Żyrardowscy seniorzy zmieniają nawyki żywieniowe i uczą się jak przygotowywać zdrowe przekąski

Seniorzy z UTW uczą się żyć zdrowiej

Wykłady na temat zależności zdrowia od tego co jemy, przyczyn najpopularniejszych schorzeń, porady jak dobrze zbilansować dietę, wreszcie warsztaty jak przygotowywać zdrowe przekąski. Tak wygląda cykl spotkań Uniwersytetu Trzeciego Wieku poświęcony zdrowemu żywieniu.

Na projekt składa się 5 spotkań. Najpierw grupa wolontariuszy z UTW w składzie: Danuta Paluchowska, Hanna Błażejczyk, Irena Kuran, Elżbieta Szymankiewicz i Andrzej Kuran przygotowują zbilansowane posiłki ze zdrowej żywności ściśle według zaleceń dietetyczki Elżbiety Wrzodak. Następnie wszyscy udają się na wykład nt. zdrowego żywienia, prawidłowych nawyków lub chorób spowodowanych złym odżywianiem, wreszcie w przerwie następuje degustacja. Na pierwszym spotkaniu zaserwowano jogurt naturalny z różnymi nasionami i ziarnami, ciasteczka owsiane i herbatkę. Na drugim pożywne kanapki z ciemnym pieczywem z ziarnami, smarowane pastą z czarnuszki, smalcem z gęsi, oraz z warzywami. Na trzecim zaserwowano zdrowe koreczki, na które składały się kolorowe papryki, cukinia, oliwki, ser feta bez tłuszczu, kolorowe pomidorki i kiwi, nie zabrakło zbożowych ciasteczek i owocowej herbatki. Zdrowe przekąski cieszyły się olbrzymią popularnością. -To jest naprawdę smaczne, choć to właściwie same warzywa i owoce. No i dobrze wyglądają na tych patyczkach- zauważają Halina Kuziak i Irena Tondera. Janina Zielińska dodaje, że takie posiłki można z powodzeniem przenieść do własnej kuchni i będzie to ciekawa odmiana. Wielu seniorów przyznaje też, że odkąd uczestniczą w zajęciach, na ich stołach pojawiło się zdecydowanie więcej warzyw i owoców. Spostrzeżenia seniorów to jednocześnie cel realizowanego projektu pod nazwą Zdrowy styl odżywiania seniorów i nie tylko. - Zdrowe nawyki żywieniowe seniorów, to nie tylko ich lepsze samopoczucie ale również zdrowe posiłki dla wnucząt, którymi wielu seniorów się opiekuje- tłumaczy prezes UTW w Żyrardowie Janina Suska. Projekt opłaci się wszystkim.

> ***Według badań aż 48 proc. kobiet i 64 proc. mężczyzn w Polsce ma nadwagę, jesteśmy też rekordzistami jeśli chodzi o nadwagę dzieci w wieku od 9-14 lat. Mamy najwięcej na świecie otyłych chłopców w wieku 11 lat.***
>
> ***lek. med. Michał Sutkowski***

Michał Sutkowski przekonuje: -Najwyższy czas, aby zmienić dietę na śródziemnomorską, zdominowaną przez warzywa, oleje z pierwszego tłoczenia i ziarna zbóż i przede wszystkim zacząć się ruszać. Zaleca jedzenie codziennie 700 gram warzyw w różnej postaci, najlepiej świeżych, ewentualnie krótko gotowanych na parze, unikanie słodyczy, produktów gotowych i wysoko przetworzonych, alkoholu (poza czerwonym winem okazjonalnie). Projekt pn. Zdrowy styl odżywiania seniorów i nie tylko, dofinansowany został w ramach inicjatywy senioralnej w ramach konkursu na najlepszą inicjatywę społeczną realizowaną w projekcie Partnerstwo Sieci Inicjatyw Senioralnych. Dofinansowanie pochodzi z programu rządowego na rzecz Aktyw
ności Społecznej Osób Sta
szych. **a**



*Seniorzy degustują przekąski przygotowane w ramach projektu. Wie
z nich deklaruje przenieść pomysły do własnej kuchni.*

Firma Blue Be
SKUP
płatność gotó
Tel. 533