

Zdrowe odżywianie - spotkanie z Panią dietetyk



Dnia 18 października 2019r. w piątek odbyło się spotkanie uczniów klas I-III z dietetykiem klinicznym panią Joanną Derkacz w ramach programu profilaktycznego „Zdrowe odżywianie”.

Podczas zajęć szczegółowo omówiona była piramida żywienia. Poruszany był problem nadwagi wśród uczniów. Jak temu zjawisku zapobiegać? Uczniowie dowiedzieli się jakie produkty są dla nich najbardziej szkodliwe. Pani dietetyk przedstawiła alternatywne rozwiązania co do jedzenia tłustych, niezdrowych produktów. Zdrowe kanapki, sałatki oraz paluszki z marchewki powinny zagościć w naszym domu na co dzień. Dzieci bardzo aktywnie uczestniczyły w spotkaniu. Chętnie zgłaszały się i odpowiadały na pytania pani dietetyk. Wspólnie ułożyły wcześniej przygotowane przez panią Asię elementy piramidy. Dziękujemy za przygotowanie i przeprowadzenie ciekawych zajęć.