

Jak zdrowo się odżywiać? Wykład dla szóstoklasistów

12 maja 2023

kategoria:

Aktualności



Wykład dla szóstoklasistów

W piątek, 12 maja, w Kopalni Kultury w Czeladzi odbył się profilaktyczny wykład pn. „Zasady Zdrowego Żywienia” - żywienie dzieci i młodzieży, profilaktyka nadwagi i otyłości.

Wykład przeznaczony był dla uczniów klas szóstych z czeladzkich szkół podstawowych. Spotkanie rozpoczęła zastępca burmistrza ds. społecznych **Beata Zawila**, która przywitała wszystkich bardzo serdecznie, jednocześnie podkreślając istotę tego wydarzenia.

Po krótkim wstępie głos zabrała prowadząca wydarzenie – mgr **Donata Krawczyk** z firmy Paleta Diet dr Patrycja Kłósek-Bzowska - dietetyk kliniczny, psychodietetyk, absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Śląskiej Wyższej Szkoły Medycznej w Katowicach.

Program prelekcji obejmował następujące zagadnienia:

- omówienie błędów żywieniowych i wskazówki do ich poprawy,
- podstawowe zasady żywienia, omówienie zaleceń na podstawie piramidy zdrowia, żywienia i aktywności fizycznej,
- co powinien zawierać dobrze zbilansowany posiłek?
- przykłady zdrowszych zamienników posiłków.

Na zakończenie spotkania zorganizowany został quiz wiedzy o zdrowym żywieniu, w którym młodzież bardzo chętnie wzięła udział. Na uczestników, którzy udzielili poprawnej odpowiedzi, czekały nagrody zakupione przez Wydział Edukacji i Polityki Społecznej.

Wydarzenie odbyło się w ramach realizacji Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów

Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii.

Organizatorem wydarzenia był Wydział Edukacji i Polityki Społecznej przy współpracy ze Szkołą Podstawową nr 7 w Czeladzi.

Źródło: Wydział Edukacji i Polityki Społecznej

Jak zdrowo się odżywiać? Wykład dla szóstoklasistów

12 maja 2023 10 zdjęć



[Jak zdrowo się odżywiać? Wykład dla szóstoklasistów](#)



[Jak zdrowo się odżywiać? Wykład dla szóstoklasistów](#)



[Jak zdrowo się odżywiać? Wykład dla szóstoklasistów](#)



[Jak zdrowo się odżywiać? Wykład dla szóstoklasistów](#)



[Jak zdrowo się odżywiać? Wykład dla szóstoklasistów](#)



[Jak zdrowo się odżywiać? Wykład dla szóstoklasistów](#)



[Jak zdrowo się odżywiać? Wykład dla szóstoklasistów](#)



[Jak zdrowo się odżywiać? Wykład dla szóstoklasistów](#)



[Jak zdrowo się odżywiać? Wykład dla szóstoklasistów](#)



[Jak zdrowo się odżywiać? Wykład dla szóstoklasistów](#)