

## *Szanowni Państwo, Droga Młodzieży*

Nadmierna masa ciała, czyli nadwaga i otyłość jest problemem występującym zarówno u dorosłych jak również u dzieci i młodzieży. Nadwaga i otyłość sprzyja rozwojowi wielu chorób m.in. cukrzycy typu 2, chorobom układu krążenia a także niektórym nowotworom. Poza negatywnym wpływem na zdrowie ma również wpływ na jakość naszego życia w społeczeństwie. Dzieci i młodzież z otyłością częściej się izolują i czują się gorsze nawet jeśli się przed nimi do tego nie przyznają oceniają siebie przez perspektywę nadmiernych kilogramów , nadwaga i otyłość obniża ich samoocenę.

Badania dowodzą, że dzieci i młodzież z otyłością z dużym prawdopodobieństwem po osiągnięciu dorosłości również będą otyłe i będą miały zwiększone ryzyko zachorowania na choroby prowadzące do obniżenia jakości i długości ich życia.

Walka z nadmiernymi kilogramami nie jest łatwa, ale osiągnięcie prawidłowej masy ciała jest możliwe i ten cel jest jak najbardziej realny, zwłaszcza gdy możemy skorzystać z pomocy dietetyka. Przekazujemy Państwu materiały dotyczące prawidłowego odżywiania młodzieży i zachęcam do kontaktu z Centrum Dietetycznym Online, ponieważ porady ekspertów od żywienia są naprawdę niezbędne w walce z nadmiernymi kilogramami. Otrzymacie Państwo pomoc w sposób wygodny i bezpłatny nie wychodząc z domu. Kadra w Narodowym Centrum Edukacji Żywności to wykwalifikowani specjaliści , którzy czekają aby nam pomóc. Projekt edukacji online został stworzony właśnie po to, aby odchudzić Polaków i dać nam szansę na zdrowe i długie życie czego sobie i Państwu życzymy.

*Pozdrawiamy*

*mgr Joanna Masiuk-Lebiedź*

pielęgniarka szkolna

*mgr Anna Szegiec-Tepper*

pedagog szkolny