

10.12.2014r. odbył się w naszej szkole wykład Pani Pauliny Wałachowskiej, która jako zawodowy dietetyk zaprezentowała uczniom ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA.

Podczas prelekcji zostały omówione zagadnienia mające na celu uświadomienie uczniom, że to co jedzą, a także w jaki sposób to robią, będzie miało swoje odzwierciedlenie w życiu dorosłym.

Pani dietetyk szczególną uwagę zwróciła na odpowiednie planowanie pory posiłków, które w miarę możliwości powinny być spożywane o stałej porze, w spokojnej atmosferze, godnych warunkach oraz bez pośpiechu. Ponadto uczniowie dowiedzieli się jak powinna wyglądać dieta młodego człowieka, która pomoże im w osiągnięciu najwyższej jakości życia pod względem sprawności fizycznej, umysłowej i emocjonalnej w tym:

- zdolności uczenia się, zapamiętywania, koncentracji uwagi
- lepszych wyników w nauce

Przedstawione zostały również zasady zdrowego żywienia w formie 7U wg Stanisława Bergera:

- 1U – UROZMAICENIE
- 2U – UMIARKOWANIE
- 3U – UREGULOWANIE

- 4U – UMIEJETNOŚĆ PRZYRZĄDZANIA POTRAW

- 5U – UPRAWIANIE SPORTU

- 6U – UNIKANIE NADMIARU

- 7U – UŚMIECHNIJ SIĘ

Ostatnią częścią spotkania było uświadomienie młodzieży jak ważne spożywanie jest I oraz II śniadania. Pani dietetyk zwróciła uwagę uczniów na to co powinni jeść w szkole, jak często oraz w jaki sposób. Uczniowie dowiedzieli się również jakie są skutki nieregularnego spożywania posiłków.

Prelekcja zakończyła się brawami dla Pani dietetyk. Po spotkaniu uczniowie chętnie zadawali pytania dotyczące ich indywidualnych kwestii żywieniowych.

Przygotowała: M. Linczewska