

W Gołaszynie promowali zdrowie

Reprezentantki powiatów: rawickiego, gościańskiego i kościańskiego wzięły udział w seminarium pod hasłem „Biała Sobota”. Spotkanie miało na celu promowanie zdrowych nawyków i to nie tylko żywieniowych. Zainteresowani najpierw wysłuchali wykładu dietetyczki Hanny Kiałki o cukrzycy i insulinooporności. - *Tematyka była nie przypadkowa, bo zagadnienia cukrzycy są bardzo aktualne. W ostatnich latach znacząco wzrosło spożycie cukru, a także zachorowalność na choroby spowodowane jego złym przyswajaniem. Często nie wiemy, w których produktach i w jakiej ilości się on znajduje* - mówi Ryszard Bijak, kierownik Zespołu Doradczego Wielkopolskiego

Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Gołaszynie. Kolejną część spotkania poświęcono depresji - jeden z najpoważniejszych problemów zdrowotnych na świecie. - *Prelekcja psychologa pozwoliła uczestnikom zrozumieć i rozpoznać przyczyny, objawy i skutki depresji. Uświadomiła nam, jaka to ciężka i podstępna choroba* - dodaje Ryszard Bijak.

Seminarium zakończyło się degustacją potraw przygotowanych w ramach pokazu kulinarnego przez specjalistki WODR: Annę Gill i Halinę Funkę. Uczestniczki degustowały, m.in. pasztet z fasoli i roladę serową z pieczarkami.

(HD)



W spotkaniu uczestniczyło kilkadziesiąt pań z trzech powiatów