

Biuletyn Informacji Publicznej Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego

Adres artykułu: <https://bip.sggw.edu.pl/artukul/odsloniecie-muralu-z-wizerunkiem-prof-stanislawa-bergera>

Odśloniecie muralu z wizerunkiem prof. Stanisława Bergera



Z radością informujemy o uroczystym odsłonięciu muralu z wizerunkiem prof. Stanisława Bergera. Profesor Stanisław Berger jest założycielem Wydziału Żywienia Człowieka SGGW.

Mural można zobaczyć na budynku Zespołu Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich przy ul. Majdańskiej w Warszawie. Jego inicjatorami są nauczyciele i uczniowie ZSGH. Oprócz wizerunku Profesora, autorzy zamieścili na nim siedem fundamentalnych zasad żywieniowych (7U), opracowanych przez prof. Bergera.

- **Urozmaicenie:** Spożywaj produkty z każdej grupy żywności, aby dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Eksperymentuj z nowymi smakami i ciesz się chwilami spędzonymi przy stole z bliskimi.
- **Umiarkowanie:** Jedz zgodnie ze swoimi potrzebami, aby utrzymać optymalną masę ciała. Monitoruj swoją wagę i dostosowuj ilość jedzenia w zależności od wyników.
- **Uregulowanie:** Spożywaj posiłki regularnie, o tych samych porach, co ułatwia organizmowi efektywne przetwarzanie pokarmów i kontrolowanie uczucia głodu.
- **Umiejętność przyrządzania potraw:** Ucz się odpowiednich technik kulinarnych, aby maksymalnie wykorzystać wartość odżywczą produktów. Unikaj nadmiernego smażenia i przegotowywania warzyw.
- **Uprawianie sportu:** Regularna aktywność fizyczna jest kluczowa dla zdrowia. Nawet codzienny spacer może poprawić kondycję fizyczną i nastrój.
- **Unikanie nadmiaru:** Ogranicz spożycie tłuszczu, cukru, soli i alkoholu. W małych ilościach te składniki są dozwolone, ale ich nadmiar może prowadzić do problemów zdrowotnych.
- **Uśmiech:** Uśmiech i pozytywne nastawienie mają ogromny wpływ na nasze zdrowie. Ciesz się życiem i dbaj o dobre relacje z innymi.

Metryczka

Data opublikowania:	17.06.2024 14:50
Data ostatniej aktualizacji:	17.06.2024 14:51

Liczba wyświetleń:

4