

# ZDROWE ŻYWIENIE, TO MĄDRE MYŚLENIE

W dniu 15 stycznia 2019 roku. w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi w Dzierżeninie w ramach lekcji przyrody i biologii odbyło się spotkanie uczniów klas I – V z Panią dietetyk z Centrum Dietetyki Nature House w Pułtusku. Spotkanie miało na celu uświadomienie uczniom, że odpowiednie odżywianie się oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zdrowia. Przestrzegając zasad prawidłowego żywienia można uniknąć nadwagi i otyłości. Uczniowie zostali zapoznani przez Panią dietetyk z piramidą żywienia, która pokazuje, ile pokarmów i z jakich grup należy zjeść w ciągu jednego dnia. Jadłospis zapewniający zdrowie organizmu powinien zatem być zgodny z piramidą żywienia. Uczniowie dowiedzieli się również jak ogromną rolę w codziennej diecie każdego ucznia odgrywa śniadanie.

Na pamiątkę odbytego spotkania uczniowie otrzymali ulotki na temat zdrowego odżywiania się. Z kolei uczniom klasy I i II pani dietetyk wręczyła dyplomy potwierdzające udział w ogólnopolskim programie edukacyjnym „Śniadanie daje moc”

*Klaudia Pakieła*