



Temadag

Ernæring—den store bølge

Indhold:

Nyeste forskning— livsstil—livskvalitet.

Hvad vil det sige ernæringsmæssigt at leve et sundt liv.

Du bliver, hvad du spiser—så hvad spiser du.

Hvad er livsstil og livskvalitet.

Småtspisende borgere.

Ældre, syge, børn. Hvordan sikrer man, at de får dækket deres næringsbehov.

Hvad er konsekvensen af dårlig ernæring.

Hvilke udfordringer er der i forhold til ældre og kost.

Uhensigtsmæssigt spisende borgere.

Sukkerjunkier, spiseforstyrrelser, overvægtige, depressive mm. Hvorfor spiser de uhensigtsmæssigt.

Fejlernæring.

Hvad gør fejlnæring ved kroppen. Slik, cola og chips er en del af ungdomskulturen, hvad gør det ved unges adfærd og indlæring. Vi ser på mad og ernæring i forhold til autisme, aspergers syndrom, ADHD og tourette syndrom.

Screeningsmetoder.

Her tages udgangspunkt i patienter på hospital og ældre i primærsektoren. Hvorfor er det vigtigt at screene disse målgrupper. Hvilke tiltag har forskellige kommuner haft på området.

Praktiske oplysninger:

Dato: den 26. april 2012 kl. 9.30—15.00

Sted: Cafeen på Skovalleen 32, Nyk. F.

Tilmelding: senest den 29. marts 2012 til kursussekretær Dorte Hudlebusch – dhu@sosunyk.dk

Max. 75 deltagere—optages efter først til mølle-princippet

Pris: Gratis inkl. forplejning -

Sponsor for forplejning: FOA Guldborgsund

Vi forbeholder os ret til aflysning ved for få tilmeldinger

Oplægsholder:

Marlene Lambertsen er uddannet kostvejleder og ernæringsterapeutstuderende. Derudover er Marlene uddannet lærer og har gennem 10 år undervist unge i idræt og ernæring.

Marlene er en dygtig og engageret formidler.

Som multiallergiker har Marlene indgående kendskab til diæter og kost og bruger det bedste fra den etablerede behandlerverden kombineret med det bedste fra den alternative.