

Odżywianie w stresie (warsztaty w ZSSChiO w Jarosławiu)

Korzystając z zaproszenia, grupa młodzieży pod opieką wychowawców mgr Andżeliki Maj oraz mgr Krzysztofa Macieńko wzięła udział w warsztatach pt. „Odżywianie się w stresie”, które zostały zorganizowane w ZSSChiO w Jarosławiu.

Podczas warsztatów mieliśmy okazję wysłuchać referatu uczennicy klasy III technikum żywienia na temat zdrowych i niezdrowych przekąsek. W kolejnej części zajęć, każdy z uczestników miał okazję zważenia się na nowoczesnej wadze, która analizuje skład naszego organizmu, ilość wody, tłuszczu a także procentową masę mięśni w naszym organizmie. Mieliśmy możliwość sprawdzić samych siebie i zastanowić się nad tym, czy nasz organizm potrzebuje zmiany: czy to nawyków żywieniowych, czy też ilości ruchu w ciągu dnia. Zajęcia upłynęły w miłej atmosferze. Nowe informacje dały nam wiele do myślenia na temat odżywiania oraz stresu, który nam na co dzień towarzyszy.