# ZDROWE ŻYCIE

(Plan kursu)

*Platforma edukacyjna*

***Zdobywaj cenną wiedzę bez wychodzenia z domu!***

*www.astrosalus.pl/kursy-online*

Marta Pyrchała-Zarzycka
kursy@astrosalus.pl

**ASTRO SALUS EDUCATION LTD**

## PLAN OGÓLNY KURSU

1. Rzut oka na składniki odżywcze
2. Kalorie i energia
3. Wprowadzanie zdrowego odżywiania w życie
4. Napoje
5. Zdrowie i jedzenie
6. Etykiety na żywności – jak je interpretować?
7. Ćwiczenia fizyczne

## PLAN SZCZEGÓŁOWY KURSU

### RZUT OKA NA SKŁADNIKI ODŻYWCZE

### KALORIE I ENERGIA

**Pod koniec tej lekcji będziesz umiał:**

· Określić relację pomiędzy jedzeniem, kalorią, a energią,

· Dopasować przeciętne dzienne zapotrzebowanie na kalorie dla kobiet i mężczyzn,

· Wyliczyć liczbę kalorii w gramie tłuszczu, białek, węglowodanów i alkoholu,

· Zidentyfikować relację pomiędzy spożyciem kalorii, ich spalaniem a przybieraniem na wadze.

## WPROWADZENIE DO ZDROWEGO ODŻYWIANIA

W tej części lekcyjnej przyjrzymy się codziennemu pożywieniu i pokażemy, jak osiągnąć cele związane ze zbilansowaną dietę.

Pod koniec tej jednostki będziesz w stanie:
• Wybrać odpowiednie jedzenie, aby zachować zdrowie
• Wybrać owoców i warzyw w celu spełnienia kampanii 5 dziennie rządu
• Dopasować różnego rodzaju jedzenie do ich kategorii żywności
• Wypróbować różne sposoby spożywania żywności
• Przygotować prosty posiłek.

## NAPOJE

Ta jednostka traktuje o napojach, w tym także o gazowanych, kofeinowych i alkoholowych.

Pod koniec tej jednostki będziesz umieć:

· Określić rekomendowaną ilość wody, którą należy pić każdego dnia,

· Zidentyfikować problemy związane z napojami słodzonymi w diecie,

· Wymienić niektóre problemy, których przyczyną jest nadużywanie alkoholu.

## ZDROWIE I JEDZENIE

Ta jednostka obejmuje tematy związane z wpływem sposobu odżywiania się na zdrowie. Pod jej koniec będziesz w stanie:

· Zidentyfikować pewne problemy zdrowotne powiązane z określonym sposobem odżywiania się (np. dieta wysokotłuszczowa). Dowiesz się też, jak im zapobiegać,

· Ustalić różnice pomiędzy cukrzycą typu 1 i 2.

· Wyjaśnić różnicę pomiędzy anoreksją (jadłowstrętem), a bulimią.

## JAK ROZUMIEĆ ETYKIETY NA ŻYWNOŚCI

Celem tej jednostki jest pomoc w zrozumieniu informacji, które są zawarte na etykietach znajdujących się na produktach spożywczych.

Do końca tej jednostki będziesz w stanie:

- Wymienić główne sekcje na etykietach żywności i rozumieć, jakie jest ich znaczenie,
- Zastosować zasady “najlepiej użyć do” czy “najlepiej zużyć przed”,
- Określić artykuły spożywcze, które są dla ciebie właściwe z odżywczego punktu widzenia,
- Porównać podobne artykuły pod względem odżywczym,
- Zidentyfikować klasyfikację artykułów spożywczych ze względu na zawarty w nich poziom tłuszczu, soli i cukru,
- Wyjaśnić problemy powiązane z dodatkami i konserwantami.

## DLACZEGO WARTO WYKONYWAĆ ĆWICZENIA FIZYCZNE

Ta lekcja pomoże zrozumieć ci, jak zrównoważona dieta I aktywność fizyczna pomoże ci zachować zdrowie.

Do końca tej jednostki będziesz potrafił:

Wyjaśnić korzyści zdrowotne płynące z ćwiczeń fizycznych,

Wdrożyć proste czynności, które pomogą ci stopniowo rozbudować swój plan ćwiczeń,

Zidentyfikować niektóre z głównych sposobów treningowych na osiągnięcie określonych celów treningowych oraz zaplanować ćwiczenia dla siebie,

Określić pewne problemy związane z brakiem lub niedoborem aktywności fizycznej.

## MATERIAŁY DODATKOWE

## O PLATFORMIE EDUKACYJNEJ ASTRO SALUS I NAUCE NA NIEJ

Platforma edukacyjna firmy Astro Salus Education Ltd stworzona przez Martę Pyrchała-Zarzycką jest intuicyjna w obsłudze – wygląda, jak zwykła strona internetowa, a aktywności kursów, jak linki. Wchodzi się w nie poprzez ich kliknięcie.
**Platforma znajduje się pod adresem** www.astrosalus.pl/kursy-online
Sprawdź, jakie kursy się na niej znajdują. Jest ich wiele i ich liczba stale rośnie! Na pewno znajdziesz coś dla siebie.
Kursy są w różnych opcjach cenowych. Stać i Ciebie!
Są tu też kursy **darmowe**. Aby z nich skorzystać, zarejestruj się na platformie i poczekaj na potwierdzenie rejestracji. Potem możesz się już logować i korzystać z kursów.
Instrukcja rejestracji jest na stronie platformy.

## JAK WYGLĄDAJĄ KURSY ONLINE NA PLATFORMIE EDUKACYJNEJ

W kursach Astro Salus znajdziesz aktywności takie, jak:

**- aktywności obowiązkowe:**

- lekcje,
- zadania,
- quizy,
- gry sprawdzające wiedzę,

**- aktywności dodatkowe** – jeszcze bardziej poszerzające wiedzę:

- słowniki,
- blogi,
- pliki pdf,
- prezentacje,
- ciekawe linki,
- filmiki,
- głosowania
- i inne aktywności.

Dzięki temu nauka jest jeszcze ciekawsza i pełniejsza.
Zapraszamy.

**Marta Pyrchała-Zarzycka**
Astro Salus Education Ltd
*Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju*
kursy@astrosalus.pl

| STRONY INTERNETOWE | BLOGI |
| --- | --- |
| www.astrosalus.pl | http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/ |
| www.astrosalus.com<br>http://kosmetyka-fitness.pl | http://astrosalus.pl/reiki/<br>http://kosmetyka-fitness.pl/ona/ |
| www.magia-zycia.com.pl | http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/ |
| www.sukces-biznes.pl | http://sukces-biznes.pl/sukces/ |
| www.edukacja-domowa.pl | www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci |