

# Wywiadówka z kultury fizycznej

16.12.2024



W Szkole Podstawowej im. Armii Krajowej w Chełmcach zorganizowano dla rodziców uczniów uczestniczących w programie sportowym „Mały Mistrz” „Wywiadówkę z kultury fizycznej”. Spotkanie umożliwiło rodzicom poszerzenie wiedzy na temat korzyści płynących z aktywności fizycznej oraz zdrowego odżywiania. Wywiadówkę poprowadzili zaproszeni goście. Pani dietetyk- Magdalena Marciniak- zapoznała rodziców z nową piramidą pokarmową, zwróciła uwagę na potrzebę wdrażania dobrych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat. Rodzice dostali „przepisy” na to jak zamienić niezdrowe dania i przekąski na te, które dostarczą dzieciom cennych składników pokarmowych oraz jak zachęcić niejadków do spożywania zdrowych posiłków. Pani dietetyk zwróciła również uwagę na rolę aktywności fizycznej w codziennym życiu dzieci. W drugiej części spotkania gościem była pani Karolina Juskowiak- fizjoterapeutka, która przedstawiła rodzicom zagadnienia związane z zapobieganiem wad postawy poprzez wspieranie zdrowych nawyków ruchowych już

od najmłodszych lat. Dziękujemy rodzicom za udział w wywiadówce, a specjalistom za ciekawe i pouczające wykłady.

Anna Dębowska