

# "Wege start - jak ogarnąć dietę roślinną" - spotkanie klasy 4B w CREWŁ

Zajęcia poprowadziła Sandra Marciniak - dietetyczka kliniczna i przedstawicielka Fundacji Viva, która w przystępny i interesujący sposób przybliżyła uczniom zagadnienia związane z weganizmem i świadomą profilaktyką zdrowotną.

Podczas spotkania uczestnicy dowiedzieli się m.in.:

- jak komponować zdrową i zbilansowaną dietę roślinną,
- jakie jedzenie daje siłę do nauki, sportu i codziennej aktywności,
- dlaczego suplementacja jest ważna w diecie wegańskiej,
- jak rozmawiać z rodzicami o zmianach w sposobie odżywiania,
- jakie są prawa zwierząt i jak można dbać o ich dobro.

Spotkanie odbyło się w ramach obchodów Światowego Miesiąca Dobroci dla Zwierząt, ogłoszonego w naszej szkole przez Klub Wolontariusza oraz Samorząd Uczniowski.

Uczniowie z zainteresowaniem słuchali prowadzącej, zadawali pytania i dzielili się swoimi doświadczeniami. Spotkanie było nie tylko źródłem wiedzy, ale również inspiracją do refleksji nad codziennymi wyborami i ich wpływem na zdrowie oraz środowisko.