

BESEDA

ZDRAVÉ • STRAVOVÁNÍ



Termíny konání:

11. října 2018

18. října 2018

25. října 2018

Projekt si klade za cíl seznámit seniory s jejich nutričními potřebami, osvojit si správné nakupování a skladování potravin nebo třeba využívání umělých sladidel, léčivých a kořenových rostlin a bylin.

Setkání pod vedením výživové poradkyně Ing. Nicole Lukáškové a Petry Matějčkové proběhne formou besedy s diskusí a ochutnávkami zdravých pomazánek připravených na míru seniorům nutriční poradkyní.

Na akci budou pořizovány fotografie. Získaný materiál může být použit k propagaci městské části Praha – Dolní Měcholupy.



Tato akce se koná pod
záštitou radního hl. m.

Prahy pro oblast
zdravotnictví a bydlení
Ing. Radka Lacka

Besedy s výživovou
poradkyní se budou
konat v zasedací
místnosti ÚMČ
vždy od 17 do 19 h.



ZDRAVĚ S NICOLE



místní Agenda 21





11. října O svém zdraví rozhodujeme každý den

- Naše strava a tzv. civilizační onemocnění.
- Na co se ve stravě soustředit?
- Specifika stravy a pitného režimu ve vyšším věku.

18. října Rovnováha ve stravě

- Skupiny potravin.
- Jak si vhodně poskládat jídelníček?
- Konkrétní příklady snídaní a hlavních jídel.

25. října Specifika stravy a vaření pro posílení těla

- Jídelníček v různých ročních obdobích a podpora oslabených orgánů.
- Strava na cestách a v restauracích.
- Vaření sám pro sebe.

