

# Program akce

## Vegetariánské vaření v teorii i praxi

### Pátek

Čas	Téma, činnost	Lektor, literatura
17:30 19:00	Večeře dle zásad pro výživu podporující zdraví + prezentace, ubytování	individuálně
19:00 20:00	Vzájemné představení účastníků Kurzu a lektorů	společně <a href="#">Rendez vous: Jak to je u Škvařilů</a>
<b>Teorie</b> 20:00 21:30	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stravování dle denních a ročních rytmů, aneb jak využít pravidelnou nabídku přírody k prevenci i ozdravení těla i ducha.</li> <li>2. Ranní péče o tělo, která zpomalí stárnutí a umožní plný výkon již v ranních hodinách.</li> <li>3. Jednoduchá dechová cvičení, díky kterým budeme mít plný výkon po celý den a večer nebudeme unaveni.</li> </ol>	Jaroslav Škvařil <a href="#">Postní období v Českém rozhlasu</a> <a href="#">Denní a roční rytmus ve stravování (rozhlas)</a>

### Sobota

Čas	Téma, činnost	Lektor, literatura
06:30 07:30	Cvičení jógy pod vedením zkušeného cvičitele a rehabilitačního pracovníka	<a href="#">Fyzioterapeut Bc. Milan Sudický</a>
07:30 08:30	Procházka nádherným zámeckým parkem	individuálně
08:00 09:00	Snídaně dle zásad pro výživu podporující zdraví	zámecká kuchyně
<b>Teorie</b> 09:00 11:00	<p><b>Představení hlavních projektů ČSVV</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kvalitní strava jako cesta ke zdraví</li> <li>2. Výživa podporující zdraví</li> <li>3. Projekt "Semafor kvality stravování"</li> </ol> <p><b>Proč nám chutná nezdravé?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Výživová doporučení v dávné minulosti a dnes</li> <li>2. Výsledky současných výživových doporučení</li> <li>3. Stupně stravovací úrovně a výživové směry</li> <li>4. Skladba jídel v různých způsobech stravování</li> <li>5. Hlavní zákonitosti Stupňů stravovací úrovně</li> <li>6. Příčiny - proč nám chutná nezdravé</li> <li>7. Jak se naučit chtít to, co je zdravé</li> </ol> <p><b>Kvalita potravin a hlediska pro jejich výběr</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Faktory, které ovlivňují kvalitu potravin</li> <li>2. Kde a jak si vybrat kvalitní potraviny</li> </ol> <p>Jak se naučit vnímat kvalitu potravin</p> <p><b>Jak zkvalitnit stravu v domácnosti i jídelně a přitom zachovat spokojenost všech strávníků s různými způsoby stravování</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zásady pro "Semafor kvality stravování"</li> <li>2. Dvě cesty, jak zavést Semafor stravování</li> </ol> <p><b>Dechové cvičení</b></p> <p>V intervalu 20 minut krátké dechové cvičení v délce dvě minuty.</p>	<a href="http://csvv.cz/projekty">csvv.cz/projekty</a>  <a href="#">Prezentace</a>  <a href="http://csvv.cz/kvalitapotravin">csvv.cz/kvalitapotravin</a> <a href="#">Farmářské trhy v ČR</a> <a href="#">Bedýnkový prodej</a>  <a href="http://csvv.cz/semafor_kvality_stravovani">csvv.cz/semafor kvality stravování</a>
<b>Vaření</b>	<b>Zásady pro úpravy ovoce</b>	Eliška Škvařilová

