KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

ZDROWE ŻYWIENIE DLA MŁODYCH AKTORÓW

DIETETYK JULIA GAGUCKA

GenS Est. 2023

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł

MŁODZI NA SCENĘ

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

CEL PREZENTACJI:

- ZROZUMIENIE ZNACZENIA ZDROWEJ DIETY W PRACY AKTORSKIEJ.

KLUCZOWE OBSZARY:

- ENERGIA: UTRZYMANIE WYSOKIEGO POZIOMU ENERGII PODCZAS PRÓB I WYSTĘPÓW.
- REGENERACJA: SZYBSZE ODZYSKIWANIE SIŁ PO INTENSYWNYM WYSIŁKU.
- KREATYWNOŚĆ: WSPARCIE FUNKCJI POZNAWCZYCH I KONCENTRACJI.

GenS Est. 2023

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł

MŁODZI NA SCENĘ

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

JAK DIETA WSPIERA ENERGIĘ I KONCENTRACJĘ?

- **DOSTARCZANIE ODPOWIEDNICH MAKROSKŁADNIKÓW:** BIAŁKA, WĘGLOWODANÓW, TŁUSZCZÓW.
- **MIKROSKŁADNIKI:** WITAMINY I MINERAŁY NIEZBĘDNE DLA FUNKCJONOWANIA UKŁADU NERWOWEGO.

- **WPŁYW NA PRACĘ AKTORA:**
  - STABILNY POZIOM ENERGII.
  - LEPSZA KONCENTRACJA I PAMIĘĆ.
  - ZWIĘKSZONA ODPORNOŚĆ NA STRES.

GenS Est. 2023

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł

MŁODZI NA SCENĘ

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

NAJCZĘSTSZE WYZWANIA ZWIĄZANE Z DIETĄ

- **BRAK CZASU:**
  - INTENSYWNY HARMONOGRAM PRÓB I WYSTĘPÓW.
- **NIEREGULARNE GODZINY PRACY:**
  - TRUDNOŚĆ W UTRZYMANIU STAŁYCH PÓR POSIŁKÓW.
- **TRUDNOŚĆ W PLANOWANIU POSIŁKÓW:**
  - BRAK WIEDZY NA TEMAT SZYBKICH I ZDROWYCH PRZEPISÓW.
- **WSKAZÓWKI NA ROZWIĄZANIE TYCH PROBLEMÓW:**
  - PLANOWANIE POSIŁKÓW Z WYPRZEDZENIEM.
  - WYBIERANIE PROSTYCH I SZYBKICH PRZEPISÓW.
  - PRZYGOTOWYWANIE POSIŁKÓW NA WYNOS.

GenS Est. 2023

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł

MŁODZI NA SCENĘ

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

PROBLEMY ZDROWOTNE ZWIĄZANE Z DIETĄ

- **OBJAWY NIEODPOWIEDNIEJ DIETY:**
  - **BRAK ENERGII:** SPADKI ENERGETYCZNE W CIĄGU DNIA.
  - **PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ:** TRUDNOŚCI W ZAPAMIĘTYWANIU TEKSTU.
  - **WAHANIA WAGI:** NIEKONTROLOWANY PRZYROST LUB SPADEK MASY CIAŁA.
- **ZNACZENIE DOSTOSOWANIA DIETY DO POTRZEB:**
  - INDYWIDUALNE PODEJŚCIE UWZGLĘDNIAJĄCE STYL ŻYCIA I OBCIĄŻENIE FIZYCZNE.
  - KONSULTACJE Z DIETETYKIEM W RAZIE POTRZEBY.

GenS Est. 2023

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł

MŁODZI NA SCENĘ

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

REGULARNOŚĆ POSIŁKÓW

- **DLACZEGO REGULARNE POSIŁKI SĄ WAŻNE W PRACY AKTORA?**
  - UTRZYMANIE STABILNEGO POZIOMU GLUKOZY WE KRWI.
  - ZAPOBIEGANIE NAPADOM GŁODU I PODJADANIU NIEZDROWYCH PRZEKĄSEK.

