



Collegium
Medicum



UNIwersytet
Jana Kochanowskiego w Kielcach
COLLEGIUM MEDICUM
INSTYTUT NAUK O ZDROWIU
25-516 Kielce, Al. IX Wieków Kielc 19A
tel. 41/349-69-52, 41/349-69-48

Kielce, 13.04.2022

Studentka 2 roku studia niestacjonarne I stopnia kierunku Dietetyka – **Roksana Terlecka** przy wsparciu dr inż. Kamili Sobaś pracownika Instytutu Nauk o Zdrowiu Collegium Medicum w dniu 13.04.2022 wzięła czynny udział w warsztatach nt: „Profilaktyki żywieniowej dzieci w wieku szkolnym” w II Liceum Ogólnokształcącym im. Tadeusza Kościuszki w Sandomierzu. Studentka rozwija zainteresowania problematyką żywienia dzieci w wieku szkolnym.

Omówiono potrzebę profilaktyki żywieniowej u dzieci w wieku szkolnym. Wyjaśniono, iż w zdrowej diecie dziecka powinny znaleźć się produkty o wysokiej wartości odżywczej, które zaspokoją potrzeby na wszystkie składniki odżywcze: węglowodany, tłuszcze, błonnik, białko, witaminy, składniki mineralne. W aspekcie zdrowego żywienia omówiono rolę naturalnych składników pożywienia odgrywających istotną rolę w profilaktyce chorób nowotworowych. Ważną pozycję zajmują składniki mineralne (wapń, selen), witaminy (C, E, D, foliany), wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 oraz probiotyki i prebiotyki.

Z-ca DYREKTORA
INSTYTUTU NAUK O ZDROWIU
ds. kształcenia

.....dr inż. **Kamila Sobaś**.....
Podpis

Potwierdzam udział w wykładzie.

WICEDYREKTOR

.....mgr **Monika Strojewska**.....
Podpis