30 listopada odbyły się u nas Warsztaty Dietetyczne, prowadzone przez Panią Monikę Zabielską, dietetyk z poradni SlimCiao. Celem spotkania było zwrócenie uwagi młodzieży na prawidłowe odżywianie się i zdrowy styl życia. Wychowankowie mieli okazję przypomnieć sobie zasady prawidłowego odżywiania. W trakcie prelekcji pani Monika szczególną uwagę zwróciła na znaczenie zjadania śniadania przed wyjściem do szkoły. Podkreślała również, jak istotne dla zdrowia jest spożywanie dobrze zbilansowanych pięciu posiłków dziennie. Pani dietetyk podkreślała, że bardzo ważną rolę w naszej diecie odgrywają warzywa i owoce, które powinny być składnikiem każdego posiłku. Omawiając piramidę zdrowego odżywiania zwróciła uwagę na to, co i w jakich ilościach powinniśmy jeść, aby nasz organizm pozostawał w dobrej kondycji. Młodzież dowiedziała się jak duże znaczenie ma picie wody oraz jakie szkody w naszym organizmie wyrządza nadmierne spożycie cukru. Pani dietetyk zachęcała również do aktywności fizycznej, która pozytywnie wpływa na nasze ciało.
Podczas spotkania była również możliwość wykonania analizy składu ciała, z czego wychowankowie bardzo chętnie korzystali. Wykonując taki pomiar sprawdza się między innymi: ilość tkanki mięśniowej, ilość tkanki tłuszczowej, masę kości, zawartość wody w organizmie, wiek metaboliczny, wagę ciała.

Sekcja Promocji Zdrowia