

# Aktualności

01.12.2021 18:19

W listopadzie odbyło się spotkanie z panią dietetyk, w którym uczestniczyły klasy I - III. Dietetyk w ciekawy sposób przedstawiła dzieciom zagadnienia związane z prawidłowym odżywianiem i zdrowym trybem życia. Uczniowie dowiedzieli się co to jest nadwaga, niedowaga i otyłość. Zapoznali się z Piramidą Zdrowego Żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży od 4 do 18 roku życia . Pani Dietetyk zwróciła uwagę na to, że najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia jest śniadanie i że należy pamiętać o regularności posiłków. Dzieci miały możliwość dopasować przykładowe produkty żywnościowe do danego posiłku w ciągu dnia. Prelegentka uświadomiła dzieciom dlaczego musimy ograniczyć cukier i wskazała produkty, które mogą zastąpić słodycze. Niezwykle ciekawe i inspirujące okazały się zagadki dotyczące produktów żywnościowych. Uczniowie bezbłędnie odgadywali, które produkty są wartościowe, a których spożywanie należy ograniczyć. Dużo radości sprawiło dzieciom zgadywanie nazw owoców i warzyw na powiększonych zdjęciach.

W czasie spotkania był też czas na pytania, które dzieci mogły zadawać swojemu gościowi. Spotkanie z Panią Dietetyk było niezwykle ciekawe i wniosło wiele nowych i ważnych informacji związanych z prawidłowym odżywianiem się i zdrowym trybem życia.