

20 września uczniowie klas Technikum Żywności i Usług Gastronomicznych uczestniczyli w wykładzie i edukacyjnych warsztatach żywieniowych pn. "Nastolatki kontra kilogramy - niekonwencjonalne sposoby redukcji masy ciała czy racjonalne żywienie?", które odbyły się w zakładzie fizjologii żywienia człowieka w Zachodniopomorskim Uniwersytecie Technologicznym w Szczecinie. Warsztaty przeprowadziła pani dr inż. Zuzanna Goluch-Koniuszy. Spotkanie miało na celu pokazanie młodzieży, jak racjonalnie i skutecznie można poradzić sobie ze zbędnymi kilogramami.



Młodzież, aby pozbyć się zbędnych kilogramów, stosuje drastyczne metody, np. połykanie wacików nasączonych sokiem, tarczy tasiemca, zaspokajanie głodu gumą do żucia, papierosem czy kawą, różnego rodzaju tabletkami tj. na przeczyszczenie, na usunięcie wody z organizmu czy blokujących apetyt. Najlepszym sposobem na osiągnięcie wyznaczonego celu są jednak przede wszystkim racjonalne żywienie i wysiłek fizyczny.

Podczas spotkania prezentowane były wody o różnym stopniu zmineralizowania w zależności od naszych potrzeb oraz zdrowa żywność.



Klaudia Zachciał
Emilia Niezgoda

PS Czy wiedzieliście, że podczas snu pozbywamy się 0,5 litra wody z organizmu i należy po przebudzeniu wypić 0,5 l ciepłej, przegotowanej wody, aby uzupełnić stracone płyny?