

Warsztaty dietetyczne pt. „**Zdrowy jak ryba**” - w klasach 2 – 3

10 marca gościła u nas pani Katarzyna – chemik żywności i dietetyk. Pani Katarzyna zajmuje się prowadzeniem warsztatów naukowych i wykładów na terenie szkół, Zielonych Szkół i Ośrodków Wczasów Zdrowotnych. W ty dniu, pani Kasia postanowiła pokazać nam i omówić „Piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej”. Przypomnieliśmy sobie, że produkty znajdujące się na dole piramidy są najważniejsze w naszej diecie, a te na samej górze, powinniśmy ograniczać. Wiemy, że należy spożywać 4-5 posiłków dziennie, jeść warzywa i owoce jak najczęściej, spożywać produkty zbożowe, codziennie wypijać 2 szklanki mleka, ograniczyć spożywanie mięsa, a w zamian spożywać ryby. Aby być zdrowym jak „ryba” powinniśmy unikać spożywania cukru i słodczy i zastępować je orzechami i owocami. Dowiedzieliśmy się też o znaczeniu witamin dla naszego organizmu i źródłach ich występowania. Sami mogliśmy wykonać kilka doświadczeń przy użyciu probówek, cylindra, moździerza, pipetek i poznać właściwości niektórych produktów. Zajęcia pokazały również, w jakich produktach znajdują się szkodliwe dla nas dodatki do żywności i jakie możemy wybierać produkty zamienne, które są jednocześnie smaczne i zdrowe dla nas. Nie zapomnimy też o wypijaniu co najmniej 1,5 litra wody dziennie. Warsztaty pokazały nam klucz do zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia.