

## SPOTKANIE Z DIETETYKIEM

13 listopada 2014 roku w naszej szkole gościliśmy panią dietetyk, która zaprezentowała dla wszystkich chętnych rodziców pogadankę na temat: *Czipsy i słodczyce-dlaczego są takie niezdrowe? Przegląd zdrowych i niezdrowych przekąsek i ich wpływ na organizm dziecka.*



Pani dietetyk szczegółowo omówiła wszystkie zasady racjonalnego żywienia oraz główne błędy żywieniowe prowadzące m.in. do nadwagi i otyłości, a w konsekwencji do wielu groźnych chorób.

Rodzice dowiedzieli się, jak komponować pełnowartościowy jadłospis dla całej rodziny.

Nauka to naprawdę ciężka praca. Sprawne funkcjonowanie dziecka w szkole, pod względem intelektualnym i fizycznym, w dużej mierze zależy od właściwego odżywiania.

Niedobory składników odżywczych mogą być powodem kłopotów szkolnych i zdrowotnych. Nadmierne kilogramy mają szczególnie negatywne konsekwencje w przypadku dzieci i młodzieży - przyczyniają się do nieprawidłowego rozwoju młodego organizmu.

Następnie każdy mógł skorzystać z porady indywidualnej dietetyka dotyczącej problemów żywieniowych dzieci.

Spotkanie zakończyło się występem uczniów naszej szkoły uczęszczających na zajęcia kółka teatralnego do świetlicy w Pcim Krzywicy. Zaprezentowali oni przedstawienie pt. *Niesmacznik* opowiadające o zdrowym żywieniu.

