

SPOTKANIE Z DIETETYKIEM!

We wtorek 20. 03. 2018 r. uczniowie klas IV- III G mieli okazję spotkać się z dietetykiem.

W ciągu 45-minutowego spotkania młodzież poznała zasady zdrowego żywienia, zagrożenia związane z nieprawidłową masą ciała (nadwaga, niedowaga), dowiedziała się, z jakich wiarygodnych i wartościowych źródeł wiedzy korzystać, dyskutowała z dietetykiem na temat diet sławnych ludzi - co jeść, aby dobrze wyglądać. No i, oczywiście, wspólnie obaliła kilka mitów żywieniowych!

Tematy, które poruszono podczas spotkania to:

Zasady zdrowego stylu życia, m.in.: zdrowe, racjonalne odżywianie; odpowiednia ilość snu, utrzymanie prawidłowej masy ciała, aktywność fizyczna, umiejętność radzenia sobie ze stresem.

Masa ciała, tj. co powinniśmy jeść i ile, jak jeść, aby nie tyć i dobrze wyglądać.

Mity żywieniowe, np.: Czy można jeść po godz. 18.00? Które pieczywo jest zdrowsze? Czy produkty „Light” są mniej kaloryczne? Czy gluten jest szkodliwy?

Dodatkowo uczniowie otrzymali książeczki z przepisami na zdrowe potrawy.