



Informacja prasowa

Warszawa, dn. 10.07.2014 r.

Rusza akcja „Wakacje w rytmie fit”

Prawie 9 kg cukru i 7 kg tłuszczu przywozi z wakacji przeciętna, polska rodzina w zjedzonych gofrach, drożdżówkach i rybach w panierce. Fundacja BOŚ, która startuje z projektem „Wakacje w rytmie fit” ostrzega: Polacy, którzy jedzą niezdrowo na co dzień, w wakacje folgują sobie podwójnie.

Czteruosobowa rodzina, po dwutygodniowym pobycie nad morzem, przywozi ze sobą nadbagaż 70 tys. kcal. Żeby to spalić, musiałaby jeździć na rowerze non-stop przez 4 dni, po 10 godzin dziennie.

– Zależy nam na tym, by zmienić nawyki żywieniowe Polaków. Realizujemy szereg projektów prozdrowotnych, dbamy o edukację dzieci i młodzieży, zmieniamy stołówki i sklepiki szkolne. Tymczasem wakacje stanowią bombę kaloryczną dla całych rodzin. Nadbagaż kalorii przywieziony z wakacji jest zatrważający – mówi Andrzej Pietrucha, Prezes Fundacji BOŚ.

Coraz więcej otyłych dzieci

Młodym Polakom grozi epidemia otyłości. Tempo przyrostu dzieci z nadwagą i otyłością jest u nas dziesięciokrotnie większe niż w Stanach Zjednoczonych. Z badań wrocławskiego oddziału SWPS wynika, że stałym elementem diety małych Polaków są łakocie. Dzieci wypijają każdego dnia ok. dwóch szklanek słodzonych napojów i dwa razy dziennie sięgają po słodkie i słone przegryzki. W ich diecie brakuje natomiast warzyw, owoców, ziół i innych pełnowartościowych produktów.

– Wielu rodziców tłumaczy się, że nie ma czasu na komponowanie zdrowych posiłków. Urlop i wakacje to świetna okazja, by przekonać się, że zdrowe jedzenie wcale nie musi być czasochłonne. Moglibyśmy poświęcić nasze wakacje na przygotowywanie zbilansowanych potraw, a później zaadaptować taki „pilotaż” w rodzinnej diecie. Tymczasem w trakcie wakacji żyjemy się jeszcze gorzej, niż w pozostałe dni roku. Tym razem trudno nam usprawiedliwić się brakiem czasu – podkreśla Barbara Lewicka-Kłoszewska, Wiceprezes Fundacji BOŚ.

Zdrowe wakacje

Fundacja BOŚ, która od czterech lat prowadzi szereg programów prozdrowotnych m.in. z Ministerstwem Edukacji Narodowej, Rzecznikiem Praw Dziecka, czy Polskim Towarzystwem Dietetyki, tym razem rusza z projektem „Wakacje w rytmie fit”. Na specjalnie przygotowanym portalu www.aktywniepozdrawie.pl można znaleźć przykładowe, proste w przygotowaniu diety dla całej rodziny, rozpisane na 7 dni. – Nasze diety nie wymagają oddzielnego gotowania dla mamy, taty lub dzieci. Cała rodzina je te same posiłki, tylko w innych proporcjach. Możemy wybrać dietę dzienną w różnych konfiguracjach np. 1500, 1750, 2000 lub 2500 kalorii – podkreśla dr nauk medycznych Anna Lewitt, dietetyczka, propagatorka zdrowego żywienia i autorka diet, które znalazły się w serwisie

Fundacji BOŚ. Każdą dietę można wydrukować, zapisać w formacie pdf na dysku lub w telefonie. Do propozycji dań dołączona jest lista zakupów. Tak przygotowaną „ściąga” warto zabrać ze sobą na wakacje. Na stronie można również znaleźć przykładowe propozycje lunch-boxów, czyli małych pudełek ze zdrowymi przekąskami. Można je zabrać na plażę, basen, wycieczkę w góry, lub do pociągu.

Ciekawym pomysłem jest „Kalkulator Zdrowia Dziecka”. Rodzice mogą wypełnić krótką ankietę na temat dotychczasowego sposobu żywienia dzieci i otrzymać szereg informacji o ich kondycji zdrowotnej, nadwadze lub otyłości, nadwyżkach cukru i innych parametrach. Znajdą tam również rady dietetyka, teksty eksperckie i przykłady diet, które można wprowadzić do dziecięcego jadłospisu. Propozycje posiłków mają również listę składników odżywczych oraz liczbę kalorii. Specjalnie z okazji wakacji Fundacja BOŚ przygotowała także krótki poradnik „10 zasad zdrowego żywienia na wakacjach” oraz szereg materiałów edukacyjnych w formie ulotek, pocztówek i folderów, które będą rozdawane w letnich kurortach nadmorskich.

Edukacja przede wszystkim

- Wychodzimy z założenia, że główną przyczyną złego odżywiania jest nie tylko brak czasu, ale również niewiedza. Dlatego w okresie wakacyjnym uruchamiamy telefoniczne dyżury dietetyka. W każdy wtorek, między godziną 10:00, a 14:00 pod numerami telefonów (22) 532 71 94 i (22) 532 71 98 wykwalifikowani dietetycy Fundacji BOŚ będą odpowiadać na pytania wszystkich zainteresowanych – podkreśla Andrzej Pietrucha.

Maskotką akcji została „Pani Marchewka”, postać z kreskówki, stworzona przez Grafika i Ilustratora Piotra Wysoka. Marchewka jest symbolem zdrowego żywienia. - Nadaliśmy jej imię i ludzkie cechy. To właśnie ona, w wakacyjnym stroju, będzie podpowiadać dzieciom jak odżywiać się latem, dlaczego nie powinny pić silnie słodzonych napojów, gdy przebywają na słońcu i jak rozpoznać lody, które składają się z substancji koloryzujących i konserwantów – podsumowuje Barbara Lewicka-Kłoszewska.

W wybranych regionalnych rozgłośniach radiowych odbędą się również konkursy edukacyjne dla najmłodszych, w których będzie można wygrać m.in. koszulki i breloczki z „Panią Marchewką”.



Więcej informacji: www.aktywniepozdrawie.pl

Kontakt dla mediów:

Grupa BRM

Marta Modzelewska

Tel: 884 886 506

marta.modzelewska@grupabrm.pl