



KCER.43.5 -MP.2017

Program kursu:

Dietetyka i odchudzanie

4-5 grudnia 2017 r. Uniwersytet Medyczny w Warszawie

Zakwaterowanie: Hotel "Gościniec", ul. Rzymowskiego 36, Warszawa ,tel.: (+48) 228 431 983

4 grudnia 2017 r. /poniedziałek/

Do 13.00 Zakwaterowanie uczestników

13.00 Powitanie uczestników i zapoznanie z programem szkolenia –Ryszard Winter - dyrektor Krajowego Centrum Edukacji Rolniczej w Brwinowie, Małgorzata Pawlonka - nauczyciel konsultant KCER w Brwinowie Wanda Baltaza – Uniwersytet Medyczny w Warszawie ul. Żwirki i Wigury 61 Sala - 106

13.15 Wprowadzenie - Wanda Baltaza - dietetyk kliniczny Uniwersytet Medyczny w Warszawie

- Składniki odżywcze oraz ich charakterystyka (białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy, składniki mineralne)
- Dieta jako element profilaktyki zdrowia
- Tabele wartości odżywczych

Anatomia i fizjologia układu pokarmowego: - Wanda Baltaza - dietetyk kliniczny Uniwersytet Medyczny w Warszawie

- budowa oraz działanie układu pokarmowego
- fizjologia trawienia oraz przyswajania składników odżywczych

14.30 *Obiad*

15.30 Wprowadzenie do dietetyki

- schemat postępowania dietetycznego
- zasady układania i ustalania jadłospisów
- Normy Żywienia

16.30 *Przerwa kawowa*

- 17.00** **Ogólna charakterystyka diet** - Wanda Baltaza - dietetyk kliniczny,
Uniwersytet Medyczny w Warszawie
- diety niskokaloryczne, bogato resztkowe, wysoko oraz nisko białkowe, diety eliminacyjne
- Bilans wodno-elektrolitowy**
- ogólna charakterystyka
- Suplementacja**
- wskazania do stosowania suplementów

19.00 *Kolacja*

5 grudnia 2017 r. /wtorek/

8.00 *Śniadanie*

9.00 Podział na grupy

Zasady układania jadłospisów w praktyce

- ćwiczenia - mgr Marta Olak - dietetyk kliniczny i mgr Wanda Baltaza - dietetyk kliniczny Uniwersytet Medyczny w Warszawie

Ocena sposobu żywienia oraz stanu odżywienia

- charakterystyka ze względu na różne rodzaje metod oceny m. in. wywiad 24h, wywiad zdrowotny, żywieniowy, BMI,
- rodzaje pomiarów antropometrycznych
- niedożywienie, czynniki ryzyka

11.00 *Przerwa kawowa*

11.30 **Podsumowanie**

- rodzaje diet
- prowadzenie konsultacji dietetycznej
- zalecenia dla pacjenta

14.30 **Podsumowanie seminarium, analiza arkuszy ewaluacyjnych.**
Rozdanie zaświadczeń i materiałów szkoleniowych - Małgorzata Pawlonka
KCER w Brwinowie

15.00 *Obiad*