

## Jak liczyć kalorie

18.03.19r. w poniedziałek odbyły się zajęcia warsztatowe, których celem było uświadomienie młodzieży jak ważne jest zdrowe odżywianie.

---

Chcieliśmy pokazać, że aby być zdrowym należy jeść wszystko, a diety bardzo restrykcyjne eliminujące takie produkty jak np. tłuszcze czy białe pieczywo nie zawsze są zdrowe.

Na kilku przykładach nauczyliśmy się jak obliczać kaloryczność potraw i dowiedzieliśmy się jak właściwie się odżywiać.

Za cenne wskazówki dziękujemy prowadzącej warsztaty pani Paulinie Grucy