



Nutrició a la Vellesa

Definició: L'estat nutricional de les persones té un impacte directe sobre el seu estat de salut. A la vellesa hi ha uns requeriments nutricionals que cal tenir en compte per tal de poder tenir un envelliment saludable

Objectius:

- Donar a conèixer com ha de ser la nutrició en la vellesa
- Fomentar un envelliment saludable amb la nutrició
- Facilitar idees de menús diaris

Temari:

1. Canvis en la digestió i absorció dels aliments que es produeixen en la vellesa
2. Què són els nutrients
3. Dieta saludable, aliments recomanats
4. Exemples de menús

Material:

Ordinador, projector, pantalla, cadira pels assistents

Durada: 90 minuts