**Dostarczają starszym osobom zdrowe posiłki. Olsztyn włączył się do ogólnopolskiej akcji Catering dla seniora. Podziel się pudełkiem**

**Olsztyńska firma FitKing Catering jako jedna z pierwszych wsparła największą wspólną akcję charytatywną polskiej branży cateringów dietetycznych. Przez cały miesiąc dostarczała Panu Ignacemu, 79-latkowi z niedowagą, zdrową dietę pudełkową. W jej ślady poszło kilkanaście firm z całej Polski.**

– Zdecydowaliśmy się wziąć udział w Akcji, ponieważ w ten sposób zyskaliśmy szansę dołożyć naszą małą cegiełkę w kierunku zwrócenia uwagi na problem z utrzymaniem ludzi starszych w dobrej kondycji – mówi Kamil Chwesiuk, właściciel FitKing Catering i dodaje: – W podeszłym wieku żywienie jest niezwykle istotnym elementem życia. Aby spowolnić procesy starzenia, musimy wspierać nasze narządy wewnętrzne, dostarczając do organizmu ważne mikro– i makroelementy. Przy odpowiednio zbilansowanej diecie, jesteśmy w stanie temu sprostać.

Szansę na poprawę stanu zdrowia dzięki indywidualnie dobranemu jadłospisowi otrzymał Pan Ignacy, pensjonariusz olsztyńskiego zakładu zdrowotnego, który zmagał się z niedowagą. Gdy trafił do ośrodka, był schorowany i leżący. Dzisiaj porusza się już samodzielnie. W ramach akcji Pan Ignacy otrzymywał 5 dań dziennie, przez 7 dni w tygodniu. Jego jadłospis składał się zarówno z posiłków stałych, jak i płynnych, przygotowywanych z produktów najwyższej jakości.

– Seniorzy bardzo często borykają się wieloma dolegliwościami zdrowotnymi i otrzymują mnóstwo leków. Natomiast wystarczy pamiętać, że wsparciem jest także odpowiednio dopasowana dieta względem jednostki chorobowej. Trzeba budować świadomość prawidłowego odżywiania nie tylko wśród młodych i w średnim wieku, ale także u osób starszych – tłumaczy ekspert z FitKing Catering.

Do tej pory w akcji Catering dla seniora. Podziel się pudełkiem wzięło udział 20 firm z całej Polski.

– Ta inicjatywa to nasz ukłon w stronę osób starszych, których często nie stać na kupowanie zdrowej żywności. Wysokość typowej polskiej emerytury odpowiada cenie miesięcznej usługi diety pudełkowej. A przecież to właśnie seniorzy przede wszystkim potrzebują wsparcia w przygotowywaniu sobie pełnowartościowych posiłków – zwraca uwagę Łukasz Sot, pomysłodawca Akcji, współwłaściciel serwisu Cateromarket.pl. – Ogromnie się cieszymy, że tak wiele firm z branży zjednoczyło się w szczytnym celu. Niektórzy nie poprzestali tylko na tym – odbyły się także zbiórki sprzętów kuchennych, które mają ułatwić ludziom w podeszłym wieku samodzielne gotowanie.

Przebieg Akcji można śledzić na profilu Facebook Cateromarket.