



---

## SZKOLENIE DLA CZŁONKÓW ZESPOŁÓW OPIEKUJĄCYCH SIĘ CHORYMI I WOLONTARIUSZY

**07.03.2023 – „Dieta osób starszych”**

**Prowadzenie: Stanisława Sokołowska-Marciniak**

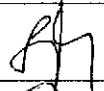
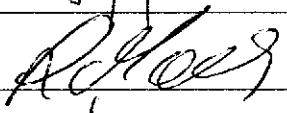


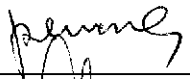
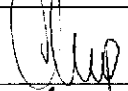

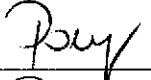
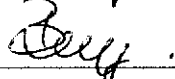




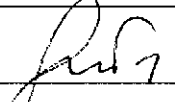
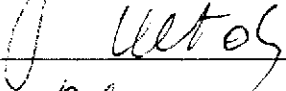
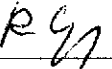



### **Zakres szkolenia:**

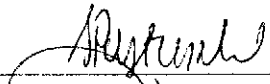
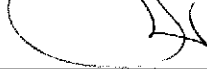
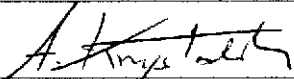


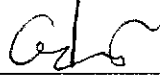

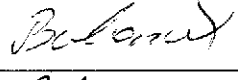

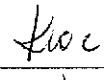
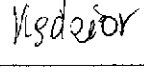
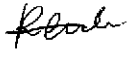
1. Wpływ starzenia się układu pokarmowego na odżywianie
2. Główne zalecenia żywieniowe wg IŻŻ
3. Nawodnienie organizmu
4. Witamina D – działanie i występowanie w naturze
5. Omega-3 – działanie i występowanie w naturze



Pszczyzna, 7.03.2023 r.

**Lista obecności na szkoleniu „Dieta osób starszych”**

Lp.	Nazwisko i imię	Podpis
1.	Joyke Korb	
2.	A Sokotowska	
3.	Bużnicka Danuta	
4.	Beata Kulucisz	
5.	szewcuk Barbara	
6.	Chrusz Barbara	
7.	Agnieszka Żółtowska	
8.	Beata Pokorny	
9.	Patrycja Balceusk	
10.	Agnieszka Kocis	
11.	Elżbieta Chich	
12.	Holman Teresa	
13.	Blode Bziel	
14.	Teresa Jura	
15.	Bożena Kurtek	
16.	Renata Gonde	
17.	Beata Teresa	
18.	Regina Jurga	
19.	Kamila Giza	

20.	Paulina Sabine	
21.	Dominika Włoch	
22.	Adam Krystolik	
23.	RENATA KOCZY	
24.	Talanta Nydobek	
25.	Dariusz Gaweł	
26.	Piotr Godek	
27.	ANDRZEJ BULCERZIAK	
28.	Lamewska-Patrycja Beata	
29.	Kloc Anna,	
30.	Nedziór Bernadetta	
31.		
32.		
33.		
34.		
35.		
36.		
37.		
38.		
39.		
40.		



Pszczyna, 07.03.2023

## Test podsumowujący szkolenie pt. „Dieta osób starszych”

Imię i nazwisko uczestnika: .....

**1. Jaka jest zalecana ilość płynów do wypicia w ciągu doby dla seniora?**

.....  
.....  
.....  
.....

**2. Jaka grupa produktów zawiera duże ilości witaminy D?**

.....  
.....  
.....  
.....

**3. Podaj przynajmniej jeden produkt z dużą ilością kwasów tłuszczowych omega-3.**

.....  
.....  
.....  
.....

