

Egészségünkre

2018.12. 11. és 12.-én az általános iskolában majd 2018.12.13.és 18.-án az óvodában került megrendezésre az Egészségünkre programunk keretében dietetikus és más szakemberek által tartott előadássorozat. Mivel nem csak a gyerekek, de a felnőttek számára is fontos hogy egészségüket minél tovább megőrizhessék.

Életmód vezetési tanácsadásokon előadóink beszéltek a helyes gyereknevelési módokról, melyek azok a területek, amelyekre különös figyelmet kell fordítani. Hogyan tehetik mindennapjaikat még egészségesebbé. Mentálhigiéniai előadás alkalmával felhívták a figyelmet a kézmosások gyakoriságára, takarítási módszereket ismerhettek meg amelyekkel megelőzhető a különböző élősködők elszaporodása.

Felkészült dietetikus szakemberünk először kérdőíveket osztott szét, melyben étkezési szokásokra vonatkozóan kérte adatok megadását, hogy azokat beszéde közben együtt ki tudjanak majd értékelni. A bemutató alatt képeket használt illusztrációként példakkal szemléltetve mondandóját.

Megtudhatták melyek azok a zöldségek és gyümölcsök amelyek fogyasztása ajánlott, milyen anyagokat tartalmaznak. A gyerekek aktívan kapcsolódtak be ha felismerték vagy tudták a helyes válaszokat. Az óvodai előadáson a szülők tehették fel kérdéseiket.

Részletesen átvették az étkezési szokásokat, hányszor kellene helyesen táplálkozni és ezek alkalmával megfelelő mennyiségben és összetételben fogyasztani. A reggeli az első főétkezés, amellyel megalapozhatjuk napunk. Ne pékáruval indítsunk ha mégis akkor vásároljunk teljes kiőrlésű termékeket. A friss gyümölcs vagy zöldség vagy ezekből készült krémek beindítják az anyagcserét. Ha húsféléket választunk válasszunk sovány, magas hús tartamúakat például csirkemellsonkát. A tojás kiváló fehérjeforrás, zsírszegényen elkészítve, zöldségekkel remek választás lehet. Ha édesen szeretjük a reggelinket, a zabpehelyhez tehetünk mézet, vagy joghurtba darabolhatunk gyümölcsöket. Tízóraink joghurt vagy tejtermék lehet vagy gyümölcs. Edédnél ügyeljünk arra hogy ne együnk túl sokat vagy zsírosakat hogy maradjon még energiánk a délután további részére. Vacsora lehetőleg ne lefekvés előtt legyen, hagyjunk időt még a feldolgozni a korábban elfogyasztottakat. Szénhidrátban szegény fehérjében gazdag ételeket válasszunk. Mindezek mellet nagyon fontos a megfelelő folyadék fogyasztás is. Naponta 8x 2 dl a minimum. Kerüljük a cukros, édesítőszeres italfélét, a kóla koffein tartalma miatt felpörgeti a szervezetet ez gyerekeknél nem ajánlott. Ha kis korukban elkezdik fogyasztását rövid időn belül vese betegség is kialakulhat náluk. Megtudhattuk milyen édességeket ehetünk, amelyek nem okoznak problémát. A gyümölcsből készült jégkrémek ajánlottak. Szó volt arról, hogy milyen tényezők járulhatnak ahhoz hozzá hogy valaki túlsúlyos legyen. Nem csak az étkezési szokásai de a szociális háttér is befolyásolhatja. Bemutatásra került az egészséges táplálkozás 12 pontja. Ebből néhány:

- Minél változatosabb ételeket fogyasszunk többféle alapanyagból.
- Kerüljük a zsírt és a magas só fogyasztást.
- Figyeljünk a cukros ételekre az édességekre.
- Fontos kisebb zsírtartalmú tejtermék.

- Együnk sok gyümölcsöt.
- Köretnek válasszunk pároltzöldségfélét.
- Igyunk sokat, kerüljük a vörös hús fogyasztást.
- Tartsuk be az 5-szöri étkezést.
- Mozogjunk sokat!

Az előadások jó hangulatba zajlottak, a gyerekek is be tudtak kapcsolódni, hozzászólásokat tehettek. A nekik szánt kérdésekre aktívan válaszoltak. Tanulhattak arról hogy mi az amit szabad és mit nem hogy minél tovább megőrizhessék egészségüket. Felnőtt korosztály hozzászólásokat tehetett, kérdéseket fogalmazhatott meg, nem csak a táplálkozás a higiéniai szokásokkal kapcsolatban is.

Ha időben figyelnek ezekre a dolgokra, változtathatnak az étkezési szokásaikon, nem nassolnak sok édességet vagy tv nézés közbe rágcálnivalókat, friss zöldséget is fogyasztanak megfelelően mozognak. Tovább megőrizhetik szervezetük fitt állapotát. Aktívabbak lesznek és javul a terhelhetőségük is jobban tudnak figyelni ebéd után az iskolában óvodában is. Folyamatos rend megtartásával gyermekeiknek is jó példát mutathatunk és megelőzhetik későbbi betegségeket vagy kórokozók (pl. tetvek) elterjedését.

Nem csak az intézményekben de otthonukban is fontos hogy alkalmazzák az előadáson elhangzottakat. Programunkat az EFOP-1.5.3.-16-2017-00066 „Új lehetőség biztosabb jövő” megnevezésű pályázat keretében tudtuk megvalósítani. Zárásként egy kis ellátással kedveskedtünk a résztvevőknek.



EFOP-1.5.3.-16-2017-00066
„Új lehetőség, biztosabb jövő”



Pátroha, 2018. 12. 19.