

Spotkanie z dietetykiem

Dużo z przedszkolakami rozmawiamy o tym, jak dbać o zdrowie i co należy jeść, aby być zdrowym. Po to, aby podnieść świadomość dzieci w tym zakresie, zaprosiliśmy do naszego przedszkola dietetyka - Panią Darię Domańską-Senderowską.

Dzieci podczas tego spotkania dowiedziały się, na czym polega praca dietetyka oraz poznały podstawowe zasady prawidłowego odżywiania

Pani dietetyk tłumaczyła również, dlaczego należy ograniczyć słodkie i słodkie napoje, a zwiększyć spożywanie owoców i warzyw. Duży nacisk kładła na uświadomienie dzieciom, ile cukru zawierają pozornie „zdrowe” produkty. Pani dietetyk wyjaśniła przedszkolakom, że oprócz dobrego żywienia, bardzo ważna jest aktywność fizyczna. Składamy serdeczne podziękowania pani Darii za interesujące spotkanie i wiele cennych wskazówek dotyczących zdrowego odżywiania oraz poświęcony nam czas.