

V

paskaita  
06.19**Kaip valgyti, kad būtų malonumas, suviršintų ir pasisavintų maistines medžiagas?**

**Valgymo kultūros formavimas.** Paskaitos metu gausite daug patarimų kaip sveikai maitintis, formuoti ir ugdyti valgymo kultūrą savo šeimose. Kodėl svarbiausia formuoti sąmoningą valgymo kultūrą? Jokių draudimų, baimių suvalgyti ne taip. Sąmoningumas padeda atskiria maistą nuo maisto. Kaip išmokti mėgautis maistu ir atrasti ragavimo malonumą pasitelkiant visus receptorių? Lėta pirkimo, gaminimo ir valgymo kultūra? Principai, kurie veda Jums palankios mitybos link. Pajuskite sotumo jausmą ir neignoruokite alkio jausmo. Meilė savo kūnui, kaip ją susigrąžinti? Ką ji duoda?

*Imunitetas ir aplinkos įtaka. Veiksniai, įtakojantys vaiko jautrumą. Ryšys tarp tėvų ir vaiko. Psichologiniai veiksniai: auklėjimo ir bendravimo su vaiku stilius, besiformuojančios asmenybės bruožai. Socialiniai veiksniai: tėvų, kitų vaikui svarbių suaugusiųjų ir artimųjų tarpusavio santykiai, aplinka ugdymo įstaigoje. Ką turėtume daryti, kad išvengtume fizinių ir dvasinių „alergijų“?*

Aida  
Matulevičiūtė

Virtuvės šefė, LRVVK asociacijos narė, restorano vadovė bei sveikų produktų linijos „Sveikučiai“ įkūrėja

Pertraukų metu degustuosime sveikatai palankaus maisto virtuvės šefės, LRVVK asociacijos narės, lietuviško maisto restorano vadovės bei sveikų produktų linijos „Sveikučiai“ įkūrėjos Aidos Matulevičiūtės pagamintus sveikatai palankius patiekalus, kurių receptus galėsite išbandyti namuose.

**Seminaro laikas**Nuo 17:30 val.  
iki 20 val.**Seminaro vieta**Radvilų dvaro g. 31,  
KaunasVieno seminaro  
kaina asmeniui  
(su maisto  
degustacija)

35 €

**Seminaro  
trukmė**

2,5 val.

**DĖMESIO:**

Po kiekvienos paskaitos Jums dovana - apibendrinta dalomoji medžiaga, gaminimo principai ir receptai.

Po 1 paskaitos užsiregistravus į likusias keturias, kurios vyks gegužės ir birželio mėn., kaina 130 Eur.

Užsiregistravus visam ciklui iš karto, KAINA 160 Eur (ciklo trukmė 11 val.), gaunama dovanų nemokama 1 val. maisto technologės konsultacija apie tai, kaip pasirinkti Jums tinkamus maisto produktus ir juos pirkti prekybos centruose arba asmeninė konsultacija mitybos klausimais.

info@sveikataipalankus.lt

Kviečiame  
registruotis!

+370 64517472

POŽIŪRIO PLĖTIMO SEMINARAS

# ŠEIMOS SVEIKATAI PALANKIOS MITYBOS IR SĄMONINGUMO UGDYMO ABC

Paskaitų ciklas

SU SVEIKATAI PALANKAUS  
MAISTO DEGUSTACIJA

04.28

05.05

05.12

06.09

06.19

**AUGINKIME LAIMINGUS VAIKUS DARNIOJE IR SVEIKOJE ŠEIMOJE!**

VšĮ „Sveikatai palankus“ kviečia Jus į požiūrio plėtimo seminarų ciklą, kurio vizija:

sąmoninga šeima – sveikatai palanki mityba ir sveikas gyvenimo būdas.

Tai penkių paskaitų ciklas, kurio tikslas praplėsti Jūsų požiūrį į kompleksinį tobulėjimą šeimos labui, kai kalbama apie bendrą šeimos mikroklimato kūrimą, gerą savijautą, ritmo svarbą, vidinių jėgų balansą, mitybą ir gyvenimo džiaugsmą, tinkamų valgymo įpročių formavimą, valgymo kultūrą, valgymo laiką kaip ritualą, bendravimo svarbą šeimoje, prasmingas veiklas su vaiku, vaiko ugdymą ir jo poreikių išsaugojimą.

Jūsų laukia ir kiti prasmingi patarimai kaip ugdyti sąmoningumą harmoningoje ir darnioje šeimoje.



SVEIKATAI PALANKUS

## Paskaitas su praktiniais patarimais veda:

Raminta  
Bogušienė



Sveikatai palankaus  
maisto technologė

Sveikatai palankaus maisto technologė, „Sveikos mitybos standartas“ autorė, dviejų vaikų mama, įkūrėja įstaigos „Sveikatai palankus“, straipsnių autorė **Raminta Bogušienė**.

„Siekiamo, kad šeima ne tik skaitytų apie sveiką mitybą, bet rinktųsi jų sveikatai palankius maisto produktus, valgytų sąmoningai ir klausytų įgimto saikingumo ir alkio jausmo“

Ilgametė patirtis maisto pramonėje ir ekologiškų maisto produktų sertifikavimo sektoriuje leido ne tik įsigilinti į maisto saugos ir kokybės reikalavimus, maisto technologijų subtilybes, tapti ekologiškų maisto produktų sertifikavimo ekspertu, bet leido sukurti „Sveikos mitybos standartą“.

