

O kawie z seniorami, o batonach z młodzieżą - trochę inaczej o promocji zdrowia w Zespole Szkół Ponadpodstawowych w Rydułtowach

Stowarzyszenie „Obywatelska 30”, działające przy ZSP w Rydułtowach zrealizowało projekt „Międzypokoleniowo o zdrowiu z kawą i superfood w tle” finansowany przez Urząd Miasta w Rydułtowach w ramach realizacji zadania publicznego w dziedzinie zdrowia. Z taką inicjatywą wyszli nauczyciele ZSP ponieważ sposób odżywiania ma bezpośredni wpływ na zdrowie człowieka, a szerzenie wiedzy na ten temat ma ogromne znaczenie w promocji zdrowego stylu życia.

W ramach tego przedsięwzięcia 16 października przeprowadzono warsztaty pod nazwą „Kawa i jej walory prozdrowotne. Rola kawy w prewencji chorób cywilizacyjnych”. Były one skierowane do członków Klubu Seniora „Sami Swoi” w Rydułtowach oraz uczniów szkoły. Celem tego działania było obalenie mitu, że kawa szkodzi zdrowiu oraz rozpowszechnienie najnowszych wyników badań naukowych z zakresu wpływu spożycia kawy na zdrowie. Badania te są prowadzone pod patronatem Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie, a więc wiodącej instytucji z zakresu nauk żywieniowych, która od wielu lat dostrzegając pozytywny wpływ kawy na zdrowie, w 2016 roku po raz pierwszy uwzględniła ten produkt w znowelizowanej piramidzie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Przy okazji można było się napić pysznej kawy...

Druga część tego projektu skierowana była do uczniów ze szkoły przy Obywatelskiej oraz uczniów klas siódmych i ósmych szkół podstawowych w Rydułtowach. Młodzież wzięła udział w konkursie pt. „Batonik superfood dla zdrowia sportowca”. Merytorycznego wsparcia przedsięwzięciu udzieliła pani dietetyk, Magdalena Sierny, która przeprowadziła też prelekcję dla uczniów na temat zasad żywienia sportowców. Uczestnicy konkursu pokazali swoje pasje związane ze zdrowym żywieniem, eksperymentując ze składnikami superfood, w wyniku czego powstały smaczne i zdrowe batoniki.

Lauretkami konkursu zostały najmłodsze uczestniczki – Aurelia Hnida i Oliwia Lip, uczennice SP nr 3 w Rydułtowach, drugie i trzecie miejsce zajęły uczennice kształcące się w ZSP w zawodzie technik logistyk - Paulina Wolanik i Judyta Brachman (II miejsce) oraz Nikola Swaczyna i Wanessa Krawczyńska (III miejsce). Szkoda tylko, że zapachu, który unosił się 17 października w szkole, nie da się zamknąć i przekazać w słowach.

Małgorzata Warzecha-Staniczek