



W liceum w Kozienicach zorganizowano cykl zajęć pod znakiem sportu, aktywności fizycznej i prawidłowego odżywiania.

POD ZNAKIEM AKTYWNOŚCI

Kozienice
Kamil Zapora
internet@echodnia.eu

Ten miesiąc upłynął w Liceum Ogólnokształcącym w Kozienicach pod znakiem sportu i aktywności fizycznej. Na początku kwietnia na zakończenie całego cyklu zajęć z tym związanych uczniowie wysłuchali wykładu dietetyk Anny Gałązkiewicz, która mówiła jak powinna wyglądać dieta właściwa dla młodych ludzi.

Anna Gałązkiewicz prowadzi gabinet „Dobry Dietetyk” w Kozienicach. W swojej pracy pomaga ludziom w różnym wieku, którzy mają problemy z odżywianiem, a także z otyłością.

Jesteś tym, co jesz, więc odżywiaj się prawidłowo

Niestety otyłość jest coraz częstszym problemem wśród młodych osób. W związku z tym Anna Gałązkiewicz przekazała swoim młodym słuchaczom kilka wskazówek na temat prawidłowego odżywiania się młodzieży.

W czasie wykładu była mowa między innymi o piramidzie żywienia i aktywności fizycznej. Pani dietetyk przedstawiła również tak zwany de-

o to, żeby młodzież jadła regularnie, cztery do pięciu posiłków dziennie, zawsze spożywała śniadanie, a drugie śniadanie zabierała do szkoły.

Ważne jest również, żeby zastąpić białe pieczywo pełnoziarnistym, wprowadzić do swojej diety nabiał, owoce i warzywa. Należy również unikać dużych ilości cukru i soli, a także nie bać się aktywności fizycznej.

Anna Gałązkiewicz przestrzegła również uczniów Liceum Ogólnokształcącego przed napojami energetycznymi, które posiadają bardzo dużo sztucznych substancji.

- Takie napoje podkręcają nam układ nerwowy, a co za tym idzie bardzo szybko się pobudzamy i teoretycznie poprawia się nasza koncentracja. Jednak jest to efekt krótkotrwały, po którym następuje szybki spadek energii - wyjaśnia Anna Gałązkiewicz. - Oprócz tego większość składników napojów energetycznych jest szkodliwych dla naszego zdrowia.

Jak mówiła Anna Gałązkiewicz właściwa dieta jest kluczowa w prawidłowym rozwoju młodego człowieka.

Bądź reżyserem własnej przyszłości

W tym roku po raz pierwszy

WAŻNE DLA ZDROWIA

ANNA GAŁĄZKIEWICZ, DIETETYK:

Otyłość jest coraz częstszym problemem wśród młodych osób. W związku z tym ważne jest prawidłowe odżywianie się młodzieży.

Należy pamiętać o piramidzie żywienia i aktywności fizycznej. Polecam dekalog

młodzieżowego odżywiania. Głównie chodzi o to, żeby młodzież jadła regularnie, 4-5 posiłków dziennie, zawsze spożywała śniadanie,

a drugie śniadanie zabierała do szkoły. Ważne jest również, żeby zastąpić białe pieczywo pełnoziarnistym, wprowadzić do swojej diety nabiał, owoce i warzywa.

Należy również unikać dużych ilości cukru i soli, a także nie bać się aktywności fizycznej.

Przestrzegam również przed napojami energetycznymi, które posiadają bardzo dużo sztucznych substancji.

Podkreślam nam układ nerwowy, a co za tym idzie bardzo szybko się pobudzamy. Jednak jest to efekt krótkotrwały, po którym następuje szybki

i aktywności pod hasłem „Ty jesteś reżyserem własnej przyszłości”. Ich pomysłodawcą byli nauczyciele wychowania fizycznego z tej placówki.

- Akcja ma na celu przed wszystkim zachęcić młodzież do uprawiania różnego rodzaju dyscyplin sportowych, rozwijania sprawności fizycznej i aktywnego spędzania wolnego czasu - mówi Ewa Malec, dyrektor liceum.

Każdego dnia w liceum miały miejsce różne inicjatywy związane z akcją. Na początku na przykład uprawiano różną dyscyplinę sportową od fitnessu w sali gimnastycznej przez siatkówkę na rajdzie rowerowym kończąc.

Młodzież pomaga zwierzętom

Ponadto dni sportu pokrywał się ze Światowym Dniem Bezdomnych Zwierząt.

- Nasza młodzież jest bardzo zaangażowana w pomoc bezdomnym zwierzętom. Współpracują przy tym z siłownią Fabryka Mocy. W związku z tym pracownicy siłowni najpierw zaprezentowali w szkole przykładowy trening ogólnorozwojowy, a później wolontariusze przedstawili wszystkim informacje dotyczące pomocy bezdomnym

"Echo kozienickie", 26.04.2019r.