

Egészségünkre Információs napok

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

Időpont: 2020.07. 14.

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.

Az előadássorozat második napjának témája a kiegyensúlyozott táplálkozás szerepének ismertetése volt. Ennek megfelelően bemutatásra került az egészséges életmód nyolc alapelve. Melyek azok és miért szükségesek, hogy életünk részei legyenek, ezáltal megteremtve az egészséges életmódhoz vezető utat. A jelenlévők megtudhatták, hogy mely napi szükségleteknek kell megfelelni, hogy kiegyensúlyozott legyen táplálkozásunk. Ennek az ellentétje sokaknál elhízáshoz vezet. Fontos, hogy felismerjük ezeket a tüneteket, valamint az, hogy tisztában legyünk mivel előzhető meg illetve miképpen tudunk egészségünket megőrizve változtatni rajta. Az elhízás szövődményei és kezelése után szóba kerültek az alternatív táplálkozások. Melyek azok, mikből állnak és milyen pozitív hatásai lehetnek, valamint melyek azok a negatív hatások, amelyekkel mindenképpen jó, ha tisztában vagyunk. Táplálkozás és azok összetevői is hasonlóan működnek, mint sok egyéb dolog az életben. Vannak pozitív hatásai, de vannak, illetve lehetnek olyan nem kívánt hatásai is, amely káros lehet a szervezetre.

SZÉCHENYI 2020 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Az előadás záró részében a különböző ételallergiákról és ételérzékenységekről volt szó. Mik azok, melyek a tünetei, mire ügyeljünk, ha felismertük, hogy nekünk az van.

Végzőként pedig egészséges táplálkozás jegyében egy teljesnapi étrend receptjei kerültek megosztásra.

Farkas Ádám
közösségszervező

Melléklet: fotók.



