

Zajęcia edukacyjne.

Kolejne spotkanie w ramach zajęć edukacyjnych. Tym razem z dietetykiem.

Podczas warsztatów każdy mógł poznać nowe szczegóły zdrowej diety, tak ważnej zwłaszcza zimą. Pan Bartek pomyślał również o dopasowaniu diety nie tylko pora roku, ale i wiekiem, kondycją i preferencjami smakowymi seniorów. Przygotował potrawy urozmaicone, odżywcze i łatwe w przygotowaniu. Wszyscy poznali zasady odpowiedniego dobierania produktów, zdrowych, nieprzetworzonych i niemodyfikowanych. Przygotowane potrawy były zdrowe, lekkostrawne, kolorowe i bardzo smaczne. Bez wątplenia trafią do codziennej diety seniorów.