

## Warsztaty z dietetykiem



„SOBOTA W BIBLIOTECIE”- warsztaty żywieniowe z M. Konieczną z Poradni –Twój Dietetyk

22 kwietnia w ramach cyklu „SOBOTA W BIBLIOTECIE” gościliśmy w Oddziale dla dzieci i młodzieży dietetyka z Poradni TWÓJ DIETETYK - p. Monikę Konieczną. Na początku spotkania nasz gość zapoznał nas z piramidą zdrowego żywienia i omówił produkty zdrowe oraz te, których należy unikać. Pani dietetyk wyjaśniła też, jakie są skutki złego odżywiania (zmęczenie, otyłość, próchnica, anemia). Zachęcała do aktywnego wypoczynku, uprawiania sportu, picia dużej ilości wody, zjadania witamin w naturalnej postaci warzyw i owoców. Uczestników spotkania interesowały bardzo zagadnienia związane z żywieniem najmłodszych. Temu tematowi pani Monika poświęciła najwięcej uwagi. Mówiła o produktach, które powinny dominować w diecie dzieci, poruszyła również temat prawidłowych nawyków żywieniowych dziecka, które w późniejszym życiu mogą go uchronić przed chorobami cywilizacyjnymi. Był również czas na indywidualne porady dla zainteresowanych rodziców.

W części warsztatowej dzieci wraz z rodzicami i opiekunami wykonywały pyszne i zdrowe kanapki, które później z zapałem pałaszowały. Z dużą chęcią piły również świeże soki, które przygotowywała p.Monika.

Pani Monice Koniecznej bardzo dziękujemy, że znalazła ponownie dla nas czas i podzieliła się cennymi radami.

MiGBP Grodków