



Lakjunk jól, de ne együk túl magunkat az ünnepek alatt!

A GYERE[®] – Gyermek Egészsége Program a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) vezetésével már második éve segít a szerencsi gyermekek egészségtudatos életmódjának kialakításában, mellyel a gyermekkori elhízás megelőzését kívánják elérni. A három évig tartó programban a város teljes 0-18 év közötti lakossága, összesen 2259 gyermek vesz részt.

A táplálkozás szempontjából különösen megterhelő a karácsonyi és újévi időszak, de a szakemberek szerint az ünnepek alatt is lehet egészségesen, lemondások nélkül étkezni.

– Az MDOSZ által delegált dietetikusok a GYERE[®] Program keretében a téli hónapokra is figyelemmel a szerencsi iskolákat és óvodákat felkeresve népszerűsítik a kiegyensúlyozott, rostokban gazdag táplálkozás fontosságát.

A vitaminokban is gazdag gyümölcsök és az élelmi rostokat nagy mennyiségben tartalmazó gabonafélék fogyasztása mellett a rendszeres testmozgás fontosságára hívják fel a kisebbek és a nagyobbak, valamint tanárikaik, szüleik figyelmét a helyi foglalkozások alkalmával. A program ajánlásai megtalálhatóak a Gyere Szerencs Facebook oldalán is.