

Nutriție echilibrată

Activitatea educativă s-a desfășurat în Amfiteatrul Colegiului Tehnic „Mihail Sturdza” Iași, în data de 9 decembrie 2019. Invitate au fost două doamne antrenoare Wellness: Natalia Ghilco și Dorina Guzgă. Acestea au prezentat un film despre alimentația sănătoasă și despre combaterea alimentelor procesate, care ne afectează grav sistemul imunitar și care ne scurtează viața. După film a urmat o prezentare PowerPoint despre alimentele sănătoase și nesănătoase, dar și despre ce înseamnă o nutriție echilibrată, bogată în vitamine, fibre și proteine, nu în carbohidrați și în alimente procesate. Activitatea a fost organizată de doamnele profesoare Iliescu Doina și Cărăbuș Cristina. Participanții au fost 90 de elevi de la clasele a IX-a C, X-a A, a X-a B și anul I B, învățământ profesional și doamnele profesoare: Munteanu Elena, Stoica Maricica, Boboc Anamaria și Șorea Magda.





