

# Uczą się jeść zdrowo

Data publikacji: 26.04.2011 21:15

W Polsce prawie co piąte dziecko jest otyłe lub ma nadwagę! By walczyć z chorobami cywilizacyjnymi, potrzeba zmienić nawyki żywieniowe i promować zdrowe jedzenie. Dlatego w Zespole Szkół Ekonomiczno-Gastronomicznych na początku kwietnia br. ruszył projekt: Piramida zdrowego żywienia.

Problem cukrzycy, otyłości, nadciśnienia dotyka coraz więcej dorosłych a także, co gorsza, dzieci. Reklamy kreują wizerunek szczęśliwych dzieci i nastolatków zjadających chipsy, popijających colę, odwiedzających fast foody, a mimo to zdrowych i szczupłych, tymczasem coraz więcej dzieci walczy z chorobami cywilizacyjnymi, takimi jak otyłość, nadciśnienie, cukrzyca.

Raport Centrum Zdrowia Dziecka z maja 2010 roku dotyczący otyłości wśród dzieci jest niepokojący. Z badań przeprowadzonych pomiędzy 2007 a 2009 na 17,5 tys. dzieci w wieku 7-18 lat ze wszystkich województw wynika, że otyłość i nadwaga dotyczy 18 proc. chłopców i ponad 14 proc. dziewcząt. W grupie wieku 9-18 lat, łączna liczba dzieci dotkniętych nadwagą i otyłością, stanowi 20 proc.

Przyczyną takiego stanu rzeczy są złe nawyki żywieniowe i niewiedza: - **Brakuje wśród młodzieży zdrowych nawyków żywieniowych. Większość dziewcząt miała kontakt z różnego rodzaju dietami, ale tak naprawdę nie wie za wiele o zdrowym, zbilansowanym odżywianiu. Dziewczyny często myślą, że odchudzać to głodzić - nie jedzą śniadania, a potem z głodu opychają się bułkami, czy innymi śmieciami kupionymi w sklepiku** - tłumaczy Alina Birecka, autorka projektu, prezes Stowarzyszenia „EKOGA”: - **Nie lepiej zresztą jest z chłopcami.**

By zwiększyć świadomość wagi zdrowego odżywiania właściwego przy różnego rodzaju chorobach cywilizacyjnych, jak np. cukrzyca, czy nadciśnienie, które często wiążą się z otyłością, od 1 kwietnia w Zespole Szkół Ekonomiczno-Gastronomicznych jest realizowany projekt w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki pt.: Piramida zdrowego żywienia: - **Podczas zajęć młodzież nabywa umiejętności przygotowania dietetycznych i smacznym potraw niezbędnych w żywieniu osób chorych na nadciśnienie, cukrzycę i inne choroby cywilizacyjne**- mówi Alina Birecka: - **Za pomocą specjalnych programów komputerowych uczestnicy obliczają wartości kaloryczne różnych dań. Projekt stanowi wstęp do kampanii promującej zdrowy styl życia, w tym odżywiania- mniej soli, cukru... , więcej warzyw.**

Dla większości biorących udział w projekcie nastolatków to pierwsza okazja, by spróbować np. ryby bez polepszaczy smaku w postaci gotowych „przypraw uniwersalnych”, czy zbadać swój poziom glikemiczny. Projekt w ZSEG w Cieszynie będzie realizowany do 31 lipca 2011r.