

ZDROWE ŻYWIENIE JEST WAŻNE - SPOTKANIE Z DIETETYKIEM

W dniu 23 listopada 2022 r. uczniowie Zespołu Szkół im. ks. dra Jana Zwierza uczestniczyli w spotkaniu z Panią dietetyk **Moniką Jałowiec**.

Celem spotkania było zwrócenie uwagi na prawidłowe odżywianie i zdrowy styl życia. Zajęcia miały formę prelekcji połączonej z ciekawą prezentacją multimedialną.

Pani dietetyk omawiając piramidę zdrowego odżywiania zwróciła uwagę na to, co i w jakich proporcjach powinniśmy jeść, aby nasz organizm jak najdłużej pozostał w dobrej kondycji. Uczniowie dowiedzieli się jak dużą wartość ma woda i ile powinni jej wypijać.

Omówiono, jakie błędy najczęściej popełniamy przygotowując posiłki, które prowadzą nie tylko do nadwagi, ale przede wszystkim do wielu chorób. Przedstawiono, jak ważną rolę w jadłospisie odgrywa zdrowe śniadanie, które dostarcza niezbędnej energii na początek dnia oraz ważnych składników do prawidłowego rozwoju młodego organizmu.

Dziękujemy za przyjęcie zaproszenia i przeprowadzenie zajęć dla uczniów Pani dietetyk **Monice Jałowiec z Bonne Sante Ropczyce - Gabinety Dietetyczne**

Dziękujemy Dyrekcji Zespołu Szkół za pomoc w organizacji zajęć.

{besps}/2022_2023/BSPS/Dietetyk{/besps}

Zespół Promocji Zdrowia