



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Sylwia Tryjanowska

---

## **SP1 - spotkania klas VII z dietetykiem**

Publikowane od

23.03.2018 00:00:00

Publikowane do

23.04.2018 00:00:00



W dniu 20.03.2018r. klasy VII w szkole Podstawowej nr 1 odwiedziła Pani Karolina Barska – dietetyk z Centrum Dietetycznego Naturhouse. Spotkanie przebiegało pod

hasłem: „Jak zmienić swój wygląd, poczuć się lepiej i skorygować nawyki żywieniowe”. Pani dietetyk zapoznała uczniów z zasadami zdrowego odżywiania.

Zwróciła uwagę na to jak powinien wyglądać zdrowy talerz, czyli w jakich proporcjach należy spożywać warzywa i owoce, produkty zbożowe, mięsne, czy nabiał. Zachęcała uczniów do spożywania 5 posiłków dziennie o w miarę możliwości regularnych porach. Przede wszystkim śniadania, jako najważniejszego posiłku, który daje energię na resztę dnia. Podkreśliła, jak ważne dla prawidłowego funkcjonowania zarówno fizycznego, jak i umysłowego organizmu jest wypijanie ok. 1,5 l wody mineralnej dziennie. Zwróciła uwagę na skutki nadmiernego spożycia cukru i soli. Przedstawiła zdrowe zamienniki fast food'ów i słodczy. Zachęcała także do ak



---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/artukul/sp1-spotkania-klas-vii-z-dietetykiem>