Akcja prozdrowotna

czas trwania: łącznie około 5,5h
odbiorcy: dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym z Zespołu Szkół nr 1 w Nowym Miasteczku
organizator, wykonawca: ucz. Stanisława Krężel
data: 20.01.2020 – 06.03.2020
opiekun szkolnego koła PCK: mgr Bożena Świercz

W dniach 20.01 – 06.03 uczennica Stanisława Krężel z klasy 1a LO z Zespołu Szkół nr 1 w Nowym Miasteczku przeprowadzała cykliczne zajęcia/ warsztaty z uczniami Zespołu Szkół nr 1 w Nowym Miasteczku. Dotyczyły one profilaktyki otyłości i nadwagi. Poruszony został także temat ich konsekwencji, takich jak choroby układu krwionośnego lub stawów. Jednak na teorii się nie skończyło.

Wspólnie przygotowywaliśmy takie potrawy jak sałatki lub kanapki, które świetnie sprawdzą się jako zdrowe śniadanie. Odpowiednie odżywianie jest istotnym elementem profilaktyki nadwagi i otyłości. Ponadto daje możliwość dostarczenia organizmowi cennych składników, takich jak witaminy i minerały. Nie należy również zapominać o estetyce i higienie podczas jedzenia oraz przygotowania posiłku.

Na jednych z zajęć klasa 2a przyrządzała pod okiem wychowawcy i prowadzącej wartościowe i smaczne sałatki. Przeważały sałatki owocowe, jednak zdarzały się też warzywne i warzywno-owocowe. Zimą to bardzo ważne, aby dbać o odpowiednią podaż witamin (zwłaszcza wit. A, D, E, C). W ciele człowieka największe zapotrzebowanie jest na witaminę C, na szczęście bardzo łatwo zadbać o jej odpowiednia ilość w diecie za sprawą świeżych owoców i warzyw. Przygotowanie sałatki jest dobrym rozwiązaniem ze względu na to, że zazwyczaj nie poddaje się warzyw i owoców działaniu wysokiej temperatury, która powoduje rozkład m.in. witaminy C i B.

Wśród składników znalazły się m.in. papryka (źródło witaminy C,E,B1,B2 oraz β-karotenu), kiełki (wit. E), jajka (A, D, E, K, B2, B12, fosfor, potas, wapń, magnez, żelazo), rzodkiewka (C, B1, B2, B3, B6, wapń, magnez, żelazo, fosfor, potas, sód, cynk), twarożek (A, D, E, K, B2, potas, fosfor, magnez, cynk, żelazo), nać pietruszki (C, E, magnez, wapń, potas, fosfor, cynk, miedź, mangan, w dodatku zawiera β-karoten, który jest prowitaminą witaminy A), pomidory (likopen, C, E, β-karoten, potas), jabłka (są bogatym źródłem witamin: C, z grupy B, beta karotenu, E, K, błonnika pokarmowego (zwłaszcza pektyny), kwercetyny, antyoksydantów i minerałów. W 100 gramach jabłka dostarczymy organizmowi około 52 kalorii)

Uczniowie klasy 2a po zrobieniu zdrowych sałatek.

Kolejną korzyścią, jaką odnosimy dzięki jedzeniu niskoprzetworzonych produktów jest dostarczanie organizmowi łatwo przyswajalnych składników odżywczych, które są szczególnie ważne dla młodego organizmu. Przykładowo, źródłami kwasów tłuszczowych nienasyconych są jajka, awokado, nasiona i niektóre warzywa. W sałatkach i kanapkach przygotowanych przez uczniów znajduje się także białko pod postacią jajek oraz nabiału. Cukry (zarówno złożone, jak i proste) występują w nabiale, owocach, warzywach, pieczywie. Niektóre rodzaje pieczywa zawierają także szczególnie dużo błonnika, który pomaga trawić i przyswajać składniki. Wbrew pozorom to ważna cecha, pomagająca zachować prawidłową masę ciała, gdyż dzięki temu dostarczamy organizmowi optymalną ilość energii i nie musi jej nadmiernie gromadzić.

