

Udział w konferencji naukowo-szkoleniowej „Prognoza pogody życia na jesień” – aktywność dydaktyczna kierunku Dietetyka

W dniach 4–5 grudnia 2025 r. przedstawiciele kierunku **Dietetyka** wzięli udział w konferencji naukowo-szkoleniowej „Prognoza pogody życia na jesień”, której tematyka koncentrowała się na zdrowiu, dobrostanie i jakości życia osób starszych. Wydarzenie zgromadziło specjalistów z zakresu opieki senioralnej, żywienia, psychologii oraz edukacji zdrowotnej.



Podczas konferencji **mgr Dorota Mikołajewicz** w asyście Pani Pauliny Czechowicz studentki III roku studiów niestacjonarnych zaprezentowała dwa wystąpienia:

„**Nakarm swój mózg**” – wykład poświęcony roli prawidłowego żywienia w zachowaniu funkcji poznawczych, profilaktyce otępień oraz wspieraniu zdrowia mózgu

„**Relacja, troska, bezpieczeństwo – jak tworzymy dom na przykładzie DPS w Zgórsku**” – prezentacja ukazująca znaczenie podejścia opiekuńczego opartego na empatii, zrozumieniu i budowaniu bezpiecznego środowiska dla seniorów



W ramach części praktycznej konferencji uczestnicy mogli wziąć udział w warsztatach „Skład ciała pod lupą – zobacz, jak dba o siebie twój organizm”, prowadzonych przez dr Agatę Bujak-Krzemińską wraz ze studentkami III roku kierunku Dietetyka (Roksana Pietrzyk, Magdalena Prażuch, Klaudia Nieckarz i Michalina Karaś). Podczas warsztatów seniorzy mieli możliwość wykonania:

- pomiarów masy i wysokości ciała,
- pomiarów obwodów,
- analizy składu ciała uwzględniającej procentową zawartość tkanki tłuszczowej, masę mięśniową oraz poziom tkanki tłuszczowej wisceralnej,
- oceny sposobu żywienia przy użyciu wybranych narzędzi dietetycznych.



Każdy senior uczestniczący w badaniach otrzymał indywidualny, papierowy wynik analizy składu ciała z dokładną interpretacją, umożliwiającą zrozumienie aktualnego stanu zdrowia i obszarów wymagających poprawy.

Warsztaty cieszyły się dużą popularnością również wśród pozostałych uczestników konferencji. Łącznie wzięło w nich udział ponad 40 osób, którym wykonano badanie składu ciała wraz ze szczegółową analizą.

Udział studentów w wydarzeniu stanowił cenną okazję do nabywania praktycznych umiejętności, kontaktu z osobami starszymi oraz popularyzacji wiedzy dietetycznej w środowisku senioralnym. Wydarzenie wpisuje się w stałe działania kierunku związane z edukacją zdrowotną i promocją aktywnego starzenia się.