

Spotkanie z pielęgniarką

W poniedziałek 17 listopada odbyła się w naszej szkole prelekcja o zdrowym odżywianiu, która została przeprowadzona przez pielęgniarkę Panią Paulinę Rozmus. Dotyczyła ona zasad zdrowego odżywiania oraz kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci. Podczas spotkania omówiono najważniejsze elementy prawidłowej diety, w tym konieczność spożywania warzyw i owoców, produktów pełnoziarnistych, nabiału oraz źródeł białka. Zwrócono uwagę na rolę odpowiedniego nawodnienia oraz ograniczenia w diecie produktów przetworzonych, słodczy czy przekąsek. Zajęcia były dostosowane do wieku uczestników i miały charakter profilaktyczno-edukacyjny. Bardzo dziękujemy Pani Paulinie za cenne wskazówki o zdrowym odżywianiu.