

2020 m. vasario 7 - ają dieną prasidėjo paskaitų ciklas "Sveikos gyvensenos ABC vyresniame amžiuje".

Pirmos paskaitos tema „Senjorų savimonės ugdymas, formuojant ir skatinant sveikatai palankios mitybos įpročius“.

Senjorai gausiai rinkosi į paskaitą, įdėmiai klausė bei turėjo įvairių klausimų lektorei dietistei Živilei Dumbraitei.

Geresnė (sveikesnė) mityba yra stipresnės imuninės sistemos, mažesnio ligų paplitimo ir geresnės vyresnio amžiaus žmonių sveikatos pagrindas. Mitybos įpročiai tiesiogiai siejasi su įvairiais socialiniais ir ekonominiais veiksniais: maisto produktų kainomis ir jų rinkodara. Šioje paskaitoje senjorai susipažino su principais, kurie turi didelę reikšmę kiekvieno senjoro gyvenime. Lektorius pateikė rekomendacijas apie sveikatą bei darbingumą išsaugojančią ir stiprinančią mitybą.

PASKAITŲ CIKLAS

Parašė Audrius Šalkauskas

Antradienis, 11 Vasaris 2020 08:40 - Paskutinį kartą atnaujinta Antradienis, 11 Vasaris 2020 08:59

