

SPOTKANIE Z PANIĄ DIETETYK

Dnia 28 listopada 2017r. w naszej szkole odbyło się **spotkanie z Panią Dietetyk** z Centrum Dietetycznego Naturhouse. W spotkaniu wzięli udział uczniowie klas: **1LO, 2LO, 3LO, 1Tmg, 1Ti, 3Ts, 3Ta1, 3Ta2**. Pani Dietetyk udzieliła bardzo istotnych dla naszego zdrowia wskazówek żywieniowych. Uczestnicy dowiedzieli się na przykład:

- dlaczego tak lubimy słodkie i w jaki sposób sprytnie się od nich odzwyczaić,
- jakie produkty można jeść w nawet w dużych ilościach i zawsze będą służyć naszemu zdrowiu, a których powinniśmy unikać w naszej codziennej diecie,
- że posiłki należy spożywać powoli i starannie przeżuwać,
- że nie można pomijać posiłków a także zastępować ich przekąską typu batonik
- że posiłki powinny być spożywane regularnie (od 4 do 5 dziennie), bez dodatkowego podjadania pomiędzy nimi,
- jak bardzo ważna jest woda dla naszego organizmu oraz ile należy jej dostarczyć w ciągu dnia.

W trakcie prelekcji oraz po jej zakończeniu uczestnicy mieli możliwość zadawania pytań. Otrzymali siatki centylowe odpowiednie dla dziewcząt i chłopców gdzie zaznaczali swoje BMI. Dzięki temu w łatwy sposób mogli sprawdzić, czy ich waga mieści się w normie czy też nie.