

Akcja ZDROWY OWOC DLA DZIECI Z POWIATU

"ZDROWY OWOC DLA DZIECI Z POWIATU" to akcja zainicjowana przez Starostę Kaliskiego Krzysztofa Nosalą, która ma na celu propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych wśród młodych mieszkańców Powiatu Kaliskiego. Świeże jabłka pochodzące z naszego regionu to świetne i przede wszystkim bardzo korzystne dla organizmu uzupełnienie codziennego jadłospisu, dlatego w ramach akcji rozdawane będą owoce w szkołach na terenie powiatu. Jako pierwsza na apel Starosty Kaliskiego odpowiedziała Pani Aleksandra Wróblewska prowadząca gospodarstwo ogrodnicze w Gminie Opatówek, która przekazała przepyszne jabłka z własnych sadów dla 40-osobowej delegacji dzieci polskiego pochodzenia z Naddniestrza, w Mołdawii, która od soboty przebywa na terenie naszego powiatu.

*Chętnie włączam się w takie akcje zdrowego żywienia, bo wiem jak ważne jest budowanie zdrowych nawyków u dzieci. Cieszę się, że mogliśmy w ten sposób wesprzeć również dzieci z Mołdawii – mówiła Pani **Aleksandra Wróblewska**.*



Aleksandra i Paweł Wróblewscy prowadzą wraz z rodzicami gospodarstwo rolno - ogrodnicze o łącznej powierzchni 30ha w miejscowości Opatówek. Produkowane są w nim głównie owoce: jabłka, wiśnie, śliwki i gruszki oraz zboża.

Akcja „ZDROWY OWOC DLA DZIECI Z POWIATU” będzie kontynuowana tuż po rozpoczęciu nowego roku szkolnego. Właśnie wtedy, władze samorządowe wraz z przedsiębiorcami, którzy włączą się w przedsięwzięcie, odwiedzą placówki szkolne w powiecie kaliskim i przekażą kolejne partie owoców, namawiając przy tym młodzież do kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych.

Skąd taki pomysł? Zdrowa żywność w dzisiejszych czasach, szczególnie wśród przedstawicieli młodego pokolenia, zdecydowanie przegrywa walkę ze słodyczami i fastfoodami. Niewiele dzieci potrafi się oprzeć silnej pokusie spożywania nadmiernej ilości produktów wysoko przetworzonych. To prawdziwe "bomby kaloryczne".

*Postanowiliśmy wyjść z tym pomysłem do młodzieży, bo w dobie postępu cywilizacyjnego, przedstawiciele młodego pokolenia mają bardzo mało ruchu, który przegrywa walkę z technologią. Do tego dochodzi bardzo złe odżywianie, co sprawia, że obserwując młodzież szkolną można zauważyć ogromną plagę otyłości. Chcemy zatem namawiać młodych mieszkańców powiatu do zwrócenia uwagi na spożywane jedzenie. Uznaliśmy, że warto zachęcać, wykorzystując do tego owoce, bo są smaczne i jednocześnie bardzo zdrowe - tłumaczy **Starosta Kaliski Krzysztof Nosal**.*

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z JEDZENIA JABŁEK:

- sprzyjają, żelaznemu zdrowiu, bo zawierają cenne witaminy, minerały, antyutleniacze i błonnik,
- pomagają w utrzymywaniu prawidłowego poziomu cholesterolu,
- są niskokaloryczne i zawierają błonnik - dzięki temu wspomagają odchudzanie,
- są świetną i taną przekąską, bo można je nabyć wszędzie i w dobrej cenie,
- dużo zawartego w nich wapnia wpływa na wzmocnienie włosów, zębów i paznokci,
- można z nich nawet zrobić chipsy, i to w dodatku zdrowe.