

Veselīgu pasākumu plānošana



Slimību profilakses un kontroles centrs

Ilgspējība



Pasākuma laikā nepieciešamo informāciju sniedziet prezentāciju veidā.



Izvēlieties norises vietu, kura ir ērti sasniedzama kājām vai ar velosipēdu un kur ir velosipēdu novietnes, kā arī ir ērta sabiedriskā transporta kustība.



Drukātā veidā nodrošiniet tikai pašus nepieciešamākos pasākuma materiālus; drukājiet tos uz pārstrādāta materiāla un no abām pusēm. Nosūtiet materiālus dalībniekiem elektroniskā formātā.



Samaziniet reprezentācijas materiālu daudzumu, izvērtējot to nepieciešamību un lietderīgumu.



Aiciniet dalībniekus uz pasākumu ierasties ar savām vairākkārt uzpildāmajām pudelēm. Nodrošiniet ūdens pieejamību pasākuma laikā.

Fiziskās aktivitātes



Piedāvāriet īpaši iekārtotas kustību vietas, kur izpildīt vienkāršus fiziskos vingrojumus, sekojot instrukcijām.



Pasākuma laikā organizējiet īsas dinamiskās pauzītes.



Iedrošiniet dalībniekus lifta vietā izmantot kāpnes, izliekot motivējošus plakātus, kuros norādīti ieguvumi, piemēram, kaloriju skaits, kuras var zaudēt.



Paužu laikā atskaņojiet mūziku, nodrošinot kustību demonstrāciju vai video.



Ja kopējais pasākuma ilgums ir **4 stundas,**

iekļaujiet 3 - 5 min pauzes katras stundas noslēgumā vai 5 - 10 min pauzes ik pēc 2 stundām.



Ja kopējais pasākuma ilgums ir **> 4 stundas,**

paredziet 30 min fizisko aktivitāšu pauzi pasākuma vidū.



Pat pēc neilgas fiziskās aktivitātes pieaug spēja koncentrēties, paaugstinās enerģijas līmenis, mazinās muskuļu sasprindzinājums.

Ēdieni un dzērieni



Lieliski olbaltumvielu avoti ir, piemēram, bezpiedevu jogurts, jūras veltes, pupiņas un lēcas.



Piedāvāriet nesaldinātus dzērienus – tēju, kafiju, ūdeni, kas var būt papildināts ar garšaugiem, augļu gabaliņiem, ogām.



Izvēlieties produktus ar zemu sāls saturu.

Izvēlieties pilngraudu produktus – maizi, makaronus, brūnos rīsus u.c.

Augļus un dārzeņus izvēlas kā bāzes uzskodu, pēc iespējas nodrošinot svaigus sezonālos, vietējos augļus un dārzeņus.

Konfekšu un cepumu vietā, desertā pasniedziet svaigus augļus, smūtijus, augļu sulas.