

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Centrum Edukacji w Braniewie

Numer projektu: FEWM.06.05-IZ.00-0009/24

Tytuł projektu: LOWE w Braniewie

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Zdrowe odżywianie w każdym wieku

Nr kursu: 16/049/2025

Uczestników: 40 w tym kobiet: 32, mężczyzn: 8

Termin realizacji: 04.03.2025-18.03.2025



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Wykładowca	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu)
04.03.2025	12:00-12:45	Jakie składniki są kluczowe w jadłospisie dla seniora.	Górak Aleksandra	ul. Morska 7; Braniewo
	12:45-12:55	PRZERWA		
	12:55-13:40	Profilaktyka i leczenie chorób a zdrowa dieta dla seniorów.	Górak Aleksandra	ul. Morska 7; Braniewo
11.03.2025	12:00-12:45	Omówienie zasad komponowania diety dla osób w wieku dojrzałym z uwzględnieniem procesu różnych zmian zachodzących w organizmie oraz czynników chorobowych.	Górak Aleksandra	ul. Morska 7; Braniewo
	12:45-12:55	PRZERWA		
	12:55-13:40	Komponowanie potraw z uwzględnieniem w całodziennym jadłospisie poszczególnych składników odżywczych.	Górak Aleksandra	ul. Morska 7; Braniewo
18.03.2025	12:00-12:45	Omówienie listy produktów rekomendowanych dla osób w wieku dojrzałym oraz diet polecanych osobom starszym tj. śródziemnomorska i DASH.	Górak Aleksandra	ul. Morska 7; Braniewo
	12:45-12:55	PRZERWA		
	12:55-13:40	Omówienie kategorii produktów, z których rezygnacja jest zalecana osobom starszym tj. produkty o wysokim stopniu przetwarzania. Sposoby przygotowywania potraw niezalecane seniorom.	Górak Aleksandra	ul. Morska 7; Braniewo



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

