

4 grudnia 2017



Akcja „Jedz z głową, żyj zdrowo” zmienia nawyki mieszkańców regionu

Konsultacje z dietetykiem, warsztaty, zajęcia edukacyjne, broszury informacyjne na temat zdrowego żywienia i kształtowania nawyków odpowiedniego odżywiania – trwa kampania edukacyjna skierowana do mieszkańców małych wsi i miasteczek na terenie województwa świętokrzyskiego. Jej celem jest zwiększenie świadomości zdrowego żywienia i „lżejszego” stylu życia mieszkańców regionu.

- Zainteresowanie tematem jest bardzo duże – mówi **Ewelina Bień**, radna Sejmiku Województwa Świętokrzyskiego, która jest ambasadorem kampanii.

W ramach akcji „Jedz z głową, żyj zdrowo” przeprowadzane są warsztaty i zajęcia

Tekst pochodzi ze strony www.swietokrzyskie.pro Akcja „Jedz z głową, żyj zdrowo” zmienia nawyki mieszkańców regionu | 1

edukacyjnych na terenach wiejskich i wiejsko-miejskich, czyli tam, gdzie mieszkańcy mają trudniejszy dostęp do specjalistów w zakresie zdrowego odżywiania. W sumie to 15 spotkań trzygodzinnych warsztatowych, edukacyjnych, po 5 w powiatach: opatowskim, staszowskim, buskim. Zajęcia prowadzi dietetyczka Paulina Olszewska. Uczestnicy dowiadują się np. jak dobrać składniki w posiłkach, aby były pożywne i jednocześnie lekkie oraz przygotowują zdrowe przekąski.

Do tej pory spotkania odbyły się w: powiecie opatowskim w miejscowościach: Bidziny, Mydlów, Kamieniec, Włostów, Zielonka; powiecie staszowskim: Miłoszowice, Wiązownica Duża oraz w powiecie buskim: Nowy Korczyn, Pacanów.

- Złe nawyki żywieniowe są przyczyną wielu chorób m.in.: cukrzycy, schorzeń układu krążenia. Problem zdrowego żywienia na przestrzeni kilku lat stał się problemem społecznym. Stąd bardzo ważne jest podejmowanie działań profilaktycznych oraz edukacyjnych - mówi członek Zarządu Województwa Świętokrzyskiego **Marek Szczepanik**.
- Cieszę się, że stowarzyszenia na terenie naszego województwa ze swoimi działaniami docierają do małych środowisk, gdzie mieszkańcy często mają utrudniony dostęp do bezpośredniej edukacji prozdrowotnej - dodaje Marek Szczepanik.

Mieszkańcy regionu otrzymują także specjalną broszurę informacyjną z niezbędnymi wskazówkami: co jeść, jak, o jakich porach. Wszystko po to, aby zadbać o swoje zdrowie odpowiednio się odżywiając.

Patronat nad akcją objął marszałek województwa świętokrzyskiego Adam Jarubas.





Akcja „Jedz z głową, żyj zdrowo” zmienia nawyki mieszkańców regionu | 4

