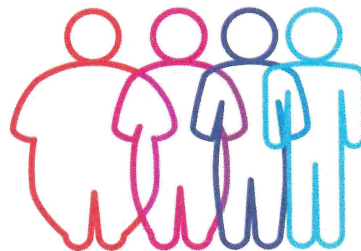


DOM
PORADNIA



DIETA ODCHUDZANIE MOTYWACJA

ABS Barbara Węglarz 58-500 Jelenia Góra ul. Sudecka 24 tel. 607 38 37 34

PROGRAM DLA PRZEDSZKOLAKÓW,
UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH I PONADPODSTAWOWYCH

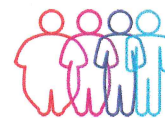


WYBIERAM ZDROWIE

- ☺ ZDROWE ODŻYWIANIE
- ☺ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ
- ☺ UMIEJĘTNOŚĆ ROZPOZNAWANIA ZABURZEŃ ODŻYWIANIA

mgr Barbara Węglarz
dietetyk
psychodietetyk

Jelenia Góra, styczeń 2020 rok



KILKA SŁÓW O OTYŁOŚCI

Otyłość to epidemia o zasięgu globalnym.

Niesie ona za sobą konsekwencje zdrowotne, osobiste i społeczne.

Już w 1974 roku eksperci Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zakwalifikowali otyłość do chorób cywilizacyjnych i zasugerowali, że stanie się ona jedną z najważniejszych chorób żywieniowych naszych czasów. Po ponad 40 latach możemy stwierdzić, że niestety nie pomylili się w swoich przewidywaniach.

[Liczba otyłych dzieci \(powyżej 5 roku życia\) i młodzieży wzrosła od 1975 r. z 11 milionów do 124 milionów w 2016 r. Dodatkowe 213 milionów miało nadwagę/ Iژیژ/.](#)

Według najnowszych danych Światowego Indeksu Bezpieczeństwa Żywnościowego, opracowanego przez Economist Intelligence Unit (EIU) na zlecenie firmy DuPont, w Polsce otyłość dotyczy już 23,2 proc. populacji.

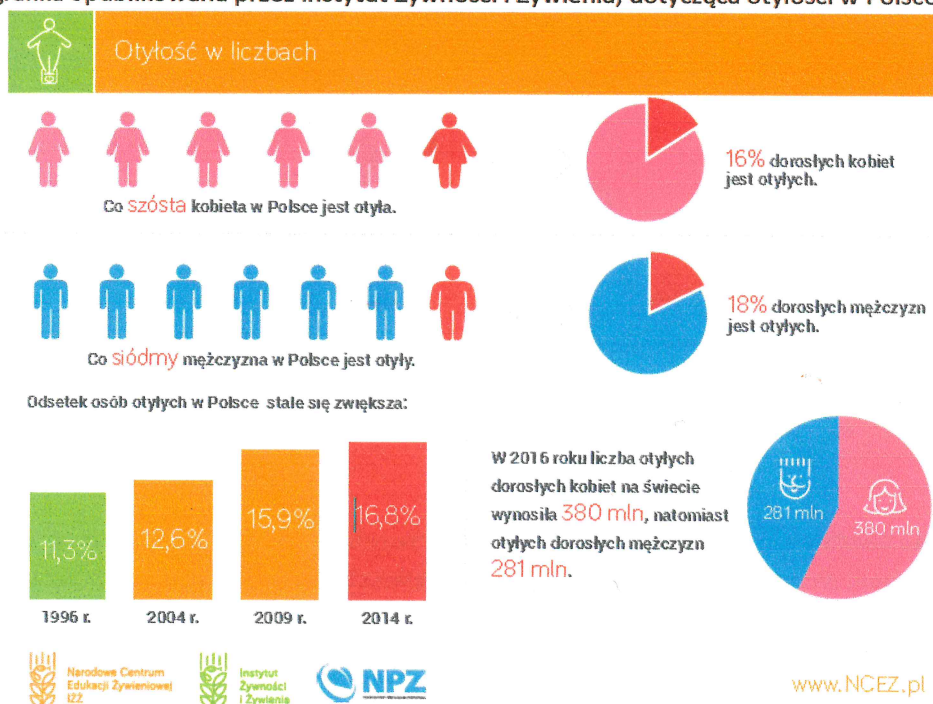
Według Funduszu Ludnościowego Narodów Zjednoczonych (UNFPA) w 2016 r. na świecie było 7,4 mld ludzi, co roku liczba ta zwiększa się o 1,2 proc.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała otyłość za najgroźniejszą chorobę przewlekłą, która nieleczona prowadzi do rozwoju chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, zespołu metabolicznego, zaburzeń hormonalnych, a także zwiększa ryzyko zachorowań na niektóre nowotwory.

