

Warsztaty dietetyczne podczas II Konwencji Fitness Keep Fit and Healty

11 kwietnia 2017 r. w naszej szkole odbyła się **II Konwencja Fitness Keep Fit and Healty**, w której udział wzięło 70 osób. Celem tegorocznej imprezy było propagowanie aktywnego spędzania czasu wolnego, racjonalnego, zdrowego i świadomego żywienia oraz integracja młodzieży i nauczycieli naszej szkoły. Pierwszym punktem programu były zajęcia związane z żywieniem człowieka, które przygotowali nauczyciele pracowni gastronomicznej. Korzystając z receptur Pani Prof. Danuty Łobodzińskiej, uczniowie klasy II TUG przygotowali pod okiem Pani Prof. Sylwii Karlikowskiej przepyszne napoje, które usuwają toksyny i wspomagają odchudzanie. Serwowane były między innymi:

- a. **chuda Merry** – napój na bazie buraka w połączeniu z ananasem, jabłkiem i selerem naciowym – polecany osobom cierpiącym na anemię;
- b. **zielony sad** – napój z wykorzystaniem młodego jęczmienia oraz świeżego szpinaku w połączeniu z zielonym ogórkiem i jabłkiem – ma właściwości oczyszczające, zalecany dla osób, chcących pozbyć się zbędnych kilogramów;
- c. **witaminizer** – napój na poprawienie humoru i cery, dostarczający dużej ilości witamin po długiej zimie.

Na oczach uczniów szkoły, wspierani od strony merytorycznej przez Panią Prof. Violetę Pietrzykowską, przyszli kucharze z klasy I TUG przyrządzili szybkie dania – sycące, smaczne, a do tego bardzo zdrowe – przygotowane na bazie kaszy pęczak, gotowanej w soku z buraka, podanej ze słonecznikiem i jogurtem naturalnym. Dla osób, które na co dzień nie mogą oprzeć się słodkościom, przygotowano wyśmienity deser, wykorzystując nasionka Chia Samen połączone z miodem i truskawkami.

W tle można było obejrzeć prezentację multimedialną na temat zdrowego stylu życia, pokazującą, jak łączyć aktywność fizyczną z odpowiednią dietą. Pani Prof. Danuta Łobodzińska przeprowadziła pomiary składu masy ciała przy użyciu wagi mierzącej 10 parametrów: masę ciała, BMI, tkankę tłuszczową, całkowitą zawartość wody, masę tkanki mięśniowej, ocenę budowy ciała, masę kości,

PPM (podstawowa przemiana materii), wiek metaboliczny, poziom tłuszczu wisceralnego (okołonarządowego). Ta część imprezy znakomicie wkomponowała się w realizację projektu **Eko - Smaki Cezaka, który otrzymał dotację z WFOŚiGW w Łodzi.**

Na podstawie uprzejmości nauczycieli organizatorów konwencji