

## GYERE, kezdjük együtt a nyarat!

Hamarosan vége a tanévnek, és zárulnak a GYERE® Program helyes táplálkozást és életmódot népszerűsítő foglalkozásai is, amelyekre ősszel visszavárnak a dietetikusok minden diósgyőri ovist, általános- és középiskolás diákot. Májusban már különösen nehéz lehetett a tanulásra figyelni, pedig ilyenkor kell még egy utolsó hajrával felkerekíteni a jegyeket. A program is igazodott a tanévvégi elfoglaltságokhoz és a gyerekek fáradtságához, ezért könnyedebb foglalkozásokat iktattak be, elsősorban a mozgásra helyezve a hangsúlyt, ami az egészséges életmód egyik pillére a helyes táplálkozás mellett. Hogy könnyebben menjen a tanulás, a GYERE® Program a profi fitneszedzővel és világbajnokkal, Béres Alexandrával mozgatta át a gyerekeket kicsiktől a nagyokig, és így hívta fel a figyelmet a rendszeres testmozgás fontosságára.

Manapság sokkal mozgásszegényebb életet élünk, mint akár csak tíz éve. Felmérések szólnak arról, hogy például mi, európaiak egy órával többet ülünk naponta, mint tíz évvel ezelőtt. Ülünk az irodában, aztán beülünk az autóba, otthon pedig lehuppanunk a tévé vagy a számítógép elé. Sajnos ez a tendencia nem csak a felnőttekre, hanem a gyerekekre is igaz, esetükben is a játszótéri szaladgálást, a grundfocit egyre inkább a különböző kutyák és a mobil fölötti görnyedés váltja föl. Pedig a helyes táplálkozás mellett a rendszeres testmozgás elengedhetetlen az energia-egyensúly fenntartásához, a jó közérzethez és az egészségmegőrzéshez. Az egész világon terjed az elhízás. Ma Magyarországon a felnőtt lakosság 60-65%-a túlsúlyos, vagy elhízott és minden negyedik gyermek küzd ezzel a problémával, és ezzel Európa „legsúlyosabb” nemzete vagyunk. Ennek oka egyfelől a helytelen táplálkozás, másfelől viszont az aktív életmód hiánya. Ahhoz, hogy a megfelelő testtömeget hosszú távon fenntarthassuk, meg kell őrizni az energia-egyensúlyt, azaz a bevitt és elégetett kalóriák egyensúlyát. Ebből a szempontból pedig minden számít, ami a képzeletbeli mérleg két serpenyőjébe kerül. Számít minden egyes kalória, amit megeszünk és megiszunk, aminek jó részét az alapanyagcseréhez használjuk fel, azaz a légzéshez, emésztéshez és az egyéb életfunkciókhoz. Viszont ezen az energiamennyiségen felül csak fizikai aktivitással tudjuk elégetni a bevitt kalóriákat. Érdeemes tehát a rendszeres mozgást beiktatni az életünkbe, mert a mozgásszegény életmódnak súlyos következményei lehetnek, bizonyítottan összefügg az elhízással és számos más, súlyos betegség kialakulásának kockázatával is. A mozgás hiányát ma már ugyanolyan veszélyesnek tartják az egészségre nézve, mint a dohányzást. Érdeemes tehát mozogni, főleg a szabadban, mert az energiafelhasználás növelésén kívül a sportnak ráadásul stresszoldó hatása is van, javul tőle az önértékelésünk és a közérzetünk, valamint erősödik vele az immunrendszerünk. Nem érdemes halogatni, itt a jó idő, kezdjük el a rendszeres testmozgást! Persze ügyeljünk a fokozatosságra, már napi fél óra is pozitív hatással lesz az egészségünkre és a közérzetünkre!

## GYERE, jövő szombaton GYERE® Nap lesz a Várban!

Jó alkalomnak ígérkezik egy kis mozgásra is, ha június elsején kilátogatnak a GYERE® Napra, amit a Vár melletti Vásárterén rendeznek meg. Rengeteg színes és szórakoztató programmal várja a diósgyőrieket a házigazda, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége 14 és 18 óra között. A színpadon folyamatos műsor lesz, fellépnek a diósgyőri ovisok és általános iskolások, de lesz Apacuka gyerekkoncert, lovagi bemutató és bűvészprodukció is. A nagyszínpadi programsorozat Tolvai Reni koncertje zárja 17.30-kor. A színpadi fellépők mellett több sátorban, főként a táplálkozáshoz kapcsolódó kiállító cégek várják az érdeklődőket kóstolóval, termékbemutatóval. A kisebbek arcfestéssel, lufihajtogatással, csillámtetoválással, a nagyobbak kreatív játékokkal és



**GYERE Nap**  
2019. június 1., szombat 14:00-18:00  
Miskolc-Diósgyőr, Diósgyőri vár, Vásárter

**Színpadi programok:**

- 14:00 Megyék: Kibányi Zoltán és ÁRKÓZS Anikó, Papp Zoltán, Károlyi Zoltán, Nászok Péter (szegedi)
- 14:30 Képzések a Diósgyőri Állatorvosi és Állattenyésztési Kutató Intézetben (DIO) és a Lőrinczy Zsuzsanna Óvodai Intézet
- 14:40 Képzések: Miskolci Könyvtár Könyvtári Műhelye és az Irodalmi és Kulturális Központ (IKK) Miskolc
- 15:00 Aranybástya Lovagrend bemutatója
- 15:30 Helyi zenei produkciók
- 16:00 Apacuka gyermekkoncert
- 17:30 Tolvai Reni koncertje

**Egész napos programok:**

- kóstolók
- képzések
- szórakoztató programok
- játékok
- kiállítások
- előadások

**MINDENKIT SOK SZERETETTEL VÁRUNK!**  
A rendezvény valamennyi programja a GYERE® projektben résztvevő cégekkel együttműködésben valósul meg.

NEVELÉS ÉS ÉRTÉKELÉS FELTÁRÁSÁRA

sportversenyekkel tölthetik el tartalmasan az első nyári szombat délutánt. Aki pedig már elhatározta, hogy tesz egy lépést az egészséges életmód felé, táplálkozási tanácsadást is kérhet a helyszínen jelen lévő dietetikus szakemberektől. A teljes program mindenki számára ingyenes lesz!