



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

MEDICUS
Żywiec, ul. Dworcowa 22
W jaki sposób?
Zapytaj swoją położną o program edukacyjny dla kobiet w ciąży.
Umów się na bezpłatną poradę telefonicznie 508 190 411 lub przez internet www.medicus-zywiec.pl
Rejestracja on-line /wybierz poradnię/
Program edukacyjny dla kobiet w ciąży

MEDICUS
Żywiec, ul. Dworcowa 22
W jaki sposób?
Zapytaj swoją położną o program edukacyjny dla kobiet w ciąży.
Umów się na bezpłatną poradę telefonicznie 508 190 411 lub przez internet www.medicus-zywiec.pl
Rejestracja on-line /wybierz poradnię/
Program edukacyjny dla kobiet w ciąży

Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej
Wdrażanie zasad prawidłowego żywienia wśród kobiet w ciąży i matek karmiących i poszerzenie wiedzy o roli aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia
PROJEKT WSPÓLFINANSOWANY PRZEZ SZWAJCARIĘ W RAMACH SZWAJCARSKIEGO PROGRAMU WSPÓŁPRACY Z NOWYMI KRAJAMI CZŁONKOWSKIMI UNII EUROPEJSKIEJ

1/CZD/KIK/34/2012
W dniu 26.07.2013 r. w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy (SPWP) podpisana została Umowa w sprawie realizacji projektu nr KIK/34 „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” pomiędzy Biurem do Spraw Zagranicznych Programów Pomocy w Ochronie Zdrowia, pełniącym funkcję Instytutu Precedencji, a Instytutem Żywności i Aktywności Fizycznej, prof. dr. med. Aleksandra Sztybel – Realizatorem projektu.
Instytut Żywności i Żywienia realizuje projekt we współpracy z partnerami:
- Instytutem „Pamięć – Centrum Zdrowia Dziecka”
- Akademią Wychowania Fizycznego w Warszawie
- Polskim Towarzystwem Dietetyki
Projekt Instytutu Żywności i Żywienia i Swiss Contribution realizowany będzie w latach 2013-2016, jego całkowity budżet wynosi 5 294 000 CHF, z dofinansowaniem otrzymanym z szwajcarskiej wydatki 4 500 000 CHF, co stanowi 85% kosztów, 15% stanowi wkład krajowy.



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 (w 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 płodowego) 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 odpowiedź podstępnie 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 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	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
2	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
3	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
4	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
5	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
6	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
7	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
8	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
9	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
10	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
11	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
12	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
13	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
14	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
15	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
16	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
17	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
18	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
19	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
20	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
21	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
22	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
23	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
24	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
25	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
26	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
27	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
28	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa

Regionalne ośrodki programu

nr	ośrodek	adres	kod pocztowy
1	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
2	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
3	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
4	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
5	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
6	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
7	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
8	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
9	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
10	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
11	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
12	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
13	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
14	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
15	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
16	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
17	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
18	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
19	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
20	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
21	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
22	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
23	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
24	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
25	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
26	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
27	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
28	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa

Regionalne ośrodki programu

nr	ośrodek	adres	kod pocztowy
1	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
2	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
3	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
4	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
5	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
6	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
7	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
8	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
9	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
10	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
11	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
12	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
13	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
14	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
15	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
16	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
17	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
18	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
19	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
20	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
21	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
22	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
23	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
24	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
25	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
26	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
27	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
28	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa

Regionalne ośrodki programu

nr	ośrodek	adres	kod pocztowy
1	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
2	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
3	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
4	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
5	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
6	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
7	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
8	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
9	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
10	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
11	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
12	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
13	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
14	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
15	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
16	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
17	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
18	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
19	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
20	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
21	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
22	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
23	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
24	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
25	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
26	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
27	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa
28	Stowarzyszenie „Zdrowa Żywność”	ul. Mińska 100/100	20-000 Warszawa

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

Urząd Gminy Radziechowy-Wieprz
ul. Mińska 100/100
34-381 Radziechowy, Wieprz 700
tel. 33 867 66 10, fax. 33 867 66 13
e-mail: ug@radziechowy-wieprz.pl
www.radziechowy-wieprz.pl