- **PLANOWANIE ZDROWYCH PRZEKĄSEK:**
  - **PRZYKŁADY:** ORZECHY, SUSZONE OWOCE, JOGURT NATURALNY.
  - **PRZECHOWYWANIE:** ŁATWE DO ZABRANIA NA PRÓBY I SPEKTAKLE.

GenS Est. 2023

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł

MŁODZI NA SCENĘ

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

PLANOWANIE POSIŁKÓW PRZY NIEREGULARNYM TRYBIE PRACY

- **STRATEGIE PLANOWANIA:**
  - **MEAL PREP:** PRZYGOTOWYWANIE POSIŁKÓW NA KILKA DNI DO PRZODU.
  - **SZYBKIE DANIA:** PRZEPISY WYMAGAJĄCE KRÓTKIEGO CZASU PRZYGOTOWANIA.

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł

GenS Est. 2023

MŁODZI NA SCENĘ

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

ZDROWE PRZEKĄSKI DLA AKTORÓW

- **PRZYKŁADY ZDROWYCH PRZEKĄSEK:**
  - **ORZECHY I NASIONA:** ŹRÓDŁO ZDROWYCH TŁUSZCZÓW I BIAŁKA.
  - **ŚWIEŻE OWOCE:** BOGATE W WITAMINY I BŁONNIK.
  - **BATONY PROTEINOWE DOMOWEJ ROBOTY:** KONTROLA SKŁADU I JAKOŚCI.
- **WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PRZECHOWYWANIA I PRZYGOTOWANIA:**
  - **OPAKOWANIA WIELORAZOWE:** EKOLOGICZNE I PRAKTYCZNE.
  - **PRZYGOTOWANIE HURTOWE:** OSZCZĘDNOŚĆ CZASU.

GenS Est. 2023

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł

MŁODZI NA SCENĘ

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

ODŻYWIANIE WSPIERAJĄCE REGENERACJĘ

- **ZNACZENIE BIAŁKA I WĘGLOWODANÓW W REGENERACJI:**
  - **BIAŁKO:** NAPRAWA I BUDOWA TKANEK MIĘŚNIOWYCH.
  - **WĘGLOWODANY:** UZUPEŁNIENIE ZAPASÓW GLIKOGENU.
- **PROPOZYCJE POSIŁKÓW PO INTENSYWNYM WYSIŁKU:**
  - **KOKTAJL BIAŁKOWY Z OWOCAMI.**
    - KANAPKA Z PEŁNOZIARNISTEGO PIECZYWA Z INDYKIEM I WARZYWAMI.

GenS Est. 2023

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł

MŁODZI NA SCENĘ

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

NAWODNIENIE

- **ROLA NAWODNIENIA W PRACY AKTORA:**
  - UTRZYMANIE PRAWIDŁOWEJ TERMOREGULACJI.
  - WPŁYW NA KONCENTRACJĘ I FUNKCJE POZNAWCZE.

- **PRZYKŁADY NAPOJÓW WSPIERAJĄCYCH WYDOLNOŚĆ:**
  - **WODA:** PODSTAWOWY I NAJWAŻNIEJSZY NAPÓJ.
  - **WODA Z DODATKIEM CYTRYNY I MIĘTY:** ORZEŹWIAJĄCA I BOGATA W WITAMINĘ C.
  - **HERBATY ZIOŁOWE:** NP. MIĘTA, RUMIANEK

GenS Est. 2023

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł

MŁODZI NA SCENĘ

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

SUPLEMENTACJA DIETY

- **KIEDY WARTO STOSOWAĆ SUPLEMENTY?**
  - W PRZYPADKU STWIERDZONYCH NIEDOBORÓW.
  - PRZY ZWIĘKSZONYM ZAPOTRZEBOWANIU (NP. INTENSYWNY TRENING).
- **NAJWAŻNIEJSZE SUPLEMENTY:**
  - **WITAMINY:** SZCZEGÓLNIE Z GRUPY B, C I D.
  - **ELEKTROLITY:** UZUPEŁNIANIE PO INTENSYWNYM WYSIŁKU.
- **KWASY OMEGA-3:** WSPARCIE DLA MÓZGU I UKŁADU NERWOWEGO.

