

19 maja 2016 roku odbyło się spotkanie uczniów naszej szkoły z dietetyczką z Centrum Dietetycznego Naturhouse. Pani wygłosiła prelekcję na temat zasad zdrowego odżywiania. Na podstawie talerza zdrowia dietetyczka opowiedziała o wartości spożywanych przez nas produktów spożywczych. Zwróciła uwagę na podstawowe składniki pokarmowe, czyli białko, tłuszcz i węglowodany. Podała informacje, jakie funkcje one spełniają w prawidłowym życiu człowieka. Poinformowała, jakie wartości kaloryczne prezentują poszczególne produkty. Dowiedzieliśmy się, co jest przyczyną niektórych chorób cywilizacyjnych oraz jakie choroby powstają na tle niewłaściwego odżywiania. Poznaliśmy również "Dekalog żywienia".

Dowiedzieliśmy się też, co jest najważniejsze w prawidłowej diecie w tym wieku. Przekazano wiele wiadomości nie tylko na temat tego co powinniśmy jeść, ale też co jest nad wyraz zakazane w normalnej diecie. Uczniowie otrzymali praktyczne wskazówki dotyczące zasad zdrowego żywienia, budowania masy mięśniowej, przybrania na wadze jak również odchudzania. Spotkanie przebiegało w bardzo dynamiczny sposób. W trakcie zajęć praktycznych uczniowie mieli okazję ułożyć własny jadłospis oraz obliczyć wskaźnik BMI.

Przygotowała: Justyna Maćkowiak

[Galeria](#)