

Warsztaty dietetyczne

Po co, jak i co jeść dowiedzieliśmy się 16 października, kiedy to w ramach projektu MOVING2HEALTH sfinansowanego przez program erasmus+ zorganizowany został wykład na temat dietetyki. Gdzie więc jest granica dobrego smaku w jedzeniu? Kiedy skończyć, a kiedy zacząć? Społeczeństwo otoczone propagandą, bo właściwie tak już można nazwać osaczające nas reklamy, nie widzi zła w paczce czipsów, kolejnej paczce czipsów i jeszcze następnej paczce czipsów. Tak naprawdę - najlepiej nie zjeść nawet tej pierwszej. Ale zdrowe jedzenie nie tylko na niejedzeniu czipsów polega, bo często nawet jeżeli wydaje nam się, że zjedliśmy to i to, i że jest zdrowo, bo jednym z tych była sałatka fit z sałaty lodowej i ogórka, to nagle okazuje się, że brakuje nam 10 różnych witamin, żelaza, magnezu i białka. Wtedy mówimy, że to za trudne, że się poddajemy.

Nic takiego myśleć nie powinniśmy. Sztuki zdrowego jedzenia nauczyliśmy się na warsztatach. Mimo że nazwałem to sztuką, to żadnego talentu mieć nie trzeba - wystarczy zmobilizować się na tyle, by wdrażyć do swojego życia kilka zasad. Zupełnie nieskomplikowanych. W dobie internetu mamy dostęp do wielu niesamowitych, magicznych wręcz przepisów, które strasznie brzmią, ale straszne w zupełności nie są. Są właśnie zdrowe i dostarczą ci tych 10 witamin, żelaza, magnezu, białka, a przy okazji sprawią wielką radość. Jedynym problemem - jedynym faktycznym - może być systematyczność, o której wspominała ekspertka podczas zajęć. Jednak jak człowiek chce, to może - nie oszukujmy się. A stawka jest duża - dobre samopoczucie, lepszy humor, lepsze zdrowie.

Jest to sztuka, jest to filozofia, ale dla każdego. Bo każdy może, nie ma że nie. Nawet dla każdego jest to wskazane. Dlatego problem ze zdrowym jedzeniem jest taki, jak ze wszystkim. Trudno jest zacząć. Potem - trudno będzie tylko skończyć.

Piotr Michalski, kl. 3 b lo





