

История на „Училище за здраве – за деца, родители и учители“

Инициативата „Училище за здраве“, организирана от **Българското сдружение за проучване на затлъстяването и съпътстващите го заболявания**, започна през 2012 година.

В течение на изминалите години участваха над 350 деца, родители и учители. Всяка година темите на лекциите са съобразени с детското здраве и превенцията на затлъстяването.



Тази година лекторите са водещи български специалисти в областта на детското здраве. За **6 дни** децата преминават обучение с родителите и учителите си за **принципите на здравословния начин на живот** – балансирано хранене, съчетано с физическа активност и сън. За децата се организират **кулинарни работилници**, както и **игри**, свързани с балансираното хранене. Така те могат да се научат сами да приготвят здравословни храни и да правят парвилния избор за храните. На всички участници се извършват модерни **антропометрични измервания**, даващи информация за риска от сърдечно-съдови заболявания и захарен диабет тип 2. Децата, родители и

учители ще консумират сутрин, обед и вечер здравословна храна, съобразена спрямо възрастта и националните препоръки за хранене. Денят започва със сутрешна гимнастика на плажа, плуване в морето и басейна и приятни разходки. През деня са подготвени и други **спортни занимания**, включително зумба. Има време и за **плаж!**

