

**Kursas „Mityba ir sveikata“
PASKAITŲ IR PRATYBŲ TVARKARAŠTIS**

Data	Laikas	Tema	Seminaro vieta
03-24	10-14 val.	Mitybos fiziologija: maisto medžiagos, virškinimas, vitaminai ir mineralinės medžiagos. <i>Doc. dr. Sandrija Čapkauskienė</i>	BLC centras, Donelaičio g. 62, įėjimas iš Putvinskio g. 53
03-31	10-14 val.	Mitybos vertinimas. Maisto pasirinkimas ir jį lemiantys veiksniai. paros energijos poreikio apskaičiavimas. PSO sveikos mitybos rekomendacijos. Maisto produktų ženkinimas. <i>Doc. dr. Vilma Kriaučionienė</i>	BLC centras, Donelaičio g. 62, įėjimas iš Putvinskio g. 53
04-07	10-14 val.	Kūno masės vertinimas. Anstvorio ir nutukimo diagnostiniai kriterijai. Vaikų augimo kreivės ir kūno masės vertinimas. Kūno sudėties analizatoriai. Nutukimo epidemiologija: ekonominė našta ir paplitimas įvairuose amžiaus tarpsniuose. Nutukimas ir metaboliniai sutrikimai. Liguistas (<i>morbid</i>) nutukimas. Nutukimo poveikis fizinei ir psichinei sveikatai. Nutukimas ir fizinis aktyvumas: mokslo įrodymai. <i>Doc. dr. Miglė Bacevičienė</i>	BLC centras, Donelaičio g. 62, įėjimas iš Putvinskio g. 53
04-14	10-14 val.	Mėsos vartojimo/nevartojimo dilema. Mėsos maistinė vertė ir funkcionalumo didinimo galimybės. <i>Prof. dr. Gintarė Zaborskienė</i>	BLC centras, Donelaičio g. 62, įėjimas iš Putvinskio g. 53
05-05	10-14 val.	Nutukimo biocheminis ir fiziologinis mechanizmas. Diabetas. <i>Doc. dr. Sandrija Čapkauskienė</i>	BLC centras, Donelaičio g. 62, įėjimas iš Putvinskio g. 53
05-12	10-16 val.	Mityba ir lėtinės neinfekcinės ligos (širdies ir kraujagyslių sistemos ligos, cukrinis diabetas, osteoporozė, vėžiniai susirgimai). Mitybos rekomendacijos lėtinių ligų profilaktikai. Nepakankama mityba (geležies mažakraujystė, jodo trūkumas). Maisto netoleravimas. Valgymo sutrikimai. Svorio mažinimo rekomendacijos ir būdai. <i>Doc. dr. Vilma Kriaučionienė</i>	BLC centras, Donelaičio g. 62, įėjimas iš Putvinskio g. 53

Dėl papildomos informacijos prašome kreiptis el. paštu: info@sportoakademija.lt arba telefonu 8 613 29199.

www.sportoakademija.lt