

Destinataris

- » Monitors/es de lleure d'activitats esportives per a infants i joves
- » Nombre màxim d'assistents: 20

Dates i horari

- » 15 de desembre 2014 de 18.00 a 20.00 h
- » 14 d'abril 2015 de 18 a 20 hores

Lloc

- » Universitat de Vic –Universitat Central de Catalunya. Aula B010, Facultat de Ciències de la Salut i el Benestar



Organitza

- » Agència de Salut Pública de Catalunya - Departament de Salut. Generalitat de Catalunya
- » Amb la col·laboració de la Universitat de Vic –Universitat Central de Catalunya

Sessions formatives:

“Consell alimentari per a la pràctica d'exercici físic”

15 desembre de 2014
i 14 d'abril de 2015



Presentació

Les sessions formatives que us presentem pretenen donar a conèixer els aspectes bàsics de l'alimentació i la hidratació en la pràctica d'exercici físic i avaluar l'impacte de la formació a mig i llarg termini.

S'aboldaran els punts forts i febles dels hàbits alimentaris dels infants i joves, els aspectes alimentaris i d'hidratació que cal considerar abans, durant i després de l'exercici físic, i la importància de seguir una alimentació saludable i adequada a la pràctica d'exercici físic.

Docent

Martí Noguera i Soldevila, llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE), diplomat en Nutrició Humana i Dietètica i professor de la UVic-UCC.

Metodologia

La metodologia de les sessions combinarà continguts teòrics amb treball pràctic i participatiu dels assistents. Es discutirà i reflexionarà sobre les pràctiques alimentàries i d'hidratació dels infants i joves en els seus entorns esportius i les possibles propostes de millora.

Informació i inscripció

Enviar correu electrònic a l'adreça aspc.osona@gencat.cat indicant nom, cognoms, DNI i club/entitat on s'exerceix d'entrenador.

La inscripció és gratuïta. Activitat inclosa en el *Projecte Colors, Sabors i molta marxa a Osona!*. Promoció de l'alimentació saludable i activitat física i prevenció obesitat infantil.

S'expedirà certificat d'assistència.

Programa

1a sessió

15/12/2014

de 18 a 20 h

- » Bases de l'alimentació saludable.(reforç al consum de fruites i verdures fresques, estacionals i d'entorn, la varietat i l'estructura dels àpats)
- » Com considerar l'alimentació i hidratació, abans, durant i després de l'activitat d'entrenament o competició
- » Com considerar l'alimentació/ hidratació durant l'Exercici Físic
- » Accessibilitat a punts d'aigua durant l'Exercici Físic.
- » Celebracions, "premis i càstigs"
- » El nostre compromís com a monitors/es
- » Activitats de formació a infants

2a sessió

14/04/2015

de 18 a 20 h

- » Valoració d'aspectes treballats durant la primera sessió sobre propostes de millora de pràctiques alimentàries i d'hidratació dels infants i joves
- » Assoliment dels compromisos: èxits i limitacions
- » L'esmorzar, un àpat important



**Colors, sabors i molta
marxa a Osona!**