

A top-down view of a healthy breakfast tray on a white marble surface. The tray contains a bowl of rolled oats, a small white pitcher of milk, a glass bowl of fresh strawberries, and two sliced green apples. A white wavy line graphic is overlaid on the tray.

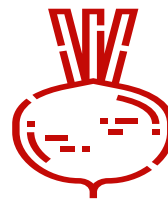
Образовательная программа :

Здоровое питание 60+



Цели программы :

Популяризация
здорового питания
среди граждан
пожилого возраста



Поддержание и
укрепление
здоровья,
улучшение качества
жизни



Задачи программы :

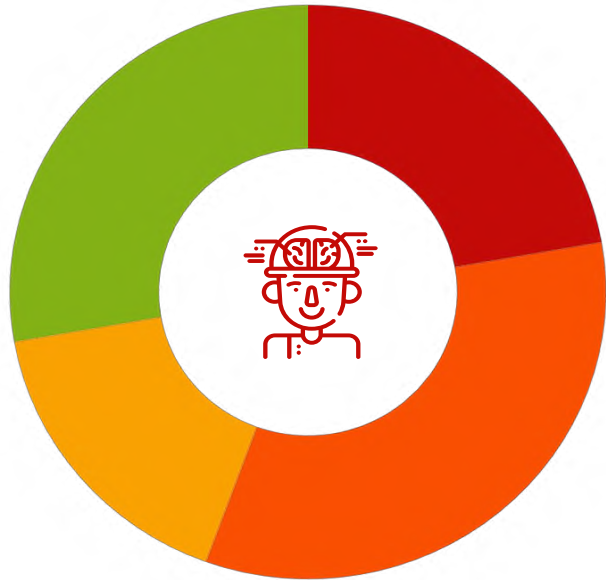


Получение знаний по
вопросам здорового
питания для лиц
пожилого возраста

Формирование
культуры
правильного питания



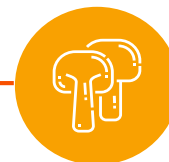
Здоровое питание 60+



4

Образовательных модуля

- ✓ Доступная информация
- ✓ Наглядный материал
- ✓ Практические занятия
- ✓ Работа в команде
- ✓ Памятки, буклеты, рекомендации





01

Принципы
здорового питания

Принципы здорового питания :

- Питательные вещества. Белки, жиры, углеводы.
- Рациональное питание.
- Продукты питания на вашем столе.
- Витамины, их значение в питании.

02

Роль здорового питания



Роль здорового питания :

- Чем опасен нездоровый рацион?
- Расчет индекса массы тела (ИМТ).
Оценка состояния здоровья.
- Правила здорового питания для пожилых людей.



03

Питание при хронических
заболеваниях

Питание при хронических заболеваниях :

- Профилактика гипертонической болезни. Польза и вред соли.
- Заболевания пищеварительной системы. Как избежать обострения.
- Образ жизни при сахарном диабете.
- Гликемический индекс. Что это такое?



04

Организация
здорового питания

Организация здорового питания :

- Как правильно выбрать и сохранить продукты.
- Основные правила приготовления пищи.
- Планируем свой рацион.
- Подведение итогов обучения.



Спасибо за внимание!

Вертохвостова Евгения Игоревна

<https://vk.com/janemercury>

+89244802490

vertokhvostovae@gmail.com