

## Zajęcia z dietetyki w PWSW w Przemyślu

Uczniowie klasy II technikum technologii żywności od listopada realizują program innowacji Dietetyka zgłębiając tematykę racjonalnego odżywiania człowieka zdrowego i chorego. Prawidłowo zbilansowana dieta jest jednym z najważniejszych czynników, który warunkuje dobre samopoczucie i lepsze życie zgodnie z powiedzeniem „Jesteś tym, co jesz”. Coraz większa świadomość konsumentów oraz moda na zdrowy styl życia powodują, że coraz częściej odwiedzamy gabinety dietetyków, korzystamy z programów dietetycznych czy aplikacji. Obecnie dietetyka oraz nauka o żywieniu człowieka to dynamicznie rozwijające się dziedziny nauki. W ramach zajęć z innowacji przyszli technologowie żywności poszerzyli wiedzę o żywieniu dietetycznym oraz poznali zasady układania jadłospisów dla diety lekkostrawnej i niskoenergetycznej. Każdy uczeń poddał się badaniu analizy składu ciała i otrzymał interpretację wyników. Obecnie uczniowie wykorzystują zdobytą wiedzę do ćwiczeń praktycznych planując ilościowe i jakościowe jadłospisy dla diety lekkostrawnej.

W czwartek 25 stycznia młodzież uczestniczyła w zajęciach z zakresu dietetyki w Państwowej Wyższej Szkole Wschodnioeuropejskiej w Przemyślu. Wykład z zakresu zasad racjonalnego żywienia poprowadziła **prof. dr hab. inż. Grażyna Jaworska** z Zakładu Bezpieczeństwo i produkcja żywności. Zajęcia komputerowe z wykorzystaniem kalkulatora dietetycznego Aliant przygotowała i prowadziła **mgr inż. Kornelia Jaworska - Tomczyk**. Pani **inż. Patrycja Napora** przedstawiła młodzieży możliwości dalszego kształcenia na kierunku technologia żywności oraz zapoznała z laboratoriami dydaktycznymi uczelni. Na zakończenie programu innowacji młodzież zaprezentuje efekty pracy i przygotuje całodzienne posiłki zgodnie z zaplanowaną dietą.

Uczestnicy czwartkowych zajęć w Państwowej Wyższej Szkole Wschodnioeuropejskiej w Przemyślu serdecznie dziękują Pracownikom Uczelni za poświęcony czas i życzliwość.

U. Machaj, S. Makarowska