

W środę 10.10.2018 r. uczniowie klasy 2a gościli specjalistkę w dziedzinie żywienia 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 znaczenie poszczególnych składników pokarmowych i ich rolę w organizmie. Wyjaśniła, jak ważne jest dobrze skomponowane śniadanie, jakich produktów należy unikać lub ograniczać, by długo cieszyć się 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. W obrazowy sposób przedstawiła ilość cukru w produktach często kupowanych przez dzieci i dorosłych. Uczniowie dowiedzieli się też, jak dużą wartość ma woda i ile powinniśmy jej wypijać w ciągu doby.

Jolanta Muzyka

{gallery}2019/spotk_dietetyk{/gallery}