

ODŻYWIJ SIĘ PRAWIDŁOWO I BĄDŹ AKTYWNA



MEDICUS

Żywiec, ul. Dworcowa 22

W jaki sposób?

Zapytaj swoją położną
o program edukacyjny
dla kobiet w ciąży.

Umów się na **bezpłatną** poradę
telefonicznie 506 190 411 lub przez internet
www.medicus-zywiec.pl

Rejestracja on-line /wybierz poradnię/
Program edukacyjny dla kobiet w ciąży



www.zachowajrownowage.pl

Opracowanie: Instytut „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka”. Plakat zrealizowano ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.

Realizator:



Partnerzy:



Instytucja współfinansująca:



**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 WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ SZWAJCARIĘ W RAMACH SZWAJCARSKIEGO
PROGRAMU WSPÓŁPRACY Z NOWYMI KRAJAMI CZŁONKOWSKIMI UNII EUROPEJSKIEJ

1/CZD/KIK/34/2012

W dniu 26.07.2011 r. w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy (SPPW) 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 Instytucji Pośredniczącej, a Instytutem Żywności i Żywienia im. prof. dra med. Aleksandra Szczygła – Realizatorem projektu.

Instytut Żywności i Żywienia realizuje projekt we współpracy z partnerami:

- Instytutem „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”
- Akademią Wychowania Fizycznego w Warszawie
- Polskim Towarzystwem Dietetyki

Projekt Instytutu Żywności i Żywienia i Swiss Contribution realizowany będzie w latach 2011-2016. Jego całkowity budżet wynosi 5 294 000 CHF, z dofinansowaniem strony szwajcarskiej w wysokości 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 matek karmiących i poszerzenie wiedzy o roli aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia”.

Zadanie 2: „Edukacja i wdrażanie zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej w przedszkolach, szkołach: podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych oraz ocena wpływu tej edukacji na sposób żywienia, stan odżywienia, aktywność fizyczną i poziom wiedzy dzieci i młodzieży”.

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

Zadanie 4: „Upowszechnianie wiedzy o składzie i wartości odżywczej żywności, oświadczeniach żywieniowych i zdrowotnych, znakowaniu żywności celem 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 występowania otyłości u kobiet po porodzie.

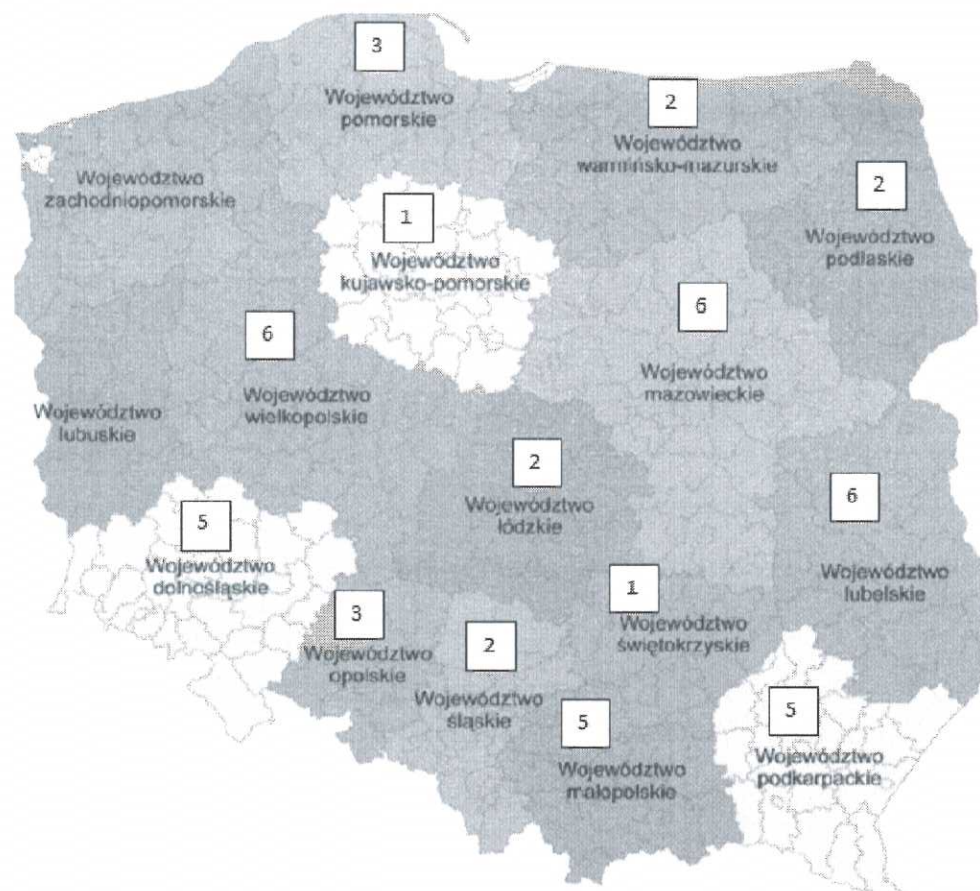
Charakterystyka: Zadanie dotyczy profilaktyki nadwagi i otyłości wśród kobiet ciężarnych i karmiących, a także wczesnej (rozpoczynającej się już od okresu płodowego) profilaktyki nadwagi i otyłości wśród dzieci. Prawidłowe odżywianie kobiet w okresie ciąży i karmienia nie tylko przynosi korzyści zdrowotne matce, lecz także wpływa na prawidłowy stan odżywienia noworodków.

