

Kielce, 14.11.2019

Studenci II roku kierunku Dietetyka – Kinga Kwiecińska i Mikołaj Łukawski pod opieką dr inż. Kamili Sobaś pracownika Instytutu Zdrowia Publicznego Collegium Medicum wzięli czynny udział w warsztatach żywieniowych przeprowadzonych w **Zespole Szkół Integracyjnych w Kowali**.

Omówiono potrzebę profilaktyki żywieniowej u dzieci w wieku szkolnym. Wyjaśniono, iż w zdrowej diecie dziecka powinny znaleźć się produkty o wysokiej wartości odżywczej, które zaspokoją potrzeby na wszystkie składniki odżywcze: węglowodany, tłuszcze, błonnik, białko, witaminy, składniki mineralne. Zaleca się, aby dziecko w wieku szkolnym spożywało 4-5 posiłków dziennie, w tym trzy podstawowe (śniadanie, obiad i kolacja) oraz dwa mniejsze dodatkowe (drugie śniadanie i podwieczorek). Dieta dzieci powinna być różnorodna i oparta o produkty jak najmniej przetworzone – naturalne i wysokiej jakości. Zasady żywienia omówiona na przykładzie Piramidy zdrowego żywienia. Wyjaśniono potrzebę wprowadzania do racji pokarmowej produktów bio.

Kamila Sobaś

.....
Podpis

DYREKTOR

Anna
Anna Łukasiewicz

Potwierdzam udział w warsztatach żywieniowych.

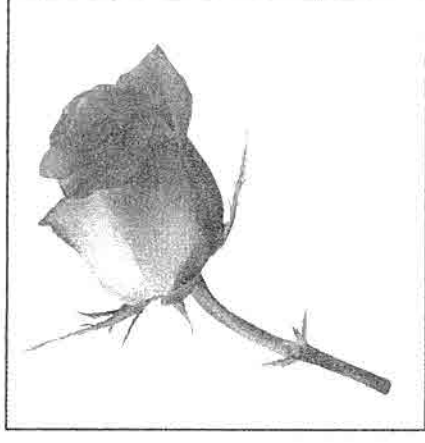
ZESPÓŁ SZKÓL INTEGRACYJNYCH
w Kowali
Kowala 51B, 26-052 Nowiny
tel./fax 41 345 54 04
NIP 959 197 6584 REGON 363394590

.....
Podpis

*„Człowiek jest wielki nie przez to, co posiada
lecz przez to, kim jest; nie przez to, co ma,
lecz przez to, czym dzieli się z innymi”*

Jan Paweł II

PODZIĘKOWANIE



*Uczniowie i wychowawcy świetlicy Zespołu Placówek Integracyjnych w Kowali
składają serdeczne podziękowania*

Pani Kamili Sobaś

za przygotowanie i przeprowadzenie zajęć edukacyjnych w ramach Międzynarodowego Projektu

*„Moje zdrowie, moja siła, wielka moc”, które w szczególny sposób przyczyniły się
do realizacji zadań z modułu II „Jestem tym co jem i piję*

Jednocześnie życzymy samych pogodnych i radosnych dni

DZIĘKUJEMY

Kowala, 14.11.2019r.

„Człowiek jest wielki nie przez to, co posiada
lecz przez to, kim jest; nie przez to, co ma,
lecz przez to, czym dzieli się z innymi”

Jan Paweł II

PODZIĘKOWANIE

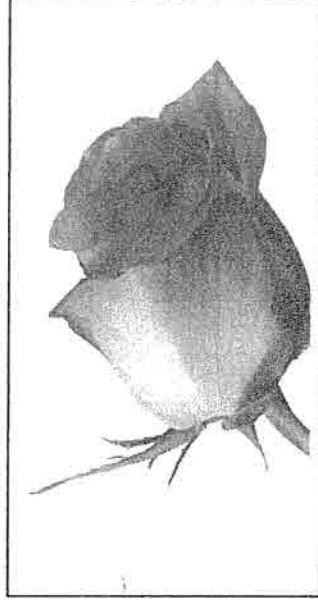
*Uczniowie i wychowawcy świetlicy Zespołu Placówek Integracyjnych w Kowali
składają serdecznie podziękowania*

Panu Mikołajowi Łukawskiemu

*za przeprowadzenie zajęć edukacyjnych w ramach Międzynarodowego Projektu
„Moje zdrowie, moja siła, wielka moc”, które w szczególny sposób przyczyniły
się do realizacji zadań z modułu II „Jestem tym co jem i piję”*

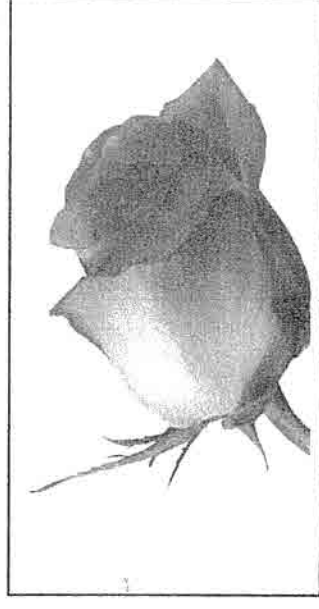
Jednocześnie życzymy samych pogodnych i radosnych dni

DZIĘKUJEMY



„Człowiek jest wielki nie przez to, co posiada
lecz przez to, kim jest; nie przez to, co ma,
lecz przez to, czym dzieli się z innymi”

Jan Parweł II



PODZIĘKOWANIE

Uczniowie i wychowawcy świetlicy Zespołu Placówek Integracyjnych w Kowali
składają serdecznie podziękowania

Pani Kindze Kwiecińskiej

za przeprowadzenie zajęć edukacyjnych w ramach Międzynarodowego Projektu
„Moje zdrowie, moja siła, wielka moc”, które w szczególny sposób przyczyniły
się do realizacji zadań z modułu II „Jestem tym co jem i piję”

Jednocześnie życzymy samych pogodnych i radosnych dni

DZIĘKUJEMY