



Täienduskursus “Toitumine, kehaline aktiivsus ja kehakaal – tõendus põhine lähenemine ja levinumad arusaamad”

09.12.2016 a., L.Puusepa 1a, Tartu Ülikooli Kliinikum

Programm

09.30–10.00 Kursusele registreerimine. Hommikukohv.

10.00–11.30 “Sportimisega seotud toitumisvajadused”, Luule Medijainen, spordibiokeemia ja toitumisteaduste lektor, MSc, Tartu Ülikool.

11.30.–13.00. “Söömishäired ja nende käsitus”, dots. Eve Unt, vanemarst-õppejõud, TÜ Kliinikum, Spordimeditsiini ja taastusravi kliinik.

13.00.–13.45. Lõuna.

13.45.–14.30. “Õige toitumine ja selle tähtsus tippsportlase elus”, tippsportlasest ÜLLATUSKÜLALINE!

14.30.–15.00. “Keha koostise määramine praktikas”, Erli Vain ja Maarika Jaguson, TÜ Kliinikum, Spordimeditsiini ja taastusravi kliinik.

15.00.–17.00. “Kas toidulisanditest on abi kehakaalu vähendamisel?”, prof. Vahur Ööpik, Tartu Ülikool.

17.00.–17.15. Kursuse lõpetamine.