

# Czy wiemy, co jemy? Spotkania członków hajnowskiego Koła Polskiego Związku Niewidomych z dietetykiem.

"Właściwe odżywianie będzie medycyną jutra"

L. L. Pauling

W ramach zadania: "Cykl spotkań edukacyjno-integracyjnych dla niewidomych seniorów z terenu miasta Hajnówka", w hajnowskiej siedzibie stowarzyszenia odbyły się dwa spotkania, 27 marca i 24 kwietnia bieżącego roku, z panią Anną Kuczkin- psychodietetykiem z Białegostoku.

Zasady racjonalnego odżywiania się, wartości odżywcze niektórych produktów, układanie dziennych jadłospisów, mity i stereotypy żywieniowe, najczęściej popełniane błędy w żywieniu oraz dieta zdrowych oczu- oto tematyka tych spotkań. Nie zabrakło też analizy składu niektórych produktów, podzielenia się doświadczeniami kulinarnymi, a także odpowiedzi na pytania uczestników dotyczących indywidualnych zdrowotnych problemów. Pani Ania, pasjonat swojej pracy, urozmaicała swoje wykłady przykładami z własnego doświadczenia i praktyki zawodowej, okraszając je humorem i dowcipem, za co serdecznie jej dziękujemy.

Uczestnicy spotkań wyrazili chęć ich kontynuowania w przyszłości. Czasu zabrakło na odpowiedzi na wszystkie pytania, jedno jest pewne, że ich efektem jest wzrost świadomości na temat wpływu żywienia na kondycję i stan zdrowia każdego z nas. Cieszy nas liczny udział naszych członków, a zwłaszcza seniorów.

Zadanie zostało współfinansowane ze środków przyznanych przez Burmistrza Miasta Hajnówka, za co Zarząd i członkowie hajnowskiego Koła składają serdeczne podziękowania.

Tekst: Dorota Królikowska-Łapińska

w trakcie spotkania

w trakcie spotkania

w trakcie spotkania

w trakcie spotkania

w trakcie spotkania