

Harjoittelun ja levon ohella terveellisen ravinnon merkitys urheilijan kehittymiselle on kiistaton. Kuitenkin nuorten ohjaaminen terveisiin ruokailutottumuksiin on tämä päivän tarjonnan aikana haastava tehtävä.

Keski-Suomen Liikunta järjestää

Urheilevan lapsen ja nuoren ravintokoulutuksen

**Maanantaina 22.3.2010 klo 18.00 - 20.30 Jyväskylässä
Hippoksen monitoimitalolla Kihun kokoustilassa**



Koulutuksen kohderyhmä

- * Valmentajat ja ohjaajat
- * Joukkueenjohtajat ja huoltajat
- * Urheilevien lasten vanhemmat

Koulutuksen sisältö

- * Terveellisen ruokavalion koostaminen
- * Ateriarytmitys
- * Ravintolisät tarpeellisia vai tarpeettomia
- * Nestetasapainosta huolehtiminen
- * Valmentajien ja vanhempien rooli ravitsemuskasvattajina
- * Erityiskysymykset mm. syömishäiriöt, lasten anemia jne.

Kouluttaja

Ravitsemusterapeutti Arja Lyytikäinen.

Arja on perehtynyt erityisesti urheilevan nuoren ravitsemukseen

Hinta

20 euroa / henkilö.

Huom. 80 euron ryhmäilmoittautumismaksulla joukkue tai harjoitusryhmä voi tarjota koulutuksen kaikille vanhemmille.

Ilmoittautuminen

Sähköpostilla toimisto@kesli.fi tai puh. 010 666 4200. Sitovat ilmoittautumiset keskiviikkoon 10.3.2010 mennessä. Joukkueiden ja harjoitusryhmien tulee alustavasti varata paikat keskiviikkoon 24.2. mennessä.

Tiedustelut

Koulutusta koskeviin kysymyksiin vastaa Jouni Vatanen puh. 050-552 4997 tai sähköpostilla jouni.vatanen@kesli.fi