GenS Est. 2023

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł

MŁODZI NA SCENĘ

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

DIETA WSPIERAJĄCA KONCENTRACJĘ I KREATYWNOŚĆ

- **PRODUKTY WSPOMAGAJĄCE PRACĘ MÓZGU:**
  - **RYBY TŁUSTE:** BOGATE W KWASY OMEGA-3.
  - **ORZECHY WŁOSKIE:** ŹRÓDŁO ANTYOKSYDANTÓW I ZDROWYCH TŁUSZCZÓW.
  - **PEŁNE ZIARNA:** STABILNE DOSTARCZANIE ENERGII.
- **PRZYKŁADY PROSTYCH PRZEPISÓW:**
  - SAŁATKA Z ŁOSOSIEM I AWOKADO.
  - KANAPKI Z PEŁNOZIARNISTEGO CHLEBA Z PASTĄ Z HUMMUSU I WARZYWAMI.

GenS Est. 2023

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł

MŁODZI NA SCENĘ

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

ROLA DIETY WYSOKOBIAŁKOWEJ W PRACY AKTORA

- **ZNACZENIE BIAŁKA:**
  - REGENERACJA MIĘŚNI PO WYSIŁKU FIZYCZNYM.
  - UTRZYMANIE MASY MIĘŚNIOWEJ.
- **ŹRÓDŁA BIAŁKA:**
  - **ZWIERZĘCE:** KURCZAK, INDYK, RYBY, JAJA.
  - **ROŚLINNE:** STRĄCZKI, TOFU, QUINOA.

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł

GenS Est. 2023

MŁODZI NA SCENĘ

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

DIETA ROŚLINNA W PRACY AKTORA

- **KORZYŚCI:**
  - WYSOKA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA I ANTYOKSYDANTÓW.
  - MOŻE WSPIERAĆ ZDROWIE SERCA I UKŁADU KRĄŻENIA.
- **WYZWANIA:**
  - DOSTARCZENIE WSZYSTKICH NIEZBĘDNYCH AMINOKWASÓW.
  - POTRZEBA UWAŻNEGO PLANOWANIA POSIŁKÓW.
- **JAK DOSTARCZYĆ WSZYSTKIE POTRZEBNE SKŁADNIKI?**
  - KOMBINACJA BIAŁEK ROŚLINNYCH: NP. RYŻ Z FASOLĄ.
  - SUPLEMENTACJA WITAMINĄ B12

GenS Est. 2023

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł

MŁODZI NA SCENĘ

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

RADZENIE SOBIE Z NIEREGULARNYMI GODZINAMI POSIŁKÓW

- **PRZYGOTOWANIE POSIŁKÓW NA WYNOS:**
  - **LUNCHBOXY:** ZDROWE I KONTROLOWANE POD WZGLĘDEM SKŁADNIKÓW.
  - **PRZEKĄSKI:** ŁATWE DO SPOŻYCIA W KRÓTKICH PRZERWACH.
- **PRZYKŁADY ZDROWYCH LUNCHBOXÓW:**
  - SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ, WARZYWAMI I KURCZAKIEM.
  - WRAPY PEŁNOZIARNISTE Z HUMMUSEM I WARZYWAMI.

GenS Est. 2023

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł

MŁODZI NA SCENĘ

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

JAK DIETA WPŁYWA NA WAHANIA WAGI?

- **ZNACZENIE BILANSU KALORYCZNEGO:**
  - **NADMIAR KALORII:** PRZYROST MASY CIAŁA.
  - **DEFICYT KALORII:** SPADEK MASY CIAŁA.

