



**Magiczny
Kraków**

Seniorze! Dowiedz się, jak jeść dobrze i zdrowo

2019-02-25

Właściwe odżywianie ma ogromny wpływ na komfort, jakość i długość życia, i to bez względu na wiek. O potrzebach żywieniowych osób starszych opowie w ramach Nowohuckiej Akademii Seniora specjalistka od żywienia i diety Agata Dudek. Wykład „Zdrowy jadłospis seniora” odbędzie się w poniedziałek, 25 lutego o godz. 15.00.

Prowadząca wykład Agata Dudek jest mgr inż. technologii żywności i żywienia człowieka Uniwersytetu Rolniczego, a także absolwentką studiów podyplomowych w zakresie „Żywienie w zdrowiu i chorobie” w Medycznym Centrum Kształcenia Podyplomowego UJ. Podczas wykładu wyjaśni i omówi prawidłowe żywienie osób cierpiących na wybrane schorzenia, zwróci uwagę na produkty szczególnie zalecane lub zabronione w konkretnych dolegliwościach. Na zakończenie przedstawi wzorcowy jadłospis. Prelegentka jest członkinią Polskiego Towarzystwa Dietetyków, trenerką żywieniową, która prowadzi warsztaty kulinarne, żywieniowe oraz indywidualne konsultacje dietetyczne dla osób dorosłych.

Wstęp jest wolny. Wykłady odbywają się zawsze w Nowohuckiej Akademii Seniora na os. Centrum A 6a.