

INBJUDAN till webinarium

Smak för livet

- *Nya kostråd för personer i åldern 65+*



Bra matvanor minskar risken för många sjukdomar, bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och cancer. Ny kunskap visar att bra matvanor även minskar risken för demens.

Livsmedelsverket har uppdaterat kostråden för äldre. Råden riktar sig till personer över 65 år, både till dem med normal aptit som är friska och aktiva och till dem som har nedsatt aptit och riskerar undernäring. Behoven ser olika ut, men maten har stor betydelse i båda grupper.

Föreläsare: Susanna Kugelberg, folkhälsonutritionist på Livsmedelsverket.

Målgrupp: Hälso-och sjukvårdspersonal som träffar äldre personer i sin yrkesroll inom kommunal och regional verksamhet, tjänstepersoner inom folkhälsa och hållbarhet, måltidspersonal inom offentliga måltider samt övriga intresserade.

När: Torsdag den 24 september kl. 13.00 – 14.00.

Webbinariet är kostnadsfritt och ges digitalt via Teams. Länk skickas ut en vecka innan.

Anmälan sker via denna länk: [Anmälan till webinarium om nya kostråd för äldre – Fyll i formulär](#)

Vid frågor, kontakta malin.sand@norbotten.se

Webbinariet anordnas i samverkan mellan de fyra norra regionerna.

Välkomna!