



Collegium  
Medicum



Kielce, 18.02.2022

Studenci 2 roku studia I stopnia kierunku Dietetyka – **Wiktoria Wijas i Błażej Guzikowski** pod opieką dr inż. Kamili Sobaś pracownika Instytutu Nauk o Zdrowiu Collegium Medicum wzięli czynny udział w wykładzie nt: „Żywnienie osób w wieku starszym. Część 1. Woda” w Klubie Seniora + przy Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Kielcach, ul. Warszawska 151. Studenci jednocześnie rozwijają zainteresowania problematyka badawczą w Kole Naukowym Medyk, CM UJK w Kielcach.

Omówiono potrzebę profilaktyki żywieniowej u osób w wieku starszym. Wyjaśniono, iż w zdrowej diecie osoby dorosłej powinny znaleźć się produkty o wysokiej wartości odżywczej, które zaspokoją potrzeby na wszystkie składniki odżywcze: węglowodany, tłuszcze, błonnik, białko, witaminy, składniki mineralne. W aspekcie zdrowego żywienia omówiono rolę naturalnych składników pożywienia odgrywających istotną rolę w profilaktyce chorób nowotworowych. Przedstawiono jedną z najbardziej rozpowszechnionych grup składników pokarmowych – woda. Przeanalizowane znaczenie wody dla zdrowia osób dorosłych, występowanie objawów odwodnienia, bilans płynów oraz ocenę indywidualnego zapotrzebowania na wodę.

UNIWERSYTET  
Jana Kochanowskiego w Kielcach  
COLLEGIUM MEDICUM  
INSTYTUT NAUK O ZDROWIU  
25-516 Kielce, Al. IX Wieków Kielc 19A  
tel. 41/349-69-52, 41/349-69-48

*Kamila Sobaś*  
.....  
Podpis

Potwierdzam udział w wykładzie.

MIEJSKI OŚRODEK  
POMOCY RODZINIE  
KLUB SENIOR +  
ul. Warszawska 151  
25-547 KIELCE

KIEROWNIK  
*Kamila Piskulak*  
.....  
mgr Kamila Piskulak  
Podpis



Collegium  
Medicum



# Żywnienie osób w wieku starszym.

## Część 1. Woda

Wiktoria Wijas  
Błażej Guzikowski  
Studentki kierunku Dietetyka



