



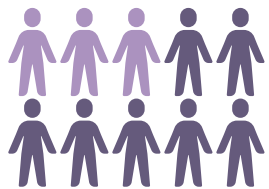
Ruch i zdrowe odżywianie

to moje wyzwanie!

Program zrealizowany
przy wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego



Statystyki



3 na 10 ośmiolatków
ma nadwagę lub otyłość.



Nadwaga i otyłość. Co musisz wiedzieć?

Epidemia XXI wieku

Ekspersi 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. Niepokojące jest też to, że **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.



Panel podstawowy

Dla dzieci

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

Dla rodziców

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

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





Panel dodatkowy

Dla dzieci i rodziców/opiekunów

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

+ Wizyty kontrolne:

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



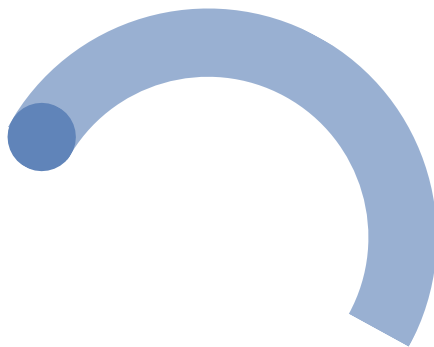
Jak się zgłosić?



Uzupełnij formularz zgłoszeniowy dostępny na:

www.dziecieczpital.pl/profilaktykaotylosci-zapisy

*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.



Ruch i zdrowe odżywianie

to moje wyzwanie!

● LIVE

Webinar informacyjny

7.09.2022 r., g. 10:00



Więcej informacji

www.dziecieczpital.pl



Kontakt



Klaudia Kursa-Uleżałko
Koordynatorka programu
@: kkursa@dziecieczpital.pl
tel: 12 430-34-72

Realizator



**Program zrealizowany
przy wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego**

