

SPOTKANIE Z DIETETYKIEM

14 marca 2024 r. w Domu Dziennego Pobytu odbyło się spotkanie z dietetykiem Panią Martą Temperowicz, która w bardzo ciekawy i przystępny sposób przybliżyła Podopiecznym zasady prawidłowego odżywiania się osób starszych. Omówiła poszczególne składniki pokarmowe niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu w tym wieku. Służyła wieloma radami dotyczącymi przygotowywania posiłków. Ponadto razem z Podopiecznymi układała przykładowe menu, które w swoim składzie powinno zawierać przede wszystkim dużo warzyw, owoców, które zawierają niezbędne dla zdrowia witaminy oraz błonnik. Podopieczni zadawali wiele pytań, na które otrzymywali wyczerpujące odpowiedzi.

Temat żywienia jest bardzo szeroki a przede wszystkim bardzo ważny, dlatego też na pewno Podopieczni chętnie będą pogłębiać na ten temat wiedzę i wezmą udział w kolejnych takich spotkaniach.
