

TISZTELT BETEGEINK! KEDVES LAKOSSÁG!

Az „Egészségfejlesztés a Mezőcsáti Kistérségben” című pályázat keretében októbertől szakszerű étrendi tanácsadás sorozat indul, melyre szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt!

A tanácsadások **ideje**: minden hét **csütörtök**i napján délután **16:00 órától**

A tanácsadások **helye**: **Egészségfejlesztő Központ Oktató Terem (1. emelet)**
3450 Mezőcsát, Hősök tere 33.

A tanácsadást **tartja**: **Csitári Nikolett** dietetikus

Az október hónap **témái**:

- | | |
|--------------------|--|
| október 3. | Ki a dietetikus? Miben tud segíteni a dietetikus? Mely esetekben szükséges a dietetikai tanácsadás? Mi történik egy tanácsadás alkalmával? Mi az a személyre szabott, individuális étrend?
A hazai népesség táplálkozásának jellemzői
Táplálkozási szokások és a betegségek közötti összefüggés
BMI meghatározás, testzsír mérés, bőrredő mérés, háskőrfogat mérése |
| október 10. | Energiaszükséglet, energiaforgalom
Fehérjék, szénhidrátok, zsírok táplálkozás-élettani jelentősége
Vitaminok, ásványi anyagok
Só és vízháztartás
Az emésztés folyamata |
| október 17. | Gabonafélék, gyümölcsök, zöldségek
Tej-tejtermékek, tojás
Hús-húsipari termékek
Étkezési zsírok, olajok
Édességek, élvezeti szerek, fűszerek |
| október 24. | Az egészséges ember táplálkozása, korcsoportonkénti táplálkozás
A beteg ember táplálkozása, különleges táplálkozási esetek
A korszerű, kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás ajánlásai |

A tanácsadások témái a résztvevők igényei szerint változhat lehetőséget adva az egyes témakörök mind teljesebb elsajátítására, egyéni kérdések megvitatására!

MEFI – „Akinak számít az egészség!”

A Mezőcsáti Egészségfejlesztő Iroda (MEFI) rendszeres tanácsadást támogató programja.