

## Zdrowie na talerzu - cykl warsztatów dla seniorów



## **Zdrowie na talerzu - cykl warsztatów dla seniorów**

Data publikacji  
02.07.2024 13:21

**Fundacja Wiatrak z Bydgoszczy zaprasza seniorów na cykl warsztatów pn. „Zdrowie na talerzu” - praktyczne wskazówki żywieniowe dla seniorów,**

## **które odbywać się będą w okresie wakacyjnym.**

W każdym z 5 warsztatów o tematyce zdrowego odżywiania, składających się z części teoretycznej i praktycznej, będzie mogło uczestniczyć 20 seniorów.

Harmonogram spotkań:

- 6 lipca 2024 r., godz. 10:30, Temat: Podstawowe zasady zdrowego odżywiania.
- 20 lipca 2024 r., godz. 10:30, Temat: Czytanie etykiet – na co zwracać uwagę podczas robienia zakupów.
- 3 sierpnia 2024 r., godz. 10:30, Temat: Aktywność fizyczna – sprawność na długie lata.
- 24 sierpnia 2024 r., godz. 10:30, Temat: Komponowanie posiłków – kalorie kontra wartości odżywcze.
- 31 sierpnia 2024 r., godz. 10:30, Temat: Metabolizm.

Spotkania odbywać się będą w Centrum Seniorów ul. Dworcowa 3 w Bydgoszczy.

Obowiązują zapisy pod nr tel. 509 600 149.

Zachęcamy do udziału.

# Zdrowie na talerzu

**praktyczne wskazówki żywieniowe dla seniorów**



**cykl warsztatów dla grupy wiekowej 60+**

**miejsce: Centrum Seniorów - ul. Dworcowa 3, Bydgoszcz**

**zapisy: 509 600 149**

**termin:** 06.07.2024 godz. 10:30

**temat:** Podstawowe zasady zdrowego odżywiania.  
Białko - rola i znaczenie, błonnik - oczyszczanie i trawienie, węglowodany, tłuszcze.

**termin:** 20.07.2024 godz. 10:30

**temat:** Czytanie etykiet - na co zwracać uwagę podczas robienia zakupów.

**termin:** 03.08.2024 godz. 10:30

**temat:** Aktywność fizyczna - sprawność na długie lata.

**termin:** 24.08.2024 godz. 10:30

**temat:** Komponowanie posiłków - kalorie kontra wartości odżywcze.

**termin:** 31.08.2024 godz. 10:30

**temat:** Metabolizm.

*Prowadzi:*  
mgr Izabela Pieczek  
specjalista żywienia i suplementacji,  
instruktor fitness



Źródło i grafika: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=122154078152149663&set=a.122099381858149663>

Grafika: <https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/osoba-trzymajaca-pokrojone-warzywa-2284166/>

- [PDF](#)
  - [Drukuj](#)
  - [Share](#)
- 
- [Więcej aktualności](#)
  - [Archiwum aktualności](#)