



## Kategoria

- Dla mieszkańca

20 lutego bieżącego roku Polski Związek Niewidomych Koło Terenowe w Hajnówce rozpoczął realizację zadania publicznego pod nazwą „Niewidomych apetyt na zdrowie” współfinansowanego z środków Starostwa Powiatowego w Hajnówce. Tego dnia zorganizowano warsztaty kulinarne z psychodietetyczką panią Anną Kuczkin.

Członkowie stowarzyszenia uczestniczący w zajęciach mieli okazję do poszerzenia wiedzy na temat zdrowia i wspólnego gotowania. Pod okiem prowadzącej krok po kroku przygotowywali trzy tarty. Pierwsza z nich została przygotowana w wersji wytrawnej ze szpinakiem, łososiem i suszonymi pomidorami. Do zrobienia farszu do dwóch pozostałych, tym razem na słodko, wykorzystano między innymi jabłka z cynamonem, płatki migdałowe, orzechy laskowe czy daktyle. Podczas wspólnego gotowania prowadząca udzielała wskazówek i trików kulinarnych, które z łatwością uczestnicy będą mogli wykorzystać w codziennym gotowaniu. A kiedy w pomieszczeniu unosiła się już kompozycja przyjemnych aromatów, pani Ania wykonała wszystkim analizy składu ciała i je zinterpretowała.

Pierwszy etap projektu za nami A przed nami kolejne działania mające na celu wykształcenie nawyków aktywnego

i zdrowego stylu życia, poprawę sprawności psychofizycznej, edukację prozdrowotną, a co za tym idzie poprawę komfortu życia osób z niepełnosprawnościami.

Tekst: Alicja Plis

---

**Source URL:**

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/dla-mieszkanca/7863-kulinarne-warsztaty-w-hajnowskim-kole-niewidomych>