



Kuidas suunata lapsi tervislikke toiduvalikuid tegema? Koostöös peitub jõud – koolitus toitlustajatele, õpetajatele ja lapsevanematele.

Lapse liigne kehakaal pole vaid välimuse küsimus, sellega kaasnevad tõsised tervisehäired. Üha enam lapsi kannatab tänapäeval hüperaktiivsuse, käitumishäirete ja erinevate psüühiliste probleemide küüsis. Kas muutunud toitumisharjumused ohustavad laste ja noorte tervist täna ja tulevikus? Kuidas saavad lapsevanemad, õpetajad ja lasteasutuste toitlustajad väikeste inimeste toiduvalikuid mõjutada?

Toitu targalt iga-aastase koolitustesarja 2016. hooajal keskendumise laste toiduvalikute mõjutamisele. **Milliste võtetega lapsi ja noori õigete toitumisharjumusteni suunata? Kuidas nad isukamalt tervislikku toitu sööma õpetada?**

Sihtgrupp: Lasteasutuste kokad, majandusjuhatajad, õpetajad, abiõpetajad, lapsevanemad.

Koolitusel peatume järgmistel teemadel:

- Laste ja noorte muutunud toitumisharjumused, mõju tervisele kogu eluks?
- Laste ja noorte aina kasvav ülekaalulisus, selle ennetamine ja tagasipööramine.
- Käitumis- ja muude psüühiliste häirete seos toiduvalikutega.
- Selektiivne söömishäire ja kuidas sellega toime tulla.
- Koostöös peitub jõud! Lapsevanemate, õpetajate ja lasteasutuste toitlustajate roll laste söömisharjumuste kujunemisel. *Kogemused lasteasutustest ja tulemused laste söömiskäitumises.*
- Eeskuju räägib rohkem kui sõnad! *Praktilised ülesanded osalejatele iseenda toitumisharjumuste analüüsimiseks.*

Koolitus toimub eesti keeles.

Osalejad saavad kaasa **paberkujul asjakohased materjalid** ja väikese lastesõbraliku **retseptivaliku koos päeva menüü näidetega**.

Võta kaasa kirjutusvahend, hea silmanägemine (vajadusel prillid) ja avatud meel!

Koolituse läbiviija on Eesti Toitumisharjumuste Ühenduse toitumisharjumuste ja juhatuse liige Reelika Õigemeel, kes on spetsialiseerunud lasteasutuste toitumisharjumuste, toitumisharjumuste ja töötubade läbiviimisele ning tasakaalustatud menüüde juurutamisele. Reelika on 2014. aastal ilmunud toitlustajate käsiraamatu „Maitvalt ja Tervislikult!“ autor ja üle Eesti toitlustajate menüükoolitusi läbi viinud aastast 2009.

Registreerimiseks täida ja vajuta sinist „submit“ nuppu ankeedil <https://docs.google.com/forms/d/1oeK-leG9aKfbtXMqfkSgSgFfs4PnhJEwTtkhivzWBww/viewform> või saada osaleja nimi, asutuse nimi ja maksja andmed, sobiv maksmise aeg ning sobiva koolituse aeg ja koht e-postile reelika@toitutargalt.ee

Sulle saadetakse 7 päeva jooksul e-postile registreerimise kinnitus.

Koolituse hind ühele osalejale 42 eurot (**soodushind 36 eurot, registreerimisel kuni 31.12.2015**)

Hind sisaldab käibemaksu 20%. Tasumine arve alusel.

Koht ja aeg. Koolitused toimuvad kell 13:30-16:30. *Valgas, Kärdlas ja Kuressaares kell 13:00-16:00.

19.01.2016 Jõgeval	03.02.2016 Rakveres	16.02.2016 Pärnus
20.01.2016 Tartus	04.02.2016 Viljandis	17.02.2016 Jõhvis
21.01.2016 Tallinnas (Tammsaare tee)	05.02.2016 Paides	18.02.2016 Lisakoolitus vajadusel
26.01.2016 Valgas*	09.02.2016 Haapsalus	23.02.2016 Lisakoolitus vajadusel
27.01.2016 Võrus	10.02.2016 Kärdlas*	25.02.2016 Raplas
28.01.2016 Põlvas	11.02.2016 Kuressaares*	26.02.2016 Tallinnas (Majaka tn)

Täpse info toimumise ruumi kohta saadame koos registreerimise kinnitusega. Toitu targalt, ole terve!