

**NAJAVA** **ON-LINE PREDAVANJA ZA RODITELJE**

**U TRAVNJU 2021.**

**U SKLOPU EU PROJEKTA „ĐIR PO PULI“**

U sklopu projekta „Đir po Puli“, kojeg provode Grad Pula i Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije bespovratnim sredstvima Europskog socijalnog fonda, najavljujemo održavanje 8 besplatnih webinara za roditelje predškolske i školske djece, u cilju promicanja zdravih navika kod djece i u obiteljima, tjelesne aktivnosti i pravilne prehrane s posebnim naglaskom na uravnoteženi unos soli.

**U ožujku 2021. planirana su 3 webinara za roditelje:** 2.ožujka – Pravilna prehrana predškolske djece, 17.ožujka –Zajutrak-zdrav početak dana, 31.ožujak – Čitanje deklaracija i aditivi u hrani. Prva dva su već održana, a **podsjećamo** na trećeg:

**3) Čitanje deklaracija i aditivi u hrani – *predavač: Mirjana Družetić, dipl.ing.preh.tehnologije, Služba za zdravstvenu ekologiju ZZJZ IŽ***

Ako ste se pitali što znače sve one tablice, brojevi i oznake na proizvodima koje kupujete i želite naučiti kako odabrati kvalitetan proizvod ovo će predavanje dati odgovor na sva Vaša pitanja i nedoumice.

Predavanje će se održati putem Zoom platforme u **srijedu  31. ožujka 2021. godine** s početkom u **18:30h**. Za predavanje je potrebna prijava na <https://forms.gle/zn9VDVauTnTPCroq7>

Prijave su moguće do 26. ožujka 2021. Nakon prijave, mailom će Vam biti poslana izravna poveznica na Zoom predavanje.

Također najavljujemo da će **se tijekom** **travnja 2021.** održati preostalih **5 webinara, putem Zoom platforme**:

**1) Tjelesna aktivnost i zdravlje** **– *predavač: Olga Dabović Rac, dr.med. spec.epidemiologije, Služba za javno zdravstvo i promicanje zdravlja NZZJZ IŽ***

Saznajte zašto nam je tjelesna aktivnost važna, kako utječe na naš svakodnevni život i koju ulogu ima u prevenciji bolesti.

Predavanje će se održati u **utorak 6. travnja 2021. godine** s početkom u **18:30h**. Za predavanje je potrebna prijava na <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdPZgAKQY47Pqgnl1D9UxdOIpQS_AXgI727BYEXLPiIjoTI0A/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>

Prijave su moguće do 02. travnja 2021.

Nakon prijave, mailom će Vam biti poslana izravna poveznica na Zoom predavanje.

**2) Pravilna prehrana rekreativaca – *predavač: Alan Čače, mag.ing.techn.aliment., Služba za javno zdravstvo i promicanje zdravlja NZZJZ IŽ***

Uz pojačanu tjelesnu aktivnost kao što je to primjer kod sportaša i rekreativaca poželjno je obratiti pozornost i na prilagođenu prehranu, ali i na druge navike koje nam mogu pomoći da postignemo rezultate bez ozljeda. Saznajte više o obrocima prije i poslije tjelesne aktivnosti, važnosti hidratacije i o još mnogo čemu na našem webinaru.

Predavanje će se održati u **ponedjeljak 12. travnja 2021. godine** s početkom u **18:30h**. Za predavanje je potrebna prijava na <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdp8XfJY1DAxURktogM7chllgxGv9nXzxht5LmcS6G7-r3Q8A/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>

Prijave su moguće do 09. travnja 2021. Nakon prijave, mailom će Vam biti poslana izravna poveznica na Zoom predavanje.

**3) Skriveni izvori soli, šećera i trans masti u svakodnevnoj prehrani– *predavač: Alan Čače, mag.ing.techn.aliment., Služba za javno zdravstvo i promicanje zdravlja NZZJZ IŽ***

Saznajte kako prepoznati proizvode s većim udjelom soli, šećera ili masti i koliko nam je doista potrebno određenih sastojaka u hrani te kakav rizik može povećani udio tih tvari imati na naše zdravlje.

Predavanje će se održati u **srijedu  14. travnja 2021. godine** s početkom u **18:30h**. Za predavanje je potrebna prijava na <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdvczC0YcHZH7ShvIxcJdMhFctOwDDNQ6Bh-phY2NddR334lA/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>

Prijave su moguće do 09. travnja 2021. Nakon prijave, mailom će Vam biti poslana izravna poveznica na Zoom predavanje.

4) **Zablude i mitovi o prehrani (kritički osvrt i interpretacija informacija)** **– *predavač: Branko Marković, mag.ing.techn.aliment., Služba za javno zdravstvo i promicanje zdravlja NZZJZ IŽ***

Ako ste se našli u moru informacija na raznim internetskim portalima i pitali se koje su točne, a koje ne, što je poželjnije jesti, a što bismo možda trebali izbjegavati, pridružite nam se na našem webinaru i ostanite pravilno informirani.

Predavanje će se održati u **utorak 20. travnja 2021. godine** s početkom u **18:30h**. Za predavanje je potrebna prijava na <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd38YVYwrUep-BrPpf3ZXQ-FzNj_siMFAF6kbCDyAcjW53dbA/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>

Prijave su moguće do 16. travnja 2021. Nakon prijave, mailom će Vam biti poslana izravna poveznica na Zoom predavanje.

5) **Pravilna prehrana školske djece** **– *predavač: Olga Dabović Rac, dr.med. spec.epidemiologije, Služba za javno zdravstvo i promicanje zdravlja NZZJZ IŽ***

Predavanje je namijenjeno roditeljima školske djece, ali i svima koji žele znati nešto više o osnovnim principima pravilne prehrane te nutritivnim potrebama.

Predavanje će se održati u **utorak  27. travnja 2021. godine** s početkom u **18:30h**. Za predavanje je potrebna prijava na <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSctW1xft8ifs_26diZGC_yx7kqObU7wUXNS1z60qNUbmGAhfA/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>

Prijave su moguće do 23. travnja 2021. Nakon prijave, mailom će Vam biti poslana izravna poveznica na Zoom predavanje.

**Sažetak:**

1) Webinar za roditelje: Tjelesna aktivnost i zdravlje, 06.04.2021. – prijave na <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdPZgAKQY47Pqgnl1D9UxdOIpQS_AXgI727BYEXLPiIjoTI0A/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>

2) Webinar za roditelje: Pravilna prehrana rekreativaca, 12.04.2021. – prijave na <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdp8XfJY1DAxURktogM7chllgxGv9nXzxht5LmcS6G7-r3Q8A/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>

3) Webinar za roditelje: Skriveni izvori soli, šećera i trans masti u svakodnevnoj prehrani, 14.04.2021. – prijave na <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdvczC0YcHZH7ShvIxcJdMhFctOwDDNQ6Bh-phY2NddR334lA/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>

4) Webinar za roditelje: Zablude i mitovi o prehrani (kritički osvrt i interpretacija informacija), 20.04.2021. – prijave na <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd38YVYwrUep-BrPpf3ZXQ-FzNj_siMFAF6kbCDyAcjW53dbA/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>

5) Webinar za roditelje: Pravilna prehrana školske djece, 27.04.2021. – prijave na <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSctW1xft8ifs_26diZGC_yx7kqObU7wUXNS1z60qNUbmGAhfA/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>

Više o projektu „Đir po Puli“ saznajte na <https://www.zzjziz.hr/index.php?id=5> (pod EU projekti)