

### **Sprawozdanie z warsztatów edukacyjnych „Zdrowie na Talerzu”**

W dniu 12 czerwca 2024 r. Panie Natalia Hołody, Wiktoria Wijas oraz Magdalena Dziura, studentki I roku II stopnia kierunku Dietetyka przeprowadziły warsztaty edukacyjne dla pracowników Urzędu Statystycznego w Kielcach nt. „Zdrowie na talerzu”.

Panie opowiedziały o składnikach odżywczych niezbędnych w diecie człowieka i zasadach zdrowego żywienia. Pokazały także jak małymi krokami dokonać pozytywnych zmian w sposobie żywienia. Nie zabrakło również ćwiczeń praktycznych, podczas których uczestnicy obliczyli swoje zapotrzebowanie na energię i składniki pokarmowe, a także przygotowali propozycję zdrowych lunchboxów, które można zabrać do pracy. Studentkom towarzyszyła dr Magdalena Pietraszkiewicz.

Z-ca DYREKTORA  
INSTYTUTU NAUK O ZDROWIU  
ds. kształcenia  
*K. Sobas*  
dr n. rol. Kamila Sobas

COLLEGIUM MEDICUM  
Uniwersytet Jana Kochanowskiego

JK

# Zdrowie na talerzu

Natalia Hołody  
Wiktoria Wijas  
Magdalena Dziura  
Licencjonowani dietetycy  
Studentki I roku studiów magisterskich

JK

STUDIA

# DIETETYKA

"...z bedzie ...wem"



## Pomysły na lunchbox do pracy

LUNCHBOX 4

### Salatka z tofu i ryżu



**Składniki:**  
ogórek kiszony 2 sztuki  
sól i olej 1 łyżeczka  
papryka czerwona 1/2 sztuki  
ryż brązowy, kasza 2 łyżki (40g)  
tofu 1 plaster  
papryka wędzona chiliowa - do smaku  
sól - do smaku

**Przebieg:**  
Wymieszaj uprzedzony ryż z pokrojonymi  
papryką i ogórkiem. Dodaj sól, paprykę  
wędzoną. Całość polaj oliwą.

## DIETETYKA

Siła jest zdrowie, zdrowie jest siła



## DIETA

Ważne pytanie dotyczy tego, jakiego sposobu odżywiania należy używać, aby osiągnąć optymalny stan zdrowia.



- 40% Poleca się przy tym, iż spożyciem odpowiednim.
- 8% Poleca się ma więcej czasu na umiarowym spożyciu.
- 27% Poleca się bardziej, że jest to spożyciem umiarkowanym, które ma być zdrowe.

## DIETETYKA

Ważne pytanie dotyczy tego, jakiego sposobu odżywiania należy używać, aby osiągnąć optymalny stan zdrowia.



Ważne pytanie dotyczy tego, jakiego sposobu odżywiania należy używać, aby osiągnąć optymalny stan zdrowia.



