

Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu
i
Laboratorium Molekularnych Badań nad Metabolizmem
zapraszają na



Dzień zdrowego żywienia

18 lutego w godzinach od 10:00-18:00

Budynek Wydziału Nauk o Żywności i Żywieniu, ul. Wojska Polskiego 31
sala 35, parter

W programie:

Wykłady:

11:00-11.30	Suplementy diety - wybierz mądrze.	Katarzyna Skrypnik
11:45-12.15	Dieta dla serca.	Katarzyna Skrypnik
12:30-13:30	Poczęstunek- zdrowe przekąski.	
14:00-14:30	Tłuszcze- z czym to się je? O właściwościach i wykorzystaniu kulinarnym różnego rodzaju tłuszczów.	Maria Kowalkowska
14:30-15:00	Jak nie dać się zwieść producentom żywności?	Dr Anna Malinowska
15:15-15:45	Okres pomenopauzalny- czas wielkich zmian. Co robię źle że nagle tyję?	Agata Muzsik
16:15-16:45	Czy znając swoje geny możemy wybrać dla siebie idealną dietę?	Dr hab. Agata Chmurzyńska
16:45-17:15	Jak żywić swoją mikroflorę by być zdrowym?	Dr Anna Malinowska
17:30-18:00	Pieczycwo dlaczego warto jeść i jak je wybierać?	Paulina Walenciak

Indywidualne konsultacje z żywieniowcami i dietetykami 10:00-18:00

Dr hab. Joanna Bajerska, adiunkt, UP Poznań
Dr Anna Malinowska, adiunkt, UP Poznań
Mgr Katarzyna Menclewicz, doktorantka, UP Poznań
Mgr Agata Muzsik, doktorantka, UP Poznań
Mgr Katarzyna Zaborowicz, doktorantka, UP Poznań
Maria Kowalkowska, studentka Dietetyki, UP Poznań
Ewelina Żuk, studentka Dietetyki, UP Poznań

Mini-warsztaty kulinarne- przygotowywanie zdrowych przekąsek 10.00-11:30, 11:30-12:30

Maria Kowalkowska, studentka Dietetyki, UP Poznań
Mgr Paulina Walenciak, doktorantka, UP Poznań
wymagane zapisy: mml@up.poznan.pl

Ocena składu ciała BOD-POD 10:00-18:00 wymagane zapisy: mml@up.poznan.pl

