

TERVISLIK TOITUMINE TÖÖKOHAL

Eesmärgid:

- Teadmiste andmine eesti toitumis- ja toidusoovitustele vastavast toitumisest ja normaalse kehakaalu tagamisest
- Praktiliste nõuannete andmine tervisliku toitumise korraldamiseks töökohal tööandjale ja töötajale
- Veebipõhise toitumisprogrammi (<http://tap.nutridata.ee>) tutvustamine

Koolituse tulemusena osalejad:

- Omavad teadmisi toitumise üldpõhimõtetest ja töökontekstist tulenevate erinevate vajadustega arvestamisest
- Oskavad arvestada ja korraldada toitlustamist töökohal
- Tunnevad Eesti toitumis- ja toidusoovitusi, oskavad neid rakendada igapäevase menüü koostamisel.
- Teavad toitumisprogrammi Nutridata kasutamispõhimõtteid

Sihtrühm:

Ettevõtete ja organisatsioonide juhid, personalitöötajad, töökeskkonna spetsialistid, töötajad. Osalejate arv ühel koolitusel: ~30.

Põhiteemad:

- Toitumise ja toiduvaliku üldpõhimõtted
- Soovitused toitlustamise korraldamiseks töökohal
- Toitumisprogramm NutriData

Koolitusmeetodid:

Loeng, osalejate aktiivne kaasamine: küsimustikud, rühmatööd

Jagatavad materjalid:

Koolituse elektrooniline loengumaterjal, juhend „Tervislik toitumine töökohal“

Koolituse pikkus: 4 akadeemilist tundi

Tervise Arengu Instituut korraldab sihtgrupile info levitamise ja ning osalejate registreerimise, koolitusruumid ning esitlustehnika.