



KONFERENCJA ZdrowyUczeń.org 2017

**BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI  
I PROPAGOWANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA  
W PRZEDSZKOLACH I SZKOŁACH  
JAKO PROFILAKTYKA CHOROÓB ALERGICZNYCH  
I NIETOLERANCJI POKARMOWYCH.**

---

**ZAPRASZAMY!**

15 lutego 2017 roku, w godzinach 10.00–16.00

---

**9.00–10.00 REJESTRACJA UCZESTNIKÓW**

[prosimy o wcześniejsze przybycie ze względu na dużą liczbę uczestników]

---

**I BLOK: ODŻYWIANIE [10.00–11.30]**

1. Dieta naturalna najlepsza przy budowaniu odporności i wzmacnianiu układu pokarmowego, zagrożenia [mgr inż. Dorota Łapa]
2. Diety eliminacyjne – wiedza potrzebna do zaplanowania odżywczych posiłków [mgr inż. Dominika Nitschke-Michalak, mgr inż. Izabela Wojdyła]
3. Pomysły na scenariusze, konspekty i tematy zajęć z młodzieżą [mgr inż. Dorota Łapa, mgr inż. Izabela Wojdyła]

Przerwa śniadaniowa 11.30–11.50

---

**II BLOK: NIETOLERANCJE I ALERGIE POKARMOWE [11.50–13.20]**

1. Chcieć to móc – działajmy wszyscy, aby dzieci dobrze jadły czyli jak uwzględnić nietolerancje i alergię pokarmowe w zbiorowym żywieniu – Misja Stołówka [Grzegorz Łapanowski]
2. Zagrożenia płynące z toksycznej wysoko przetworzonej żywności i alergenów w pożywieniu [mgr Magdalena Lubiewska]
3. Skąd się biorą nietolerancje pokarmowe, jak je wykrywać i jak leczyć [lek. med. Justyna Okupniak]
4. Niedobory mineralne i witaminowe oraz ich konsekwencje zdrowotne na tle opóźnionych alergii pokarmowych [mgr Alicja Brodowiak]

**Panel dyskusyjny:**

mgr Izabela Wojdyła, mgr inż. Dorota Łapa, mgr inż. Dominika Nitschke-Michalak, lek. med. Justyna Okupniak, Grzegorz Łapanowski, mgr Karolina Karabin, mgr Alicja Brodowiak

Przerwa obiadowa 13.20–14.00

### III BLOK: ZDROWE JELITA - ZDROWY ORGANIZM – GOTOWANIE DLA ZDROWIA [14.00–16.00]

1. Układ pokarmowy – centrum dowodzenia [dr Agnieszka Krzemińska]
2. Odżywienie i suplementacja przy nietolerancjach i alergiach pokarmowych  
[lek. med. Justyna Okupniak]
3. Aktywność fizyczna i zdrowe żywienie jako sposób wzmacniania odporności organizmu w Nowej Postawie Programowej [dr hab. Michał Bronikowski, prof. AWF]
4. Ergonomia dnia czyli dlaczego potrzebny jest sen i odpoczynek dla prawidłowego funkcjonowania małego i dużego człowieka [dr Agnieszka Krzemińska]
5. Zakończenie Konferencji i losowanie nagród.

Każdy uczestnik otrzyma ZAŚWIADCZENIE O UCZESTNICTWIE W KONFERENCJI oraz skorzysta z bezpłatnego poczęstunku, który zapewniają organizatorzy. Wszelkie posiłki podawane podczas konferencji są elementem edukacji żywieniowej i będą przygotowane wg najnowszych trendów zdrowego żywienia.

---

Konferencja odbywa się 15 lutego w godzinach 10.00–16.00,  
w Collegium Da Vinci w Poznaniu, ul. gen. Tadeusza Kutrzeby 10  
PARKING: na ulicy

**ZAPRASZAMY!**