Kanapki przygotowane przez klasę 2b

Otyłość to choroba, która charakteryzuje się patologicznie zwiększoną ilością odłożonej tkanki tłuszczowej. Często prowadzi do innych chorób, przede wszystkim układu krwionośnego, ale też stawów i kręgosłupa. Statystyki nie napawają nadzieją. W latach 70 zeszłego wieku nadwagę miało zaledwie 10% polskich dzieci. Według danych z 2000 roku było to już 14,5% dzieci, w tym zaś otyłość stwierdzono u 4,3%. W chwili obecnej nadwagę lub otyłość ma około 22% dzieci, przy czym częściej są to chłopcy, niż dziewczynki. Niestety, tempo w jakim tyją najmłodsi w naszym kraju należy do jednych z najszybszych w Europie. nie tylko. W krajach członkowskich Unii Europejskiej aż 14 milionów dzieci ma nadwagę, w tym 3 miliony klasyfikuje się już jako otyłość. Tu tendencja także jest wzrostowa i to aż o 400 tys przypadków rocznie. Wśród uczniów szkoły podstawowej i zerówki w Nowym Miasteczku w roku szkolnym 2019/2020 jest 24 otyłych uczniów i 35 z nadwagą, na 530 wszystkich, co daje łącznie około 11% dzieci z nadwagą lub otyłością.

Aby walczyć z tą globalną chorobą, należy przede wszystkim zwiększać świadomość nie tylko dzieci i młodzieży, ale też ich rodziców, ponieważ to oni od najmłodszych lat swoich dzieci wpływają na ich nawyki żywieniowe, zarówno dając przykład, jak i przygotowując posiłki. Niestety wielu uczniów do szkoły przynosi słodycze, drożdżówki, słodzone napoje, wysokoprzetworzone produkty lub nic.

Zespół Szkół nr 1 w Nowym Miasteczku także ma swój udział w zapobieganiu i walce z nadwagą i otyłością. Cyklicznie i na szeroką skalę organizowane są wydarzenia, które nie tylko zwiększają świadomość tego problemu, ale też bezpośrednio zachęcają uczniów do aktywności fizycznej, która jest kluczowa w prawidłowym rozwoju dzieci i młodzieży.

Dobrym nawykiem jest świadome czytanie składów i ich analiza. Zazwyczaj produkty niskiej jakości, takie które negatywnie wpływają na zdrowie człowieka mają w składzie zbyt dużo cukrów prostych, sztucznych aromatów, konserwantów i

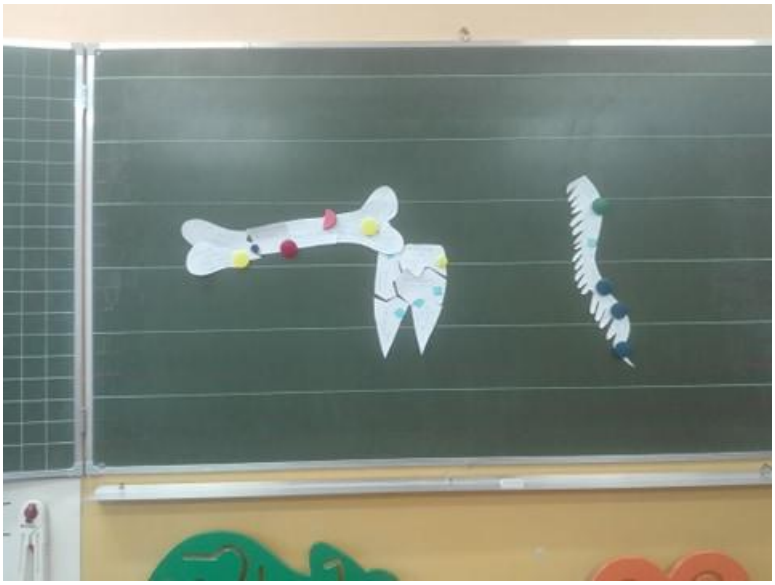
barwników, nasyconych tłuszczów (także trans). Szczególnie należy unikać tłuszczu palmowego, który nie tylko jest niezdrowy, ale też jego pozyskiwanie szkodzi środowisku. Wiele produktów powinno mieć krótki skład, jak na przykład soki i jogurty, jednak producenci niepotrzebnie dodają tam syropu m.in. glukozowo-fruktozowego, stabilizatorów, aromatów i konserwantów.

Dodatkowe zdjęcia

Stanisława Krężel podczas prezentacji u klasy 5b.

Warsztaty taneczne w ZS1 w Nowym Miasteczku

Dzień dyni w przedszkolu – gry ruchowe, zdrowe przekąski i nauka poprzez zabawę.



Zdrowe odżywianie niesie korzyści dla naszego szkieletu m.in. w związku z prawidłową masą ciała.

Organizator i wykonawca akcji prozdrowotnej:
ucz. Stanisława Krężel