



Poznaj projekt „Healthy Educated”

2021-05-24

Chcesz zacząć zdrowo się odżywiać, ale nie wiesz, jak to zrobić? Oglądając webinary o zdrowym odżywianiu, czujesz się jak na kolejnej nudnej lekcji biologii czy chemii? „Healthy Educated” może to zmienić. Projekt jest prowadzony przez dwie siostry, uczennice krakowskiego liceum i szkoły podstawowej.

Akcja „Healthy Educated”, będąca częścią projektu „Zwolnieni z Teorii”, jest realizowana w formie kampanii społecznej na [Facebooku](#) i [Instagramie](#) oraz [TikToku](#). Twórcy dzielą się tam faktami na temat zdrowego odżywiania, nieoczywistymi informacjami, zdrowymi przepisami i pomysłami na treningi oraz inne formy aktywności.

- Naszą inspiracją stały się codzienne aktywności, którymi podczas pandemicznej izolacji starałyśmy się zastąpić swoje „normalne”, intensywne, pełne sportu życie. Realizację naszego projektu umożliwiła nam ogólnopolska olimpiada Zwolnieni z Teorii – komentując organizatorki akcji.

- Naszą misją jest przekazywanie naszym rówieśnikom w prosty sposób, informacji na temat zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej i ogólnie pojętego tematu zdrowego stylu życia, które na co dzień są zaciemniane w mediach, poprzez firmy próbujące sprzedać swoje kompletnie zbędne produkty i influencerów próbujących się wypromować, bez zwracania uwagi na skutki uboczne swoich działań, mając na względzie jedynie osobiste, czysto materialne korzyści – dodają organizatorki.

„Healthy Educated” jest odpowiedzią na problemy młodzieży, zaobserwowane przez inicjatorki projektu. Paradoksalnie, w dobie ogólnodostępnego internetu, trudno jest dotrzeć do rzetelnych i wiarygodnych materiałów oraz informacji w czasie na tyle krótkim, aby nie ulec dezorientacji w nawale wzajemnie wykluczających się propozycji (treningów, diet, sposobów na życie) i nie przekroczyć – umiejscowionego bardzo nisko wśród nastolatków – progu rezygnacji i utraty motywacji do działania.

„Healthy Educated” to projekt tworzony przez nastolatków dla nastolatków

Przełamywane są bariery komunikacji pomiędzy specjalistami z zasobami wiedzy, a odbiorcami, do których w zdecydowanej części ta wiedza nie dociera.

Efektom projektu ma być wzrost świadomości, zwiększenie poziomu samoakceptacji oraz poprawienie jakości życia wśród nastolatków.

Partnerem merytorycznym akcji, dbającym o poziom informacji i porad oraz przepisów dietetycznych, jest Krakowska Wyższa Szkoła Promocji Zdrowia. Współpraca opiera się na zaangażowaniu wydziałów: dietetyki (program „Dietomat”) oraz fizjoterapii oraz kosmetyologii. W projekcie biorą również udział inni partnerzy.

Patronem medialnym projektu „Zwolnieni z Teorii”, w tym również akcji „Healthy Educated”, jest [krakow.pl](#).



**Magiczny
Kraków**