

Spotkanie z dietetykiem

W piątek, dnia 12 maja 2023 r. odbyło się spotkanie z panią dietetyk Ewelina Ogrzewałą, absolwentką Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Spotkanie zostało zorganizowane w ramach ogólnopolskiego projektu „Trzymaj formę”. Pani dietetyk przygotowała interesującą pogadankę połączoną z prezentacją multimedialną na tematy: fakty i mity dotyczące najbardziej nurtujących kwestii zdrowego odżywiania, dlaczego warto czytać etykiety i na co zwrócić uwagę oraz opowiedziała na czym polega i jakie korzyść można odnieść ze stosowania diety MIND.

Uczestnicy spotkania dowiedzieli się, jak ważną rolę w jadłospisie odgrywają dobrze skomponowane śniadanie, obiad i kolacja. Podkreśliła również jak bardzo ważnym posiłkiem jest śniadanie żeby móc w szkole prawidłowo funkcjonować. Śniadanie bowiem to paliwo dla naszego mózgu. Siódmoklasiści uzyskali również informacje na temat produktów jakich powinni unikać lub je ograniczać, by długo cieszyć się zdrowiem, witalnością i dobrym samopoczuciem. Pani dietetyk przekonywała, że bardzo ważną rolę w naszej diecie odgrywają warzywa i owoce, które powinny być składnikiem każdego posiłku. Młodzież dowiedziała się jak duże znaczenie ma picie wody oraz jakie szkody w naszym organizmie wyrządza nadmierne spożycie cukru. Zachęcała uczniów do aktywności fizycznej, która pozytywnie wpływa na nasze ciało ponieważ sport oraz zdrowe odżywianie ściśle łączą się ze sobą.

Serdecznie dziękuję Pani Ewelinie Ogrzewale za ciekawą prelekcję, i rozmowę z uczniami. Było mi bardzo miło gościć moją wychowankę i jestem dumna, że mamy tak wspaniałych absolwentów, którzy do nas wracają i dzielą się swoją wiedzą.

Mam nadzieję, że wiedza zdobyta podczas wykładu pomoże naszym uczniom wyeliminować błędy w sposobie żywienia, co pozytywnie wpłynie na ich zdrowie.

Autor: Elżbieta Wychucka