

离退休工作处举办健康饮食讲座

为丰富离退休老同志的文化生活,离退休工作处于 2024 年 11 月 28 日上午在 12 号办公楼 317 教室举办了题为“滋味生活, 美好人生”的营养与健康讲座,邀请了北京市营养源研究所二级公共营养师李新女士主讲,味多美餐饮公司提供了资源支持。50 多位离退休老同志参加活动。



李新老师从老年人健康管理的必要性、老年人的健康管理的流程、老年人常见健康问题及应对和老年人运动饮食安全指导四个方面,向老同志们介绍了健康饮食的重要性,引导老同志们掌握正确科学的饮食方法,从而达到提高饮食生活质量的目的。

课堂上气氛活跃,老同志们与授课老师展开了交流探讨。大家纷

纷表示受益匪浅，对营养与健康有了重新的认识，希望以后多组织此类活动。离退休处也与味多美公司达成初步协议，今后将不定期组织相关主题的系列活动，以满足老同志们对于健康生活的迫切需求。

离退休工作处

2024年11月28日