

# Spotkanie z Panią Dietetyk Magdaleną Każmierak - Sadło

W środę 11 grudnia 2019 roku w naszej szkole gościliśmy specjalistę w dziedzinie żywienia, panią Magdalenę Każmierak - Sadło z Poradni Dietetycznej „Na zdrowie” w Łukowie. W zajęciach tych wzięli udział uczniowie klas 4-8.

Celem spotkania było zwrócenie uwagi na prawidłowe odżywianie, zdrowy styl życia oraz dietę dostosowaną dla dzieci w wieku szkolnym. Tylko wypracowane, zdrowe nawyki żywieniowe pozwolą cieszyć się zgrabną sylwetką oraz zdrowiem. Ważną sprawą jest też łączenie elementów zdrowego żywienia z uprawianiem sportu.

Uczniowie mieli szansę brać udział w interesującym wykładzie połączonym z prezentacją multimedialną i dyskusją na temat zasad prawidłowego odżywiania. Prowadząca omówiła główne błędy w naszej diecie, które prowadzą nie tylko do nadwagi i otyłości, ale również do wielu chorób. Uczestnicy spotkania dowiedzieli się, jak ważną rolę odgrywają dobrze skomponowane posiłki. Powinny one dostarczać niezbędną energię oraz odpowiednie składniki potrzebne do prawidłowego rozwoju młodego organizmu. Dzieciom uświadomiono, co powinny ze sobą zabierać do szkoły na drugie śniadanie i jakich produktów powinny unikać lub je ograniczać, by długo cieszyć się dobrym zdrowiem. Pani dietetyk w bardzo interesujący i przystępny sposób przekazała informacje, jak zamieniać „złe” produkty na lepsze, małokaloryczne i zdrowe.

Uczniowie chętnie uczestniczyli w spotkaniu i wypowiedzieli się na temat zdrowego stylu życia.





