Magiczny Kraków

„SuperDziadkowie” - budujemy pokoleniowy most do zdrowia

2018-01-22

W poniedziałek, 29 stycznia, w godz. 10.30-15.30, w Sali Obrad Rady Miasta Krakowa przy placu Wszystkich Świętych 3-4 odbędą się nowatorskie „Warsztaty edukacyjne dla SuperDziadków” ze zdrowego stylu życia i pułapek współczesności, aby zgodnie ze swoimi intencjami mogli oni dbać o zdrowie wnuków i nadal ich rozpieszczać, z tą małą różnicą, że odtąd - świadomie. Poprowadzą je specjaliści programu „PoZdro!” - praktycy z zakresu zdrowia publicznego, dietetyk, lekarz i psycholog.

Za żywienie dzieci i młodzieży najczęściej uważa się, że odpowiedzialni są rodzice. Ważnymi ogniwami w kontekście diety dzieci są także szkoła i dziadkowie. O ile szkołami coraz chętniej zajmują się samorządy, wprowadzając edukację żywieniową skierowaną do dzieci i do pracowników oświaty, o tyle Fundacja Medicover postanowiła stworzyć warsztaty skierowane właśnie do dziadków.

„SuperDziadkowie” to tacy dziadkowie, którzy wykorzystują swoją wiedzę i doświadczenie do budowania zdrowego otoczenia dla siebie i swoich bliskich. Tę wiedzę, najczęściej już mają – z własnego dzieciństwa, jednak nie zawsze ją stosują. A jaka to wiedza? To właśnie będzie przedmiotem warsztatów.

- W ramach naszej wieloletniej działalności z zakresu zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, takim jak cukrzyca typu 2, nadwaga i otyłość, zauważyliśmy, że bardzo ważnym ogniwem w pracy z rodziną są dziadkowie. Często stanowią trzon, są cichymi bohaterami swoich bliskich, bo pomagają przy wychowywaniu dzieci wspierając np. w prowadzeniu domu i przygotowywaniu posiłków. Jak popatrzymy na świat oczami dziadków, często się okazuje, że znają dobrze zdrowe nawyki żywieniowe i mają wielką wiedzę na temat żywności i produktów, jednak mity, które pokutują w naszej kulturze niestety powodują, że ich nie stosują – mówi Kamila Szarejko, kierownik Ogólnopolskiego Programu Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych „PoZdro!”.

- Pierwszy z brzegu przykład: cztery-pięć posiłków i przerwy między nimi, podstawa zasad prawidłowego żywienia. Gdy pytamy dziadków na wykładzie, gdzie jadali? Zawsze odpowiadają jednogłośnie, że w zasadzie tylko w domu. Poza domem, tylko drugie śniadanie otrzymane od opiekuna. Jak się pytamy, ile trwała droga do szkoły okazuje się, że 30 minut w jedną stronę - to najczęściej padająca odpowiedź, a zdarzają się i tacy co szli godzinę lub dłużej. Po szkole nie było siedzenia przed telewizorem, tylko pomaganie w domu, przy pracach wymagających dłuższego zaangażowania fizycznego, dlatego kaloryczność potraw musiała być inna. Prania nie wrzucało się do automatycznej pralki, tylko trwało ono dwa-trzy dni raz na dwa-trzy tygodnie i było pracą fizyczną. Słodycze przygotowywane były raz w tygodniu i serwowane w niedzielę w postaci domowego ciasta, domowych drożdżówek, jako deser do obiadu. Dzisiaj, z deklaracji rodziców wiemy, że wygodne, lecz niekoniecznie służące naszemu zdrowiu zachowania, są codziennością. Wiemy również, że nadmiar cukru uzależnia i może powodować kłopoty ze snem, ospałość lub wręcz przeciwnie, nadpobudliwość. Takich przykładów jest dużo więcej i prezentujemy je na spotkaniach „PoZdro!”. W dziadkach i ich wiedzy widzimy super moc i dlatego warsztaty nazwaliśmy „SuperDziadkowie” – zaznacza.

