



Warszawa, 22 kwietnia 2016 r.

Informacja prasowa

20. PIKNIK NAUKOWY, CZYLI O ZDROWYM STYLU ŻYCIA NA LUZIE I BEZ TAJEMNIC

Hasłem tegorocznego Pikniku Naukowego Polskiego Radia i Centrum Nauki Kopernik jest „ZDROWIE”. Organizatorzy i wystawcy przygotowali dla widzów mnóstwo atrakcji, w tym efektowne eksperymenty medyczne. Interesująco zapowiadają się też pokazy przybliżające uczestnikom tematykę związaną z racjonalnym odżywianiem, dietami i zdrowym stylem życia. Impreza odbędzie się 7 maja br. na PGE Narodowym w Warszawie. Wstęp na Piknik Naukowy jest wolny.



Wszystkie procesy w naszym organizmie wymagają energii, która powstaje dzięki połączeniu tlenu z substancjami dostarczanymi z pożywieniem. Jednak jedzenie to o wiele więcej, niż tylko źródło energii – witaminy i minerały wpływają na wszystkie organy człowieka, dlatego wiedza o żywieniu jest ważnym elementem dbania o zdrowie. Jednak z drugiej strony dieta czy wypoczynek nie zastąpią leków, ale mogą pomóc w minimalizacji ryzyka i lepszej rekonwalescencji. Będzie się o tym można przekonać podczas 20. jubileuszowej edycji Pikniku Naukowego Polskiego Radia i Centrum Nauki Kopernik.

Na stanowisku **Akademia Wychowania Fizycznego (A28)** poznamy związek wagi z budową ciała i potencjalnymi chorobami układu krążenia. Dowiemy się też, jakie są typowe problemy związane z różnymi rodzajami sylwetki. Nauczymy się korzystać z siatek centylowych, ułatwiających ocenę rozwoju wagowego dzieci. **Koło Naukowe Dietetyków WUM (F13)** pomoże w zmierzeniu najważniejszych parametrów związanych z wagą. Poznamy też właściwości jedzenia, które warto uwzględnić przy wyborze diety. Przekonamy się, że pozornie zdrowe potrawy też mogą być pułapkami kalorycznymi.

Wraz z **Narodowym Centrum Badań i Rozwoju (A54)** zobaczymy jak wyglądają badania nad żywnością bioaktywną. Będziemy mogli posmakować produktów, które mają nie tylko sycić, ale również leczyć. Spróbujemy ciastek, pomagających cukrzykom i specjalnego kisielu stworzonego dla osób z nadwagą.

Na stoisku **Wydziału Biologii UW (A37)** będziemy mogli nauczyć się jak zadbać o własny mózg – naukowcy przygotowali dla nas zestaw ćwiczeń rozwijających zdolności poznawcze. Otrzymamy tu także garść wskazówek co do diety i stylu życia.

Spotkanie z **Miastem Stołecznym Warszawa (A22)** to świetna okazja, abyśmy poznali najważniejsze programy profilaktyki zdrowotnej stolicy. Będziemy mogli dowiedzieć się wszystkiego o programach wspierających zdrowy styl życia oraz o dostępności badań przesiewowych.

Maj to dobry moment, by pomyśleć już o wakacjach. Wyjazd na wieś lub za granicę często wiąże się z kontaktem z różnymi mikroorganizmami. Warto więc dowiedzieć się, co czyha na nas zarówno w pobliskim parku, jak i w egzotycznych tropikach. Na stanowisku **Katedry i Zakładu Biologii i Parazytologii Ogólnej WUM (F7)** będzie można poznać różne rodzaje pasożytów ludzi i zwierząt.

Jubileuszowy 20. Piknik Naukowy Polskiego Radia i Centrum Nauki Kopernik – 7 maja 2016 r. w godz. 11.00-20.00 na PGE Narodowym w Warszawie. Więcej informacji: pikniknaukowy.pl.

Piknik Naukowy to największa plenerowa impreza w Europie, która udowadnia, że nauka może być naprawdę pasjonująca. Od lat Piknik odwiedzają tłumy osób. Prezentacje i programy przygotowują dla nich demonstratorzy nie tylko z kraju, ale też z zagranicy. Zainspirowane Polską, swoje pikniki organizują Ukraina, Gruzja, Chorwacja, Rosja i Litwa. Piknik Naukowy organizowany jest przez Polskie Radio i Centrum Nauki Kopernik. Jego współorganizatorem jest PGE Narodowy w Warszawie.

Z pozdrowieniami,

Artur Szklarczyk

Specjalista ds. public relations

tel. + 48 22 645 51 28 • tel. kom. + 48 602 156 655

Polskie Radio S.A. • Agencja Promocji

al. Niepodległości 77/85, 00-977 Warszawa

www.polskieradio.pl

