

Dnia 25 września 2019 roku odbyło się spotkanie członków szkolnego koła PCK ze studentem dietetyki panem Arkadiuszem Bieńczakiem. Na początku pogadanki pan Arek opowiedział uczniom, czym zajmuje się dietetyka. Jest to rodzaj nauki medycznej dotyczący prawidłowego żywienia człowieka zarówno w przypadku osób zdrowych, jak i chorych. Dietetyk to specjalista, który m.in. uczy zasad zdrowego odżywiania oraz opracowuje zalecenia żywieniowe dla osób zdrowych i z różnymi chorobami – także z nadwagą i otyłością. Następnie pan dietetyk zwrócił uwagę na zdrowe odżywianie nastolatków, na jakość i ilość posiłków spożywanych w ciągu dnia. Należy jeść 4 – 5 zróżnicowanych posiłków oraz pić 2 litry wody dziennie. Nie wolno zapominać o śniadaniu, które jest najważniejszym posiłkiem dnia. Dużą rolę w prawidłowym rozwoju dzieci w wieku szkolnym odgrywa także odpowiednia ilość snu oraz aktywność fizyczna. Kolejnym omawianym podczas spotkania zagadnieniem były zaburzenia odżywiania. Do dziedziny dietetyki należy także zapobieganie chorobom, które są zależne od żywienia, np. anoreksji, czy bulimii. Pan dietetyk mówił o przyczynach, skutkach oraz sposobach leczenia tych chorób. W ostatniej części spotkania wywiązała się dyskusja uczniów z panem Arkiem na tematy związane z omawianymi zagadnieniami.

Opiekun SK PCK: Renata Grzebyk

{gallery}2020/spotk\_dieta{/gallery}