



## **Kategoria**

- NGO

Okres wiosenny i wczesne lato, to idealny moment, żeby wzmocnić odporność organizmu. Od wykładu teoretycznego „Dieta na odporność,” rozpoczął się cykl spotkań z psychodietetykiem – z zaprzyjaźnioną już z Polskim Związkiem Niewidomych- panią Anią Kuczkin. Warsztaty zorganizowane przez Koło Terenowe Polskiego Związku Niewidomych w Hajnówce odbyły się w „Hajnówce Centralnej - Przesiadkowej Stacji Kultury”. W trakcie pierwszego spotkania, 27 maja, członkowie hajnowskiego stowarzyszenia, dowiedzieli się, że dobrze zbilansowana dieta, bogata w takie składniki jak selen, cynk, magnez, nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, witaminę D oraz witaminy z grupy B na pewno pomogą dłużej cieszyć się zdrowiem. Pani Ania, podkreśliła, że nasz umysł do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje nie tylko wartościowych składników odżywczych, lecz bardzo ważne jest także nawadnianie organizmu, regularność posiłków, sen, relaks i aktywność fizyczna. Dodatkowo, wszystkim uczestnikom została przeprowadzona analiza składu ciała wraz z jego interpretacją.

Podczas kolejnego spotkania, tym razem już praktycznych warsztatów, które odbyły się 8 czerwca, członkowie hajnowskiego Koła niewidomych przygotowywali dietetyczne, 3-składnikowe ciasteczka. Łatwy w przygotowaniu, kruchy i pyszny deser orzechowy przypadł wszystkim do gustu.

W trakcie zaś ostatnich warsztatów, które odbyły się 1 lipca uczestnicy ostro zabrali się do pracy i przygotowali pyszne i pełnowartościowe dwa dania z kaszą w roli głównej: kaszotto z warzywami oraz na słodko. Okazało się, że tak bardzo niedoceniana przez wielu kasza może być przyrządzana na wiele sposobów i może być tak smaczna.

Zajęcia były świetną okazją nie tylko do wspólnego spędzenia czasu, jak również wymiany kulinarnych doświadczeń. Odbyły się one w ramach projektu „Jak zdrowo na sportowo” współfinansowanego przez Urząd Miasta Hajnówka

Alicja Plis

---

**Source URL:**

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/ngo/1428-warsztaty-z-psychodietetykiem-dla-czlonkow-hajnowskiego-koła-niewidomych>