

## Talveülikool 2013 AEG JA VAIM

### SPORDIHUVILISTE TALVEKOOL: TOITUMINE JA KEHAKAAL

30. jaanuar – 01. veebruar 2013.a.

Tartus, Lossi 3 õppehoones

Sihtrühm: spordiga tegelejad, nende vanemad, treenerid, õpetajad

Eesmärgiks on anda ülevaade spordiga tegelejate söömiskäitumist mõjutavatest teguritest, toitumishäiretest ja toitumissoovitustest

Kursuse läbinu mõistab probleeme sportijate toitumises, oskab anda toitumissoovitusi.

Lõpetanu mõistab normaalse söömise psühholoogiat, omab suuremat kompetentsust söömishäiretega tegelemisel ja probleemide ennetamisel.

**Läbiviijad:** Eve Unt, Jelena Pöldsam, Jorgen Matsi

Hind: 190 eurot (varajastel registreerunutel ja 3-kesi registreerumisel soodustus 10 %)

**Sisu: Probleemid sportlaste toitumises - spordiarsti vaatevinklist.**

Üle- ja alakaal spordis, keha rasva sisalduse määramise meetodid, nende eelised ja puudused. Sportlaste toitumine, soovitused.

**Normaalse söömise psühholoogia.**

Selles loengu osas käsitletakse igapäevast söömishäitumist mõjutavaid psühholoogisi tegureid. Räägitakse kuidas välised mõjutajad, näiteks reklaamid, kaubamärgid ning sõbrad, mõjutavad seda, kuidas me toitu suhtume. Kuidas reguleerida enda toitumist nii, et sellele oleks võimalik kindlaks jääda.

Mida endast kujutavad söömishäired? **Söömishäirete ja nende krooniliseks mineku ennetamine.**

Söömishäirete psühholoogilised mehhanismid ning sekkumise viisid.

Info ja registreerimine: [www.ut.ee/suveulikool](http://www.ut.ee/suveulikool)