

MONITORUL DE CLUJ 03.03.2011

„Ore” împotriva obezității în școli

Gabriela DRAGOTĂ
redactia@monitorulcj.ro

Elevii din Cluj vor învăța că, pentru a nu ajunge obezi, trebuie să facă zilnic mișcare, să mănânce variat și să respecte mesele principale ale zilei.

Aceste reguli simple vor fi discutate în cadrul unor lecții deschise care se desfășoară în cadrul campaniei „Și eu trăiesc sănătos!”, organizată de Fundația PRAIS împreună cu Ministerul Educației. Demersul a fost inițiat de profesorul Nicolae Hâncu de la Centrul de Diabet, Nutriție și Boli Metabolice Cluj. Campania va dura cinci ani, iar scopul principal este prevenirea obezității infantile în rândul copiilor cu vârsta până la 12 ani.

Pe lângă lecțiile despre importanța unui stil de viață sănătos, copiii vor primi gratuit câte o carte educațională în fiecare an școlar. Cărțile promovează beneficiile exercițiilor fizice zilnice și alimentația echilibrată, sporturile olimpice, valori și modele de urmat. În plus, copiii se vor putea înscrie într-un club, în cadrul căruia vor participa, după ore, la diverse jocuri baze pe mișcare.



Campania a fost lansată la începutul lunii doar în București, însă din toamnă va începe și în școlile din Cluj. „Acum am lansat proiectul pilot, dar din anul școlar 2011-2012 va fi extins în cinci orașe din țară, printre care și Cluj”, a precizat Silvia Bucur, președintele Fundației PRAIS.

Potrivit organizatorilor campaniei, articolele de specialitate arată că, în prezent, unul din șapte copii din UE sunt supraponderali sau obezi, ceea ce înseamnă că și pe viitor vor avea o sănătate precară, iar calitatea vieții lor va fi redusă. În România, prevalența obezității este de sub 10%, dar nivelul activităților fizice este mult sub media europeană: 19% dintre români fac mișcare în mod regulat, în timp ce media europeană este de 27%.



Press review