

# Spotkanie z dietetyczką

18 kwietnia w naszej szkole odbyło się spotkanie z Panią Agatą Janiec, dietetyczką z Poradni Dietetycznej [Nutrimento](#) w Piotrkowie Tryb. Prelekcja nosiła tytuł „W trzech krokach do zdrowia.”

Nasi uczniowie zajęcia z edukacji żywieniowej i zdrowotnej mają wprowadzane od najmłodszych lat. Spotkanie ze specjalistą w tej dziedzinie miało na celu przypomnienie i usystematyzowanie zdobywanej wiedzy, wprowadzenie nowych tematów, a przede wszystkim propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych, będących skuteczną profilaktyką nadwagi i otyłości.

Dzieci aktywnie włączając się w zajęcia utrwaliły sobie wiadomości na temat zdrowego odżywiania. Prowadząca mówiła między innymi o tym, skąd czerpiemy w naszym życiu energię, co nam dają produkty zbożowe, jak ważne są owoce i warzywa w naszej diecie i ile trzeba ich na co dzień zjeść.