

Öğrencilerimize Fiziksel Aktivite ve Beslenme Konulu Eğitim Çalışması

Bugün en önemli sorumluluklarımızdan biri: gelecek nesillerin sağlıklı olarak büyümeleri ve sağlıklı yaşamanın koşullarını öğrenmeleridir. Bu amaçla öğrencilerimize “dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığıyla hayatlarını sürdürmeyi, hem öğretmeyi hem de uygulamalı göstermeyi hedeflemekteyiz.

Beslenme Dostu Okul çalışmaları kapsamında öğrencilerimize “Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlığının Kazandırılması, Obezite ile Mücadele ve Diyabet konusunda bilgi verilerek farkındalık yaratmak için çalışmaya başladık.

Öğrenciler ile yaptığımız eğitim çalışmasında beslenme ve fiziksel aktivite konusunda gençlerin ve yetişkinlerin yaptığı hatalar ve yapılması gerekenler konuşuldu. Obezite kadar, kontrolsüz kilo kaybının da dikkat edilmesi gereken bir sorun olduğuna dikkat çekildi. Çalışmanın sonunda gençlerimiz meyve tüketimini artıracak etkinlikler düzenlemeye ve beslenme konusunu daha fazla ciddiye almaya karar verdiler.







