



VÝŽIVA SENIORŮ

*Pečujete o svého blízkého a máte starosti s jeho stravováním?
Řešíte, zda pije hodně nebo málo? Chcete najít ideální jídelníček?*

**Zveme Vás na kurz určený lidem, kteří pečují o své blízké v domácím prostředí,
pracovníkům v sociálních službách, ale i seniorské veřejnosti.**

Termín:	26. září 2019, od 10 do 17 hod.
Rozsah:	8 vyučovacích hodin
Místo konání:	Dům sv. Františka, Veselí nad Lužnicí, K Zastávce 646
Lektor:	Mgr. Jaroslava Slaná
Cena:	kurz je bezplatný

Z obsahu:

- dlouhověkost a výživa, stravovací systém v sociálních službách
- pitný režim, zdroje výživy a ochranné látky v nápojích
- známky dehydratace a převodnění, doporučení pro seniory
- základní živiny, vstřebávání a vliv na zdraví
- vitamíny, minerály, vlákniny, vliv na regeneraci organismu
- technologie výživy, uchovávání hotových pokrmů
- příklady jídelníčku, nutriční dotazníky



Podpořeno z Grantového programu Jihočeského kraje.