

Stowarzyszenie PORANEK uruchomiło szóstą edycję kampanii “Miesiąc Dobrego Żywienia”, której celem jest promocja świadomego podejścia do odżywiania oraz kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych. W ramach tegorocznych działań udostępniony będzie bogaty zestaw materiałów edukacyjnych dostępnych online: od artykułów i filmów, po bezpłatne webinary.

Stowarzyszenie PORANEK to organizacja, której Misją stanowi zarówno świadczenie pomocy żywieniowej najuboższym, jak i edukacja społeczności w zakresie zdrowego odżywiania oraz świadomego gospodarowania zasobami i zrównoważonego stylu życia. Dostęp do sprawdzonej wiedzy oraz umiejętność racjonalnego wyboru produktów spożywczych mogą mieć realny wpływ na poprawę codziennego funkcjonowania każdego z nas.

Obchodzony 8 listopada Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania to idealna okazja, by przypomnieć, jak ogromny wpływ na nasze zdrowie mają codzienne wybory żywieniowe. Ideą tego dnia jest również zwrócenie uwagi na konsekwencje nieprawidłowej diety – takie jak nadwaga, cukrzyca czy choroby serca.

Od 13 października do 13 listopada 2025 r. na stronie internetowej www.poranek.pl oraz w mediach społecznościowych Stowarzyszenia PORANEK pojawiać się będą wartościowe treści poświęcone zdrowemu odżywianiu.

W ramach kampanii przygotowano artykuły opracowane we współpracy z socjolożką i coachem Natalią Tatarczuch oraz dziennikarką i redaktorką naczelną portalu Biokurier.pl, autorką wielu artykułów o tematyce medycznej i prozdrowotnej, Agnieszką Gotówką:

- „Od stresu do zdrowia: jak radzić sobie z kompulsywnym jedzeniem” – o emocjach, które sterują naszym apetytem.
- „Jak przestać walczyć z jedzeniem – podejście psychologiczne do odchudzania i akceptacji siebie” – o budowaniu zdrowej relacji z jedzeniem i samym sobą.
- „Czy głód jest w głowie? O psychologii apetytu i sygnałów z ciała” – jak odczytywać potrzeby organizmu i odróżniać głód od zachcianek.
- „Jedzenie we wspólnocie – psychologia posiłków rodzinnych i ich wpływ na dobrostan” – dlaczego wspólne jedzenie to coś więcej niż tylko posiłek.
- „Dlaczego wybieramy fast food w stresie – psychologiczne pułapki szybkich kalorii” – o mechanizmach, które pchają nas w stronę niezdrowych przekąsek.
- „Podziel się, zamiast wyrzucać. Jak lokalne grupy ratują żywność?” – o inicjatywach, które zapobiegają marnotrawstwu jedzenia.
- „Dobre żywienie na każdą kieszeń. Jak gotować zdrowo i tanio?” – praktyczne wskazówki na zdrową kuchnię bez nadwyreżania budżetu.
- „Błonnik pokarmowy. Dlaczego jest tak ważny dla zdrowia?” – o kluczowym składniku diety wspierającym trawienie i odporność.

Dodatkowo dietetyczka kliniczna Magdalena Witkowska przygotowała dwa nagrania edukacyjne, które udostępnione będą na kanale YouTube:

- “Talerz zdrowego żywienia w praktyce” – proste zasady komponowania codziennych posiłków.
- “Indeks i ładunek glikemiczny” – czym są oraz jak zarządzać energią i sytością w diecie.

Miesiąc Dobrego Żywienia – czas na zdrowe wybory i lepsze nawyki

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 08, październik 2025 14:36

Alicja Cisowska

Odsłony: 620

Bezpłatne spotkania online poprowadzi Natalia Tatarczuch – socjolożka i coach z wieloletnim doświadczeniem. To świetna okazja, by zdobyć praktyczne narzędzia do zmiany swoich nawyków:

- “Od myśli do nawyku: psychologiczne techniki wspierania zdrowego odżywiania” – jak wspierać zdrowie odpowiednim jedzeniem na poziomie psychologicznym.
- „Jak odróżnić głód fizyczny od głodu emocjonalnego” – nauczymy się rozróżniać te dwa stany.
- „Emocjonalne DNA jedzenia – odkryj swoje wzorce i przekonania”.

Działania w ramach “Miesiąca Dobrego Żywienia” to coś więcej niż teoria – to konkretne wskazówki, które można zastosować w swoim życiu już dziś. Ekspertskie treści pomogą zrozumieć, jak sposób odżywiania się wpływa na organizm, nasze zdrowie, emocje i jakość życia.

Więcej informacji na stronie internetowej www.poranek.pl oraz na Facebooku i YouTube, gdzie będą regularnie publikowane artykuły, filmiki i webinary:

<https://www.youtube.com/@StowarzyszeniePoranek>

<https://www.facebook.com/StowarzyszeniePoranek>

Kampania edukacyjna to wyjątkowa okazja do tego, by zadbać o swoje zdrowie w prosty i praktyczny sposób. Miesiąc Dobrego Żywienia 2025 to idealny moment, by zacząć wprowadzać pozytywne zmiany do swojego życia – świadomie, krok po kroku.

Źródło: Stowarzyszenie Poranek