Podrobnosti – rezervace:

1. Na kurz je nutno se přihlásit elektronickou formou na http://www.jidelny.cz
2. Přihlášky přijímáme do naplnění kapacity sálu, nejpozději však 10 dní před datem konání kurzu. (max. 70 účastníků)
3. Vstupné činí:
   - v hotovosti 700,- Kč
   - převodem na účet 600,-Kč

   Platbu musíme evidovat na našem účtu nejpozději 10 dnů před konáním kurzu. Předpis pro platbu získáte po vyplnění přihlášky. Věnujte, prosím, vyplnění přihlášky mimořádnou pozornost, na jejím základě vám bude vystaven daňový doklad o platbě, který obdržíte u prezence. Oznámení o platbě přineste s sebou. Prosíme o doplnění "jména účastníka" do platebního příkazu (kolonka informace pro příjemce).
4. Přihlášku lze zrušit pouze písemně na e-mail: info@jidelny.cz. V případě, kdy účastník oznámí svoji neúčast až den před kurzem nebo ji vůbec neoznámí, se účastnický poplatek nevrací. Na kurz můžete vyslat osobu, která vás zastoupí.
5. Případné změny programu budou uveřejněny na portálu Jídelny.cz.
6. V případě dotazů volejte na 377 457 329 od 08:00 do 11:30 hod.

Kde a kdy se s námi můžete setkat:

04. 05. 2010	**Pardubice**	ABC klub, Štolbova 2665
05. 05. 2010	**Hradec Králové**	Kulturní středisko Médium, Jana Masaryka 605
06. 05. 2010	**Jihlava**	DKO, Tolstého 2
07. 05. 2010	**České Budějovice**	Hotel Gomel, Pražská 14
10. 05. 2010	**Ostrava**	Kulturní zařízení, Dr. Martínka 1439/4
11. 05. 2010	**Olomouc**	U-klub, Šmeralova 12
12. 05. 2010	**Zlín**	SZdŠ, Příluky 372
13. 05. 2010	**Brno**	Evropská škola, Čejkovická 10
24. 05. 2010	**Praha**	Hotel Michael, Pod Lysinami 474/1, Praha 4
25. 05. 2010	**Liberec**	Dům kultury, Soukenné nám. 613
26. 05. 2010	**Ústí nad Labem**	Dům techniky, Veleslavínova 14
02. 06. 2010	**Karlovy Vary**	ZŠ a ZUŠ, Šmeralova 336/15
03. 06. 2010	**Plzeň**	SPŠ dopravní, Karlovarská 99

Jídelny.cz

Odborný kurz ústavního stravování 2010

Kurzy jsou zařazeny do kreditního systému České asociace sester

Počet kreditů za účast na kurzu: 4 ČAS/KK/773/2010

Kurz je určen pro všeobecné sestry, asistenty ochrany veřejného zdraví, nutriční terapeuty, zdravotně sociální pracovníky, vedoucí pracovníky stravovacích provozů, kuchařky a kuchaře.

Program:

08:30 – 09:00	Prezence
09:00 – 09:15	Zahájení kurzu
09:15 – 09:30	Informačně propagační vystoupení
09:30 – 10:30	Mýty a pravdy o výživě kardiaka
10:30 – 10:45	Informačně propagační vystoupení
10:45 – 11:45	Vápník – nezbytný prvek pro život
11:45 – 12:15	Přestávka
12:15 – 13:15	Potraviny slouží harmonii těla a duše
13:15 – 13:25	Přestávka
13:20 – 14:20	Výživa a pohyb – neoddělitelné strany jedné mince
14:20 – 14:40	Diskuze

(změna programu vyhrazena)

Vstup na základě elektronické rezervace

www.jidelny.cz

Vitana

Zveme Vás na odborný seminář zaměřený na stravování. Čekají Vás přednášky na téma výživa v nemoci, výživa pro zdraví, výživa a cvičení pro tělo a mysl. Věříme, že využijete příležitost dozvědět se něco nového, získat inspirativní a praktické tipy pro další profesní i osobní život. V neposlední řadě Vás potěší 4 kredity za účast na semináři.

