

Pokaz zdrowego żywienia dla osób 50+ w Łętowem organizowany przez Powiatowy Zespół Doradztwa Rolniczego

2 marca br. w Łętowem w mieszkaniu Państwa Zofii i Bronisława Kołodziej odbyło się spotkanie – pokaz dla osób „50+”. Organizatorem spotkania był Powiatowy Zespół Doradztwa Rolniczego w Limanowej. Spotkanie miało na celu przekazanie informacji o zasadach zdrowego żywienia dostosowanych do danej grupy wiekowej.

W ramach przeprowadzonego pokazu upieczony został chlebek z ziołami. Przygotowano napój z natki pietruszki, napój pomarańczowy, surówkę wielowarzywną. Ponadto uczestnicy mogli także skosztować wielowarzywnej zupy oraz degustować dania, które zostało przygotowane na parze – pierś z kurczaka z warzywami. Na stole nie zabrakło również przepysznych ciast, które do degustacji przyniosła z własnej cukierni synowa Państwa Kołodziej.

Postawiono nacisk na samo zdrowie, wszystkie potrawy zostały przygotowane z najlepszych składników i warzyw w roli głównej oraz poddane odpowiedniej obróbce termicznej. Ograniczono cukier, napoje posłodzone zostały miodem.

Podczas degustacji rozmawiano między innymi o swoich preferencjach kulinarnych.

W spotkaniu udział wzięł Leszek Leśnik, kierownik Powiatowego Zespołu Doradztwa Rolniczego w Limanowej. Pytał, w jaki sposób osoby, które zakończyły już pracę w gospodarstwie i przebywają na emeryturze spędzają wolny czas, jakie mają zainteresowania i potrzeby edukacyjne.

Małopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w swojej pracy

doradczej jest również zainteresowany aktywizacją osób starszych ze środowisk wiejskich. Zadania te są realizowane głównie poprzez działania edukacyjne.

Organizatorzy dziękują Państwu Zofii i Bronisławowi Kołodziej za to, że mimo swoich codziennych obowiązków pozwolili, aby spotkanie odbyło się w ich domu.

źródło: UG Mszana Dolna