

Spotkanie dietetyka z rodzicami

10 grudnia 2018 roku w naszej szkole odbyło się spotkanie rodziców klas I-III oraz oddziałów przedszkolnych z dietetykiem - panią Elżbietą Żelazko z centrum dietetycznego NATUR HOUSE, która wygłosiła pogadankę na temat zdrowego odżywiania. Pani dietetyk wskazała najczęściej popełniane błędy żywieniowe, potwierdziła, że najważniejszym posiłkiem jest śniadanie, które daje dzieciom siłę do nauki i aktywności. Po krótkim przedstawieniu poziomów piramidy zdrowia, rodzice dowiedzieli się, w które produkty warto wzbogacić dietę, a które są zbędne, jak powinny wyglądać posiłki, aby zachęcały dzieci do ich spożywania i dostarczały energii oraz witamin. Pani Elżbieta przekonywała również do aktywności ruchowej, przestrzegała przed bezpodstawnym zwalnianiem dzieci z zajęć wychowania fizycznego. Rodziców najbardziej interesował fakt "uczenia" dziecka jedzenia zdrowych produktów, warzyw, wpływu spożywanych produktów na zdrowie. Spotkanie upłynęło w bardzo miłej atmosferze i dostarczyło wielu odpowiedzi na nurtujące pytania. Było okazją do zweryfikowania własnej wiedzy na temat zdrowego trybu życia i zasad właściwego żywienia.

Spotkanie dietetyka z uczniami

Nasza szkoła należy do sieci Szkół Promujących Zdrowie, dlatego dużo rozmawiamy z dziećmi o tym, jak dbać o zdrowie oraz co należy jeść, aby być zdrowym. Aby jednak bardziej podnieść świadomość naszych pociech w poniedziałek 16 XII zaprosiliśmy na warsztaty panią dietetyk Elżbietę Żelazko z Centrum Dietetycznego Natur House w Przeworsku. W spotkaniu uczestniczyli najpierw uczniowie klas I-III, a później pociechy z oddziału przedszkolnego. Na początku dzieci przypomniały sobie piramidę zdrowia, poznały specyfikę pracy dietetyka, a później obserwowały sposób przygotowania przez gościa przykładowych propozycji na zdrowy posiłek. Były nimi czekoladowy mus i koktajl owocowy. Wrażenia smakowe po degustacji były różne. Jednym bardziej smakował mus (którym można smarować naleśniki), inni zachwycali się koktajlem przygotowanym z bananów, kiwi, mleka i miodu. Niestety byli też tacy, którym nie odpowiadały te smaki. Mamy jednak nadzieję, że przygoda naszych pociech ze zdrowym odżywianiem dopiero się zaczyna, a dzięki współpracy z rodzicami uda nam się zachęcić dzieci do zmiany nawyków żywieniowych. Pani dietetyk serdecznie dziękujemy.