Magiczny Kraków

Zdrowie dziecka to sprawa wielkiej wagi!

2023-01-27

„Sprawy Wielkiej Wagi” to kampania społeczno-edukacyjna dotycząca profilaktyki i przeciwdziałania nadwadze i otyłości wśród dzieci i młodzieży prowadzona przez Fundację Zdrowie Dziecka działającą przy Szpitalu Dziecięcym św. Ludwika w Krakowie. W ramach kampanii realizowane jest także wyzwanie, do którego organizatorzy zapraszają wszystkich dużych i małych!

Nadwaga i otyłość stały się bez wątpienia problemem globalnym. Nadmierna masa ciała dotyczy zarówno dorosłych, jak i dzieci czy młodzież. Dolegliwość ta stanowi też niestety przyczynę wielu chorób, jak choćby cukrzycy typu 2, chorób układu sercowo-naczyniowego czy nawet niektórych typów nowotworów. U osób otyłych zwiększa się ryzyko zaburzeń hormonalnych i metabolicznych, zwyrodnień układu kostno-stawowego a także bezdechu sennego.

Interwencją, która pozwala na zapobieganie nadwadze i otyłości u dzieci i młodzieży jest promocja zdrowego stylu odżywiania. Działania profilaktyczne, zaadresowane do rodziców oraz dzieci i młodzieży są przepustką do zachowania zdrowia przez kolejne lata życia.

Celem projektu „Sprawy Wielkiej Wagi” jest zapobieganie nadwadze i otyłości wśród dzieci i młodzieży poprzez edukację mieszkańców Gminy Kraków (w szczególności rodziców, nauczycieli i opiekunów) nt. problemu nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży i sposobów ich zapobiegania oraz zwiększenia wiedzy i świadomości na temat roli „higienicznego trybu życia”.

Kampania skupiać się będzie na czterech kluczowych obszarach mających decydujące znaczenie w profilaktyce i przeciwdziałaniu otyłości oraz dbaniu o zdrowie:

- zdrowym odżywianiu (zbilansowanej diecie i odpowiednim nawodnieniu organizmu),
- aktywności fizycznej (również w formie zabawy),
- odpowiednim jakościowo i ilościowo śnie,
- programowaniu metabolicznemu – w tym prawidłowym odżywianiu wśród kobiet w ciąży i w trakcie połogu oraz karmieniu piersią.

Obszary poruszane w projekcie zgodne są z założeniami „piramidy zdrowego żywienia i aktywności”, w ramach której eksperci określają płynące z badań naukowych priorytetowe obszary konieczne do zachowania zdrowia. W aktualnej wersji piramidy zdrowego żywienia podstawą jest aktywność fizyczna i higiena snu, a odpowiednie proporcje składników odżywczych przyjmowanych w ramach diety uzupełniają te działania tworząc tzw. „higieniczny tryb życia”.

Rodzicu – dołącz do wyzwania i przygotuj wraz z dzieckiem kolorowy posiłek

Wyzwanie ma na celu zachęcenie dzieci do spożywania większej ilości warzyw i owoców stanowiących podstawę zbilansowanej i bogatej w składniki odżywcze diety. Jak dołączyć?

1. Przygotuj sam lub razem z dziećmi kreatywny posiłek - uśmiechnięta buźka na kanapce, obraz z

warzyw, a może panorama Krakowa z owoców? Wstrzymuje Was tylko wyobraźnia
2. Zrób zdjęcie lub nagraj filmik z efektami Waszej zabawy i wrzuć go na Facebooka w ciągu 72 godzin
3. Pamiętaj, by post oznaczyć hasztagiem **#sprawywielkiejwagi** - dzięki temu organizatorzy akcji będą mogli udostępniać najlepsze prace na swoim kanale!
4. Do swojego posta dołącz ten krótki regulamin i...
5. Nominuj do wyzwania kolejne trzy osoby (może to być również grupa osób, szkoła lub przedszkole).

Więcej informacji o Fundacji Zdrowie Dziecka oraz projekcie znajduje się na **stronie** oraz **Facebooku**.