



Povabilo: Predavanje z delavnico – Zdrava prehrana po 65. letu

Vabimo vas na predavanje in delavnico o zdravi prehrani za starejše.

Dogodek bo potekal **v ponedeljek, 19. maja 2025, od 18. do 20. ure,**
v Svetovalni pisarni za starejše, Tomšičeva 23,
Kamnik (poleg tržnice).

M

Predavateljica:

Špela Osolnik, mag. prof. biologije in gospodinjstva, ZAVOD ORELI





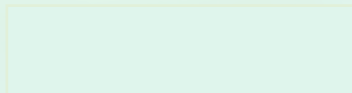
Organizatorja dogodka

Zavod Oreli

Podpora starejšim za kakovostno življenje in zdravje.

Občina Kamnik

Spodbuja aktivno in zdravo staranje v v lokalni skupnosti.





Zakaj je zdrava prehrana pomembna po 65. letu?



Večja potreba po hranilih

Beljakovine, vitamini in vlaknine so so ključni za zdravje.



Krepitev imunskega sistema

Pomaga preprečevati bolezni in ohranja moč organizma.



Preprečevanje kroničnih bolezni

Zdrava prehrana izboljša kakovost kakovost dolgotrajnega življenja.



Najpogostejši prehranski izzivi starejših

Zmanjšan apetit in spremembe okusa

Spremembe v zaznavanju hrane zmanjšujejo uživanje hrane.

Tveganje za dehidracijo in podhranjenost

Pomanjkanje tekočin in hranil je pogost pogost problem.

Težave z žvečenjem in prebavo prebavo

Slabša absorpcija lahko vpliva na ustrezno ustrezno hranjenje.





Preprosti koraki do uravnotežene prehrane

1

Sveža zelenjava in sadje

Dodajte v vsakodnevne obroke za več vitaminov.

2

Manj soli in sladkorja

Zmanjšajte nasičene maščobe in predelana živila.

3

Redno in raznoliko

Prehranujte se večkrat dnevno z raznolikimi živili.





Praktični nasveti in primeri obrokov

Dnevni jedilniki

Predlogi prilagojeni potrebam starejših.

Okusne in hranljive jedi

Enostavni recepti z lokalnimi sestavinami.

Načrtovanje obrokov vnaprej

Prihranite čas in zagotovite uravnoteženo prehrano.



Potek delavnice

1

Interaktivni pogovor

Izmenjava izkušenj med udeleženci.

2

Praktične demonstracije

Praktični prikaz sestave zdravih obrokov.

3

Vprašanja in odgovori

Odgovori strokovnjakinje na vaša vprašanja.

4

Povezovanje udeležencev

Spodbujanje medsebojnega stika in podpore.





Prijave in zaključek



Rok prijave

Prijavite se do sobote, 17.5.2025,
na elektronski naslov
martina.ozimek@guest.arnes.si

Lahko oddate tudi pisno prijavo v
nabiralnik pri Svetovalni pisarni za
starejše, Tomšičeva 23, Kamnik



Veselimo se srečanja

Skupaj bomo spoznavali poti do zdravja in vitalnosti.

