

KLUB SENIOR+ w Koluszkach zorganizował cykl spotkań z dietetykiem

Seniorzy to grupa społeczna, która potrzebuje zdobywać wiedzę pomocną w realizacji wielu planów, marzeń, ale przede wszystkim, wiedzę która pomoże zachować zdrowie i dobrą kondycję do ich realizacji. Dlatego też Klub Senior+ w Koluszkach zorganizował dla Seniorów cykl spotkań z dietetykiem Panią Anną Zielińską.

Podczas warsztatów uczestnicy mogli usystematyzować swoją wiedzę na temat wody - jakie są jej rodzaje oraz funkcje. Dowiedzieli się jak ją właściwie dobierać do swoich potrzeb oraz jak czytać i rozumieć jej etykietę. Poznali różnice pomiędzy wodą mineralną a źródlaną i dlaczego nie powinno się wybierać tylko i wyłącznie tej drugiej. Słuchacze mogli za pomocą prostego wzoru wyliczyć sobie własne zapotrzebowanie na płyny. I co najważniejsze, mieli okazję degustować kilka rodzajów wód - w tym smakową gotową tzw. „kupną” jak i przygotowaną własnoręcznie. Nie zabrakło przy tym interesujących komentarzy, uwag i pytań. Ciekawostką było stwierdzenie przez wiele osób obecnych na zajęciach, że „każda woda ma inny smak” - wniosek: kubki smakowe działają jak najbardziej prawidłowo i są wrażliwe na wszelkiego rodzaju zmiany smaków.

Od wody powędrowaliśmy do faktów i mitów dietetycznych, które zdziwiły niejednego uczestnika, ale także otworzyły horyzonty tak obszernego tematu jakim jest dietetyka. Dzięki temu wiemy co jeszcze Seniorzy chcieliby usłyszeć a wręcz jakie mają potrzeby odnośnie kolejnych spotkań. Fakty i mity dietetyczne tak bardzo zaintrygowały grupę słuchaczy, że temat był realizowany na dwóch kolejnych spotkaniach, dzięki czemu żadna ważna kwestia nie została pominięta. Mówiliśmy przy tym o miodzie, olejach, warzywach i owocach, omijaniu I śniadania, diecie i aktywności fizycznej, głodówkach itp.

Na kolejnych warsztatach rozmawialiśmy o zdrowym odchudzaniu po 60 roku życia, zastanawialiśmy się czy to w ogóle możliwe, poznaliśmy naturalne sposoby na odporność.

Warsztaty dotyczące szeroko pojętej dietetyki cieszyły się ogromnym zainteresowaniem ze strony Seniorów jak i pozostałych mieszkańców naszej Gminy, dlatego też w miesiącu sierpniu zorganizowane zostaną kolejne spotkania. Planujemy rozmawiać między innymi o bezpiecznym grillowaniu, cukrzycy, a być może uda nam się w przyszłości zrealizować warsztaty kulinarne.

Dietetyka to nie tylko moda, ale ważny aspekt naszego życia i zdrowia. Nie bójmy się tego pojęcia i nie traktujmy go jako dziedziny wiedzy niedostępnej czy też nie dotyczącej nas samych. Pamiętajmy słowa Hipokratesa: „Niech pożywienie będzie twoim lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem”.



