

„Zdrowe odżywianie w szkole i w domu” - prelekcja dla rodziców w naszej szkole.

5-6 listopada 2014 r.

Statystyki są alarmujące – już ponad połowa Polaków ma problemy z wagą, a coraz częściej dotyczą one także dzieci i młodzieży. Jak pokazują dane Światowej Organizacji Zdrowia blisko co trzeci nastolatek w naszym kraju waży ponad normę. Dlaczego tak się dzieje i jak poradzić sobie z problemami z wagą?

Dlaczego tyjemy?

Przybieranie na wadze jest skutkiem nieregularnego odżywiania, podjadania między posiłkami lub przed snem oraz źle skomponowanego jadłospisu. Niewłaściwe nawyki żywieniowe powodują, że z problemem nadwagi borykamy się już od najmłodszych lat, a z czasem coraz trudniej jest nam sobie z nim poradzić – mówi Luiza Wypustek, dietetyk Naturhouse. Warto też pamiętać, że wielokrotne próby odchudzania, głodówki czy źle dobrane kuracje zamiast pomóc, zwiększają ryzyko wystąpienia otyłości.

Czym grozi otyłość?

- Nadmierne kilogramy wpływają zarówno na nasz wygląd, jak i kondycję całego organizmu. Problemy z cerą, wypadające włosy, nadmierna potliwość, cukrzyca typu II, choroby układu krążenia, nowotwory czy zwyrodnienia kręgosłupa to tylko część zagrożeń wynikających z otyłości, która została już uznana za jedną z najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych XXI wieku – informuje dietetyk Naturhouse. Nadmierne kilogramy mają szczególnie negatywne konsekwencje w przypadku dzieci i młodzieży - przyczyniają się do nieprawidłowego rozwoju młodego organizmu. Mogą być również przyczyną niemiłych komentarzy ze strony rówieśników.

Pozytywna zmiana

Podstawą walki z otyłością jest zmiana nawyków żywieniowych. Chcąc zrzucić kilogramy powinniśmy wybierać odpowiednio zbilansowane diety, dostarczające organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, oparte na zasadach zdrowego odżywiania. W tym celu warto skorzystać z pomocy dietetyka, który na podstawie dokładnego wywiadu oraz specjalistycznych badań dopasuje indywidualną kurację odchudzającą, uwzględniając m.in. nasz wiek, przebyte choroby oraz styl życia. Specjalista ds. żywienia pomoże nam również w nauce prawidłowych zasad odżywiania, dzięki czemu po zakończeniu kuracji unikniemy efektu jo-jo i zachowamy efekty diety.

W ramach kampanii Uwaga Nadwaga w dniach 5-6 listopada 2014 roku będziemy gościć w naszej szkole panią dietetyk mgr Luizę Wypustek.

Podczas spotkania specjalista ds żywienia opowie o konsekwencjach wynikających z nieprawidłowej diety oraz wskaże, jak komponować pełnowartościowy jadłospis dla całej rodziny.

Serdecznie zapraszamy!

Więcej informacji o akcji: www.uwaganadwaga.com