

12.12.2013r. (czwartek) w naszej szkole po raz kolejny gościła Pani Dietetyk Anna Frandt z prelekcją pt. „**Liczenie kalorii na święta**” w ramach przedsięwzięcia „**Niech Boże Narodzenie zagości w nas na co dzień**”

Wykład zawierał elementy zdrowego żywienia w kontekście kcal i ich nieobojętnego wpływu na samopoczucie i wagę. Młodzież dowiedziała się jak wyliczyć swoje dzienne zapotrzebowanie kaloryczne, które w zależności od procesu powinno być modyfikowane w oparciu o wiedzę z zakresu zdrowego odżywiania. Jednocześnie wyjątkowy nacisk został położony na samodzielność w redukcji posiłków i ich kaloryczności. Tu brak wiedzy może przynieść odwrotne skutki do początkowo założonych celów. Młodzież dowiedziała się także, jakie są podstawy prawidłowej diety i zdrowego stylu życia. Została omówiona piramida żywieniowa, rozkład posiłków w ciągu dnia, a także dobowe zapotrzebowanie na wodę i poszczególne składniki pokarmowe.

Na pewno nie było to ostatnie wystąpienie Pani Anny Frandt w naszej szkole, które cieszyło się dużym zainteresowaniem ze strony młodzieży. Następnym razem Pani Dietetyk na spotkaniach klasowych odpowie na wszystkie pytania młodzieży związane ze zdrowym stylem życia w kontekście odżywiania.

[Galeria](#)