

Kielce, 29.05.2019 r.

Studenci kierunku dietetyka – Natalia Olszewska, Anna Pięta, Paulina Gębska, Martyna Tomczyk pod opieką dr inż. Kamili Sobaś pracownika Instytutu Zdrowia Publicznego Wydziału Lekarskiego i Nauk o Zdrowiu wzięli czynny udział w warsztatach żywieniowych przeprowadzonych w klubie Seniora przy Al. Legionów 5 w Kielcach.

Omówiono potrzebę profilaktyki żywieniowej u osób starszych. Wyjaśniono, iż w zdrowej diecie osób dorosłych powinny znaleźć się produkty o wysokiej wartości odżywczej, które zaspokoją ich potrzeby na wszystkie składniki odżywcze: węglowodany, tłuszcze, błonnik, białko, witaminy, składniki mineralne. Zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie, w tym trzy podstawowe (śniadanie, obiad, kolacja) oraz dwa mniejsze dodatkowe (drugie śniadanie i podwieczorek). Dieta powinna być różnorodna i oparta o produkty jak najmniej przetworzone – naturalne i wysokiej jakości

Kamila Sobaś.....
podpis

Potwierdzam udział w warsztatach żywieniowych

29.05.2019.....
KIEROWNIK
mgr Dorota Brzezińska
podpis

Podziękowanie

dla

dr inż. Kamili Sobasí

oraz studentów kierunku Dietetyka II rok:

Natalia Olszewska, Anna Pieta,

Paulina Gelska, Martyna Tomczyk

za przeprowadzenie zajęć na temat:

„Profilaktyka żywieniowa osób starszych”

Składają:

Kierownik Klubu Seniora Al. Legionów 5

– mgr Dorota Brzezińska

oraz pracownicy


KIEROWNIK
mgr Dorota Brzezińska