11:00 13:00	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Typy pokrmů z ovoce a správné postupy pro jejich přípravu</li> <li>2. Jak ovoce ochutit a jak jej podávat</li> <li>3. S čím je a s čím není ovoce vhodné kombinovat</li> <li>4. Ochutnávka představených pokrmů z ovoce</li> <li>5. Zásady úpravy ovoce pro kojeneckou a dětskou výživu</li> </ol>	<a href="#">Zásady - Ovoce</a>
	<b>Zásady pro práci s celozrnnou moukou</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Práce s celozrnnou moukou, její zavedení do pokrmů</li> <li>2. Pečení s celozrnnou moukou, zásady pro zdravější pečení (používání sladidel, způsoby kypření)</li> </ol>	<a href="#">Zásady - CM</a> <a href="#">Zásady kaše</a>
	<b>Zásady pro přípravu celých obilovin</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Typy pokrmů z celých obilovin, správné postupy pro jejich přípravu</li> <li>2. Chucení pokrmů z celých obilovin</li> <li>3. Vhodné a nevhodné kombinace pokrmů z celých obilovin s ostatními pokrmy a poživatinami</li> <li>4. Ochutnávka představených pokrmů z celých obilovin</li> <li>5. Zásady úpravy pokrmů pro kojeneckou a dětskou výživu</li> </ol>	<a href="#">Zásady – celé obiloviny</a>
	<b>Dechové cvičení</b> V intervalu 20 minut krátké dechové cvičení v délce dvě minuty.	Společně
13:00 14:00	Oběd dle zásad pro výživu podporující zdraví, procházka nádherným zámeckým parkem.	zámecká kuchyně
<b>Sobota odpoledne</b>		
<b>Čas</b>	<b>Téma, činnost</b>	<b>Lektor, literatura</b>
<b>Teorie</b> 14:00 16:00	<b>Zdraví a nemoc</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dvě medicíny, dva pohledy na zdraví a nemoc</li> <li>2. Stupně nemoci</li> <li>3. Stupně zdraví</li> <li>4. Způsoby léčby</li> </ol>	Jaroslav Škvařil <a href="#">Prezentace</a>
	<b>Kvalitní strava jako cesta ke zdraví</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kvalita života z pohledu výživy (zdraví, výkon, vliv na přírodu a vztahy)</li> <li>2. Výživová doporučení ČSVV a jejich aplikace do praxe</li> <li>3. Bílkoviny ANO, ale jen plnohodnotné</li> <li>4. Tuky jako jed nebo jako lék?</li> <li>5. Vlákna, antioxidanty a další ochranné látky</li> <li>6. Nový pohled na potřebu vápníku a příčiny osteoporózy, příčiny vápníkového paradoxu</li> <li>7. Problematika železa: rizika z nadbytku, příčiny nedostatku</li> <li>8. Problematika hořčíku, vitamínu D, vitamínu B12, homocysteinu</li> <li>9. Rozdělení poživatin dle jejich kvality (obsahu a poměrů živin)</li> <li>10. Rozdělení přídatných látek dle jejich vlivu na zdraví</li> </ol>	<a href="#">Prezentace</a> <a href="#">Projekt csvv.cz/cesta</a>
	<b>Dechové cvičení</b> V intervalu 20 minut krátké dechové cvičení v délce dvě minuty.	Společně
<b>Vaření</b> 16:00 18:00	<b>Zásady pro správnou přípravu luštěnin</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Typy pokrmů z luštěnin, správné postupy pro jejich přípravu</li> <li>2. Chucení pokrmů z luštěnin</li> <li>3. Vhodné a nevhodné kombinace pokrmů z luštěnin</li> <li>4. Ochutnávka představených pokrmů z luštěnin</li> </ol>	Ing. Eliška Škvařilová <a href="#">Sestavování jídelníčků</a> <a href="#">Zásady - luštěniny</a>
	<b>Zásady pro správnou přípravu zeleniny</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Typy pokrmů ze zeleniny, správné postupy pro jejich přípravu</li> <li>2. Chucení pokrmů ze zeleniny</li> <li>3. Vhodné a nevhodné kombinace pokrmů ze zeleniny</li> <li>4. Ochutnávka představených pokrmů ze zeleniny</li> </ol>	<a href="#">Zásady tepelně upravená</a> <a href="#">Zásady syrová zelenina</a>
	<b>Dechové cvičení</b> V intervalu 20 minut krátké dechové cvičení v délce dvě minuty.	Společně
18:00 19:00	Večeře dle zásad pro výživu podporující zdraví	zámecká kuchyně

19:00 20:00	Procházka nádherným zámeckým parkem	zámecký park
20:00 21:30	Beseda na témata zvolené účastníky.	Jaroslav Škvařil

## Neděle

Čas	Téma, činnost	Lektor, literatura
06:30 07:30	Cvičení jógy pod vedením zkušeného cvičitele a rehabilitačního pracovníka	<a href="#">Fyzioterapeut Bc.Milan Sudický</a>
07:30 08:30	Procházka nádherným zámeckým parkem	individuálně
08:00 09:00	Snídaně dle zásad pro výživu podporující zdraví	zámecká kuchyně
<b>Teorie</b> 09:00 11:00	<b>Aktivní životospráva</b> 1. Různé definice životního stylu a životosprávy 2. Oblasti životosprávy (tělesná, duševní, duchovní) a potřeby příjmu a výdeje v jednotlivých oblastech. Zákonitosti, dle kterých se uspokojování potřeb řídí. 3. Příklady životosprávy dle jednotlivých oblastí 4. Způsoby aktivace, zvyšování pocitu vitality v jednotlivých oblastech	<a href="#">Prezentace</a>  <a href="#">Český rozhlas: O kvalitě života s JŠ</a>
	<b>Dechové cvičení</b> V intervalu 20 minut krátké dechové cvičení v délce dvě minuty.	Společně
<b>Vaření</b> 11:00 12:30	<b>Zásady pro přípravu bílkovinných koncentrátů rostlinného původu (Tofu, tempeh, Cerie, Klaso, Robi) – "texturátů"</b> 1. Typy pokrmů z texturátů, správné postupy pro jejich přípravu 2. Chucení pokrmů z texturátů 3. Vhodné a nevhodné kombinace pokrmů z texturátů 4. Ochutnávka představených pokrmů z texturátů	Ing. Eliška Škvařilová <a href="#">Texturáty I</a> <a href="#">Texturáty II</a> <a href="#">Texturáty III</a> <a href="#">Texturáty IV</a> <a href="#">Wellness jídlo</a>
	<b>Dechové cvičení</b> V intervalu 20 minut krátké dechové cvičení v délce dvě minuty.	Společně
12:30 13:00	<b>Vyhodnocení akce</b>	
13:00 14:00	Oběd dle zásad pro výživu podporující zdraví, procházka nádherným zámeckým parkem, odjezd.	zámecká kuchyně