

Kielce, 29.05.2019

Studenci kierunku Dietetyka – **Anna Pięta i Szymon Osowski** pod opieką dr inż. **Kamili Sobaś** pracownika Instytutu Zdrowia Publicznego Wydziału Lekarskiego i Nauk o Zdrowiu wzięli czynny udział w warsztatach żywieniowych przeprowadzonych w **Przedszkolu w Zespole Szkół Integracyjnych w Kowali**.

Omówiono potrzebę profilaktyki żywieniowej u dzieci w wieku przedszkolnym. Wyjaśniono, iż w zdrowej diecie dziecka powinny znaleźć się produkty o wysokiej wartości odżywczej, które zaspokoją potrzeby maluchów na wszystkie składniki odżywcze: węglowodany, tłuszcze, błonnik, białko, witaminy, składniki mineralne. Zaleca się, aby dziecko w wieku przedszkolnym 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.

DYREKTOR

*Anna*  
*Anna Łukasiewicz*

.....  
*Podpis*