

**Ruch i zdrowe odżywianie**

**to moje wyzwanie!**

● LIVE

# Webinar informacyjny

**7.09.2022 r., g. 10:00**



Program zrealizowany  
przy wsparciu finansowym  
Województwa Małopolskiego



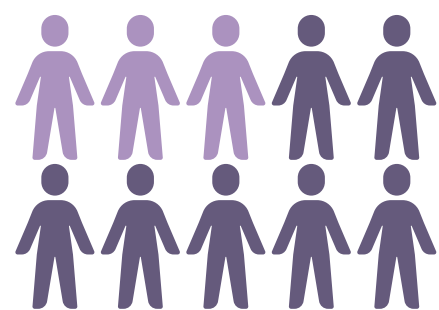


Ruch i zdrowe odżywianie

to moje wyzwanie!



# Statystyki



**3 na 10 ośmiolatków**  
ma nadwagę lub otyłość.






# Epidemia XXI wieku

Eksperti Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zakwalifikowali otyłość do chorób cywilizacyjnych w 1974 r. Uważali oni, że nadmierna masa ciała może stać się jedną z najważniejszych chorób żywieniowych.

Niestety, czas pokazał, że naukowcy nie mylili się w swoich szacunkach - od tego czasu, **liczba otyłych dzieci (powyżej 5 roku życia) i młodzieży wzrosła z 11 milionów do 124 milionów w 2016 r. (!!!)**. Dodatkowo 213 milionów miało nadwagę.





# Konsekwencje nadmiernej masy ciała

- Nadmierna masa ciała, a szczególnie otyłość sprzyja rozwojowi wielu chorób, w tym chorób układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy typu 2, a nawet niektórym typom nowotworów,
- Otyłość zwiększa także ryzyko wystąpienia zaburzeń hormonalnych i metabolicznych, bezdechowi sennemu czy zmianom zwyrodnieniowym układu kostno-stawowego,
- Wpływa również na jakość życia na płaszczyźnie psychospołecznej,
- **Dzieci i młodzież z otyłością z dużym prawdopodobieństwem pozostaną otyłe także po osiągnięciu dorosłości.** W konsekwencji może to doprowadzić do obniżenia jakości i długości ich życia.





# O programie

"**Ruch i zdrowe odżywianie to moje wyzwanie**" to zadanie realizowane w ramach programu polityki zdrowotnej w zakresie zdrowego odżywiania oraz aktywności fizycznej jako prewencji nadwagi i otyłości dzieci i młodzieży.

W ramach programu, realizowane będą dwa panele.

## Panel podstawowy

trwający 3 miesiące i **realizowany na terenie szkół podstawowych**. Kierowany jest do uczniów klas III szkół podstawowych oraz ich rodziców i opiekunów.

## Panel dodatkowy

trwający 3 miesiące i **realizowany w Małopolskim Centrum Rehabilitacji w Radziszowie oraz w Krakowie**.

To indywidualny program wsparcia dla dzieci zmagających się z nadwagą i otyłością oraz ich rodziców i opiekunów.

## Dla dzieci

- 2 dodatkowe godziny lekcyjne aktywności fizycznej (w sumie ok. 20-22)
- 3 spotkania z zakresu edukacji żywieniowej

+ dodatkowe wspólne spotkanie edukacyjne dla dzieci i rodziców (1 x 45 minut)

## Dla rodziców

- 1 warsztat z zakresu aktywności fizycznej
- 3 spotkania z zakresu edukacji żywieniowej



# Sposób uczestnictwa i metody kwalifikacji:

## I. Zgłoszenie szkoły do udziału w projekcie

## II. Poinformowanie rodziców/opiekunów

o możliwości uczestnictwa w programie za pośrednictwem zaproszeń wysłanych poprzez dzienniki elektroniczne, zebrania itp.

## III. Pisemna zgoda rodzica/opiekuna

formularz zgody opracuje realizator i dostarczy szkole w celu dystrybucji

## IV. Karta uczestnika programu

pozwoli monitorować poziom uczestnictwa dziecka i rodzica w poszczególnych działaniach - wzór karty dostarczy realizator.





# Panel dodatkowy

## Dla dzieci i rodziców/opiekunów

- 3 konsultacje dietetyczne (60 minut)
- 3 konsultacje u fizjoterapeuty (60 minut)
- 3 spotkania z psychologiem (zajęcia grupowe)

### + Wizyty kontrolne:

- konsultacja dietetyczna (30 minut)
- konsultacja u fizjoterapeuty (30 minut)
- wydanie "karty informacyjnej", czyli dotychczasowych wyników wraz z rekomendacjami



## **Konsultacje z dietetykiem (3 wizyty)**

W trakcie konsultacji zostanie oceniony obecny stan odżywiania, zdiagnozowane zostaną przyczyn nadmiaru masy ciała i stworzone zostaną indywidualne zalecenia



## **Konsultacje z fizykoterapeutą (3 wizyty)**

Fizykoterapeuta dokona analizy obecnych zachowań związanych z aktywnością fizyczną, wykona podstawowe testy określające siłę mięśni, gibkości, wydolności krążeniowo oddechowej, oraz przeprowadzi instruktaż w zakresie ćwiczeń w oparciu o zdiagnozowane problemy w sprawności dziecka w celu poprawy w zakresie aktywności fizycznej i motorycznej



## Wsparcie psychologiczne (3 spotkania)

udział w grupie wsparcia (wraz z rodzicem). Uczestnicy będą m.in. budować motywację do zmiany zachowań żywieniowych i pracować nad rozwojem poczucia własnej wartości i pewności siebie.



## Karta informacyjna

Na zakończenie każde dziecko uczestniczy w jednej bezpłatnej konsultacji, otrzyma kartę informacyjną, w której zawarte będą wszystkie uzyskane w trakcie trwania programu działania, wyniki oraz dalsze zalecenia.



# Jak się zgłosić?

**Uzupełnij formularz zgłoszeniowy dostępny na:**

[www.dziecieczpital.pl/pl/program-ruch-i-zdrowe-odzywianie-to-moje-wyzwanie](http://www.dziecieczpital.pl/pl/program-ruch-i-zdrowe-odzywianie-to-moje-wyzwanie)

\*Kwalifikacja do panelu konsultacji dodatkowych odbywa się na podstawie danych antropometrycznych z karty bilansu (w ramach współpracy z placówkami POZ) lub na podstawie deklaracji rodzica/opiekuna.



# Masz pytania?

**Koordynatorka projektu**

**Klaudia Kursa-Uleżatko**

@: [kkursa@dziecieczpital.pl](mailto:kkursa@dziecieczpital.pl)

tel: 12 430-34-72

# Więcej informacji

[www.dziecieczpital.pl](http://www.dziecieczpital.pl)

## Kontakt

Klaudia Kursa-Uleżatko  
Koordynatorka programu  
@: [kkursa@dziecieczpital.pl](mailto:kkursa@dziecieczpital.pl)  
tel: 12 430-34-72

## Realizator



Program zrealizowany  
przy wsparciu finansowym  
Województwa Małopolskiego

