

# Aktualności

---

## Zumba i spotkanie z dietetyczką na zakończenie szkolnej akcji

17/04/2018, dodał: **Magda Polańska**



**W Zespole Placówek Oświatowych w Kasince Małej dobiegła końca akcja „Miesiąc dla zdrowia” prowadzona przez Dorotę Borowiec i Agnieszkę Dorczak.**

Na jej zakończenie odbyło się spotkanie uczniów z dietetyczką z Centrum Dietetycznego NaturHouse Myślenice, która wygłosiła prelekcję na temat zasad zdrowego odżywiania. Na podstawie piramidy zdrowia omówiła poszczególne grupy produktów, które powinny znaleźć się w codziennej diecie, ze wskazaniem ich roli dla organizmu. Opowiedziała, dlaczego należy jeść śniadanie i co warto zabierać do szkoły. Zwróciła uwagę na regularność posiłków, prawidłowy sposób skomponowania jadłospisu dziennego, korzyści dla organizmu wynikające z regularnego uprawiania sportu. Uczulała na to, aby w swojej diecie unikać słodzonych napojów, soków, batonów, chipsów, a zwiększać spożycie wód niegazowanych, warzyw, owoców, nabiału. Prelekcja uświadomiła uczniom, jak poważne konsekwencje mogą wynikać z nieprawidłowego odżywiania się - otyłość, zaburzenia koncentracji, kłopoty w nauce, choroby nerek, nadciśnienie. Wykład uzupełniła atrakcyjna prezentacja multimedialna. Po prelekcji każdy uczeń mógł obliczyć swoje BMI oraz skorzystać z porady pani dietetyk.

*W szkole nie tylko uczymy się o zdrowiu, ale i dbamy o nie fizycznie, dlatego zorganizowane zostały zajęcia zumbi, które prowadziła instruktorka Ilona Krzysztofiak -informują szkolni koordynatorzy akcji. Przy rytmach salsy, mambo, afro czy też hiphopu uczniowie poznali uroki świetnej zabawy, jaką jest Zumba Fitness. Instruktorka pokazała, jak można odreagować codzienny trud pracy, stres.*

*Mimo że był to dla uczestników duży wysiłek, to zumba dodała im mnóstwo pozytywnej energii.*

Dorota Borowiec