

Tisková zpráva Charity Český Těšín, 18. 10. 2016

Cesta ke zdravému životnímu stylu

Díky realizovanému projektu „Zdravě a hravě s Majákem“ podpořeného Nadačním fondem Albert se mohly děti Charitního střediska „Maják“ zúčastnit příměstských táborů a klienti Charitní sociální rehabilitace a Charitního domu pro matky v tísni kurzu vaření. Poskytnutý příspěvek se skládal z částky alokované v rámci grantového programu Nadační fond Albert dětem 2016 a z částky z prodejní akce Vánoční perníček. Cílem tohoto projektu bylo naučit děti a mládež, které potraviny jsou pro ně vhodné a že sportování a pobyt venku je dobré pro tělo i mysl.

V rámci tohoto projektu se děti ve věku od 6 do 12 let zúčastnily 2 příměstských táborů (1x v červenci a 1x v srpnu). Během konání táborů se seznámily s různými druhy sportů, většinu času pobývaly venku a také společně absolvovaly zajímavé návštěvy, např. na zemědělské farmě v Dolní Lutyni, v Rybím domě v Chotěbuzi nebo v bystřické pekárně Bajusz. Po celou dobu trvání táborů byl kladen důraz na dodržování pitného režimu a pravidelného stravování. Svačiny a obědy byly sestaveny z výživných a lehce stravitelných potravin s velkým podílem ovoce a zeleniny. „*V průběhu táborů si děti rychle zvykly na aktivní způsob trávení dne a byly rády, že většinu času tráví venku v přírodě. Navzájem se lépe poznaly a navázaly kamarádské vztahy*“, popisuje smysluplné trávení volného času dětí Mgr. Lucie Rzymanová, vedoucí na příměstských táborech a dodává: „*Během činností na obou táborech se děti nejen pobavily a odreagovaly, ale posílily zdravé návyky, postoje a hodnoty.*“

Další aktivitou v rámci tohoto projektu byly kurzy vaření pro mladé lidi do 26 let, kteří pocházejí z nepříznivých sociálních poměrů. Cílem těchto kurzů bylo naučit účastníky vařit a podporovat je v tom, aby se o sebe dobře starali. Během kurzů získali dostatek informací o správném stravování a měli možnost si sami uvařit a ochutnat jídla, která neznali. Po celou dobu konání kurzu byl kladen důraz na výživná jídla, která jsou ale současně nenáročná na přípravu. „*Účastníkům kurzu jsme se snažili dát i možnost ochutnat zajímavé produkty z jiných zemí, jako jsou kuskus, bulgur nebo tarhoňa, se kterými neměli dosud šanci se setkat*“, uvádí lektorka kurzů vaření Mgr. Karina Damková a dodává: „*Velice všechny také zaujala lekce, kdy se pekl tradiční kváskový chléb.*“

Výstupem kurzů bylo sepsání a vydání kuchařky, kterou obdržel každý účastník, aby si mohl pokrmy připravit i doma, případně aby předal nabyté vědomosti z oblasti zdravého stravování své rodině a kamarádům. Kuchařka je také zdarma k dispozici v Charitním středisku sociální rehabilitace i pro ty, kteří se kurzu nezúčastnili, ale vzhledem k jejich sociální situaci jim může pomoci správně se stravovat. „*Vydaná kuchařka ukazuje, že i levně a nenáročně lze uvařit i velmi chutná jídla,*“ vyjadřuje se k jejímu vydání lektorka kurzů vaření Mgr. Karina Damková

Kamila Malyszová – PR manažerka Charity Český Těšín, tel.: 605 205 638, e-mail:

pr@ceskytesin.charita.cz

Lucie Richterová – projektová manažerka Charity Český Těšín, tel.: 730 816 774, e-mail:

projekty@ceskytesin.charita.cz