

Warsztaty dietetyczne

26 maja członkinie Koła Dietetycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego przeprowadziły warsztaty profilaktyczno-edukacyjne dla uczniów klasy 1a i 3b. Celem spotkania było przybliżenie dzieciom idei zdrowego talerza oraz pokazanie, jak można z niego korzystać na co dzień. Podczas zajęć uczestnicy dowiedzieli się, jak wykorzystywać model zdrowego talerza, aby codzienne posiłki były zdrowe i zbilansowane. Aby utrwalić zdobytą wiedzę, uczniowie rysowali własne wersje talerza, wzorując się na modelu przedstawionym podczas zajęć. Wspólne spotkanie zostało zwieńczone dopasowywaniem produktów spożywczych do odpowiednich grup przez uczestników, utrwalając w ten sposób poznane informacje. Dziękujemy studentkom dietetyki za przekazanie wiedzy, która jest istotna od najmłodszych lat, a jej wykorzystanie towarzyszy nam każdego dnia.