



ZAGREBAČKI ODBOJKAŠKI SAVEZ

MB: 3868281 OIB: 38110026192
Zagreb, Savska cesta 137
tel: 01 / 6398-543 fax: 01/ 6398-542
IBAN: HR4924020061100048986

Zagreb, 07.11.2017.
686/17

KLUBOVI ZOS-a

Predmet: Poziv na predavanje „Pravilna prehrana djece sportaša“

Poštovani klubovi,

Sukladno informaciji koju smo Vam prezentirali na našem sastanku uoči početka natjecanja mlađih dobnih kategorija ZOS-a, te iskazanog interesa s Vaše strane, izvješćujemo Vas da će se **u nedjelju, 19. studenog 2017. godine u Domu odbojke „Bojan Stranić“** (žuti salon HAOK Mladost), u suradnji sa udrugom za nutricionizam i zdravlje Nutrisapiens, održati besplatno predavanje gospođe Lade Šnajder na temu „Pravilna prehrana djece sportaša“.

Predavanje je namijenjeno roditeljima mladih odbojkaša i odbojkašica s ciljem da se bolje upoznaju s prehranbenim potrebama mladih sportaša za njihov pravilan rast i razvoj, optimalnu sportsku izvedbu, ali također i za usvajanje zdravih prehranbenih navika za život. Kroz predavanje će se proći teme vezane uz osnove pravilne prehrane djece sportaša, uz konkretnu primjenu na odbojku:

- Energetski unos kod djece sportaša vrste energetskih izvora, u kojoj dobi, koliko i zašto
- Distribuciju makronutrijenata (ugljikohidrati, masti, bjelančevine) koliko čega, i koliko u kojoj dobi
- Mikronutrijenti (vitamini i minerali) i vlakna
- Specifična prehrana i hidracija prije, za vrijeme i nakon sportske izvedbe kod sportova izdržljivosti i visokog intenziteta
- Prehrana kroz dan mladog sportaša
- Zdrava crijevna flora
- Praktični savjeti
- Vrijeme za pitanja i raspravu

Vrijeme trajanja predavanja je oko sat vremena, uključujući pitanja i kraću raspravu uz mogućnost duže rasprave prema potrebi i prilikama, a održati će se u dva termina, prvi s **početkom u 10:00 sati**, a drugi s **početkom u 11:15 sati**, kako bi roditelji mogli izabrati koji im više odgovara.

S obzirom da se 19.11. odigravaju utakmice Prvenstva Zagreba za mlađe kadete i 2. zagrebačke lige za mlađe kadetkinje, molimo klubove da svojim trenerima mlađe kadetskih uzrasta prosljede ovaj dopis i napomenu im da ovu informaciju prosljede roditeljima svojih odbojkaša i odbojkašica, te ih informiraju o važnosti dolaska na predavanje, jer je prehrana djece jedan od bitnih aspekata u sportskom razvoju mladih odbojkaša i odbojkašica.

Također Vas molimo da nam najkasnije do četvrtka, 16. studenog 2017. godine, na e-mail saveza: zagrebacki.odbojkaski.savez@gmail.com dostavite povratnu informaciju sa popisom roditelja koji su zainteresirani za sudjelovanje na predavanju.

Uz sportski pozdrav, unaprijed se zahvaljujemo.

S poštovanjem.

ZAGREBAČKI ODBOJKAŠKI SAVEZ

Stručna tajnica Ana Marija Sabljic



A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Sabljic".