

Jedz zdrowo i nie tyj

Data publikacji: 15.05.2010 20:30

□

„Jedz aby żyć, a nie żyj aby jeść” tym mottem rozpoczęło się seminarium pt.: „Jedz zdrowo i nie tyj”, które odbyło się w sali sesyjnej Starostwa Powiatowego w Cieszynie. Uczestniczyło w nim 60 osób. Zajęcia wykładowe poprowadziła mgr Izabela Lewosińska, która jest promotorką zdrowia, psychopedagogiem oraz nauczycielem akademickim w WSTH w Podkowie Leśnej.

Izabela Lewosińska w ciekawy i przystępny sposób przekazała wiele ważnych i potrzebnych informacji na temat zdrowego żywienia. W swoim wykładzie zaznaczyła, że skuteczne odchudzanie polega nie tylko na wyborze odpowiedniej diety, ale też na konsekwentnym jej przestrzeganiu. Podkreśliła wagę i istotę kształtowania i wdrażania nawyków żywieniowych, najlepiej już od najmłodszych lat życia dziecka. Poruszyła też temat mitów i przesądów dotyczące odchudzania, gdyż książki o tym temacie zajmują czołowe miejsca na listach bestsellerów i nie zawsze informacje w nich zawarte są zgodne z aktualną wiedzą.

Integralną częścią spotkania były warsztaty zdrowego gotowania pt.: „Smaki Zdrowia”, które prowadziła Iwona Deperas - promotorka zdrowia i inicjatorka spotkań Klubu Zdrowia w Cieszynie i regionie.

W menu zaproponowała ciekawe i smaczne potrawy: jajecznicę z tofu z kielbasą z pszenicy, pastę migdałową z chlebem razowym, pastę z marchwi z majonezem sojowym, kotleciki z płatków owsianych ze słonecznikiem oraz na deser lody z mrożonych truskawek podane w wafelkach, zaś do picia przyrządziła napój z pietruszki, lubczyku, cytryny i miodu. Potrawy przyrządzone były z składników wegetariańskich.

Po przyrządzeniu potrawy były od razu degustowane przez wszystkich uczestników warsztatów, w tym nauczycieli i uczniów, którzy wyrażali duże zadowolenie możliwości udziału w programie. Wszyscy otrzymali materiały edukacyjne, także z przepisami kulinarnymi serwowanych potraw.

Organizatorem całości spotkania była Barbara Kłosowska Główny Specjalista ds. Promocji Zdrowia w Starostwie Powiatowym, która zadbała nie tylko o program i materiały edukacyjne profilaktyczne, także o sympatyczny klimat z muzycznym wstępem i wiosennymi dekoracjami, oraz niespodzianki rozlosowane na zakończenie forum, które ufundowała firma Avon Cosmetics. W pracach organizacyjno-obługowych pomagały studentki Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie.