

Sprawozdanie z edukacji żywieniowej z dnia. 1.06.2023 rok w Szkole Podstawowej im. Marii Michalczyk ps. Wyrwicz w Marzyszu

Pod tytułem: " Jaki wpływ ma zdrowe odżywianie, higiena osobista i uprawianie sportu na naszą kondycję?"

Studentki Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach, kierunku dietetyka studiów licencjackich: Oliwia Dymanowska, Magdalena Dziura, Natalia Hołody, Katarzyna Gołasa i Wiktoria Wijas z okazji dnia dziecka przeprowadziły edukację żywieniową dla uczniów szkoły Podstawowej im. Marii Michalczyk ps. Wyrwicz w Marzyszu pod tytułem: " Jaki wpływ ma zdrowe odżywianie, higiena osobista i uprawianie sportu na naszą kondycję?" Panie dietetyk podczas warsztatów poruszały istotne kwestie dotyczące m.in. znaczenie zdrowego żywienia w kontekście zdrowia, źródła podstawowych składników odżywczych w żywności oraz podkreśliły jak ważna jest rola wody w organizmie.

Studentki przedstawiły również argumenty przemawiające na niekorzyść spożywania napojów energetycznych oraz wysoko przetworzonych przekąsek przez dzieci i młodzież.

Po części teoretycznej przyszedł czas na praktykę! Dzieci z pomocą studentek przygotowały zdrowe przekąski - hummus z warzywami, deser jogurtowy z musli i owocami oraz domową lemoniadę z owocami. Taka praktyka ma zachęcić dzieci do przygotowania pełnowartościowych posiłków, które mogą zabierać jako posiłek do szkoły.





