



Dbajmy o nasz organizm !

Rozmowa z Renatą Schlaffke – dietetyczką, kierowniczką Działu Żywienia w wolsztyńskim Szpitalu

Co w ogóle oznacza termin „zdrowe odżywianie” ?

Zdrowe odżywianie to nade wszystko dostarczanie naszemu organizmowi potrzebnych składników odżywczych, niezbędnych do jego prawidłowego funkcjonowania, czyli witamin i minerałów regulujących procesy chemiczne i wszelkie czynności organizmu.

Jak do zdrowego odżywiania ma się - tak często wymieniany w różnych reklamach - termin „dieta”?

Zdrowe odżywianie to także przygotowanie odpowiednich posiłków. Dla wielu ludzi brzmi to niejasno, dlatego często szukamy informacji u znajomych, w prasie lub w przysłowiowym Internecie. Najbardziej w tych wszystkich przekazach przykuwa właśnie słowo „dieta”. Każda deklarowana i cudowna „dieta” niby gwarantuje osiągnięcie zgrabnej sylwetki oraz poprawę zdrowia, ale czy tak jest naprawdę? Słowo „dieta” przetłumaczone z języka starogreckiego oznacza „styl życia”. Czyli to czytelny przekaz, że wybierając dietę, powinniśmy otrzymać takie wskazówki, które pomogą nam na stałe zmienić swoje przyzwyczajenia smakowe na inne – zdrowe. Niestety, większość gazetowych lub internetowych diet to niesprawdzone, źle skomponowane posiłki, które mogą przyczynić się do powstania niedoborów składników odżywczych lub niekorzystnych zmian metabolicznych. Oprócz tego często są trudne do zastosowania i po pewnym czasie stają się wręcz nudne, a więc męczące dla naszego organizmu.

W takim razie, jak się dobrze odżywiać ?

Właściwym sposobem odżywiania jest kierowanie się zaleceniami polskiego Instytutu Żywności i Żywienia, który opracował Piramidę Zdrowego Żywienia. Według niego należy stosować kilka bardzo prostych zaleceń, to znaczy: spożywanie dużej ilości warzyw i ryb, włączanie kilku porcji nabiału, ograniczanie słodczy, produktów mięsnych, tłustych i słonych. Tylko wtedy możemy mieć

pewność, że nasze ciało dostaje to, czego potrzebuje. Jest to szczególnie ważne podczas odchudzania, kiedy ograniczamy ilości spożywanych produktów. Nasze ciało jest bardzo skomplikowanym organizmem i jeżeli zabraknie chociażby małego składnika odżywczego, jakim jest choćby witamina, to całe zaczyna odczuwać anomalie. Dlatego nie warto wierzyć dietom cud, tylko zaufać specjalistom i kierować się sprawdzonymi wskazówkami.

Czy takie zasady stosowane są w szpitalnej stołówce ?

Oczywiście, to nasz priorytet. Musimy być przecież wzorem zdrowego żywienia. Stołują się u nas nie tylko pacjenci, ale i lekarze. Mamy nową, wyremontowaną kuchnię i bardzo dobre kucharki, Szpital posiada certyfikat jakości. Przycho- dzą do nas na posiłek także mieszkańcy miasta, można ich zapytać, na pewno są zadowoleni z dań, ich doboru i urozmaicenia. Często nie tyle jedzą tu na miejscu przy stoliku, ale kupują na przykład dwudaniowe obiady na wynos. Nawet, jeżeli ktoś ma problemy ze zdrowiem i musi kontynuować żywienie dietetyczne, może sobie zamówić obiady lekkostrawne. Jadłospis publikujemy na stronie szpowsztyln.pl, w zakładce „Dział Żywienia”. Wszystko tylko za parę złotych. Dla stałych klientów mamy nawet sprzedaż abonamentową w niższej cenie. Wszystko dla zdrowia mieszkańców miasta, gminy i powiatu. Wystarczy przyjść i posmakować.



Dziękujemy za rozmowę.

WYŚCIG KOLARSKI
O PUCHAR BURMISTRZA WOLSZTYNA

1 MAJA WOLSZTYN

PLAN ZAWODÓW

- 13:00 otwarcie biura zawodów
ul. Drzymały, wpisowe 30 zł
- 15:00 start wspólny kolarzy (na dystansie 65,4km)
- 16:45 - 17:30 planowany przyjazd kolarzy na metę
- 18:00 Wręczenie nagród - Muszla Park Miejski

REGULAMIN
www.domkulturywolsztyln.pl

WYŚCIG NAKRĘCAJĄ

Wolsztyń
Klub Kolarski
Turysta
FalaPark
Roxxy sport.pl
www.nodon.pl
Klub Kolarski FalaPark
Selekty rowerowe Turysta
Wolsztyń
Klub Kolarski
Turysta
FalaPark
Roxxy sport.pl
www.nodon.pl

Turniej Bowlingowy dla Dzieci

2 maja 2014, godz. 12.00
wpisowe 20 zł

każdy 2 pełne gry, podział na kategorie wiekowe

Indywidualny Turniej Bowlingowy

3 maja 2014, godz. 12.00
wpisowe 20 zł

Zapisy do 30 kwietnia 2014
Atrakcyjne nagrody!

falaPARK
RODZINNE CENTRUM REKREACYJNO-ROZRYWKOWE

FalaPark, ul. Poznańska 1,
tel. 68 346 21 40
więcej szczegółów:
www.falapark.pl

Zapisy w naszej recepcji lub agata.mala@falapark.pl