

Sport és egészség címmel szervezett előadást ma délelőtt a Jókai Mór Művelődési Központ és a Veszprém Megyei Kormányhivatal Népegészségügyi Szakigazgatási Szerv Pápai Kistérségi Intézete középiskolás fiatalok számára.

A Pápai Gazdasági Szakképző Iskola tagintézménye (egykori Mező) után a Türrben is megtartották az



előadást, melynek célja az volt, hogy ráirányítsa a diákok figyelmét az egészséges táplálkozás és a rendszeres testedzés fontosságára, mindennek az ember energiaegyensúlyának megőrzésében betöltött szerepére – foglalta össze a program lényegét Szabadkai Verita művelődésszervező.

Az egészséges életmóddal kapcsolatos téziseket két olyan előadótól hallhatták a diákok, akiket talán sokan ismernek. Mindketten az Országos Egészségfejlesztési Intézetben dolgoznak és az életüket tették fel arra, hogy életfelfogásukkal, magával ragadó előadásmódjukkal fiatalok tömegét győzzék meg arról, hogy



az egészséges táplálkozás és a sport már egészen fiatal korban megalapozza az ember jövőjét. Fekete Krisztina dietetikus a táplálkozás minőségére, élelmiszereink megválogatására hívta figyelmet. Az előadó a táplálék mennyiségi és minőségi összetevőinél tisztázta a kalóriaérték, vagyis a bevitt tápanyag energia tartalmára vonatkozó mértékegység fogalmát, a minőség tekintetében pedig szolt az esszenciális aminosavak, vitaminok, telített és telítetlen

zsírok, szénhidrátok, fehérjék, rostok szervezetre gyakorolt hatásairól.



A testedzés hasznosságáról ki más tarthatott volna olyan hiteles előadást, mint Monspart Sarolta tájfutó világbajnok, tizennégyszeres magyar bajnok és sífutásban is hatszoros magyar bajnokunk. Az előadó volt az első nő Európában, aki három órán belül futotta le a maratoni távot. Monspart Sarolta humoros, meggyőző előadásával a padokhoz szögezte a fiatalokat. A sportikon úgy fogalmazott, vannak a cerka, a radír és a dupla-radír, netalán tripla-radír alkatú emberek. És, hogy kinek milyen az állóképessége, egyáltalán nem attól függ, hogy milyen testalkatú. Rendszeres testmozgással, emellett egészséges táplálkozással egy dupla-radír alkatú test is tökéletesen karban tartható és egy cerka is lehet olyan fizikumú, hogy az első utcasarkon kifulladás. Mit is jelent ez egy szóval? Egy edzett radír többet ér, mint egy edzetlen cerka. Az előadás tanulsága összefoglalóan az, hogy függetlenül attól, ki hány éves, milyen alkatú, (ceruza vagy radír) szüksége van mozgásra, nem csak akkor, ha kövér és úgy érzi, le akar fogyni. A motornak (a szív és keringési rendszernek) mindenképpen szüksége van a rendszeres munkára. A legfontosabb a megelőzés, a helyes táplálkozás és rendszeres mozgás.

mo

Monspart Sarolta előadásából kiderült:

A világon ma közel 6,6 milliárd ember él 28 év átlagéletkorral, 2050 táján várhatóan 9 milliárd ember él 38 évvel (Standard&Poor's)

A lakosság 47 %-a túlsúlyos, minden 5. ember elhízott (össz. 67 %).

Az alkohol - túlzó - fogyasztása teljesen elfogadott tett.

A gyermekes családok 24,9 %-a egyszülős – kortársak befolyása nagyobb.

Évről évre nő a szabadidőt passzív módon eltöltők száma (TV, videó...).

A munkahelyi stressz csökkentésével a betegségből eredő hiányzás 25%-al kevesebb lehetne.

Ma a férfiak 41 %, a nők 26 %-a dohányzik.

Hiányzik a mindennapi élet problémáival való megbirkózás képessége a magyar lakosság többségénél!!

Közel két millió 7-18 éves fiatal tanuló fizikai állapotában mért adatok: a fiatalok több mint a fele, (50 %) csak mérsékelt fizikai teljesítményre képes, ennek 30-35 %-a, akik fizikailag olyan gyengék, hogy testi egészségük mellett a lelki egészségük, tartós szellemi-fizikai munkavégző képességük is veszélyben. Nem sportol a fiatalok kb. 2/3-a, a fiúk 63 %-a, lányok 70%- a. Az iskolai diáksportban a tanulók kb. 20 %-a vesz részt.

forrás: www.papa-ma.hu