

**HARMONOGRAM SZKOLEŃ**  
**„Apetyt na zdrowie i zdrowe odżywianie u osób starszych**  
**- spotkania edukacyjne”**

**CNE Solec Kuj. - Centrum Naukowo-Edukacyjne im. Sue Ryder w Solcu Kujawskim**

**Centrum Trzeciego Wieku Bydgoszcz - Centrum Trzeciego Wieku im. Sue Ryder  
 ul. Rupniewskiego 11 Bydgoszcz**

**czas trwania zajęć- 90 minut**

<b>Lp.</b>	<b>Temat zajęć edukacyjnych</b>	<b>Miejsce</b>	<b>Termin</b>
1.	Zasady odżywiania osób w podeszłym wieku	CNE Solec Kuj.	20.05.2010 godz.16.00
2.	Żywnienie w cukrzycy typu 2	CNE Solec Kuj.	02.06.2010 godz.16.00
3.	Profilaktyka nowotworów – żywność przeciwnowotworowa	CNE Solec Kuj.	17.06.2010 godz.16.00
4.	Odżywianie w chorobach sercowo-naczyniowych	CNE Solec Kuj.	01.07.2010 godz.16.00
5.	Suplementacja witaminowo-mineralna – pomaga czy szkodzi?	CNE Solec Kuj.	15.07.2010 godz.16.00
6.	Odżywianie w osteoporozie	CNE Solec Kuj.	29.07.2010 godz.16.00
7.	Otyłość wieku podeszłego, czyli jak zredukować i utrzymać prawidłową masę ciała	Centrum Trzeciego Wieku Bydgoszcz	12.08.2010 godz.16.00
8.	Rola witamin i minerałów w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu	Centrum Trzeciego Wieku Bydgoszcz	20.08.2010 godz.16.00
9.	Rola ziół i preparatów roślinnych w utrzymaniu zdrowia	Centrum Trzeciego Wieku Bydgoszcz	09.09.2010 godz.16.00
10.	Kawa i jej wpływ na zdrowie osób starszych	Centrum Trzeciego Wieku Bydgoszcz	23.09.2010 godz.16.00
11.	Zasady przygotowania posiłków a zdrowe odżywianie, planowanie jadłospisów. Konkurs na najlepszy jadłospis.	Centrum Trzeciego Wieku Bydgoszcz	07.10.2010 godz.16.00