

## Sprawozdanie

### Ze szkolenia realizowanego w ramach projektu „Kobieta na wsi – Kobieta aktywna” PO FIO 2010

7 listopada w Żytniowie, panie uczestniczyły w drugiej części szkolenia pt. „Wiem, co jem”. O zdrowym odżywianiu mówiła **Monika Jakiel – Rusin**, dietetyczka i **Iwona Sykulska**, farmaceutka. W spotkaniu uczestniczyło 45 osób.

Tym razem prowadzące skupiły się na właściwościach odżywczych produktów. Uczestniczki pogłębiały swoją wiedzę na temat witamin, makro i mikroelementów, przeciwutleniaczy itp. Niejednokrotnie przypominały paniom, że układając dietę wskazane jest zapoznać się z tabelami kalorycznymi produktów, w których uwzględnione są białka, węglowodany i tłuszcze.

Panie z dużą uwagą przysłuchiwały się wykładowi. Rozmowom i pytaniom nie był końca, spostrzeżenia wymieniano nawet podczas przerw.

Szkolenie odbyło się w szkole podstawowej w Żytniowie. Gospodarzami spotkania były członkinie Koła Gospodyń Domowych w Żytniowie. Panie w zamian za przygotowanie poczęstunku i miłe przyjęcie otrzymały wybrany przez siebie upominek.

Koło Gospodyń Domowych jest członkiem OSP w Żytniowie. O działalności koła opowiedziała **Halina Janicka**, przewodnicząca. Natomiast **Andrzej Zajac**, Prezes OSP, mówił o tym co dzieje się we wsi.

Spotkanie upłynęło w bardzo miłej atmosferze. Panie z koła zachęciły wszystkich do wspólnego śpiewania, co jeszcze bardziej zintegrowało uczestniczki szkolenia.