Magiczny Kraków

W ramach Ogólnopolskiego Programu Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych „PoZdro!”, prowadzone są od czterech lat warsztaty edukacyjne dla całych rodzin z zakresu:

- profilaktyki zdrowia ze szczególnym uwzględnieniem wpływu otyłości na nasz organizm i konsekwencji nie podjęcia działania w kierunku zmiany stylu życia,
- ogólnych zasad oraz praktycznych porad żywieniowych,
- psychologicznych aspektów funkcji żywności i podejścia do zmiany nawyków żywieniowych począwszy od motywacji po wspieranie i działanie wspólne wszystkich członków rodziny,
- budowania świadomych konsumentów, znających i rozumiejących zasady tworzące reklamy, oraz składy produktów i podstawy technik wpływania na podświadomość.

Do tej pory w warsztatach uczestniczyło już ponad 3000 osób i ta liczba stale rośnie. Celem warsztatów jest uświadomienie słuchaczom, jak nasze codzienne decyzje o diecie i aktywności fizycznej wpływają na samopoczucie i stan zdrowia każdego z nas, a w rodzinie także na najmłodszych. Choroby cywilizacyjne to w 50 proc. efekt złej diety i braku ruchu. Profilaktyka to nie tylko wczesne wykrywanie chorób, ale przede wszystkim zapobieganie im. Jak to zrobić, aby zminimalizować ryzyko zachorowania na np. cukrzycę typu 2? Tego i wielu innych ciekawych informacji dowiedzą się uczestnicy warsztatów. Organizatorzy chcą, aby dziadkowie poczuli większą pewność siebie w kontakcie z młodym pokoleniem, budując jego zainteresowanie tematyką, którą - jak się okazuje -świetnie znają, by chcieli być częścią zmiany w rodzinie.

Warsztaty są dopasowane do słuchaczy w taki sposób, aby przekazywana wiedza i zajęcia praktyczne pozwalały na lepsze zadbanie o zdrowie swoje, jak i o zdrowie wnuków.

Zapisy do piątku, 26 stycznia, na stronie internetowej www.superdziadkowie.pl lub pod numerem telefonu: 12 616 94 96. Liczba miejsc jest ograniczona.

- Widząc kampanię i stronę superdziadkowie.pl, pomyśleliśmy, że taka inicjatywa przydałaby się również w Krakowie dla naszych dziadków. Jako pracownicy Biura ds. Ochrony Zdrowia uważamy, że profilaktyka jako utrwalanie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia, może zapobiec wielu chorobom. Co ważne, występowanie nadwagi i otyłości w okresie dzieciństwa związane jest z wyraźnie większym ryzykiem występowania otyłości wieku dorosłego, dlatego świadomi obywatele, przekazujący sobie zasady zdrowego trybu życia z pokolenia na pokolenie, mają szansę na ograniczenie chorób cywilizacyjnych, w tym nadwagi i otyłości, cukrzycy oraz innych – mówi Jadwiga Starnawska-Kasprzyk, Kierownik Referatu Zdrowia w Biurze ds. Ochrony Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa.

Według danych organizatorów, w Polsce na nadwagę lub otyłość, cierpi prawie co czwarte dziecko. Najczęstszą przyczyną jest nieprawidłowa dieta i brak ruchu. Wszechobecny przekaz reklamowy produktów spożywczych, w tym słodkich napojów i przekąsek, potrafi wprowadzać w błąd i oddziaływać na nasze decyzje zakupowe, co może przyczyniać się do pogłębiania problemu. Z badań przeprowadzonych w ramach programu „PoZdro!”, wśród 21 000 uczniów w wieku 13 lat wynika, że co drugie dziecko ma słabą lub bardzo słabą wydolność fizyczną i miałoby zadyszkę wchodząc na czwarte piętro. Należy pamiętać, że otyłość, zgodnie z WHO jest chorobą i może powodować poważne

konsekwencje w postaci kolejnych chorób jak cukrzyca typu 2, która z kolei może skończyć się amputacją stopy cukrzycowej.

Więcej informacji o programie „PoZdro!” na **stronie internetowej** i **Facebooku**.