

Kielce 20.10.2022r.

Studenci II roku studiów II stopnia kierunku Dietetyka - Karolina Jędrzejak, Anna Adamczyk, Weronika Bielecka, pod opieką mgr. Doroty Mikołajewicz pracownika Instytutu Nauk o Zdrowiu Collegium Medicum wzięli czynny udział w zajęciach Edukacji Żywnościowej Dorosłych w Klubie Seniora ul. Hoża 39 w Kielce.

Temat zajęć: „**ROLA WODY W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA**”

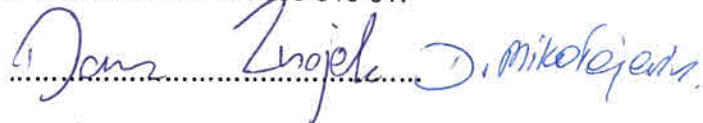
Podczas spotkania omówiono rolę wody jako podstawowego składnika organizmu, źródła wody w pożywieniu. Przedstawiono rodzaje i etapy odwodnienia organizmu, oraz sposoby ich zapobiegania.

Przedstawiono bilans wodny, dobowe zapotrzebowanie na płyny i sposoby jego obliczania.

Zaprezentowano zestawienie wód mineralnych i korzyści z ich zastosowania w szczególnych potrzebach organizmu.

Zachęcono seniorów do zwiększenia ilości wypijanych płynów i pokazano łatwe sposoby na większe nawodnienie organizmu.

Klub Seniora Wolna Strefa
ul. Hoża 39, 25-618 Kielce
NIP 657 25 03 487 tel. 885-910-017



Podpisy



