

Kielce, 11.05.2018

Student kierunku dietetyka – Szymon Osowski pod opieką dr inż. Kamili Sobaś pracownika Instytutu Zdrowia Publicznego Wydziału Lekarskiego i Nauk o Zdrowiu wziął czynny udział w warsztatach żywieniowych przeprowadzonych w Niepublicznej Szkole Podstawowej „Droga do sukcesu” w Słowiku.

Omówiono potrzebę właściwego odżywiania dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Wyjaśniono, iż w zdrowej diecie dziecka powinny znaleźć się produkty o wysokiej wartości odżywczej, które zaspokoją ich potrzeby na wszystkie składniki odżywcze: węglowodany, tłuszcze, błonnik, białko, witaminy, składniki mineralne. Zaleca się, aby dziecko w wieku wczesnoszkolnym spożywało 4-5 posiłków dziennie, w tym trzy podstawowe (śniadanie, obiad i kolacja) oraz dwa mniejsze dodatkowe (drugie śniadanie i podwieczorek). Dieta dzieci powinna być różnorodna i oparta o produkty jak najmniej przetworzone – naturalne i wysokiej jakości.

.....
Kamila Sobaś
.....
Podpis

Potwierdzam udział w warsztatach żywieniowych.

Niepubliczna Szkoła Podstawowa
„Droga do sukcesu” KTA O/Kielce
25-820 Kielce, ul. Krakowska 360
tel. 502 227 041, e-mail: biuro@oretw.pl
(2) NIP 9591957437, REG. 260785005

WICEDYREKTOR
Agnieszka Gajewska
mgr Agnieszka Gajewska
.....
Podpis