

Zapraszamy osoby starsze!
XVI edycja cyklu „Eksperci Dobrego Życia”

**„Etykiety – jak je czytać oraz
przegląd produktów na polskim rynku – co może nas
spotkać, a co zaskoczyć.”**

30 września 2021 roku, godzina 12.00

Sala Widowiskowa Muzeum Śremskiego, ul. Mickiewicza 89

W zagadnienie dietetyki i przeglądu zawartości produktów spożywczych wprowadzi nas dr nauk medycznych i nauk o zdrowiu Marta Lewandowicz, specjalista dietetyki gerontologicznej, która opowie o właściwym czytaniu etykiet, zwróci uwagę, czego unikać, na co być czujnym.

Temat prawidłowego odżywiania podejmujemy już po raz drugi, w sierpniu dyskutowaliśmy o zmianach zachodzących w człowieku związanych z wiekiem i w jaki sposób naszą dietą możemy wpłynąć na poprawę dobrostanu organizmu. Jak wskazuje Raport: „Jakość życia osób starszych w Polsce w pierwszym roku pandemii COVID-19” ten rok bardzo osłabił osoby starsze, dlatego rekomenduje się poprawę dostępu seniorów do specjalistów w zakresie zdrowia, geriatrii i gerontologii.

Serdecznie zapraszamy do aktywnego udziału!

Program spotkania

- ***Powitanie uczestników.***
- ***Przedstawienie podstawowych terminów występujących na etykietach produktów spożywczych.***
- ***Zapoznanie uczestników z dobrymi praktykami zakupów spożywczych, pokazanie, na co należy zwracać szczególną uwagę.***
- ***Dyskusja i ważne pytania do pani dietetyk.***

Działanie realizowane w ramach Śremskiego Programu na rzecz osób starszych
na lata 2017 – 2025

