

## **Egészséges táplálkozás klub tematika**

1. A tevékenység megnevezése: Egészséges táplálkozás klub  
helyszíne: IKSZT, Nagynyárád, Kossuth u 26.

2. A tevékenység céljának, a fejleszteni kívánt készségek leírása:

A pozitív beállítódásoknak, magatartásoknak és szokásoknak a kialakulását segíteni, amelyek az egyén egészségi állapotát hosszú távon javítják és meghatározzák. Felkészíteni a résztvevőket arra, hogy legyenek képesek életmódjukra vonatkozóan helyes döntéseket hozni, egészséges életvitelt kialakítani, konfliktusokat megoldani, stressz helyzetet kezelni.

3. A célcsoport leírása:

létszám: kb. 15-20 fő

általános jellemzők:

- átlagos életkor: 20-60 év közötti felnőtt
- érdeklődés: egészséges életmód, betegség megelőzés, egészséges táplálkozás, testmozgás

4. A tervezett alkalmak száma: 10 alkalom

A tevékenység időtartama: 1.5-2 óra alkalmanként

5. A tevékenység munkaerőigénye:

- megvalósítók létszáma: 1 fő csoportvezető (Nagy Gáborné- Védőnő)
- képesítés: felsőfokú

6. A tevékenység módszertanának leírása:

- előadások
- csoportos megbeszélések, vita
- bemutatás
- interaktív módszerek,

7. A tevékenység eszközigényének leírása:

Tárgyi feltételek: -

8. A tervezett tevékenység időbeni bontása (az egyes alkalmak leírása: érintett témák):

1. alkalom: A változatos táplálkozás jelentősége
2. alkalom: A szénhidrátok, teljes kiőrlésű termékek
3. alkalom: A zöldségek-gyümölcsök fontossága
4. alkalom: Túlzott só, cukor fogyasztás következménye
5. alkalom: Túlsúly elkerülése, testmozgás jelentősége, ideális testtömeg
6. alkalom: Helyesen napi étrend, mintaétrendek
7. alkalom: Folyadékok és a tejtermékek fontossága
8. alkalom: A húsok kontra vegetarianizmus
9. alkalom: Tartós élelmiszerek, gyorséttermek, helytelen étkezési szokások
10. alkalom: Zsírok, olajok – melyiket válasszuk?

9. A tevékenység kimenete (a teljesítés követelményeinek leírása):

Az alkalmak 80%-án való részvétel. Korszerű ismeretek átadása, melyek tudatában a résztvevők megfelelő készségeket és jártasságokat szerezzenek egészségük megőrzésére és védelmére.

10. A tevékenység sikeres megvalósításával elérni kívánt eredmények leírása:

- Olyan szellem kialakítása, amely tudatos egészségmegőrző és fejlesztő magatartásra ösztönöz, amelynek során fokozatosan kontrollt nyernek saját életük, egészségi állapotuk felett.

Nagynyárád, 2014. február 1.

Nagy Gáborné