W programie zaplanowano udział 28 000 ciężarnych kobiet.

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.

Regionalne ośrodki programu



Regionalne ośrodki programu

L.p.	Oferent	ulica	kod miasto
1	Wojewódzki Szpital im. Św. Ojca Pio	ul. Monte Cassino 18	37-700 Przemyśl
2	Zdzisław Ogonek NZOZ „Nowe Życie”,	ul. Mleczarska 11	29-100 Włoszczowa
3	Specjalistyka Czechów Sp. z o.o.	ul. Kompozytorów Polskich 8	20-848 Lublin
4	SALUS Centrum Medyczne Sp. z o.o.	ul. Kusocińskiego 3a	57-300 Kłodzko
5	Maria Grzywaczewska	ul. Kopernika 6/14	21-500 Biała Podlaska
6	Samodzielny Publiczny Gminny Zakład Opieki Zdrowotnej w Nowym Wiśniczu	ul. Podzamcze 4	32-720 Nowy Wiśnicz
7	VITA Sp. z o.o.	ul. Piłsudskiego 47	48-303 Nysa
8	Szpital Specjalistyczny PRO-FAMILIA	ul. Witolda 6b	35-302 Rzeszów
9	SPZOZ w Leżajsku	ul. Leśna 22	37-300 Leżajsk
10	Specjalistyczny Szpital Wojewódzki SPZOZ w Ciechanowie	ul. Powstańców Wielkopolskich 2	06-400 Ciechanów
11	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej ARS MEDICA	ul. Kossaka 1 A	76-100 Sławno
12	Elżbieta Samborska ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „Lege Artis”,	ul. Przedmieście Dolne 167	38-340 Biecz
13	Monika Siciak	ul. Św. Kingi 18/63	35-614 Rzeszów
14	Joanna Lasota	ul. Grunwaldzka 40	36-020 Tyczyn
15	Zespół Opieki Zdrowotnej	ul. Mickiewicza 23	13-100 Nidzica

