Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Bezpłatne warsztaty kulinarne dla seniorów – zapisy do 15 czerwca!

2025-06-13



fot. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Jeszcze tylko do niedzieli (15 czerwca) można zapisać się na bezpłatne warsztaty edukacyjno-kulinarne dla seniorów. To doskonała okazja, by zdobyć praktyczną wiedzę na temat zdrowego odżywiania, skorzystać z konsultacji dietetycznych i wykonać analizę składu ciała.

Warsztaty „Zachowaj zdrowie i witalność na dłużej” skierowane są do seniorów i ich opiekunów, którzy chcą zadbać o zdrowie, poprawić codzienne nawyki żywieniowe i czerpać większą radość z gotowania. Spotkania odbędą się w Narodowym Instytucie Zdrowia Publicznego – Państwowym Instytucie Badawczym przy ul. Chocimskiej 24 w Warszawie.

Co w programie?

Każde spotkanie potrwa 150 minut i zostanie zrealizowane w lipcu lub sierpniu 2025 r. – dokładne terminy będą ustalane indywidualnie z każdą grupą. W warsztatach może wziąć udział maksymalnie 20 osób (seniorzy wraz z opiekunami). Zajęcia są bezpłatne, natomiast dojazd należy zorganizować we własnym zakresie.

Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się, **jak prawidłowo komponować codzienne posiłki**, zgodnie z modelem „talerza zdrowego żywienia”. Eksperci wyjaśnią, **jakie produkty wybierać, czego unikać** i jak dostosować dietę do potrzeb osób starszych.

Nie zabraknie części praktycznej – **uczestnicy wspólnie przygotują zdrowe dania**, które później będą mogli **skosztować i wykorzystać w codziennej kuchni**. Wszystko odbywać się będzie pod okiem specjalistów z zakresu dietetyki i zdrowego żywienia.

Dodatkowo przewidziane są **indywidualne konsultacje z dietetykami**, w trakcie których będzie można zasięgnąć porady dotyczącej własnych nawyków żywieniowych oraz **wykonać analizę składu ciała**, czyli sprawdzić m.in. poziom tkanki tłuszczowej, masy mięśniowej czy nawodnienia organizmu.

Jak się zgłosić?

Aby wziąć udział w warsztatach, należy przesłać zgłoszenie grupowe na adres e-mail: kontakt-ncez@pzh [dot] gov [dot] pl. Zapisy trwają do 15 czerwca br.

Liczba miejsc jest ograniczona, dlatego o udziale decyduje kolejność zgłoszeń – nie warto zwlekać z rezerwacją! Warsztaty organizuje **Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej**, a przedsięwzięcie realizowane jest w ramach **Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025**, finansowanego ze środków Ministra Zdrowia.

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/news/bezplatne-warsztaty-kulinarne-dla-seniorow-zapisy-do-15-czerwca