

PROGRAM POLSKIEGO TOWARZYSTWA DIETETYKI:

„MĄDRE ŻYWIENIE ZDROWE POKOLENIE”

Nasza szkoła w roku szkolnym 2013/2014 przystąpiła do programu edukacyjno-badawczego „Mądre żywienie-zdrowe pokolenie” koordynowanym przez Polskie Towarzystwo Dietetyki. Celem programu jest przeprowadzenie badań stanu odżywienia młodzieży gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej, opracowanie raportu oraz wytycznych Polskiego Towarzystwa Dietetyki w zakresie racjonalnej diety polskiej młodzieży, promowanie racjonalnego odżywiania i zdrowego stylu życia wśród młodzieży szkolnej.

W związku z tym programem dnia 21.01.2014r w naszej szkole zostały przeprowadzone wykłady na temat zasad prawidłowego żywienia, które poprowadziła mgr Monika Gackowska, dietetyk kliniczny i sportowy, dietocoach.

Tematyka wykładów była następująca:

„ Czy wiesz co jesz? Nauka czytania etykiet produktów spożywczych”.

„ Skuteczne odżywianie w treningu i sporcie”

„ Siła nawyku. Jak zmieniać nawyki, nie tylko żywieniowe?

„ Ulotka werwa z puszki – fakty i mity dotyczące napojów energetyzujących.

W wykładach wzięły udział następujące klasy wraz z opiekunami:

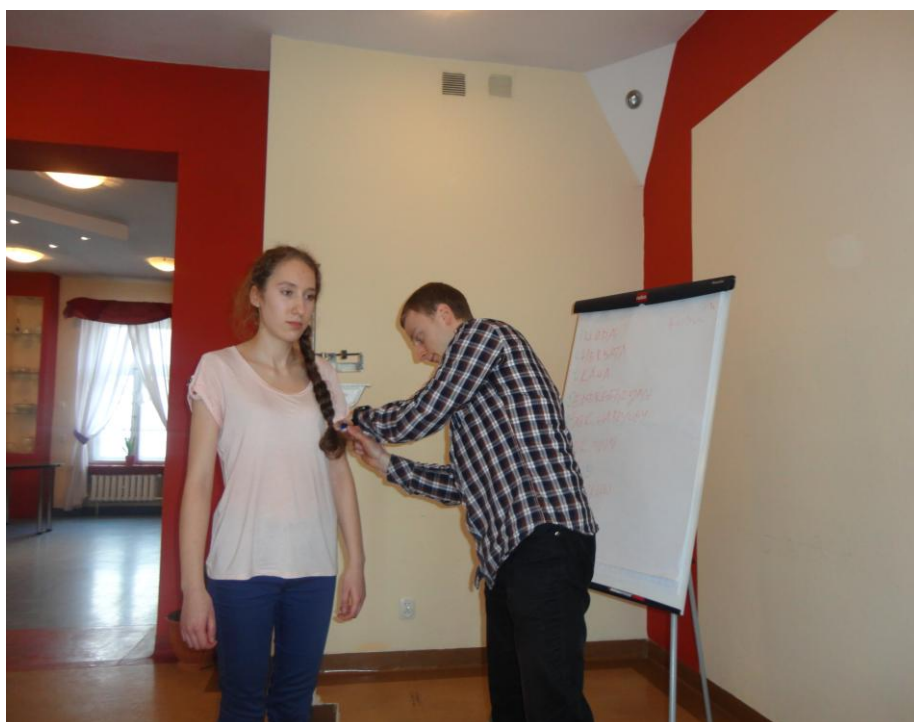
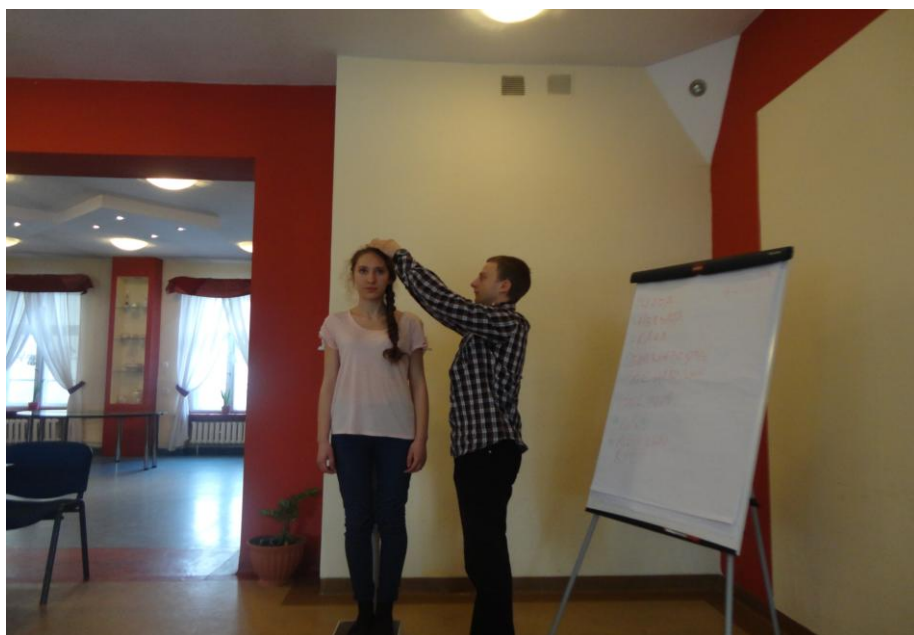
IV a Kucharz, II c/d kuch, IV TŻiG, III a Kucharz, III b Kucharz,

