

## **Sesija 2.1.**

### **Principi nutricionne terapije (90 minuta)**

#### **CILJ:**

Cilj ove radionice je da učesnici shvate je

- optimalna glikoregulacija balans unosa hrane, sa insulinom, metaboličkim potrebama i fizičkom aktivnošću
- pravilna ishrana omogućava postizanje i održavanje idealne telesne težine

#### **PROCES:**

- Definisati opšte principe zdrave ishrane
- Shvatanje koji su neophodni sastojci zdrave ishrane
- Shvatanje kulturalnih i etničkih uticaja na ishranu
- Opis uloge izbora namirnica u zdravoj ishrani
- Razmatranje količine ugljenih hidrata u pojedinim namirnicama
- Objašnjenje šta je to glikemijski indeks

#### **UVODNA AKTIVNOST: ZNAM ŠTA VOLIM I ŠTA NE VOLIM (20').**

Napišite na papiru tri stvari koje veoma volite da jedete i tri stvari koje ne volite. Zatim se slobodno šetajte po učionici u potrazi za onom osobom koja ima iste ili slične stvari koje voli i ne voli kao vi, ili što veći broj tih sličnih elemenata (na primer, dve iste stvari koje voli i dve iste stvari koje ne voli, dakle, ukupno 4 zajednička elementa). Kada ste takvu osobu pronašli, u paru tražite drugi par koji ima ukus sličan vama. Tako ćete formirati grupe od po 4 člana.

#### **CENTRALNA AKTIVNOST: PRINCIPI NUTRICIONE TERAPIJE DIJABETESA (45')**

Predavanje sa ppt prezentacijom

Formirati 4 grupe i svaka grupa ima zadatak da napravi edukativni poster o osnovnim principima zdrave ishrane.

#### **ZAVRŠNA AKTIVNOST: PRIKAZ POSTERA (10')**

Svi poster izlože se i o njima se zajednički diskutuje.