

## **Egészségnap 1**

**2019. 11.22**

Az idei egészségnap keretében ismét az egészséges táplálkozás témakörével foglalkoztunk..

A tavalyi tematika folytatásaként idén a különböző táplálékallergiákkal és élelmiszer intoleranciákkal foglalkoztunk, kiegészítve az egyre gyakoribb élelmiszer adalékanyagokra kialakult allergiákkal.

Az előadás során bemutattuk az allergiák és intoleranciák közti különbségeket, az utóbbi háttérben meghúzódó esetleges helytelen táplálkozási szokásokat, mint a sok édesség, cukros üdítő nagy mennyiségű fogyasztását. Fontos, hogy a tinédzser korosztályban egy egészségtudatos hozzáállást alakítsunk ki, melyben felelősséget tudnak vállalni saját, és környezetük egészségéért. A leggyakoribb élelmiszer adalékok, és azok által okozott allergiás tünetek bemutatásával a kész élelmiszerek közti tudatos választás kialakítása volt a cél. Továbbá az, hogy már az üzletekben válogassuk meg miből készült, és a lehető legkevesebb mesterséges adalékanyagot tartalmazó, ezáltal természetesebb és egészségesebb élelmiszerek legyenek kiválasztva. Jó lenne, ha ez a jó szokás már serdülő korban kialakulna, ezáltal hosszú távon társadalmunk egészséges táplálkozásáért is tehetünk.

Theisz Flóra  
iskolai védőnő