- **PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:**
  - MONITOROWANIE SPOŻYCIA KALORII.
  - WYBIERANIE PRODUKTÓW O WYSOKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ, A NISKIEJ KALORYCZNOŚCI.

GenS Est. 2023

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł

MŁODZI NA SCENĘ

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

NARZĘDZIA WSPIERAJĄCE ZDROWE ŻYWIENIE

- **APLIKACJE MOBILNE:**
  - **MYFITNESSPAL:** MONITOROWANIE KALORII I MAKROSKŁADNIKÓW.
  - **YAZIO:** PLANY ŻYWIENIOWE I PRZEPISY.

- **FILMIKI Z PRZEPISAMI:**
  - **PLATFORMY:** YOUTUBE, INSTAGRAM.
  - **KORZYŚCI:** INSPIRACJE KULINARNE, ŁATWOŚĆ PRZYGOTOWANIA.

GenS Est. 2023

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł

MŁODZI NA SCENĘ

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA – ZDROWE ŚNIADANIE: OWSIANKA

- **PRZEPIS:**
  - **SKŁADNIKI:** PŁATKI OWSIANE, MLEKO LUB NAPÓJ ROŚLINNY, OWOCE, ORZECHY.
  - **PRZYGOTOWANIE:**
    - ZALEJ PŁATKI MLEKIEM I GOTUJ PRZEZ 5 MINUT.
    - DODAJ OWOCE I ORZECHY NA WIERZCH.
- **KORZYŚCI:**
  - DOSTARCZA ENERGII NA CAŁY PORANEK.
  - BOGATE W BŁONNIK I BIAŁKO.

GenS Est. 2023

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł

MŁODZI NA SCENĘ

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

PPRAKTYCZNA WSKAZÓWKA – LUNCHBOX NA PRÓBY: SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ

- **PRZEPIS:**
  - **SKŁADNIKI:** KOMOSA RYŻOWA, POMIDORY, OGÓREK, CIECIERZYCA, OLIWA Z OLIWEK.
  - **PRZYGOTOWANIE:**
    - UGOTUJ KOMOSĘ WEDŁUG INSTRUKCJI.
    - POŁĄCZ Z POKROJONYMI WARZYWAMI I CIECIERZYCĄ.
    - SKROP OLIWĄ Z OLIWEK I DOPRAW.
- **KORZYŚCI:**
  - ŹRÓDŁO BIAŁKA ROŚLINNEGO.

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł

GenS Est. 2023

MŁODZI NA SCENĘ

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

PPRAKTYCZNA WSKAZÓWKA – SMOOTHIE ENERGETYCZNE

- **PRZEPIS:**
  - **SKŁADNIKI:** BANAN, SZPINAK, MLEKO MIGDAŁOWE, MASŁO ORZECHOWE.
  - **PRZYGOTOWANIE:**
    - ZBLENDUJ WSZYSTKIE SKŁADNIKI DO UZYSKANIA GŁADKIEJ KONSYSTENCJI.
- **KORZYŚCI:**
  - SZYBKI ZASTRZYK ENERGII.
  - BOGATE W WITAMINY I MINERAŁY.

GenS Est. 2023

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł

MŁODZI NA SCENĘ

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

PPRAKTYCZNA WSKAZÓWKA – PIECZONY ŁOSOŚ Z WARZYWAMI

- **PRZEPIS:**
  - **SKŁADNIKI:** FILET Z ŁOSOSIA, BROKUŁY, MARCHEW, OLIWA Z OLIWEK.
  - **PRZYGOTOWANIE:**
    - UŁÓŻ ŁOSOSIA I WARZYWA NA BLASZCE.
    - SKROP OLIWĄ, DOPRAW I PIECZ W 200°C PRZEZ 25 MINUT.
- **KORZYŚCI:**
  - ŹRÓDŁO KWASÓW OMEGA-3.
  - ŁATWE I SZYBKIE W PRZYGOTOWANIU.

