

Društvo za zdravje in sožitje v družinah Trebnje v sodelovanju

s Centrom za krepitev zdravja, ZD Trebnje

vabi na

predavanje z naslovom

»HRANA ZA MOŽGANE«



Izvajalka Nina Mandelj, dipl. dietetičarka

Možgani porabijo več kot 25 % vse energije zaužite s hrano, zato ima hrana odločilno vlogo pri krepitvi umskih sposobnosti in preprečevanju bolezni možganov. Če prehrani ne namenimo veliko časa in se poslužujemo slabim prehranjevalnim navadam, s tem negativno vplivamo na počutje, umske sposobnosti in prihodnost zdravja našim možganov.

V sklopu predavanja se bomo posvetili temam, kot so:

- Kakšne so osnove uravnotežene prehrane?
- Katera osnovna hranila je dobro vključevati v dnevno prehrano za dobre kognitivne sposobnosti v šoli in na delovnem mestu?
- S katero hrano lahko vplivamo na razpoloženje, lajšamo simptome stresa ter preprečujemo bolezni možganov?
 - Katera hrana povzroča možganom največjo škodo?
 - Praktični primeri obrokov

Predavanje bo v četrtek, 30. 5. 2019, ob 16. uri v OŠ Mirna.

Zaželena je prijava na ckz@zd-tr.si ali zdraveobcine@gmail.com.

Toplo vabljeni, vstop je prost.



DRUŠTVO ZA ZDRAVJE IN SOŽITJE V DRUŽINAH TREBNJE
Sokolska ulica 2, 8233 Mirna

Predsednica društva: Taja Borštnar Kontakt: zdraveobcine@gmail.com DŠ: 14302659 TRR: SI56 0297 1002 0090 756