**Toitumise jälgimise nädal Sisekaitseakadeemias 31.05-06.06.2021**

**Eesmärk:**

1. Propageerida elektrooniliste toitumispäevikute kasutamise võimalusi, et inimesed saaksid parema ülevaate enda toitumise kohta ning näeksid, millises suunas on vaja enda menüüd korrigeerida.
2. Toetada kampaania korras tegevust, mida osaleja ise enda toitumises muuta soovib

**Osalejad:**

Osalema kutsutakse kõiki akadeemia õppureid ja töötajaid.

**Tingimused:**

Osalemiseks tuleb endale püstitada eesmärk toitumise jälgimise nädalaks ning registreerida see hiljemalt 31.05 <https://forms.office.com/r/uCesPJKjJq>. Väga salajase eesmärgi puhul võib jätta ka selle täpse sõnastuse enda teada ning kinnitada üldist kampaanias osalemise soovi.

Seejärel on vaja eesmärki nädala jooksul järgida ning pärast vastata osalejate meilidele saadetud uuel küsitluslingil eesmärgi täitumise/mittetäitumise kohta.

Osalenute ja eesmärgi täitumise kohta vastanute vahel loositakse välja **2 Selveri 20-eurost kinkekaarti**.

**Lisaks saab üks toitumispäevikut täitnutest ja täiendavas loosis osalemise soovi märkinutest Hannes Haava toitumisnõustamise Premium paketi** (tavaväärtus 200€), mis sisaldab:

• keha koostisega seotud tervisliku seisundi hindamist;

• toitumisharjumuste kaardistamist, analüüsi ja parendussoovitusi;

• personaalset eesmärkide seadmist;

• toitumisnõustamist;

• kirjalikku kokkuvõtet toitumisnõustamisest;

• ühe nädala toitumiskava ning;

• ülesandeid, mille täitmine aitab jäiga toitumiskava järgimisest teadlikuks ja iseseisvaks toitujaks saada.

Premium paketi läbija saab: teadmised ja kogemused terveks ülejäänud eluks, mida saab rakendada nii individuaalsete eesmärkide saavutamiseks kui ka oma pereliikmete ja lähedaste aitamiseks ning kõik vajalikud teadmised kehakoostisega seotud eesmärkide saavutamiseks.

Häid valikuid toitumises ja aktiivset osalemist!

Epp Jalakas

spordijuht-lektor, Tervisliku ülikoolilinnaku programmi eestvedaja