GenS Est. 2023

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł

MŁODZI NA SCENĘ

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

PPRAKTYCZNA WSKAZÓWKA – DANIE REGENERACYJNE: MAKARON Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

- **PRZEPIS:**
  - **SKŁADNIKI:** PEŁNOZIARNISTY MAKARON, PIERŚ Z KURCZAKA, BROKUŁY, PAPRYKA, SOS SOJOWY.
  - **PRZYGOTOWANIE:**
    - UGOTUJ MAKARON AL DENTE.
    - PODSMAŻ KURCZAKA I WARZYWA.
    - POŁĄCZ WSZYSTKO I DOPRAW SOSEM SOJOWYM.
- **KORZYŚCI:**
  - DOSTARCZA BIAŁKA I WĘGLOWODANÓW NIEZBĘDNYCH DO REGENERACJI.
  - BOGATE W BŁONNIK I WITAMINY.

GenS Est. 2023

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł

MŁODZI NA SCENĘ

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

PODSUMOWANIE

- **NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI:**
- ZDROWE ŻYWIENIE JEST KLUCZOWE DLA ENERGII, REGENERACJI I KONCENTRACJI AKTORA.
- PLANOWANIE I PRZYGOTOWANIE POSIŁKÓW POMAGA RADZIĆ SOBIE Z WYZWANIAMI NIEREGULARNEGO TRYBU PRACY.

GenS Est. 2023

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł

MŁODZI NA SCENĘ

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł

Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych” jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

Test prześlij na adres mailowy: kontakt@generationscience23.org celem otrzymania certyfikatu.

Test Wiedzy: Zdrowe Żywienie dla Młodych Aktorów

Instrukcja: Wybierz jedną poprawną odpowiedź na każde z poniższych pytań.

1. **Jaki jest główny cel prezentacji "Zdrowe Żywienie dla Młodych Aktorów"?**
   a) Promocja nowych diet cud.
   b) Zrozumienie znaczenia zdrowej diety w pracy aktorskiej.
   c) Omówienie historii kulinarnej.
   d) Nauka technik aktorskich.

2. **Który z poniższych obszarów NIE został wymieniony jako kluczowy w prezentacji?**
   a) Energia.
   b) Regeneracja.
   c) Kreatywność.
   d) Popularność w mediach społecznościowych.

3. **Dlaczego regularne posiłki są ważne w pracy aktora?**
   a) Utrzymują stabilny poziom glukozy we krwi, zapobiegając spadkom energii.
   b) Pozwalają na spożywanie większej ilości kalorii.
   c) Ułatwiają przyrost masy mięśniowej.
   d) Nie mają znaczenia.

4. **Które z poniższych jest przykładem zdrowej przekąski dla aktora?**
   a) Chipsy ziemniaczane.
   b) Orzechy i suszone owoce.
   c) Ciastka z kremem.
   d) Fast food.

5. **Co jest główną rolą białka w diecie aktora?**
   a) Dostarcza energii na krótkotrwały wysiłek.
   b) Służy jako główne źródło witamin.
   c) Wspiera regenerację mięśni i budowę tkanek.
   d) Zwiększa pragnienie.

6. **Które z poniższych napojów jest podstawowym i najważniejszym dla nawodnienia?**

Fundacja Generation Science
ul. Juliana Tuwima 48/5, 90-021 Łódź
KRS 0001032773
NIP 7252330775
REGON 525146496

a) Woda.
b) Kawa.
c) Napoje gazowane.
d) Alkohol.

7. **Kiedy warto stosować suplementację diety?**
   a) Zawsze, bez względu na dietę.
   b) Tylko wtedy, gdy mamy stwierdzone niedobory lub zwiększone zapotrzebowanie.
   c) Nigdy, suplementy są szkodliwe.
   d) Tylko podczas intensywnego treningu.

8. **Który z poniższych produktów wspomaga pracę mózgu i koncentrację?**
   a) Słodycze.
   b) Ryby tłuste bogate w kwasy omega-3.
   c) Napoje energetyczne.
   d) Białe pieczywo.