Regionalne ośrodki programu

L.p.	Oferent	ulica	kod miasto
16	SPZOZ w Głubczycach	ul. M. Skłodowskiej-Curie 26	48-100 Głubczyce
17	Usługi Położnicze Anna Kalinowska-Garbala	ul. Rosy Bailly 9/34	01-494 Warszawa
18	Wojewódzki Zespół Specjalistycznej Opieki Zdrowotnej	ul. Dobrzyńska 21-23	50-403 Wrocław
19	DOCTOR Sp. z o.o.	ul. Franciszkańska 7/2	62-800 Kalisz
20	Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego SPZOZ	Al. Kraśnicka 100	20-718 Lublin
21	Regionalny Szpital Specjalistyczny im. Dr Wł. Biegańskiego	ul. Sikorskiego 32	86-300 Grudziądz
22	PPHU FAGMET Franciszek Gaczkowski	ul. Sobieskiego 29	96-100 Skierniewice
23	Centrum Medyczno-Diagnostyczne Sp. z o.o.	ul. Nikłowa 9	08-110 Siedlce
24	Małgorzata Królik	ul. Mickiewicza 8	46-200 Kluczbork
25	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Szpital na Siemiradzkiego im. R. Czerwiakowskiego	ul. Siemiradzkiego 1	31-137 Kraków
26	Szpital Specjalistyczny im. Świętej Rodziny SPZOZ	ul. Madalińskiego 25	02-544 Warszawa
27	SP ZOZ Wolsztyn	ul. Wschowska 3	64-200 Wolsztyn
28	Wojewódzki Szpital Zespolony w Lesznie	ul. Kiepury 45	64-100 Leszno
29	Babka Medica Sp. z o.o.	ul. Słomińskiego 19 lok. 517	00-195 Warszawa
30	Promedica Sp. z o.o.	ul. Kołłątaja 4	89-600 Chojnice

Regionalne ośrodki programu

L.p.	Oferent	ulica	kod miasto
31	Vimed Sp. z o.o.	ul. Czernowiecka 9	02-705 Warszawa
32	Zespół Opieki Zdrowotnej w Bolesławcu	ul. Jeleniogórska 4	59-700 Bolesławiec
33	Samorządowa Przychodnia Zdrowia w Tuszynie	ul. Żeromskiego 24/26	95-080 Tuszyn
34	Indywidualna Praktyka Położnej Środowiskowo-Rodzinnej. Szkoła Rodzenia Danuta Rydzewska	ul. Broniewskiego 3	19-200 Grajewo
35	Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Krasnymstawie	ul. M. Sobieskiego 4	22-300 Krasnystaw
36	Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Położnej Ewa Rutkowska	ul. Armii Ludowej 7	58-400 Kamienna Góra
37	Centrum Położnicze Agnieszka Kamińska-Nowak Położna Środowiskowo-Rodzinna, Poradnia Laktacyjna	ul. Romana Maya 56	64-500 Szamotuły
38	Szpital Miejski w Zabrze Sp. z o.o.	ul. Zamkowa 4	41-803 Zabrze
39	Mirosława Barczykowska	ul. Bema 311/10	05-160 Nowy Dwór Mazowiecki
40	Szpital Powiatowy w Rawiczu Sp. z o.o.	ul. Gen. Grota Roweckiego 6	63-900 Rawicz
41	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Człuchowie	ul. Szczecińska 16	77-300 Człuchów

Regionalne ośrodki programu

L.p.	Oferent	ulica	kod miasto
42	„EURO-STAR” Kozłowska Bożena	ul. Olsztyńska 52	16-400 Suwałki
43	Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej	Al. Kraśnicka 100	20-718 Lublin
44	NZOZ „Femina” Ewa Kamińska	Łącko 662	33-390 Łącko
45	Paulina Nowińska	Os. Bohaterów Września 8/43	31-620 Kraków
46	Grupowa Praktyka Pielęgniarek i Położnych „Zdrowie” s.c.	ul. Berlinga 8/14	15-814 Białystok
47	„Wspaniały Początek” Estera Michalak	ul. Konińska 61	62-410 Zagórz
48	Ewa Chabas	ul. Moniuszki 8/6	11-500 Giżycko
49	Medicus Maurycy Jakubiec Urszula Jakubiec Spółka Jawna	ul. Dworcowa 22	34-300 Żywiec

**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ
SZWAJCARIE W RAMACH SZWAJCARSKIEGO
PROGRAMU WSPÓŁPRACY Z NOWYMI KRAJAMI
CZŁONKOWSKIMI UNII EUROPEJSKIEJ**

Instytut Żywności i Żywienia
im. prof. dra med. Aleksandra Szczygła
ul. Powsińska 61/63, 02-903 Warszawa
NIP 525-000-89-10
tel. 22 55 09 771, fax. 22 842 11 03
e-mail: jarosz@izz.waw.pl
website: www.izz.waw.pl

Instytut „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka”
Aleja Dzieci Polskich 20
04-730 Warszawa
NIP 952-114-36-75
tel. 22 815 11 45, fax 22 815 13 87
e-mail: zdrowie.publiczne@czd.pl
website: www.czd.pl