

Студентов семи вузов научат рационально питаться и следить за своим физическим состоянием

Пора подкрепиться

Светлана РИЦКАЯ

Проект Городского центра здоровья «Мой стиль жизни сегодня — мое здоровье и успех завтра» включает в себя семинары и тренинги по профилактике болезней. Причем содержание лекций подобрано для каждого вуза индивидуально.

— Мы изучили, чем чаще всего болели студенты за последние 3-5 лет, а также провели их анкетирование, — отмечает врач-валеолог Городского центра здоровья, автор и куратор проекта Снежана Кавриго. — Например, в БГУИР 24 процента первокурсников имеют патологию сердечно-сосудистой системы, значит, профилактика этих заболеваний здесь выйдет на первое место.

Востребованными направлениями стали также спортивное и рациональное питание, механизм возникновения зависимости, профилактика инфекций, передающихся по-



Фото Сергея ПОЖОГИ

► Участниками проекта, нацеленного на профилактику болезней и привлечение студентов к здоровому питанию, стали студенты БГУИР, БГТУ, БНТУ, Института предпринимательской деятельности, Белорусского государственного университета культуры и искусств, Белорусской государственной академии искусств, филиала Российского государственного социального университета.

ловым путем; острых респираторных заболеваний и другие.

Семинары и тренинги подкреплены практикой по здоровому питанию.

Для этого вузам предложили организовать для участников (а это порядка 60 человек в каждом учебном заведении) бесплатные обеды.

— Конечно, не у каждого вуза есть возможность оплатить обеды студентам, — говорит Снежана Кавриго. — Но я убеждена, что практически любая патология начинается с неправильного питания. В рамках проекта планируем расширить ассортимент диетических продуктов в студенческих столовых и буфетах. Кроме того, есть идея о том, чтобы участники вели дневники здоровья и записывали, сколько и чего они употребили в течение дня. Это позволит им привыкнуть к правильному режиму питания.

Реализация проекта началась в ноябре и завершится в мае 2015 года. Снежана Кавриго не исключает, что со временем он может стать общегородским.