

[Dodano 7.01.2014]

W dniach 5-6.10 br. zorganizowaliśmy z własnej inicjatywy Warsztaty z zasad żywienia i gotowania dla osób z Zespołem Pradera-Williego

. Przez dwa dni, zaproszona przez nas Pani Dr. Constanz Lammer z Niemiec, która ma kilkudziesięcioletnie doświadczenie w leczeniu dzieci, młodzieży i dorosłych chorych na PWS, opowiadała o zasadach żywienia dla osób z PWS, w tym tajnikach zdrowego, niskokalorycznego a zarazem smacznego przygotowywania posiłków. Warsztaty składały się z części teoretycznej, w ramach której zostały m.in. szczegółowo omówione takie aspekty jak: poszczególne poziomy piramidy żywieniowej dla osób z PWS, różnice w przemianie materii osób zdrowych i z PWS, zasady i narzędzia umożliwiające/ wspierające proces kontroli żywienia osób z PWS, sposób doboru odpowiednich produktów. W drugim dniu odbyła się część praktyczna. Uczestnicy warsztatów mieli możliwość samodzielnego przygotowania potraw zaproponowanych przez panią Doktor. W sumie zostało przygotowanych 18 potraw, które charakteryzują się:

1. niską ilością kalorii porównując m.in. do ich odpowiedników przygotowanych w tradycyjny sposób (pizza czy babeczki),
2. zawierają propozycje niskokalorycznych sosów,
3. są bogate w składniki odżywcze, w tym ze względu na zastosowane składniki oraz czas gotowania warzyw,
4. wyglądają atrakcyjnie i kolorowo,
5. mogą być smaczną alternatywą dla wszystkich członków rodziny,
6. ich przygotowanie nie powinno zająć zbyt dużo czasu.

Wszystkie przepisy ze zdjęciami faktycznie przygotowanych potraw w trakcie warsztatów zostały opublikowane przez nas na stronie Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Zespołem Pradera-Williego. Można je ściągnąć wchodząc na ten [link](#) .

W przypadku pytań do warsztatów i omówionych tematów prosimy o bezpośredni kontakt z nami.