



MEDICUS Żywiec: Bezpłatne porady edukacyjne dla kobiet w ciąży

Uprzejmie informuję, że Medicus Maurycy Jakubiec Urszula Jakubiec Spółka Jawna z siedzibą w Żywcu został wybrany Regionalnym Ośrodkiem Programu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej”. Projekt ten jest całkowicie bezpłatny dla uczestniczących w nim kobiet w ciąży. Współfinansowany jest przez Szwajcarię w ramach Szwajcarskiego Programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej. W programie na terenie całego kraju zaplanowano udział 28 000 ciężarnych kobiet.

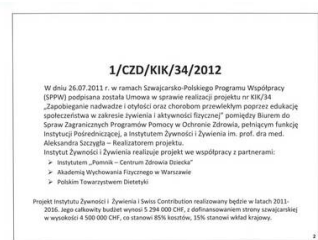
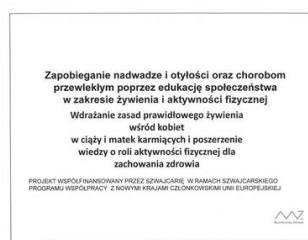
W ramach Programu realizowane będą **bezpłatne porady** edukacyjne dla kobiet w ciąży z Zadania 1: „**Wdrożenie zasad prawidłowego żywienia wśród kobiet w ciąży i matek karmiących i poszerzenie wiedzy o roli aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia**”.

Dzięki programowi uczestniczki:

- Zadbają o prawidłową masę ciała w ciąży,
- Dowiedzą się jak wprowadzić podstawowe zasady zdrowego żywienia w ciąży, tzn.:
 - zadbać o bezpieczeństwo żywności,
 - przestrzegać zasad higieny przy przechowywaniu, przygotowywaniu i przetwarzaniu żywności,
 - umiejętnie wybierać produkty z poszczególnych grup,
 - komponować codzienny jadłospis,
 - radzić sobie z dolegliwościami ciążowymi,
- Dowiedzą się jak organizować aktywność fizyczną w czasie ciąży:
 - kiedy mogą ćwiczyć w ciąży,
 - jak rozpocząć i wybierać aktywność fizyczną w ciąży,
 - jak ćwiczyć,
- Ponadto uczestniczki programu poznają jak zadbać o dietę i aktywność fizyczną w okresie karmienia, a także jak zostać mamą w formie także i po tym okresie.

Program realizowany będzie do 31 marca 2016 roku.

Obrazy





Zadania programu:

Zadanie 1. „Wdrożenie zasad prawidłowego żywienia kobiet w ciąży i okresie karmienia, zmniejszenie ryzyka nadmiernego przyrostu masy ciała w okresie ciąży oraz zmniejszenie ryzyka wystąpienia otyłości u kobiet po porodzie.

Zadanie 2. „Edukacja i wdrażanie zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej w przedsiębiorstwach, szkołach, podmiotach, gminnych i powiatowych ośrodkach, oraz czasu wpływu tej edukacji na sposób żywienia, stan odżywienia, aktywności fizycznej i poziom wiedzy dzieci i młodzieży”.

Zadanie 3. „Wdrażanie zasad racjonalnego stylu życia wśród osób z nadwagą i otyłością w systemie ochrony zdrowia w Polsce”.

Zadanie 4. „Uspokojenie wiedzy o składzie i wartości odżywczej żywności, świadomościach żywieniowych i zdrowotnych, znalezienie żywności cennej wpływu na kształtowanie racjonalnych wyborów produktów spożywczych oraz o roli aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia”.

Zadanie 1

Cel: Poprawa wiedzy kobiet na temat prawidłowego żywienia w ciąży i okresie karmienia, zmniejszenie ryzyka nadmiernego przyrostu masy ciała w okresie ciąży oraz zmniejszenie ryzyka wystąpienia otyłości u kobiet po porodzie.

Charakterystyka: Zadanie dotyczy profilaktyki nadwagi i otyłości wśród kobiet ciężarnych i karmiących, a także wcześniej (rozpoczynające się już od okresu planowania profilaktyki nadwagi i otyłości wśród dzieci. Prawidłowe odżywianie kobiet w okresie ciąży i karmienia nie tylko przynosi korzyści zdrowotne matce, lecz także wpływa na prawidłowy stan odżywienia noworodka.

W programie zaplanowane udział 28 000 ciężarnych kobiet.

Dzięki programowi uczestniczki:

- Zadbają o prawidłową masę ciała w ciąży.
- Dowiedzą się jak sprawdzić podstępne zasady zdrowego żywienia w ciąży, tzn.:
 - zadbaj o bezpieczeństwo żywności,
 - przestrzegaj zasad higieny przy przechowywaniu, przygotowywaniu i przetwarzaniu żywności,
 - unikaj nadmiernej konsumpcji przetworzonej żywności,
 - komponuj zdrowy jadłospis,
 - zadbaj o właściwą dawkę suplementacji.
- Dowiedzą się jak organizować aktywność fizyczną w czasie ciąży:
 - kiedy mogą zacząć w ciąży,
 - jak rozpoznać i wyeliminować aktywność fizyczną w ciąży,
 - jak ćwiczyć.
- Potrafią uczestniczyć w programie poznając jak zadbaj o dietę i aktywność fizyczną w okresie karmienia, a także jak zająć się masą w formie także i po tym okresie.

Regionalne ośrodki programu



Regionalne ośrodki programu

№	ośrodek	adres	kontakty
1	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
2	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
3	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
4	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
5	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
6	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
7	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
8	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
9	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
10	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10

Regionalne ośrodki programu

№	ośrodek	adres	kontakty
11	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
12	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
13	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
14	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
15	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
16	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
17	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
18	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
19	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
20	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10

Regionalne ośrodki programu

№	ośrodek	adres	kontakty
21	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
22	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
23	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
24	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
25	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
26	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
27	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
28	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
29	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
30	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10

Regionalne ośrodki programu

№	ośrodek	adres	kontakty
31	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
32	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
33	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
34	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
35	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
36	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
37	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
38	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
39	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10
40	Radziechowy-Wieprz	ul. Wolności 100	33 867 66 10

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ SZWAJCARIĘ W RAMACH SZWAJCARSKIEGO PROGRAMU WSPÓŁPRACY Z NOWYMI KRAJAMI CZŁONKOWSKIMI UNII EUROPEJSKIEJ

Instytut Szwajcarii i Związku
ul. Szwajcarii 1
80-001 Wrocław
tel. 71 354 11 11, fax. 71 354 11 12
e-mail: instytut@szwaicaria.pl
www: www.szwaicaria.pl

Instytut „Pracowni Centrum Związku Szwajcarii”
ul. Szwajcarii 1
80-001 Wrocław
tel. 71 354 11 11, fax. 71 354 11 12
e-mail: pracownia@szwaicaria.pl
www: www.szwaicaria.pl