

## Udział w kursie „Dietetyka i odchudzanie”

W dniach 4-5 grudnia 2017 roku w Centrum Biblioteczno-Informacyjnym Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego odbył się kurs "Dietetyka i odchudzanie" dla nauczycieli przedmiotów zawodowych branży gastronomicznej. Organizatorem tej formy doskonalenia była placówka doskonalenia zawodowego - Krajowe Centrum Edukacji Rolniczej w Brwinowie. W kursie uczestniczyli nauczyciele ZSSChiO: Urszula Machaj, Stanisława Makarowska, Wanda Mazurek i Agnieszka Siwoń.

Celem kursu było uzyskanie i poszerzenie wiedzy z zakresu dietetyki:

- poznanie rodzajów diet stosowanych np.: w żywieniu osób chorych, sportowców, dzieci,
- poznanie sposobów obróbki technologicznej warzyw i owoców zmniejszającej straty witamin i minerałów,
- przedstawienie zasad komponowania potraw,
- przygotowywanie potraw w najpopularniejszych odmianach diet, m. in. diecie lekkostrawnej,
- planowanie, rozliczanie i kalkulacja produkcji potraw, planowanie zakupów,
- poznanie sposobów zdrowego odchudzania się,
- poznanie oceny sposobu żywienia oraz stanu odżywienia.

Zajęcia w formie wykładów i ćwiczeń prowadziły: dietetyk kliniczny **Pani Wanda Baltaza** oraz dietetyk kliniczny **Pani Marta Olak**.

Podczas kursu omawiane były takie zagadnienia jak obecne trendy żywieniowe Polaków oraz zalecane normy żywieniowe. Poruszono też temat bardzo modnej ostatnio suplementacji diety, a szczególnie wpływu suplementów na funkcjonowanie organizmu oraz konieczności stosowania. Prowadzące kurs udzielały uczestnikom praktycznych rad zwracając uwagę, że w dobie tak dużego chaosu informacyjnego dotyczącego odżywiania należy zachować rozsądek, a bezpieczeństwo zdrowotne zapewnia różnorodność składników wkomponowanych w nasze jadłospisy. W części praktycznej kursu każdy uczestnik wykonał analizę składu własnego ciała i uzyskał konsultację dietetyczną. Zgodnie z programem kursu uczestnicy układali jadłospis dla diety lekkostrawnej

wykorzystując wiedzę zdobytą na szkoleniu i zachowując obowiązujące w dietetyce zasady. Ćwiczenia z ułożeniem jadłospisu były dla wielu osób wyzwaniem, potwierdzeniem czego są opinie dietetyków o sposobie odżywiania Polaków. Wiele osób planuje posiłki ale mimo dodatniego bilansu energetycznego, posiada niedożywienie organizmu związane z brakiem dostatecznej ilości np. niektórych witamin, składników mineralnych, pełnowartościowego białka czy tłuszczów.

Składamy serdeczne podziękowania **Pani Małgorzacie Pawlonce** – konsultantce KCER w Brwinowie, za możliwość poszerzenia kompetencji zawodowych o aspekt nowoczesnej dietetyki, jako elementu profilaktyki zdrowia.

**U. Machaj, A. Siwoń**