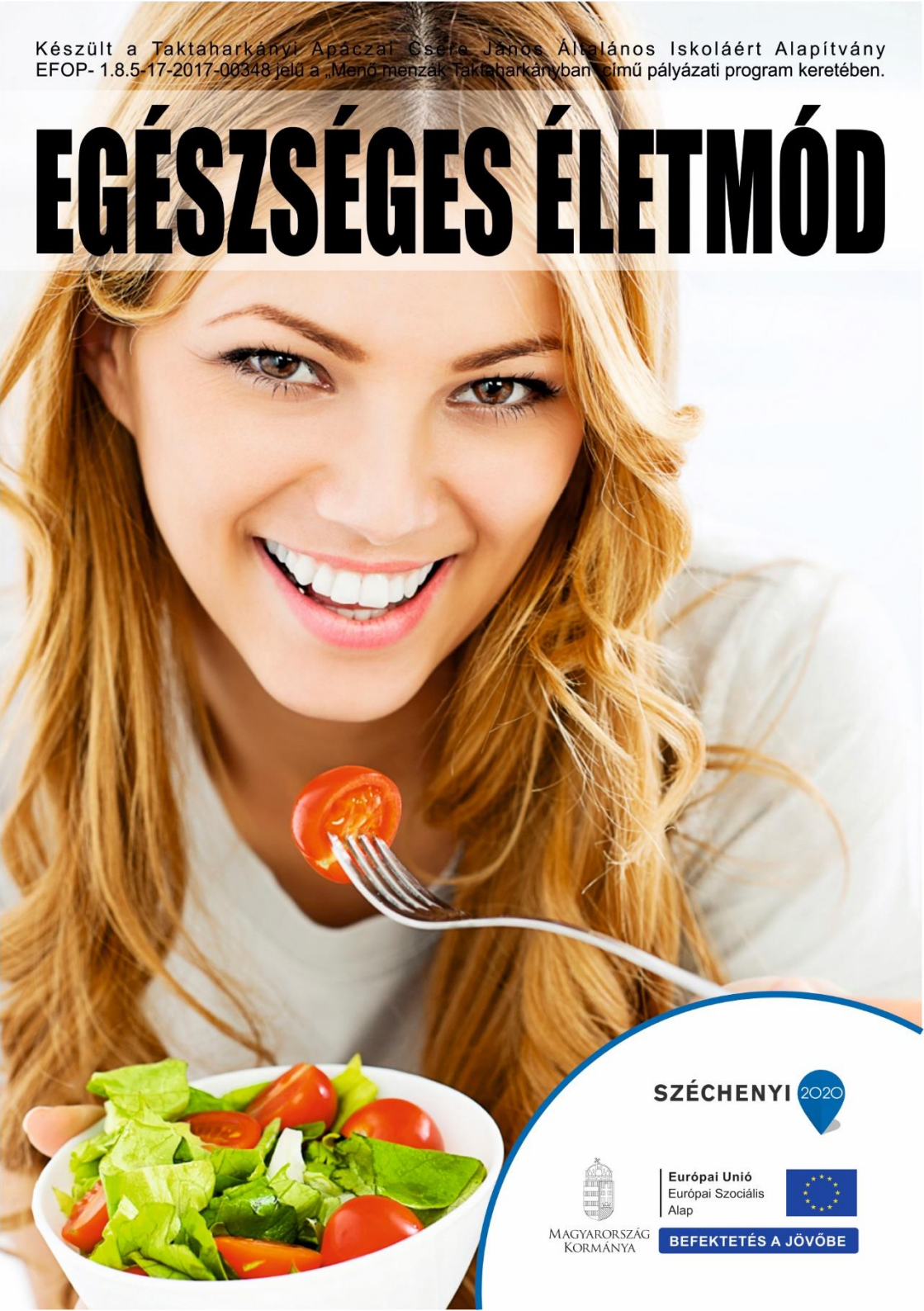


Készült a Taktaharkányi Apáczai Csere János Általános Iskoláért Alapítvány EFOP- 1.8.5-17-2017-00348 jelű a „Menő menzák Taktaharkányban” című pályázati program keretében.

EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Az egészség fogalma

Az ember testi, lelki és szociális jólétét jelenti és nem csupán a betegség vagy fogyatékosság hiányát. Az egészség nem csupán cél, hanem egy erőforrás, melyet a mindennapokban használunk.

Az egészséges életmód alapjai

Az egészséges életmód kialakítása egy hosszú folyamat eredményeképpen jön létre, mely folyamatban több tényező is fontos szerepet játszik.

