

Zdrowe odżywianie

"ZDROWE ODŻYWIANIE" - SPOTKANIE Z PANIĄ DIETETYK

14 listopada odbyło się w naszej szkole spotkanie z dietetyczką. W spotkaniu uczestniczyli uczniowie ZET klas IV-VI oraz klasy I-III gimnazjum z wychowawcami. Na spotkanie zostali zaproszeni także rodzice uczniów. Pani Natalia przeprowadziła pogadankę na temat zróżnicowanego i zbilansowanego sposobu odżywiania się dzieci i młodzieży. Na spotkaniu omówiono między innymi rodzaje składników pokarmowych i ich pochodzenie oraz wpływ na zdrowie człowieka, produkty pokarmowe niezbędne do prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży, zasada 5xU (umiarkowane porcje posiłków, unikanie nadmiaru soli, cukru i tłuszczów zwierzęcych, uregulowanie ilości codziennych posiłków, uprawianie sportów, urozmaicenie codziennej diety). Na zakończenie spotkania rodzice otrzymali pakiet edukacyjny "Trzymaj Formę", zawierające cenne informacje na temat zasad zdrowego odżywiania całej rodziny. Ponadto uczniowie otrzymali owocowe chipsy jako alternatywę dla chipsów ziemniaczanych. Spotkania z panią Natalią będą miały ciąg dalszy.

