



Collegium
Medicum

UNIwersYTET
Jana Kochanowskiego w Kielcach
COLLEGIUM MEDICUM
INSTYTUT NAUK O ZDROWIU
25-516 Kielce, Al. IX Wieków Kielc 19A
tel. 41/349-69-52, 41/349-69-48



2022
STUDIA
Z PRZYSZŁOŚCIĄ

Załącznik 1.

W dniu 21 grudnia 2022 w Pracowni Planowania Żywienia i Dietetyki odbyły się warsztaty dietetyczne „Zdrowych Świąt!”. W warsztatach wzięli udział studenci III roku studiów I stopnia kierunku Dietetyka: **Karolina Seweryn, Emilia Kasprzyk, Karolina Masłowska, Katarzyna Golasa, Magdalena Nowak, Agata Nowak, Błażej Guzikowski, Erwina Muszkat, Mateusz Kolacz, Mateusz Doroz, Katarzyna Wojciechowska, Katarzyna Fert, Magdalena Dziura, Natalia Sepiół, Olga Lubczyńska, Aleksandra Stachurska, Emilia Adach, Oliwia Dymanowska, Natalia Holody** oraz członkowie koła naukowego Medyk, sekcja dietetyka: **Wiktoria Ożarowska, Katarzyna Snoch, Natalia Szymczyk** pod opieką wykładowców: **dr Kamili Sobaś i mgr Agaty Bujak-Krzemińskiej**.

W ramach warsztatów studenci przygotowywali tradycyjne potrawy świąteczne, w których zmieniając sposób obróbki termicznej lub dobór produktów spożywczych mogli dostosować je do potrzeb pacjentów zmagających się z chorobami metabolicznymi. Przygotowano między innymi: pierogi z ciasta pełnoziarnistego z farszem wegetariańskim i wegańskim, pastę z białej fasoli z dodatkiem jabłka, szpinakowe naleśniki z farszem łososiowo – ziołowym, barszcz czerwony na zakwasie buraczanym. Studenci odpowiadając na pytanie: „Czy osoby chore powinny rezygnować z tradycyjnego smaku Świąt?” przygotowali również świąteczne desery o niskim indeksie glikemicznym przeznaczone dla pacjentów, zmagających się z cukrzycą, nadwagą i otyłością. Swoją wiedzę i umiejętności studenci zaprezentowali pracownikom Collegium Medicum, którzy w trakcie warsztatów mieli możliwość obserwowania ich pracy, a także wzięli udział w degustacji świątecznego menu.

Całodniowe warsztaty zostały również uwiecznione na filmie, który powstał dzięki współpracy z Uniwersyteckim Centrum Mediów zamieszczonym w mediach społecznościowych UJK. W trakcie warsztatów mgr Agata Bujak-Krzemińska udzieliła wywiadu radiu ESKA odpowiadając na pytanie „Czy świąteczna dieta wymaga wyrzeczeń - czyli co jeść by było zdrowo?” (<https://www.eska.pl/kielce/co-jesc-by-bylo-zdrowo-swiateczna-dieta-nie-wymaga-rezygnowania-z-posilkow-na-stole-aa-gFaz-NUQq-TwKw.html>)

Z-ca DYREKTORA
INSTYTUTU NAUK O ZDROWIU
ds. kształcenia

dr n. rol. Kamila Sobaś