9. **Jakie są korzyści z diety roślinnej dla aktorów?**
   a) Wysoka zawartość błonnika i antyoksydantów.
   b) Trudność w dostarczeniu białka.
   c) Zwiększenie masy ciała.
   d) Brak korzyści.

10. **Co to jest "meal prep"?**
    a) Technika kulinarna polegająca na smażeniu.
    b) Przygotowywanie posiłków na kilka dni do przodu.
    c) Nowy rodzaj diety odchudzającej.
    d) Aplikacja mobilna.

11. **Jak dieta wpływa na wahania wagi aktora?**
    a) Nie ma wpływu.
    b) Bilans kaloryczny determinuje przyrost lub spadek masy ciała.
    c) Dieta powoduje jedynie spadek masy mięśniowej.
    d) Tylko intensywny trening wpływa na wagę.

12. **Który z poniższych jest przykładem zdrowego śniadania dla aktora?**
    a) Owsianka z owocami i orzechami.
    b) Pączek z lukrem.
    c) Kanapka z białego chleba z masłem czekoladowym.
    d) Nic, pominięcie śniadania.

13. **Dlaczego nawodnienie jest ważne w pracy aktora?**
    a) Nie jest istotne.
    b) Utrzymuje prawidłową termoregulację i wpływa na koncentrację.
    c) Powoduje uczucie głodu.
    d) Utrudnia zapamiętywanie tekstu.

Fundacja Generation Science
ul. Juliana Tuwima 48/5, 90-021 Łódź
KRS 0001032773
NIP 7252330775
REGON 525146496

14. **Co jest głównym źródłem kwasów omega-3 wspierających pracę mózgu?**
    a) Słodycze.
    b) Tłuste ryby morskie.
    c) Napoje gazowane.
    d) Czerwone mięso.

15. **Jakie są wyzwania diety roślinnej w pracy aktora?**
    a) Brak witamin i minerałów.
    b) Dostarczenie wszystkich niezbędnych aminokwasów i potrzeba uważnego planowania posiłków.
    c) Zbyt duża ilość białka.
    d) Brak węglowodanów.

16. **Która z poniższych aplikacji została wymieniona jako narzędzie wspierające zdrowe żywienie?**
    a) MyFitnessPal.
    b) Instagram.
    c) Twitter.
    d) Spotify.

17. **Co oznacza termin "bilans kaloryczny"?**
    a) Równowagę między spożywanymi a spalanymi kaloriami.
    b) Ilość białka w diecie.
    c) Liczbę posiłków w ciągu dnia.
    d) Zawartość cukru w diecie.

18. **Który z poniższych posiłków jest odpowiedni po intensywnym wysiłku?**
    a) Słodki deser.
    b) Makaron z kurczakiem i warzywami.
    c) Fast food.
    d) Nic, unikanie jedzenia.

19. **Dlaczego planowanie posiłków jest ważne dla aktorów z nieregularnym trybem pracy?**
    a) Pozwala na spożywanie większej ilości kalorii.
    b) Pomaga radzić sobie z wyzwaniami nieregularnych godzin posiłków i unikać niezdrowych wyborów.
    c) Nie jest istotne.
    d) Utrudnia utrzymanie zdrowej diety.

20. **Jakie jest główne przesłanie prezentacji dotyczące zdrowego żywienia dla aktorów?**
    a) Dieta nie ma wpływu na pracę aktora.
    b) Zdrowe żywienie jest kluczowe dla energii, regeneracji i koncentracji, i warto wprowadzić zdrowe nawyki.
    c) Najważniejsze jest jedzenie jak największej ilości kalorii.
    d) Suplementacja zastępuje potrzebę zdrowej diety.

Fundacja Generation Science
ul. Juliana Tuwima 48/5, 90-021 Łódź
KRS 0001032773
NIP 7252330775
REGON 525146496