



Táplálék-kiegészítők a védőnői gyakorlatban

1 napos továbbképzés,

pontérték:

Előadók: Dr. Mák Erzsébet, dietetikus
Tihanyi András, dietetikus
Haris Éva, egészségügyi szaktanár, mentálhigiénikus

Előadások és tematikájuk:

1. Bevezetés az ásványianyagok és vitaminok világába (Dr. Mák Erzsébet, dietetikus)
Makro- mikro- és nyomelemek, vízben és zsírban oldódó vitaminok táplálkozásélettani hatásai, szükséglete gyermekeknél, terhesség és szoptatás idején. Legfontosabb nyersanyagforrások.
2. Komplex táplálékkiegészítők (Tihanyi András, dietetikus)
A bejelentett étrend-kiegészítők csoportjai, alkalmazásuk lehetőségei: egészségmegőrzés, immunerősítők, teljesítményfokozás, regenerálódás, sportolás, méregtelenítés, szív érrendszer támogatói, stb.
3. Táplálékkiegészítők hatékonyságának fokozása (Tihanyi András, dietetikus)
A folyadékok, szénhidrátok és a fehérjék szerepe a felszívódás és a maximális hatásosság érdekében.
4. Trendi étrendkiegészítők (Haris Éva, egészségügyi szaktanár, mentálhigiénikus)
A természetes étrendkiegészítők jelentősége a táplálkozásban, alkalmazásuk lehetősége és módja gyermekkorban, terhesség és szoptatás idején: édesvízi mikroalga, aloe vera, homoktövis, jukka, csírák, méhpempő, stb.
5. Fűben-fában (Haris Éva, egészségügyi szaktanár, mentálhigiénikus)
Gyógynövények és fűszerek étrendkiegészítő hatásai, hatóanyag-tartalom megőrzése tárolás során. Az alkalmazás lehetősége és módja gyermekkorban, terhesség és szoptatás idején.

Továbbképzés visszacsatolási módszere: Írásbeli teszt kitöltése

Összefoglalás másképpen:

A táplálékkiegészítők sok ember számára az egészséges táplálkozás megvalósításának egyik lehetőségét jelentik. Mások a betegség elleni prevencióra, esetleg gyógyításra is használják. A táplálékkiegészítők alapvetően magas vitamin és ásványianyag tartalommal rendelkeznek, és e mellett olyan biológiailag aktív anyagokat tartalmaznak, amelyek elősegíti a cél elérését a fogyasztók számára. A védőnőket, mint a család bizalmas egészségügyi dolgozóit joggal kérdezhetik ebben a témában.

Így továbbképzésünk célja a védőnőket megismertetni a vitaminok, ásványianyagok szerepével, szűkségleti mennyiségükkel, természetes forrásaikkal. Az előadások segítenek a tágabb értelemben vett táplálékkiegészítők hatásának megismerésében, és alkalmazási módjaik megismerésében a csecsemőkortól az ifjú korig, valamint olyan életszakaszokban, mint a várandósság ideje, vagy a szülést követő gyermekágyi időszak, vagy akár a szoptatás időszaka. Így a résztvevők hallhatnak a tablettás kiegészítőkön túl, trendi alapanyagokról (méhpempő, homoktövis, aloe vera, stb.) és azokról a gyógy- és fűszernövényekről, amelyek hatásuk alapján táplálékunk kiegészítői is lehetnek.