

„Wiem co jem”

Warsztaty z dietetykiem



W dniu 24 i 25 listopada w naszej szkole odbyły się spotkania z dietetykiem **Państwem Arturem i Małgorzatą Ziemnickimi** właścicielami gabinetu „*Jabluszko*”.

Warsztatach uczestniczyły klasy 1-3, w sumie 283 uczniów. Podczas zajęć dzieci dowiedziały się o zasadach prawidłowego odżywiania, a także mieli okazję do przygotowania własnego zdrowego jogurtu owocowego.





Głównym przesłaniem jest profilaktyka przeciwko otyłości oraz eliminacja dużej podaży węglowodanów w diecie najmłodszych dzieci, a także zmiana nawyków żywieniowych.