

Den pro zdraví, nejen pro diabetiky 2019



V sobotu 2. listopadu 2019 se v areálu bazénu Slovany konal **Den pro zdraví, nejen pro diabetiky**, při příležitosti nadcházejícího Světového dne diabetu. Ani v tomto roce nechyběla prezentace naší školy, které se tentokrát ujali studenti druhého ročníku kombinované formy studia oboru Diplomovaný nutriční terapeut. Většina stánků poukazovala na škodlivost nadměrné konzumace cukru. Ani náš stánek nebyl výjimkou. Kromě tradičního odhadování množství kostek cukru v jednotlivých potravinách se návštěvníci mohli u našeho stanoviště také podívat na to, kolik sacharidů obsahují tradiční pokrmy jídelen a kantýn. Návštěvníky jsme poučili o zásadách zdravého životního stylu a prevence vzniku komplikací spojených s diabetem.

V prostorách restaurace byla také připravena ochutnávka zdravé stravy, která měla u návštěvníků velký úspěch. Největší zájem byl ale bezesporu o měření glykémie, cholesterolu, krevního tlaku a tělesného tuku.

Součástí sobotního programu byly také fyzické aktivity. Bazén Slovany nabídl vstup na volné plavání zdarma, proběhl kurz Nordic walkingu včetně venkovní procházky a lekce jógy. Pro děti byla přichystána Medvídková nemocnice, kde bylo možné si vyzkoušet základy první pomoci. Opomenuta nebyla ani dentální hygiena a alternativní medicína s prezentací bylinek a bylinných přípravků.

I přes nepřízeň počasí dorazilo na akci mnoho návštěvníků a celkově panovala příjemná atmosféra. Bylo nám ctí v letošním roce naši školu zastupovat.

Za studijní skupinu 2DNK Kateřina Kovářová

