

Żywnienie ma wpływ na każdy aspekt funkcjonowania naszego organizmu, jesteśmy tym, co jemy i od tego między innymi zależy długość i jakość naszego życia.

W czwartek 4.10.2018 r. członkowie szkolnego koła PCK gościli specjalistkę w dziedzinie żywienia, panią Annę Pacygę z Centrum Dietetycznego Projekt Zdrowie w Krośnie. Celem spotkania było zwrócenie uwagi na prawidłowe odżywianie, zdrowy styl życia oraz dietę dostosowaną dla dzieci w wieku szkolnym. Pani dietetyk przedstawiła i omówiła piramidę żywieniową oraz znaczenie poszczególnych składników pokarmowych i ich rolę w organizmie. Wyjaśniła, jak ważną rolę odgrywa dobrze skomponowane śniadanie, co powinno się ze sobą zabierać do szkoły na drugie śniadanie oraz jakich produktów należy unikać lub ograniczać, by długo cieszyć się witalnością i dobrym samopoczuciem. Zwróciła również uwagę na to, jakie są najczęstsze błędy popełniane w naszej diecie, które prowadzą nie tylko do nadwagi i otyłości, ale również do wielu chorób. Uczniowie dowiedzieli się też, jak dużą wartość ma woda i ile powinniśmy jej wypijać w ciągu doby.

Na zakończenie spotkania, każda osoba otrzymała zaproszenia na darmowe konsultacje, na których można będzie dokonać analizy składu ciała.

{gallery}2019/spotk_dieta{/gallery}