



آموزش تغذیه مناسب برای سالمندان در مرکز نگهداری سالمندان بزرگان

در راستای ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان ، مرکز نگهداری سالمندان بزرگان برنامه‌ای جامع برای آموزش تغذیه مناسب به پرسنل ، مراقبان و سالمندان این مرکز ارائه داده است.

به گزارش روابط عمومی اداره بهزیستی شهرستان قدس ، عظم فروتن رئیس اداره بهزیستی شهرستان قدس گفت ؛ این برنامه آموزشی به منظور ارائه رژیم های غذایی سالم و متناسب با نیازهای ویژه سالمندان طراحی شده است.

وی افزود ؛ تغذیه صحیح برای سالمندان از اهمیت ویژه ای برخوردار است، زیرا با افزایش سن، تغییراتی در سیستم بدن رخ می دهد که می تواند بر جذب مواد مغذی تأثیر بگذارد. از این رو، انتخاب غذاهای مناسب برای حفظ سلامت عمومی، تقویت سیستم ایمنی، جلوگیری از بیماری ها و تقویت عملکرد مغز ضروری است.

رئیس بهزیستی ادامه داد ؛ در این برنامه آموزشی، کارشناسان تغذیه به کارکنان و مراقبان توصیه هایی در خصوص انتخاب مواد غذایی سالم و متنوع، کاهش مصرف نمک، شکر و چربی های ناسالم، و استفاده از مواد غذایی غنی از ویتامین ها و مواد معدنی ارائه خواهند داد. همچنین نحوه برنامه ریزی وعده های غذایی برای رفع نیازهای تغذیه ای خاص سالمندان مانند بهبود مشکلات گوارشی، تقویت استخوان ها و حفظ انرژی در طول روز آموزش داده خواهد شد.

گفتنی است ؛ مرکز نگهداری سالمندان بزرگان با هدف ایجاد محیطی سالم و شاداب برای سالمندان، همواره در تلاش است تا خدمات مراقبتی و درمانی خود را با بالاترین کیفیت ارائه دهد.