

WYJĄTKOWO ZDROWE SPOTKANIE W KLASIE II W SZKOLE PODSTAWOWEJ W GÓRZYCY

O tym czym jest zdrowie, co oznacza świadome odżywianie, czym jest zbilansowana dieta i nie tylko, odpowiedział nam dziś pan Patryk. Drugoklasiści niedawno podsumowali blok tematyczny odnośnie zdrowia, a dziś właśnie odwiedził nas fachowiec w swojej dziedzinie i jednocześnie absolwent naszej szkoły- Pan Patryk Osowski trener personalny i Konsultant ds. dietytyki [Oska Fit](#) . Pan Patryk dzisiejszą lekcję przeprowadził z ogromnym zaangażowaniem, a co najważniejsze zaintrygował naszych uczniów.

Doskonale wiemy, że śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Wiemy również jak wygląda podział cukru i dajemy słowo, że sięgamy po ten z owoców i z miodu!

Udało się nawet przeprowadzić doświadczenia, aby sprawdzić ile cukru zawierają popularne produkty spożywcze! Jesteśmy świadomi tego, które przekąski są dobre dla nas, a których lepiej unikać .

Wszystko oczywiście jest dla ludzi, ale należy zachować zdrowy rozsądek i umiar!

Dziękujemy panu Patrykowi za przyjęcie zaproszenia i mamy nadzieję, że jeszcze się spotkamy!

To była bardzo mądra lekcja, a nauka na pewno nie pójdzie w las!

Życzymy sukcesów w pracy!

Aleksandra Murawska