

## **TÁMOP-3.1.4. C2 Egészségnap**

2018. november 21.

A 2018-as novemberi egészségnap keretében az egészséges táplálkozás témaköré építettük a programokat.

Ma már nagyon sok ismerettel rendelkezünk arról, milyen kockázatokat rejt a túlsúly az emberi szervezetre. Számos betegség alapja lehet, éppen ezért nagyon fontosnak tartjuk, hogy a középiskolás korosztály folyamatosan rendelkezzen megfelelő tudással, ismeretekkel e tekintetben is. Sajnos a legfrissebb felmérések szerint elhízás tekintetében Magyarország 4. helyen áll világviszonylatban, ezért is tartottuk szükségszerűnek a hiteles figyelemfelhívást, tájékoztatást.

Egészségnapunk egyik állomásán egy dietetikus szakember és iskolánk védőnője várta a diákokat, ahol egy kisfilmes bevezető után interaktív formában ismertették a legfontosabb táplálkozás talaján kialakuló betegségeket, veszélyeket, különös tekintettel a megnövekedett cukorfogyasztás okozta elváltozásokat. Az elméleti tudnivalók után a diákok először maguk határozták meg az általuk leginkább kedvelt és fogyasztott termékek cukortartalmát, melyet kockacukrokkal tettek látványossá. Majd az előadókkal pontról-pontra felfedték a valóságot, ami sajnos igen eltért a tanulók által meghatározott mértékektől. Közvetlenül is volt lehetőségük az egészséges ételek alapanyagainak a megismerésére és kóstolására a szakközepes tanulóink és szakoktatóink irányításában. Tapasztalatunk az volt, hogy nem igazán vannak tisztában, milyen mennyiségben tartalmazznak cukrot a naponta több ízben fogyasztott és nagyon kedvelt ételeik, italaik. Egy kis kitérővel kiemelték az energiatartalok káros hatásait is, melynek tekintetében még mindig hiányosak vagy nem helytállóak az ismeretek. 13 osztály diák részvételével zajlott az esemény több tanterem és kolléga támogatásával.