MÝTY A PRAVDY O VÝŽIVĚ KARDIAKA

Lidskému srdci je oprávněně přisuzována úloha motoru, bez kterého není život možný. Zásobuje všechny orgány krví, kterou je do nich přenášen kyslík, potřebné živiny i energie, a vyplavuje toxické látky, které játra a ledviny zpracují k vylučování. Úprava životního stylu při onemocnění srdce a cév patří k velkým zbraním a měla by být nedílnou součástí léčby i prevence. Farmakologickou léčbu vždy určí lékař, ale o životním stylu si rozhoduje každý člověk sám a může léčbu buď pozitivně ovlivnit, nebo naopak negovat její účinky. Jakým směrem se dát, ukáže tato přednáška.

Přednášející:

MVDr. Marcela Mathesová, odborný pracovník v ochraně veřejného zdraví

Fit müsli

NÁPOJE S ÚSMĚVEM CATUS

VÁPNÍK – NEZBYTNÝ PRVEK PRO ŽIVOT

Vápník je minerální látka, která má v lidském těle nezastupitelné funkce. Většina vápníku v těle se nachází v kostech, zubech a nervech. Je obsažen v krvi, svalech a mezibuněčné tekutině, je nezbytný pro svalovou kontrakci, správnou činnost krevních buněk a předávání signálu mezi nervovými buňkami. Nedostatek vápníku způsobuje známé řídnutí kostí - osteoporózu. Toto onemocnění se vyskytuje u každé čtvrté ženy po přechodu a ve věku nad 75 let má některé z příznaků osteoporózy až 50 % žen, ale se snižováním pohybových aktivit a nevhodným stravováním se zvyšuje výskyt tohoto onemocnění i u mužů. Přednáška vás seznámí s nejdůležitějšími vlivy na metabolismus vápníku (stravování, pohybová aktivita, hormonální vlivy apod.) a nabídne klíč k prevenci a podpoře léčby onemocnění z nedostatku tohoto důležitého minerálu.

Přednášející:

MVDr. Marcela Mathesová, odborný pracovník v ochraně veřejného zdraví

POTRAVINY SLOUŽÍ PRO HARMONII TĚLA A DUŠE

Kdo dnes nezažívá nadměrnou životní zátěž, kterou řada lidí prožívá jako stres? Jídlo se může stát způsobem zkratkovitého, nevhodného zvládání psychicky náročných situací, a tehdy se stává spíše „náhradním řešením", berličkou, podobně jako to umí alkohol a jiná návyková chování. Přitom lidské tělo potřebuje pro správný průběh tělesných a duševních funkcí spíše vyvážený přísun potravin. Mozek jako sídlo center inteligence, emocí, tvořivosti, rovnováhy, nepotřebuje nadměrné zásobování živinami, spíše stravu zaměřenou na zdravé cévy, nervové buňky, vodu a energii. Pak už si poradí, jak „trojnožku", na které stojí naše bytí „jídlo- vztahy- prostředí", přetvoří ve zdravé tělo a radost, která zkvalitňuje a prodlužuje život.

Přednášející:

Dana Serbousková, odborný pracovník v ochraně veřejného zdraví

VÝŽIVA A POHYB - NEODDĚLITELNÉ STRANY JEDNÉ MINCE

Zdravě jsme se najedli, a co s tím dál? Aktivní lidé, jak tělesně, tak duševně, daleko lépe zvládají dopady současného života. Ukážeme si, jak je možné hravě a bez velkého úsilí rozhýbat svaly i psychiku. Máme k tomu dnes nepřebernou zásobu netradičních způsobů, které je dobré si připomenout, naučit se je používat. Snadno jde spojit tělesné a duševní procesy, žádná zážitková technika není náročná na velkou fyzickou sílu či rozsah pohybu, takže ani senioři či lehce zdravotně postižení se jich nemusí bát.

Přednášející:

Dana Serbousková, odborný pracovník v ochraně veřejného zdraví