Vida  
Drąsutė



Lektorė, tarptautinių  
projektų švietimo  
srityje koordinatore

**Vida Drąsutė** – lektorė, tarptautinių projektų švietimo srityje koordinatore, keliaujanti po Europą su šeima ir renkanti gerą patirtį, tirianti pasaulį su visomis jo savybėmis, kelianti kvalifikaciją pedagoginėje srityje, aktyviai besidominti ir praktikuojanti vaikų ugdymo, vidinio ir išorinio pasaulio poveikiu jų augimui ir vystymuisi, sveikos gyvensenos, sveikatai palankios mitybos temomis, privataus darželio viena iš steigėjų, straipsnių edukologijos tema autorė, aktyvi kursų, seminarų, konferencijų pranešimų skaitytoja, o svarbiausia, mylimo ir mylinčio vyro žmona ir dviejų vaikų mama.

## TIKSLAS:

pasidalinti patirtimi ir žiniomis su jumis

*Tikiu, kad geros mintys ir gražūs norai paleisti į erdvę pildosi.  
Tad ateidami į seminarą sugalvokite norą, kartu jį paleisime į erdvę  
ir neabejaju, kad kiekvienas iš mūsų sulauksime rezultato.*

Paskaitų metu lektorės atsakys į Jums rūpimus klausimus susijusius su sveikatai palankia mityba ir sąmoningumo ugdymu ir jo svarba šeimoje.

I

paskaita

04.28

**MITYBOS ABC.** XXI a. mityba ir valgymo kultūra. Sąsajos su sveikata. Kokie pokyčiai yra svarbūs mums ir mūsų vaikams? Sveikatai palankios mitybos principai – kas tai? Ką, kaip ir kiek valgyti? Mitai ir tiesos. Sveikos gyvensenos ir mitybos įpročių įtaka žmogaus organizmui ir kaip išmokti atsirinkti Jums tinkamą maistą, mitybos būdą. Svorio balansas ir vidinė harmonija be dietų. Cukrus, druska, skaidulinės medžiagos, riebalai ir jų įtaka mūsų organizmui.

*Dėmesio centre – vaikas ir jį supanti aplinka: pirmasis septynmetis ir jo svarba. Asmenybę formuojanti jėga: pavyzdys ir mėgdžiojimas. Ritmas, jo įtaka įpročiams, šeimos mikroklimatui, vaikui ir suaugusiam. Kaip švenčių metu išvengti vidinio išsibalansavimo.*

II

paskaita

05.05

**MAISTO PRODUKTŲ ABC.** Pagrindiniai sveikos mitybos principai: maisto įvairumas, subalansuotumas, saikingumas, pagrindinės maistinės medžiagos ir jų poreikis bei nauda organizmui. Mitybos sezoniškumas. Maisto produktų ekologiškumas. Visas maistas turi būti saugus, bet ar visas sveikatai palankus? Ekologiškumas – tik vienas iš sveikatai palankumo kriterijų. Ką galime perskaityti ženklinimo etiketėse? Kaip atpažinti sveikatai palankų ir nepalankų maistą? Pirkti turguje, iš močiutės kaime ar prekybos centruose? Maisto pasirinkimas. Ką reiškia „tinka vartoti iki...“ ir „geriausias iki...“? Maisto produktų ženklinimo etiketės: į ką atkreipti dėmesį kasdienybėje renkantis maisto produktus (praktiniai pavyzdžiai ir analizė).

*Vaiko fantazija, išorinio pasaulio įtaka. Vaiko erdvė, žaislai ir žaidimai. Kodėl toks svarbus vaikui laisvas žaidimas? Viskas savo laiku – išmokime išlaukti ir tai ugdykime vaikuose. Tvarkymosi reikšmė ir prasmė. Poilsis ir vaikų pietų miegas.*

III

paskaita

05.12

**Kaip išsirinkti sau ir šeimai tinkamus maisto produktus?** Kokie yra Jums sveikatai palankūs maisto produktai? Kur ir kaip juos galime rasti? Kas yra sveikatai nepalankūs maisto produktai? Kaip atpažinti Jūsų sveikatai palankų maistą? Ką pirkti kasdien, ką pirkti retai, o ko vengti? Ką vaikai valgo ugdymo įstaigose ir namie? Trūkumai, privalumai ir galimi pokyčiai. Kodėl nėra vieno maisto produkto tinkamo visiems? (vienam kefyro stiklinė – sveikatai palanku, kitam nuodas). Maisto ir alkoholio netoleravimas ar alergija. Maisto netoleravimo požymiai ir atpažinimas kaip pašalinti alergiją iš savo mitybos.

*Vaikas iš prigimties turi didžiulį potencialą, kaip to neužgožti ir kaip tai lavinti? Vaikai ir jų piešiniai – vaizdinė kalba apie augimą, pojūčius, išgyvenimus. Vaikų darželis: adaptacija, veiklos, jų paskirstymas dienoje ir jų svarba, pokalbiai su vaiku.*

IV

paskaita

06.09

**Kaip ruošiant maistą išsaugoti maistines medžiagas ir neužteršti kancerogenais?** Kaip išsirinkus sveikatai palankų maisto produktą, galime jį sugadinti? Tausojantys patiekalai ant mūsų stalo – kas tai? Transriebalai, akrilamidai – kaip jie susidaro pramonėje ir namų sąlygomis? Maisto sudedamosios dalys – palankios ir nepalankios sveikatai. Kancerogeninės medžiagos maiste (hidrinti riebalai, akrilamidai, heterocikliniai aminai, aflatoksinai ir t.t.). Palankių sveikatai mitybos įpročių formavimas šeimoje. Ką gerti ir kiek išgerti?

*Mūsų ir vaiko ryšys su gamta. Vaikai – judantys žmonės. Kodėl toks svarbus buvimas lauke? Kaip lauke ugdomi vaiko pojūčiai, fantazija, motorika. Prasmingos veiklos lauke. Sukurkime dovaną vaikui (praktinė veikla).*