W dniu 11 grudnia 2017 roku uczniowie klas I-III naszej szkoły uczestniczyli w spotkaniu z **tech nologiem żywności i żywienia człowieka**
, a zarazem
absolwentką naszej szkoły
, panią
mgr inż. Pauliną Świstek
. Prelekcja odbyła się w ramach ogólnopolskiego
„Programu dla szkół”
pod patronatem Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa, którego celem jest prowadzenie działań edukacyjnych poprawiających wiedzę uczniów na temat zdrowych nawyków żywieniowych oraz promowanie zdrowej diety bogatej w owoce i warzywa oraz produkty mleczne. Podczas spotkania dzieci dowiedziały się, w jaki sposób żywność wpływa na nasze zdrowie
i codzienne funkcjonowanie. Pani Paulina zaprezentowała piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej oraz omówiła produkty żywnościowe na kolejnych jej piętrach - od tych najzdrowszych i najbardziej wartościowszych po te, które w odżywianiu powinny się znaleźć w niewielkich ilościach. Zwróciła uwagę na to, co i w jakich proporcjach powinniśmy jeść, aby nasz organizm jak najdłużej pozostał w dobrej kondycji. Dzieci dowiedziały się też jak komponować pełnowartościowy jadłospis dla całej rodziny oraz poznały główne błędy żywieniowe prowadzące między innymi do nadwagi i otyłości, a w konsekwencji do wielu groźnych chorób. Dużą uwagę, zwracała również na aktywność fizyczną oraz na to, jak przekłada się ona na spalanie naszych kalorii. Gimnastyka, jazda na rowerze, pływanie, bieg czy chodzenie są równie ważne jak zdrowe odżywianie i ściśle łączą się ze sobą. Uczniowie aktywnie uczestniczyli w dyskusji i chętnie wypowiadali się na temat swojej diety.

Z zainteresowaniem słuchali i zapamiętywali to co dla nich powinno być ważne w codziennych posiłkach. Na zakończenie spotkania uczniowie dostali świeże owoce, soki oraz mleko otrzymane w ramach **„Programu dla szkół”**. Zajęcia zorganizowały koordynatorki programu panie **Beata Droździel i Monika Pasierbiewicz.**