

W sobotę 24 września, we współpracy z Urzędem Miasta Inowrocławia, zorganizowaliśmy spotkanie edukacyjne „Dieta Seniora. Zdrowe odżywianie osób w podeszłym wieku i osób starszych”. Wykład wzbogacony prezentacją wygłosił dietetyk Szymon Chrzanowski. Można było się m.in. dowiedzieć, że dobra dieta to nie tyle ograniczenie jedzenia, co kontrola ilości i jakości spożywanych dań. Pomocna może być w tym ściągą w postaci opracowanej przez lekarzy piramidy żywnościowej. Nie tylko seniorom, ale szczególnie tej grupie wiekowej zalecana jest umiarkowana aktywność fizyczna, spożywanie dużej ilości warzyw i owoców nie poddanych długotrwałej obróbce chemicznej oraz ograniczenie potraw z niezdrowymi tłuszczami i cukrami.

Spotkanie zakończyły pytania publiczności zgromadzonej w Saloniku Literacko-Artystycznym.

{webgallery}   {/webgallery}