

# "Pokonaj cukrzycę". Pouczająca prelekcja na temat zdrowego stylu życia w Zespole Szkół Ogólnokształcących

Odpowiednia dieta bogata w warzywa i owoce, aktywność mają zbawienny wpływ na organizm – są bowiem tymi czynnikami, które minimalizują ryzyko wystąpienia groźnych chorób, będących często następstwem niezdrowych nawyków. Zdrowie oraz prawidłowy styl życia są ważne dla każdej grupy wiekowej, jednakże w przypadku dzieci i młodzieży mają szczególne znaczenie. Bo czym skorupka za młodu nasiąknie...Niestety, większość młodych ludzi wybiera nafaszerowane chemią oraz przesłodzone do granic niemożliwości wysoko przetworzone produkty, które wbrew szumnym zapowiedziom producentów z „light” i „fit” mają niewiele wspólnego. O tym, co naprawdę kryje się w batonikach, chipsach czy popularnych fast food’ach oraz konsekwencjach związanych z nieodpowiednią dietą dowiedzieli się uczniowie Zespołu Szkół Ogólnokształcących. Z inicjatywy Starostwa Powiatowego w Hajnówce oraz Powiatowej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Hajnówce, z okazji obchodów Światowego Dnia Zdrowia w Liceum Ogólnokształcącym w Hajnówce odbyła się prelekcja pod hasłem „Pokonaj Cukrzycę”. W ramach tego młodzież wysłuchała pouczającego wykładu lekarza diabetologa Pani Małgorzaty Pietrzak Zakrzewskiej.

Diabetolog opowiedziała młodzieży o tajnikach zdrowego żywienia, którego sekret kryje się w zrównoważonej diecie, bogatej w warzywa, owoce, pełnoziarniste zboża i zdrowe białko. Wyjaśniła w czym kryje się „niezdrowy” sekret produktów light oraz innych reklamowanych jako tych bez cukru – otóż pozornie zdrowe produkty nafaszerowane są aspartamem lub innymi słodzikami, syropem glukozowo – fruktozowym oraz tłuszczami, które spożywane regularnie i w nadmiarze szkodzą organizmowi. Niezdrowe nawyki żywieniowe mogą bowiem być następstwem wielu groźnych chorób w tym układu krążenia i cukrzycy. Cukrzyca to podstępna choroba, atakuje bezboleśnie, za to dotkliwie. Cukrzyca nie zna płci i wieku – może zaatakować każdego z nas. Zmieniając styl życia zminimalizujemy ryzyko choroby. Odpowiednia dieta oraz ruch to podstawowy oręż chroniący organizm przed chorobą.

Tematyka zdrowego żywienia zainteresowała młodzież. Inicjatorzy planują w kolejnych latach organizację cyklu wykładów z zakresu profilaktyki zdrowego żywienia w innych szkołach.

Katarzyna Nikołajuk

prelekcja found or type unknown

prelekcja found or type unknown

prelekcja found or type unknown

prelekcja found or type unknown

prelekcja found or type unknown

prelekcja found or type unknown

prelekcja found or type unknown