



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 wśród 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, gminajnych i powiatowych ośrodkach oraz czasu wolnego tej edukacji na sposoby żywienia, stanu odżywienia, aktywności fizycznej i poziomu wiedzy dzieci i młodzieży”.

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

Zadanie 4. „Uspowiadanie wiedzy o składce i wartości odżywczej żywności, świadomościach żywieniowych i zdrowotnych, znalezienie żywności odcem 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 wczesnej rozpoczynającej 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 zaplanowano udział 28 000 objętych kobiet.

Dzięki programowi uczestniczki:

- Zadbają o prawidłową masę ciała w ciąży;
- Dowiedzą się jak sprawdzić podstępnie zasady zdrowego żywienia w ciąży, tzn.:
 - zadbaj o bezpieczeństwo żywności,
 - przestrzegaj zasad higieny przy przechowywaniu, przygotowywaniu i przetwarzaniu żywności,
 - unikajnie niebezpiecznych produktów i potrawnych składników,
 - komponować codzienny jadłospis,
 - zadbać o dobre nawyki odżywiania.
- Dowiedzą się jak organizować aktywność fizyczną w czasie ciąży:
 - kiedy mogą ćwiczyć w ciąży,
 - jak rozpoznać i wyeliminować 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.

Regionalne ośrodki programu



Regionalne ośrodki programu

nr	ośrodek	adres	kod pocztowy
1	Urząd Gminy Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381 Wieprz
2	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
3	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
4	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
5	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
6	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
7	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
8	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
9	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
10	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka

Regionalne ośrodki programu

nr	ośrodek	adres	kod pocztowy
11	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
12	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
13	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
14	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
15	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
16	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
17	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
18	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
19	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
20	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka

Regionalne ośrodki programu

nr	ośrodek	adres	kod pocztowy
21	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
22	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
23	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
24	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
25	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
26	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
27	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
28	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
29	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
30	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka

Regionalne ośrodki programu

nr	ośrodek	adres	kod pocztowy
31	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
32	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
33	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
34	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
35	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
36	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
37	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
38	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
39	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka
40	Urząd Gminy Łęka	ul. Mickiewicza 30	34-381 Łęka

PROJEKT WSPÓLFINANSOWANY PRZEZ SZWAJCARIE W RAMACH SZWAJCARSKIEGO PROGRAMU WSPÓLPRACY Z NOWYMI KRAJAMI CZŁONKOWSKI UNII EUROPEJSKIEJ

Urząd Gminy Radziechowy-Wieprz
ul. Mickiewicza 30, 34-381 Wieprz
tel. 33 867 66 10, fax. 33 867 66 13
e-mail: ug@radziechowy-wieprz.pl
www: www.radziechowy-wieprz.pl

Urząd Gminy Łęka
ul. Mickiewicza 30, 34-381 Łęka
tel. 33 867 66 10, fax. 33 867 66 13
e-mail: ug@radziechowy-wieprz.pl
www: www.radziechowy-wieprz.pl