



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, gminnych i powiatowych ośrodkach, oraz czasu wolnego i edukacji na sposoby żywienia, stan odżywienia, aktywność fizyczną i poziom 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 planowanej 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 ciężarnych kobiet.

Dzięki programowi uczestniczki:

- Zadbają o prawidłową masę ciała w ciąży;
- Dowiedzą się jak odpowiednio podzielić zasoby 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 odpowiednią aktywność fizyczną w czasie ciąży;
- 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	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
2	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
3	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
4	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
5	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
6	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
7	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
8	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
9	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
10	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
11	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
12	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
13	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
14	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
15	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
16	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
17	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
18	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
19	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
20	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
21	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
22	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
23	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
24	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
25	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
26	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
27	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
28	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381

Regionalne ośrodki programu

nr	ośrodek	adres	kod pocztowy
1	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
2	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
3	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
4	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
5	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
6	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
7	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
8	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
9	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
10	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
11	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
12	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
13	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
14	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
15	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
16	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
17	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
18	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
19	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
20	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
21	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
22	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
23	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
24	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
25	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
26	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
27	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
28	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381

Regionalne ośrodki programu

nr	ośrodek	adres	kod pocztowy
1	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
2	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
3	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
4	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
5	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
6	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
7	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
8	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
9	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
10	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
11	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
12	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
13	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
14	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
15	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
16	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
17	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
18	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
19	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
20	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
21	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
22	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
23	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
24	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
25	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
26	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
27	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
28	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381

Regionalne ośrodki programu

nr	ośrodek	adres	kod pocztowy
1	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
2	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
3	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
4	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
5	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
6	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
7	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
8	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
9	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
10	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
11	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
12	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
13	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
14	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
15	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
16	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
17	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
18	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
19	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
20	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
21	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
22	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
23	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
24	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
25	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
26	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
27	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381
28	Radziechowy-Wieprz	ul. Mickiewicza 30	34-381

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

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