

Egészségünkre Információs napok

Pontos helyszín: Községi Ház (Nyírbétek, Kossuth u. 6.)

Időpont: 2020.07. 13.

Résztevők: jelenléti ív szerint.

Összefoglalás:

Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben – Élhetőbb vidékért! EFOP-1.5.3.-16-2017-00091 pályázat keretén belül kerültek megrendezésre az Egészségünkre Információs napok. Ennek keretében több felvilágosító előadást hallgathattak meg az érdeklődők.

Előadássorozat célcsoportja a tinédzser éveik végén és húszas évek elején járók voltak. Nagyon fontos számukra, hogy elsajátítsák azt a tudásanyagot, amely segítheti őket a testi és lelki egészségük megőrzésében, az esetleg ezekkel kapcsolatos problémák kezelésében.

Ennek megfelelően az első napon az alapokkal kezdtünk, mégpedig az egészséges táplálkozással. Azon belül is az alapfogalmak megismertetésével, mint a fehérjék, szénhidrátok, zsírok funkciói, vagy napi étkezéseink megfelelő összetétele, elosztása, glikémiás index. Szó esett arról, hogy miképpen változhat az adott szervezet energia igénye. Milyen módon lehet elérni a kívánt testtömeget. Illetve csalóka lehet a kilogrammok számolása, hiszen, ha valaki el is éri a vágyott testalkatot, nem biztos, hogy a tömege nagy mértékben változni fog. Társadalmunk egyik széles körben elterjed problémája az elhízás. Mit tudunk tenni ennek elkerülésére, illetve kezelésére. Ennek kapcsán kitértünk az úgynevezett divat diétákra és azok buktatóira. Bemutatásra került a dietetikusok által ajánlott okostányér.

SZÉCHENYI 2020 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Mai napig széleskörben elterjedt az, hogy este hat óra után már ne együnk. Érdekes volt látni, hogy a jelenlévők szerint is volt olyan, aki úgy gondolta, hogy valóban nem szabad már akkor enni. Úgy hiszem, hogy az előadás már azzal is eléri célját, ha az ilyen és ehhez hasonló tévhiteket megcáfolja. Tudatosítja az emberekbe mi a helyes és miért. Testünk működésének ismerete nagyban hozzájárulhat ehhez. Az előadás ideje alatt a hallgatóság be volt vonva, némileg interaktívvá téve azt. Ezáltal is jobban feltérképezve a meglévő tudásukat és melyek azok a fontos tudnivalók, amelyről ismereteik hiányosabbak.

Farkas Ádám
közösségszervező

Melléklet: fotók.



