



„Żeby chudnąć... trzeba jeść” – wywiad z panią Magdaleną Borowiec – dietetykiem Jak została Pani dietetykiem?

Dietetyką interesowałam się od zawsze. Dziś zajmuję się tym zawodowo. Ukończyłam studia na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu na kierunku dietetyka, gdzie uzyskałam tytuł magistra. Dodatkowo ukończyłam wiele kursów oraz uczestniczyłam w licznych konferencjach oraz warsztatach z tej dziedziny. **(Lubi Pani swoją pracę?)** Nie wyobrażam sobie, abym mogła pracować w innym zawodzie. Moja praca jest dla mnie pasją.

Czy dietetyk ma dużo pracy w dzisiejszych czasach?

Tak, my dietetycy mamy bardzo dużo zajęć. Ja osobiście, oprócz prowadzenia swojej własnej poradni dietetycznej, między innymi pracuję dla cateringu dietetycznego, współpracuję z siłownią, prowadzę warsztaty kulinarne, szkolenia dla dzieci i dorosłych, a od niedawna pracuję nad wydaniem swojej własnej książki kulinarnej.

Czy każdemu potrzebna jest dieta?

Każdy z nas powinien zwracać uwagę na to, co spożywa. Prawidłowo zbilansowana dieta nie wpływa tylko na poprawę sylwetki, ale przede wszystkim na stan zdrowia oraz nasze samopoczucie.

Jakie są najczęstsze błędy żywieniowe?

Do najczęstszych błędów żywieniowych należy zbyt wysokie spożycie cukrów prostych, brak systematyczności w spożywaniu wody, niespożywanie śniadań, nieregularne jedzenie posiłków oraz nieodpowiednie ilości spożytych pokarmów.

Czy długa przerwa to najlepszy czas na pierwszy posiłek?

Nie, pierwszym posiłkiem powinno być pożywne śniadanie zjedzone w domu. Najlepiej, aby zostało spożyte do godziny po przebudzeniu.

Mity związane z odżywianiem.

Największym mitem z jakim wciąż walczę, jest teoria dotycząca tego, że na diecie redukcyjnej jest się głodnym. Jest to nieprawda, ponieważ „żeby chudnąć, trzeba jeść” i takiej zasady trzymam się w swojej praktyce zawodowej.

Z czego łatwiej wyjść - otyłości czy niedowagi?

Wprowadzając prawidłową terapię żywieniową, jesteśmy w stanie wyjść z obu przypadłości. Szybkość wyrównywania masy ciała w obu przypadkach jest kwestią indywidualną.

Czy istnieje uniwersalny sposób na schudnięcie?

Istnieją podstawowe zasady żywienia, które każdy z nas powinien zastosować, jednak nie ma jednego sposobu na zredukowanie masy ciała. Do każdego pacjenta należy podejść bardzo indywidualnie, gdyż mają oni różne parametry ciała, tryb dnia, choroby, czy alergie pokarmowe.

Czy aplikacje na telefon ułatwiają chudnięcie?

Aplikacje mogą ułatwić proces redukcji masy ciała, np. przypominając nam o regularnym picu wody.

Kto ma wpływ na to co jemy? Czy istnieją autorytety żywieniowe?

W pierwszych latach życia największy wpływ mają nasi rodzice, z czasem zaczynamy zwracać uwagę na style żywieniowe znanych medialnie osób i to oni mogą być naszymi autorytetami.

Czy istnieje figura idealna (czy istnieje ktoś, kto ma wymiary idealne)?

Nie istnieje, jest to kwestia indywidualna. Warto zwrócić uwagę, że prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczna przyczyniają się do tego, aby każdy z nas mógł czuć się idealnie w swoim ciele.

Wywiad zrealizowany przez dziennikarzy „Dzwonka” podczas lekcji wychowawczej.



Poradnia dietetyczna **Fit-amina**
mgr dietetyk Magdalena Borowiec
Wałcz, ul. Kilińszczaków 25/3
tel. 791 616 467

W lutymowym numerze „Dzwonka”
I rozdział opowiadania Aureliusza
Klima pod tytułem **Łowca!!!**

Już **14 lutego walentynki!** Pozdrów
swoją sympatię na łamach „Dzwonka”
☺ Wasze pozdrowionka będziemy
zbierać w pierwszym tygodniu po
feriach.

Ósmoklasiści o próbnym egzaminie

W kwietniu tego roku po raz pierwszy zostanie przeprowadzony **egzamin ósmoklasisty**. Egzamin przeprowadzony zostanie podczas trzech dni. Pierwsze dnia (15.04) na zdających czekają zmagania z językiem polskim, drugiego dnia z matematyką (16.04), a trzeciego (17.04) język obcy. Egzamin obejmuje wiadomości i umiejętności zdobywane przez uczniów od pierwszej klasy szkoły podstawowej. Za ósmoklasistami pierwszy poważny test, czyli grudniowe egzaminy próbne. Jak im poszło, jakie mają wrażenia i odczucia przeczytacie poniżej w sondzie, którą przeprowadził **Bartek Krawczyk** z uczniami naszej szkoły.



