

Lekcja o zdrowym odżywianiu w kl. 5b



24 maja 2016 r. uczniowie kl. 5b na godzinie wychowawczej gościli panie z Zakładu Bromatologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, które profesjonalnie przeprowadziły lekcję dotyczącą zasad zdrowego odżywiania. Na lekcji mówiono: o posiłkach pełnowartościowych o niskim stopniu przetworzenia produktów, posiłkach z niskim indeksem glikemicznym,

o unikaniu nadmiernej ilości cholesterolu, ograniczeniu spożywania żywności z dodatkami sztucznych barwników, konserwantów i innych syntetycznych dodatków, ograniczeniu spożywania soli i glutaminianu sodu, etykietach na produktach itp.

Uczniowie chętnie uczestniczyli w zajęciach, a najbardziej aktywni otrzymali drobne upominki. Mam nadzieję, że zasady zdrowego odżywiania będą znane nie tylko w teorii, ale również stosowane w życiu codziennym!



Serdecznie dziękujemy Paniom z Uniwersytetu za promowanie zasad zdrowego odżywiania!

