

„Zawodowcy w bibliotece” — spotkanie z dietetykiem

Jedzenie nie tylko powinno nam smakować, lecz także ma nas odżywiać, dostarczać potrzebnej energii. Odpowiednia dieta to nasze puzzle do układanki zdrowia i inwestycja w przyszłość — przecież „jesteśmy tym, co jemy”. Co się stanie z naszym organizmem, jeśli nie będziemy jeść zdrowo? Zasady zdrowego odżywiania były tematem prelekcji pani Agnieszki Halerz — dietetyka z Gabinetu Dietetycznego Bonne Santé w Gorlicach.

Wiosna to idealna okazja, aby zadbać o zdrowie i piękny wygląd. Jak prawidłowo komponować jadłospis? Dlaczego tak istotne jest zjedzenie śniadania? Co powinniśmy jeść, a czego unikać? Dlaczego tyjemy? Tego wszystkiego mogli się dowiedzieć uczniowie klasy piątej i szóstej z Miejskiego Zespołu Szkół nr 4 w Gorlicach.

Zbilansowana dieta, na którą składa się pięć posiłków spożywanych co 3–4 godziny, aktywność fizyczna i minimum 8 godzin snu to gwarancja dobrego samopoczucia i aktywności psychoruchowej w ciągu dnia. Nieodłącznym elementem każdej diety jest oczywiście woda, którą, w odróżnieniu od słodkich napojów, można pić bez ograniczeń. Na to, co i ile jemy wpływa również nasze otoczenie, nie tylko osoby, lecz także wnętrza, w których na co dzień przebywamy.

Mamy nadzieję, że nasze kolejne spotkanie z cyklu „Zawodowcy w bibliotece” pozwoliło przyswoić młodym odbiorcom wiedzę na temat zasad zdrowego odżywiania, które powinniśmy traktować na równi z dbaniem o swój wygląd i rozwój intelektualny. Serdecznie dziękujemy pani Agnieszce Halerz za bardzo pouczającą prelekcję.

