

Profilaktyka prozdrowotna i racjonalne żywienie

W dniu 5 grudnia w siedzibie Zachodniopomorskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach zorganizowane zostało szkolenie pn. „Profilaktyka prozdrowotna i racjonalne żywienie”.

W szkoleniu uczestniczyły przedstawicielki Kół Gospodyń Wiejskich z Lisowa, Kani, Sierakowa, Sulina, Kobylanki, Żarowa, Parsowa, a także inne osoby zainteresowane zdrowiem i racjonalnym stylem odżywiania.

Celem szkolenia było przekazanie aktualnej wiedzy na temat zasad prawidłowego żywienia, a także znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka. Uczestnicy dowiedzieli się, jak właściwie interpretować piramidę żywienia, przygotowywać posiłki zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia, jak prawidłowo czytać etykiety produktów żywnościowych pod względem zawartości substancji odżywczych i dodatkowych, a także jak wielką rolę odgrywa w życiu człowieka wypoczynek, unikanie stresu i szkodliwych używek.

Spotkanie przebiegało w miłej i przyjaznej atmosferze.



*Fot.1. Powitanie uczestników szkolenia przez Pana Dariusza Kłosa –
Zastępcę Dyrektora ZODR w Barzkowicach*



*Fot.2. Pani Karolina Kiewlicz – prowadząca szkolenie
„Profilaktyka prozdrowotna i racjonalne żywienie” oraz jego uczestniczki*



Fot.3. Uczestnicy szkolenia „Profilaktyka prozdrowotna i racjonalne żywienie”



Fot.4. Uczestnicy szkolenia „Profilaktyka prozdrowotna i racjonalne żywienie”