



Univerza v Mariboru

Fakulteta za kmetijstvo  
in biosistemske vede

Pivola 10  
2311 Hoče, Slovenija



STRENGTHENING CAPACITY FOR FOOD SCIENCE  
AND TECHNOLOGY TEACHING, LEARNING AND  
RESEARCH TO ADD VALUE TO INDIGENOUS  
FOODS FOR FOOD SECURITY IN AFRICA AND  
THE CARIBBEAN



## *Vabilo na delavnico*

# Načrtovanje prehrane in svetovanje za zdravje

Delavnico bo vodila Izr. prof. dr. Cirila Hlastan-Ribič

V prvem delu se bomo spoznali z natančnimi metodami za načrtovanje jedilnika posameznika, torej na individualni ravni. V prvi fazi ocenjujemo trenutne prehranjevanje navade in navade življenjskega sloga, skupaj poiščemo napake in se pogovorimo o spremembah, ter dosežemo dialog, za katere spremembe so posamezniki dovzetni za spremembe. Naredimo načrt, kar že sega tudi delno v drugi del našega dela. Nikdar ne prepričujemo posameznika za več sprememb hkrati, čeprav bi bile nujno potrebne, ampak postopoma uvajamo spremembe skupaj s posameznikom.

Drugi del našega dela je svetovanje o zdravem načinu življenja. Tu se držim definicije, da je promocija zdravja znanost in umetnost, kar dejansko je. V prvi stopnji pogledamo, kje se posameznik nahaja za spremembo, šele nato mu zlepa povemo, katere so dobre lastnosti in kaj te pomenijo za njegovo zdravje. Naučimo se teh metod, ki so zelo dragocene pri spreminjanju življenjskih navad. Žal pa imamo večletne izkušnje, da bolniki spremenijo življenjske navade v dobro, zdravi pa še ne. Naš cilj pa je, da bi že zdravi živeli zdravo, v kolikor je le mogoče.

**Delavnica bo v ponedeljek, 27.2. od 08:30 do 13:00 v predavalnici  
Auditorium Magnum na FKBV.**

**Vstop je prost, vabljeni!**

Katedra za mikrobiologijo, biokemijo, molekularno biologijo in biotehnologijo