



Zdrowym być... to zdrowo żyć, czyli „Trzymaj formę!”

„Trzymaj formę!” to program edukacyjny dwukierunkowo propagujący zdrowy styl życia: promuje zbilansowane odżywianie połączone z regularną aktywnością fizyczną. Uczestniczy w nim 7 szkół gimnazjalnych powiatu oleckiego, których uczniowie przyswajają wiedzę na temat utrzymania dobrego stanu zdrowia oraz kondycji fizycznej, dla których ważne jest odżywianie wg zbilansowanej diety zarówno pod kątem odżywczym, jak i energetycznym. Młodzież jest zachęcana m.in. do zróżnicowania swojej codziennej diety według zasad opracowanych przez Instytut Żywności i Żywienia, które brzmią następująco:

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
2. Strzeż się nadwagi i otyłości, nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej.
3. Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii (kalorii).
4. Spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.
5. Mięso spożywaj z umiarem.
6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.
8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.
9. Ograniczaj spożycie soli.
10. Pij wystarczającą ilość wody.
11. Nie pij alkoholu.

W myśl powiedzenia: „Czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał” powinniśmy zadbać o to, by młode pokolenie od najwcześniejszych lat swojego życia zdawało sobie sprawę z tego, że stosowanie prawidłowej, zbilansowanej diety nie musi być przykrym obowiązkiem, a wręcz przeciwnie – łączenie właściwego odżywiania z codzienną aktywnością fizyczną może stać się przyjemnym nawykiem.

Zadbajmy również o zmianę modelu spędzania wolnego czasu – nie ekran telewizora lub komputera lecz jak najwięcej ruchu na świeżym powietrzu.

Istotne informacje mogące pomóc w kształtowaniu zdrowych nawyków można znaleźć na stronach internetowych Instytutu Żywności i Żywienia - www.izz.waw.pl, Wojewódzkiej Stacji Sanitarnej-Epidemiologicznej w Olsztynie – www.wsse.olsztyn.pl oraz www.trzymajforme.pl.