

Egészséges táplálkozás előadás és csoportfoglalkozás

Az egészséges életmódnak a helyes táplálkozás és a rendszeres testmozgás két meghatározó, egymással szoros kapcsolatban álló eleme. Fogyasszunk sok zöldséget, gyümölcsöt! Igyunk sok folyadékot! Kerüljük az üres kalóriákat! Sportoljunk rendszeresen! Sokszor és sokfelől halljuk ezeket a megállapításokat. De mit is jelentenek ezek a gyakorlatban? Mennyi testedzésre, vagy tudatos mozgásra van szükség, hogy az energiaegyensúly megmaradjon? A mit, mikor és mennyit kérdésekre keressük a választ közösen, és reméljük megtaláljuk az egyensúlyt a táplálkozás és a testmozgás között!

A projekt ezen tématerülete egy előadáson és öt csoportfoglalkozáson kerül feldolgozásra.

Az előadáson felhívjuk a figyelmet a helytelen életmód következtében kialakult elhízás emberi szervezetre gyakorolt hatásaira és a mai magyar lakosság helyzetére. Megismerkedhetnek a helyes táplálkozás kritériumaival, az élelmiszerekben levő tápanyagokkal. Az energiaegyensúly kérdéskörben pedig az elfogyasztott energia és a mozgás által leadott energia arányosságát sajátíthatják el.

A csoportfoglalkozásokon – ételkóstolókkal szemléltetve – a fent említettek gyakorlati megvalósítását sajátíthatják el. Megismerhetik az egészséges élelmiszereket, a korszerű konyhatechnikai eljárásokat. Hogyan igazodjanak el az élelmiszerüzletben, miként tudják megkülönböztetni az egészségesebb élelmi anyagokat.

Csoportfoglalkozások:

1. Energiaegyensúly a gyakorlatban: alapanyagcsere és energiaigény számítás egyénileg, napi energia felhasználás felmérése, egy napi mintaétrend elkészítése közösen.
2. A rostok szerepe táplálkozásunkban: az élelmi rostok fajtái, hatásuk a szervezetünkre, különböző lisztkekből (pl. fehér, teljeskiőrlésű, pur-pur) készült pékárúk szemléltetése, egészséges szendvics elkészítése.
3. Táplálkozási zavarokról tinédzsereknek: a különböző táplálkozási zavarok tüneteit ismerhették meg, azért hogy különbséget tudjanak tenni az egészséges életmód és a már túlzásba vitt odafigyelés között.
4. Fehérjeforrásaink: állati és növényi eredetű fehérjében gazdag élelmiszerek bemutatása és házi gyümölcsjoghurt készítése, kóstolása.
5. Tavaszi vitaminforrásaink: friss tavaszi zöldségek bemutatása, élettani hatásuk megismerése, saláta készítés és kóstolás.

„Gyógyszered legyen az ételed, s ételed legyen a gyógyszered” (Hippokratész)

Farkasné Szalai Edit
dietetikus



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg