**ΑΣΚΗΣΗ 28/03/2024**

Διατροφή και σωματική άσκηση στην 3η ηλικία

Η προσπάθεια των λειτουργών της δημόσιας υγείας, αλλά και όλων όσων εμπλέκονται, θα πρέπει να στοχεύει στην ποιοτική αύξηση της επιβίωσης – και συγκεκριμένα στη σωματική, ψυχική και κοινωνική υγεία των ηλικιωμένων για όσο μεγαλύτερο διάστημα γίνεται. Η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών σε συνδυασμό με καθημερινή σωματική δραστηριότητα μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά στην επίτευξη των παραπάνω στόχων

Μελετώντας τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω καλείστε να ετοιμάσετε ένα τρίπτυχο συμβουλευτικό φυλλάδιο που θα διανείμετε στα μέλη του ΚΑΠΗ στο οποίο εργάζεστε.

Παρουσιάστε την απάντηση σας σε αρχείο PowerPoint, παραθέτοντας κατάλληλα τη βιβλιογραφία.

Η εργασία θα πρέπει να παραδοθεί σήμερα Πέμπτη μέχρι τις 23:00 στο e class στο πεδίο Εργασίες.