

SZTUKA UMIARU – zaburzenia odżywiania

„Sztuka umiaru - profilaktyka zaburzeń odżywiania” to pakiet 3 filmów profilaktycznych, poruszających tematykę związaną z odżywianiem oraz konsekwencji zdrowotnych, wynikających z nadużywania np. popularnych suplementów diety czy też żywności typu fast food.



1. **Ze skrajności w skrajność** [Film] : rygorystyczna dieta czy żywność typu fast food? / reżyseria Marcin Wołkowicz. - Piaseczno : Multieducatio.pl, 2018.

Nr inw. DVD9 : 380

Film pokazujący dwa skrajne zjawiska związane z odżywianiem się młodych ludzi. Z jednej strony pokazujemy obsesyjne stosowanie różnorodnych diet mających zapewnić idealną sylwetkę, prowadzące do uzależnienia zwanego – parmareksją. Z drugiej przyglądamy się bezrefleksyjnym odżywianiu się w barach serwujących potrawy typu “fast food”. Film stawia pytanie czy taka żywność może uzależniać i jednocześnie stara się odpowiedzieć, dlaczego tak chętnie odwiedzamy tego typu miejsca?

Film został zrealizowany w konwencji filmu popularnonaukowego, uzupełniony wypowiedzią eksperta, dietetyka i edukatora żywieniowego. Czas trwania filmu : ok. 15 ,in. ; komentarz : ekspert (ok. 6 min). Do filmu dołączony jest scenariusz lekcji.

2. **Kiedy jedzenie zaczyna być problemem** [Film] : anoreksja i bulimia /

reżyseria Marcin Wołkowicz. - Piaseczno : Multieducatio.pl, 2018.

Nr inw. DVD9 : 381

Film prezentujący dwie choroby, będące skutkiem zaburzeń odżywiania w wieku dorastania.

Anoreksja i bulimia pokazane są jako konsekwencja przemian kulturowy ostatnich dziesięcioleci. Próbuje odpowiedzieć na pytanie, dlaczego choroby te pojawiają się najczęściej wśród dorastającej młodzieży i dlaczego w wielu wypadkach pozostają długo niezauważone przez otoczenie osób chorych.

Film został zrealizowany w konwencji filmu popularnonaukowego, uzupełniony wypowiedzią eksperta, dietetyka i edukatora żywieniowego. Czas trwania filmu : ok. 15 ,in. ; komentarz : ekspert (ok. 6 min). Do filmu dołączony jest scenariusz lekcji.

3. **Suplementy diety** [Film] : konieczność czy zagrożenie? / reżyseria Marcin

Wołkowicz. - Piaseczno : Multieducatio.pl, 2018.

Nr inw. DVD9 : 382

Film opowiadający o popularnej, bardzo szerokiej grupie produktów spożywczych, zwanej suplementami diety. Pokazuje czym są te produkty i jak działają. Zwraca uwagę na konieczność ostrożności i rozważności w przypadku stosowania suplementacji. Próbuje odpowiedzieć na pytanie, kiedy suplementacja jest niezbędna, a kiedy jej stosowanie może wiązać się ryzykiem negatywnych konsekwencji zdrowotnych.

Film został zrealizowany w konwencji filmu popularnonaukowego, uzupełniony wypowiedzią eksperta, dietetyka i edukatora żywieniowego. Czas trwania filmu : ok. 15 ,in. ; komentarz : ekspert (ok. 6 min). Do filmu dołączony jest scenariusz lekcji.

Ekspert:

Katarzyna Menclewicz – dietetyk, edukatorka żywieniowa, prowadząca warsztaty dotyczące zdrowego odżywiania skierowane szczególnie do dzieci i młodzieży, członek Stowarzyszenia Edukatorów Żywieniowych **“Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”**.