III a hotelarz, II a TZiUG, II b TZiUG, III TU, III TŻiG



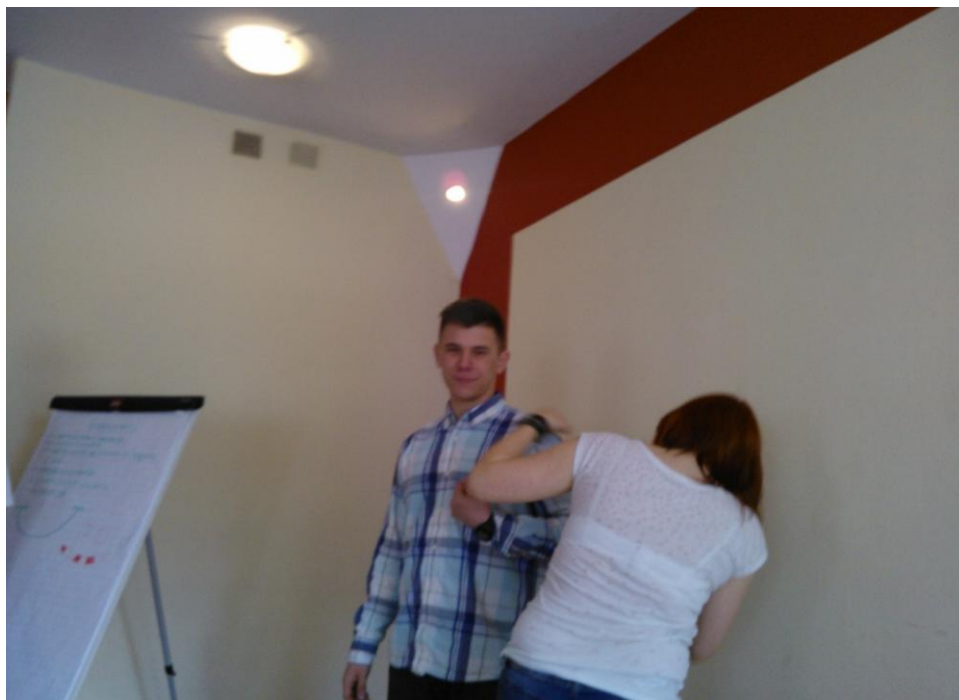
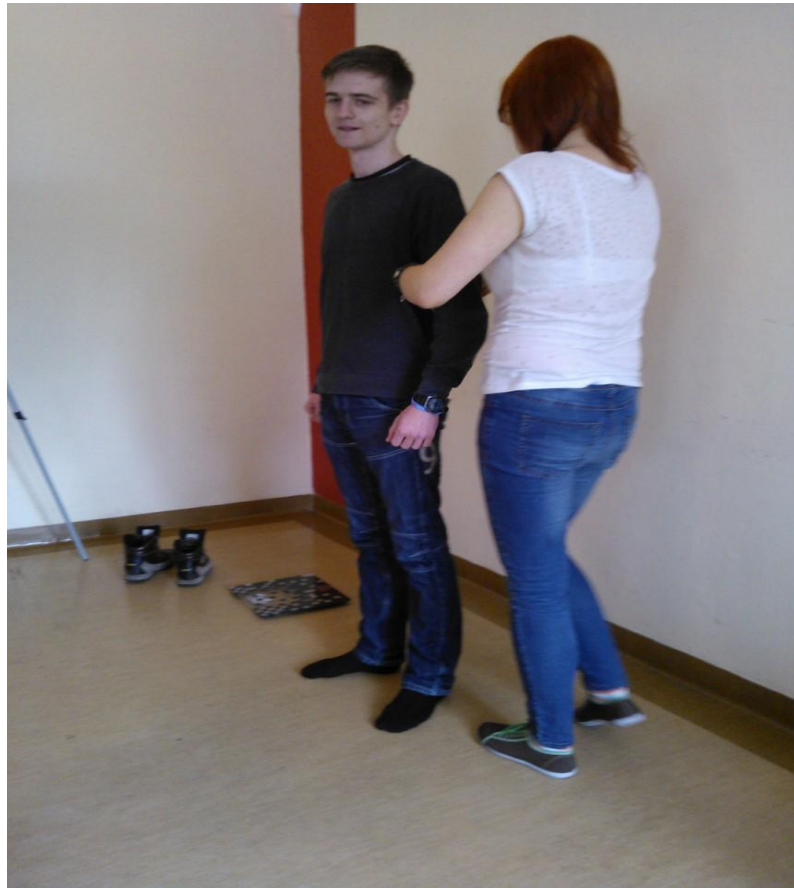
W ramach programu zostały także przeprowadzone w dwóch etapach badania antropometryczne:

I etap - 22 stycznia 2014r. badania przeprowadzone zostały wśród uczniów klas II i III oraz krótkiej ankiety na temat sposobu żywienia, które przeprowadzi dietetyk mgr Tomasz Klemański. W badaniu wzięło udział 30 chłopców z klas III, 30 dziewcząt z klas III oraz 36 dziewcząt z klas II.



II etap – 7 marca 2014r. badania przeprowadzone zostały wśród uczniów klas I i II oraz krótkiej ankiety na temat sposobu żywienia, które przeprowadziła dietetyk Anna Berger . W badaniu wzięło udział 21 chłopców i 8 dziewcząt z klas I oraz 5 chłopców z klas II.





Po dokonanych badaniach dietetycy ocenili prawidłowość masy ciała badanych uczniów i sporządzili listę uczniów wymagających konsultacji

dietetycznych. Pierwsza porada dietetyczna planowana jest w terminie 24-30.03.2014r., a druga 22-28.04.2014r.

Koordinator projektu w szkole: mgr inż. Hanna Świrzyńska