

Jedzmy zdrowo



Codzienne drobne decyzje żywieniowe mogą wydawać się nieistotne. Słodkie batoniki jako nagroda, popcorn do filmu, informacje dotyczące zdrowego odżywiania zamieszczone są na tle zdjęcia przedstawiającego talemę czy chipsy między posiłkami. Przecież „to tylko przekąska”. Jednak te z pozoru błahе wybory prowadzić mogą do poważnych konsekwencji zdrowotnych w przyszłości.

Jak zauważa mgr Elżbieta Gmurczyk, dietetyk i dietetyk dziecięcy:

„Niezdrowe przekąski mogą prowadzić do podwyższenia poziomu cukru we krwi, zmian nastroju czy pogorszenia kondycji fizycznej i umysłowej dzieci.”

Jedzenie takich produktów znacząco zwiększa ryzyko otyłości – poważnej choroby przewlekłej, która może prowadzić do wielu powikłań, takich jak cukrzyca typu 2, choroby serca czy problemy z układem ruchu, które znacząco obniżają jakość życia.

Zachęcamy do obejrzenia filmu : na YouTube: <https://youtu.be/H6YiGk0hhJ4>.

Treść artykułu częściowo umieszczona na plakacie przedstawiającym talerz z sałatką warzywną.