1. Táplálkozás

Testünk egészségi állapotát a legközvetlenebb módon a táplálkozással tudjuk befolyásolni. A táplálkozás célja a test karbantartása, és az egészség megőrzése. Ezért az ételek kiválasztásánál a fő szempont az, hogy mennyire szolgálja a test egészségét.

Olyan ételek fogyasztására törekedjünk, amelyek energiát biztosítanak, valamint korlátozzuk a kenyér, a tésztafélék, a burgonya és az édességek fogyasztását. Egészséged megőrzése érdekében egyél naponta sokféle gyümölcsöt és zöldséget!

Zöldséget minden nap legalább kétszer, gyümölcsöt naponta háromszor fogyasszunk. A zöldségek és a gyümölcsök az étrendben kulcsfontosságú szerepet játszanak.

A legtöbb ember, köztük a fiatalok is, jóval kevesebb gyümölcsöt és zöldséget esznek, mint az kívánatos lenne. A gyümölcsök és zöldségek olyan lényeges vitaminokat és ásványi anyagokat, rostot és egyéb anyagokat tartalmaznak, amelyek nélkülözhetetlenek a szervezetünk számára.

Felhasználás előtt a zöldségeket és gyümölcsöket alaposan meg kell mosni. Ne csak a nagyobb étkezések alkalmával fogyassz zöldséget és gyümölcsöt, hanem iktasd be ezeket a köztes étkezéseidbe is! Ha nassolni támad kedved, válassz inkább gyümölcsöt, mint édességet!

A húсок és húskészítmények fontos szerepet töltenek be a fiatalok egészséges táplálkozásában, együnk naponta húst, húskészítményt.

A hús a fiatalok fejlődése szempontjából fontos fehérjét és vasat tartalmaz nagy mennyiségben. Együnk rendszeresen sovány húсокat, zsírszegényen elkészítve!

Az egészséges táplálkozás fontos eleme a hal, főként a tengeri hal, együnk halat hetente legalább egyszer! Mutassunk egymásnak jó példát!

7. Mértékletesség

Roszból semmit. Jóból mértékkel. Ha lakomában van részünk a hét minden napján, akkor biztosak lehetünk abban, hogy még van mit tanulnunk a mértékletességről. De mit is jelent a mértékletesség? A mértékletesség a szervezet számára káros élelmek teljes mellőzését, emellett a hasznos és építő táplálékok mértékletes fogyasztását jelenti. A mértékletesség a táplálkozáson kívül az élet más területeire is érvényes, így például a munkára, sportra, pihenésre, stb. Azt nekünk kell kitalálnunk, hogy mennyi az a mérték, ami valóban jót tesz nekünk. Sem a mértéktelen, sem az elégtelen táplálkozás nem vezet egészséghez. Így az egészséges életmód szempontjából a mértékletesség fogalma valójában önuralmat is jelent. Tudni kell nemet mondani.

Egészséges életmódra nevelés

Napjainkban az egészség-megőrzési tevékenység fő célja, hogy képessé tegye az embereket arra, hogy egyre növekvő kontrollt szerezzenek saját egészségük felett, többet törődjenek az egészségükkel, és mindehhez rendelkezzenek a szükséges információkkal és lehetőségekkel. Alapvetően nem arra épít, hogy a betegségek bekövetkeztével riogassa az embereket, hanem olyan életmódbeli alternatívákat kínál fel, amelyekkel azonosulva az egyéneknek lehetőségük nyílik az egészségesebb életforma kiválasztására. Így az egészségmegőrzés a mindennapi élet része kell, hogy legyen, mely messzemenően figyelembe veszi az egyén szociális és gazdasági helyzetét, mentális és fizikai kapacitását. Az egészségmegőrző tevékenység magában foglalja az emberi szervezet működésével és a betegségek megelőzésével, az életvezetéssel kapcsolatos egyéni ismeretek bővítését, ezenkívül környezeti tényezők nagymértékben befolyásolják az egészséget. Az egészségmegőrzés egy folyamat, amely növeli az emberek befolyását saját egészségük fejlesztése és megőrzése felett. Túllépve az egyén viselkedésén, az egészségmegőrzés a széles körű társadalmi és környezeti beavatkozásra koncentrál. Mindez főleg közegészségügyi intézkedésekben nyilvánul meg, melyek az egészség előfeltételeinek fejlesztésére irányulnak úgymint: jövedelem, lakhatás, élelmiszerbiztonság, foglalkoztatás és minőségi munkakörülmények. Fejlett demokráciákban az egészségmegőrzés politikáját egyre inkább egészségfejlesztéssel és egészségneveléssel, azaz az egészséges és egészségtudatos életmód oktatásával, társadalmi marketingjével igyekeznek pótolni a magatartás- és életmódbeli egészségügyi kockázatokra koncentrálva.