

## Dzień Kanapkowy

### Zmagania z chorobami XXI wieku

Niemal 350 mln. osób na całym świecie cierpi **na cukrzycę - chorobę przewlekłą**, do której dochodzi, gdy organizm nie wytwarza **wystarczającej ilości insuliny** lub nie jest w stanie skutecznie wykorzystywać własnej insuliny w procesie metabolizmu cukrów pochodzących ze spożywanej żywności. Insulina to hormon regulujący poziom cukru we krwi, będącego źródłem energii potrzebnej nam do życia. Rozróżniamy dwa główne typy choroby. Osoby cierpiące **na cukrzycę typu 1** na ogół w ogóle nie wytwarzają własnej insuliny i dlatego, aby przeżyć, muszą przyjmować insulinę w formie iniekcji. Chorzy na **cukrzycę typu 2**, którzy stanowią około 90% wszystkich przypadków zachorowań, najczęściej wytwarzają własną insulinę, ale w niewystarczającej ilości lub ich organizm nie jest w stanie jej właściwie wykorzystywać. Osoby chore na cukrzycę typu 2 na ogół mają nadwagę i prowadzą siedzący tryb życia. Długotrwale utrzymujący się we krwi **wysoki poziom glukozy** powoduje **uszkodzenie narządów wewnętrznych** i może być przyczyną ataku serca, udaru mózgu, niewydolności nerek, impotencji oraz zakażeń prowadzących do amputacji kończyn.

Przy zastosowaniu właściwego leczenia wpływ cukrzycy na życie chorego można zminimalizować. Nawet osoby cierpiące na cukrzycę typu 1 mogą cieszyć się długim życiem w zdrowiu, jeżeli będą ściśle kontrolować poziom cukru we krwi.

Mając na uwadze obchody **Światowego Dnia Zdrowia** i tematykę związaną ze zwalczaniem cukrzycy, najmłodszy uczniowie, mogli wraz ze swoimi Wychowawcami obejrzeć **filmik edukacyjny opowiadający o samopoczuciu dzieci chorujących na cukrzycę**, o ich codziennych zmaganiach z tą chorobą i pokonywaniem jej. Uczniowie klas I-III Szkoły Podstawowej uczyli się, pod bacznym okiem zaproszonych mam, przygotować smaczne i zdrowe przekąski: kanapki, szaszłyki owocowe oraz koreczki z wędliny i sera. Te szybkie w przygotowaniu potrawy są alternatywą dla niezdrowego „jedzenia śmieciowego”. Dzięki takim smakołykom można zrezygnować z potraw o dużej zawartości cukru i konserwantów. Po przygotowaniu przekąsek uczniowie poczęstowali nimi kolegów ze swoich klas, zapraszając do zdrowego stylu odżywiania się.

**Jedzenie przygotowali: Natalia Kierzenkowska, Hanna Włodarczyk, Maja Baran, Zuzia Stechlicka, Karolina Bartkowska, Julia Łapigrosz, Kuba Lewandowski, Mikołaj Skorniak, Julia Grzegorzczak, Franciszek Malinger, Wiktoria Roguszka, Sandra Kropaczewska, Weronika Józwiak, Alan Piechnik, Natalia Stanisławczyk, Nikodem Jurewicz, Marcel Przybył, Amelia Kuliberda i Michał Szostak.**

Niezawodną pomoc otrzymaliśmy od mam naszych uczniów, pań: **Magdaleny Stanisławczyk, Lucyny Przybył, Magdaleny Rutkowskiej, Elwiry Kościańskiej i Edyty Gromady.**

**Dziękujemy zaproszonym mamom, które przygotowały produkty i udzieliły cennych wskazówek, w jaki sposób układać je, by cieszyły wyglądem i smakiem. Produkty spożywcze do przygotowania przekąsek ufundowała firma MATTEO państwa Jurewicz.**





*Opiekunowie „Dnia Kanapkowego”: Danuta Kopeć, Beata Buczkowska*