Jakie samopoczucie po egzaminie?

Maja i Matylda: Raczej dobrze, nie stresowałyśmy się zbyt. *Kuba:* Samopoczucie? Dobre.

Kiedy byliście bardziej zestresowani – przed, w trakcie, czy po egzaminie?

M. i M.: Chyba przed, ale już w trakcie stres zniknął, a po samym egzaminie bardziej czułyśmy ekscytację niż stres. *K.:* Byłem bardziej zestresowany przed egzaminem.

Jaki jest Wasz sposób na stres?

M. i M.: Raczej nie mamy sposobu.

K.: Nie mam recepty na stres.

Czy dużo przygotowawaliście się dodatkowo?

M. i M.: Raczej nie, wolałyśmy słuchać na lekcjach.

K.: Trochę.

Co podczas z egzaminu z języka polskiego sprawiło

Tobie problem, a które zadania uważasz za najłatwiejsze?

M. i M.: Największy problem był z **lekturą**, której jeszcze nie zdążyliśmy przerobić, a najłatwiejsze były zadania z ortografii, zadania otwarte i te z argumentacją.

K.: Z powodu stresu zapomniałem wielu rzeczy, jednak praca pisemna była według mnie najłatwiejsza.

Egzamin próbny i co dalej, jakie są Wasze plany na resztę półrocza?

M. i M.: Chciałybyśmy bardziej przyłożyć się do rzeczy, które na egzaminie próbnym sprawiły nam problem.

K.: Plan jest prosty, bardziej przyłożyć się do nauki.

Do jakiej szkoły planujecie pójść po ukończeniu ósmej klasy?

M. i M.: Do liceum ogólnokształcącego w Pile.

K.: Jeszcze nie mam wybranej szkoły.

Charles Dickens, *Opowieść wigilijna*

Aleksander Fredro, *Zemsta*

Jan Kochanowski, wybór **fraszek, pieśni i trenów**, w tym treny I, V, VII, VIII

Aleksander Kamiński, *Kamienie na szaniec*

Ignacy Krasicki, *Żona modna*

Adam Mickiewicz, *Reduta Ordoña, Śmierć Pułkownika, Świtezianka, Dziady część II*, wybrany

utwór z cyklu *Sonety krymskie, Pan Tadeusz* (całość)

Antoine de Saint-Exupéry, *Mały Książę*

Henryk Sienkiewicz, *Quo vadis, Latarnik*

Juliusz Słowacki, *Balladyna*

Stefan Żeromski, *Szyfrowe prace*

Sławomir Mrożek, *Artysta*

Melchior Wańkowicz, *Ziele na kraterze* (fragmenty),

Tędy i owędy (wybrany reportaż)

Krótką recenzją próbnego arkusza egzaminu ósmoklasisty z języka polskiego (za dwa lata moja kolej)

Chciałabym wam nieco opisać egzamin ósmoklasisty z języka polskiego. Dodam, że jest to moja perspektywa, czyli uczennicy szóstej klasy szkoły podstawowej.

Arkusze na pierwszy rzut oka wydają się być niezbyt trudny. Bardzo spodobał mi się pierwszy tekst pod tytułem „Zdrowy rozsądek” i fragment „Quo vadis”. Zadania są ciekawe i przejrzyste zestawione. Z całej **listy lektur obowiązkowych (w latach 2019–2021)** na razie przeczytałam tylko kilka.

Reszta zapowiada się całkiem ciekawie, zwłaszcza „Quo vadis”, nabrałam ochoty przeczytać tę książkę. **Tematy** są bardzo interesujące, myślę że wybrałabym temat numer 1, ponieważ nie za bardzo lubię pisać rozprawki. Dwie godziny to dużo czasu na napisanie takiego testu, chociaż mam mgliste wrażenie, że jak będę w trakcie pisania, to stwierdzą coś innego. Trochę się stresuję, że ten czas tak szybko leci i za dwa lata będę sama przystępowała do tego egzaminu. Sądzę, że trzeba już bardzo powoli zacząć się uczyć, ponieważ ten egzamin będzie decydował o naszej przyszłości. Do jakiej szkoły średniej pójdziemy, na jakie studia, a potem do jakiej pracy. To wszystko zależy od nas i jak napiszemy ten egzamin ósmoklasisty. **Aleksandra Niewulska**

Wszystkim zdającym życzymy zapału do nauki i powodzenia w kwietniu!

Temat 1.

Napisz opowiadanie o spotkaniu jednego z bohaterów lektury obowiązkowej z bohaterem innego utworu literackiego. Spotkanie to będzie początkiem wspólnej przygody, która zmieni losy jednego z nich. Wypracowanie powinno dowodzić, że dobrze znasz wybraną lekturę obowiązkową. Twoja praca powinna liczyć co najmniej 200 wyrazów.

Temat 2.

Chodzenie z głową w chmurach to nieodłączna cecha młodości. **Napisz rozprawkę**, w której rozważysz, czy okres młodości wybranego bohatera lektury obowiązkowej oraz bohatera innego utworu literackiego to był tylko czas marzeń i beztroski. Twoja praca powinna liczyć co najmniej 200 wyrazów.