



Niezwykle miło jest nam przekazać takie informacje.

W SMS Junior Wrocław rusza długoterminowy projekt "Żywnie w Sporcie",

którego celem jest m.in. zbadanie wiedzy dotyczącej racjonalnego żywienia wśród uczniów naszego gimnazjum i liceum — ankieta za nami!

W kolejnym etapie, autorzy projektu (Karol Danielik i Wojciech Matras - Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu, opiekun naukowy dr hab. inż. Monika Bronkowska, prof. nadzw. UP), na podstawie wyników ankiety przygotowali program edukacyjny dedykowany naszym uczniom.

W trakcie realizowania poszczególnych etapów projektu będziecie kształtowali właściwe zachowania żywieniowe, dowiedzie się, dlaczego zdrowe odżywianie jest niezbędnym elementem regeneracji przy dużym obciążeniu treningowym.

Suplementacja, diety, przepisy, warsztaty kulinarne? Tak! W czasie zajęć praktycznych, dzięki zdobytej teorii, dowiedzie się jak przyrządzać zbilansowane posiłki - stworzycie potrawy dostarczające niezbędnych składników odżywczych.

Co więcej? W projekcie edukacji młodych sportowców znaczną rolę odegrają rodzice i opiekunowie uczniów SMS Junior Wrocław. Autorzy projektu przygotowują dla Państwa ciekawe zajęcia teoretyczne.

Z niecierpliwością czekamy na rozpoczęcie zajęć — [harmonogram \(Kliknij! Aktywny link\)](#). Realizacja wszystkich etapów i zakończenie projektu planowane jest na kolejny rok szkolny.