**VIETA: L/D. ,,LAKŠTINGALA“ SALĖJE**

**VASARIO 1 d.**

***Mokymų tema****: "Visavertės vaikų mitybos principai"*

**Lektorių komanda:**

Gydytoja-dietologė, Lietuvos antsvorio ir nutukimo prevencijos asociacijos prezidentė, Lietuvos dietologų draugijos prezidentė dr. Rūta Petereit, Vaikų ir paauglių sveikatos ugdymo specialistas, socialinių inovacijų vaikams konkurso "Talentas keisti 2015" nugalėtojas Artiomas Šabajevas. **Mokymų tikslas**:

Suteikti žinias apie Pasaulio sveikatos organizacijos rekomenduojamas sveikos ir subalansuotos mitybos normas bei padėti tėveliams surasti būdus motyvuoti vaikus rinktis sveikesnį maistą. **Turinys:**

1. Skirtingo amžiaus vaikų visavertė mityba - mitai ir tikrovė. Konkretūs atsakymai į esminius taisyklingo maitinimosi klausimus.

2. Kaip vaikai renkasi maistą? Kodėl sveikas maistas taip sunkiai skinasi kelią?

3. Nuo ko priklauso vaiko apetitas ir kaip nepražiopsoti pavojaus signalų?

4. Agresyvios reklamos ir bendraamžių įtaka, renkantis nesveiką maistą - kaip padėti vaikams pasirinkti sveikatą stiprinantį maistą?

5. Valgyklos maistas, užkandžiai, kavinės ir namų maistas - kaip suplanuoti dieną?

6. Laikas tėvelių klausimams ir atsakymams.

**VASARIO 13 d.**

***Mokymų tema****: "Valgymo sutrikimai: priežastys, profilaktika ir gydymas"*

**Lektorių komanda:**

Gydytoja-dietologė, Lietuvos antsvorio ir nutukimo prevencijos asociacijos prezidentė, Lietuvos dietologų draugijos prezidentė dr. Rūta Petereit, Vaikų ir paauglių sveikatos ugdymo specialistas, socialinių inovacijų vaikams konkurso "Talentas keisti 2015" nugalėtojas Artiomas Šabajevas.  
**Mokymų tikslas**:

Kompleksiškai apžvelgti valgymų sutrikimų temą, suteikti priemones, kurios užtikrintų prevenciją bei supažindinti su jau esamos problemos sprendimo būdais.  
**Turinys:**  
1. Valgymų sutrikimų priežastys.

2. Kokie požymiai rodo, kad jau laikas susirūpinti vaiko valgymo įpročiais?

3. Ką gali padaryti šeima, kad užkirstų kelia valgymo sutrikimams vystytis?

4. Kur kreiptis pagalbos, jeigu situacija nekontroliuojama?

5. Valgymo sutrikimų gydymas.

6. Laikas tėvelių klausimams ir atsakymams.

**VASARIO 20 d.**

***Mokymų tema****: "Virškinamojo trakto negalavimai - būdai jiems išvengti ir gydymas"*  
**Lektorių komanda:**  
Gydytoja-dietologė, Lietuvos antsvorio ir nutukimo prevencijos asociacijos prezidentė, Lietuvos dietologų draugijos prezidentė dr. Rūta Petereit, Vaikų ir paauglių sveikatos ugdymo specialistas, socialinių inovacijų vaikams konkurso "Talentas keisti 2015" nugalėtojas Artiomas Šabajevas.

**Mokymų tikslas**:

Išmokyti tėvelius atpažinti, kada atkreipti didesnį dėmesį dėl virškinamojo trakte atsiradusių negalavimų, kaip juos gydyti ir kokiais būdais užkirsti kelią jų atsiradimui.  
**Turinys:**  
1. Virškinamojo trakto sutrikimai ir jų apžvalga. Kokie požymiai ir kada būtina susirūpinti?

2. Virškinamojo trakto negalavimų priežastys - apsinuodijimai, genetinės, netinkamo gyvenimo būdo, psichologinės.

3. Sutrikimų profilaktika - gyvenimo būdo pokyčių galimybių apžvalga.

4. Virškinamojo trakto sutrikimų gydymas. Ar tik vaistai gali padėti?

5. Laikas tėvelių klausimams ir atsakymams.