

# Spotkanie z trenerem żywienia - p. Mateuszem Kazaną

23 października 2023r. w naszej szkole odbyło się spotkanie z trenerem żywienia - p. Mateuszem Kazaną.

Celem spotkania było zwrócenie uwagi na zdrowy styl życia, prawidłowe odżywianie oraz dietę dostosowaną dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Pan Mateusz przygotował interesującą pogadankę połączoną z prezentacją multimedialną i przeprowadził dyskusję na temat zasad prawidłowego odżywiania. Omówił główne błędy w naszej diecie, które prowadzą nie tylko do nadwagi i otyłości, ale również do wielu chorób. Uczniowie dowiedzieli się o szkodliwości diety bogatej w cukier i tłuszcze, a ubogiej w wodę, cenne witaminy, minerały i składniki odżywcze.

Prowadzący podkreślał, że tylko wypracowane, zdrowe nawyki żywieniowe pozwolą cieszyć się dobrą formą oraz zgrabną sylwetką. Zwracał także uwagę na łączenie elementów zdrowego odżywiania z uprawianiem sportu. Na potwierdzenie swoich słów przytoczył historię własną i innych osób. Ciekawie opowiadał o swoich licznych zainteresowaniach, np. morsowanie, jazda konna, podnoszenie ciężarów. Dzieci uzyskały również informacje na temat produktów jakich powinny unikać lub je ograniczać, by długo cieszyć się zdrowiem, witalnością i dobrym samopoczuciem.

Inicjatorem spotkania była opiekunka SK PCK p. Anna Nowak i p. Ilona Turska- Kazana- rodzic.