Z danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) ze w 2010 roku otyłość była przyczyną 3,4 mln zgonów.

Według wyników Europejskiego Ankietowego badania Zdrowia (EHIS) w Polsce w 2014 roku u osób w wieku 15 lat i starszych, występował problem nadwagi w 36,6% a otyłości w 16,7%. łącznie dotyczyła aż 53,3 % populacji: 45,7% kobiet, 62,1 % mężczyzn.

Poniżej grafika opublikowana przez Instytut Żywności i Żywienia, dotycząca otyłości w Polsce:






Problem nadmiernej masy ciała występuje już u małych dzieci. WHO alarmuje, że jeśli obecne trendy utrzymają się, to do 2025 roku na świecie będzie ok. 70 mln dzieci do 5 roku życia z nadmierną masą ciała. Na podstawie dostępnych badań można określić, że w Polsce problem nadwagi i otyłości dotyczy około 10% małych dzieci (1-3 lata), 30% dzieci w wieku wczesnoszkolnym i niemal 22% młodzieży do 15 roku życia.

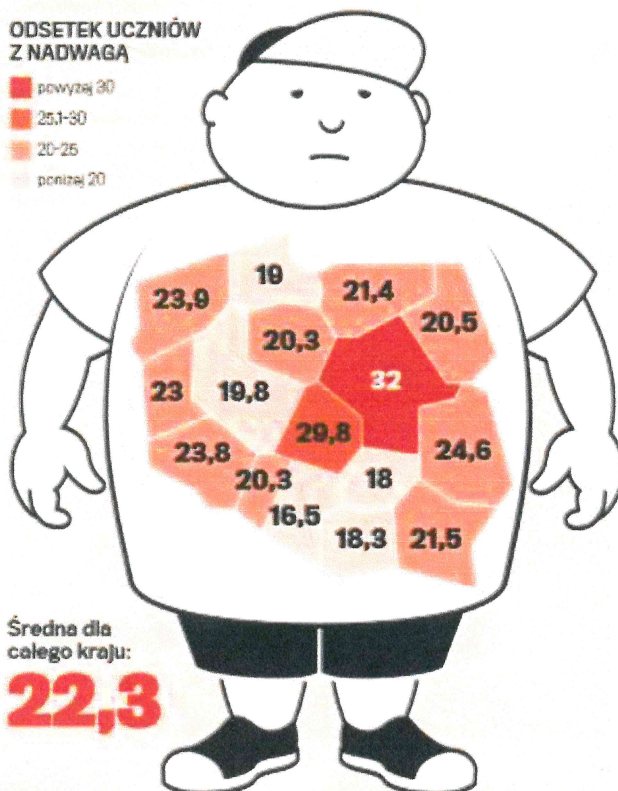
Poniższa grafika opublikowana przez Gazetę Wyborczą, opracowana przez IŻiŻ pokazuje, nadwagę uczniów w poszczególnych województwach w naszym kraju.

NASZE OTYŁE DZIECI

Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie. W których województwach uczniowie mają największą nadwagę? Zobacz na naszej mapie  Więcej - s. 11

ODSETEK UCZNIÓW Z NADWAGĄ

- powyżej 30
- 25,1-30
- 20-25
- poniżej 20



© GAZETA WYBORCZA

ZRÓDŁO: INSTYTUT ŻYWIENIA I ZMIENIA

Wraz z postępowaniem cywilizacyjnym styl życia – dorosłych, dzieci i młodzieży się zmienia – nie zawsze na lepsze, co ma swoje konsekwencje również w odniesieniu do zdrowia. Co za tym idzie, wiedza o żywieniu człowieka i czynnikach związanych ze stylem życia, które wpływają na nasze zdrowie, także podlega ciągłym zmianom.

Jeśli zdajemy sobie sprawę z tego, jak ważny wpływ na nasz stan zdrowia ma prawidłowe odżywianie, dbamy o odpowiednią podaż kalorii, spożywamy odżywczych i niskoprzetworzonych produktów, dostarczamy odpowiedniej ilości makro- i mikroelementów – **dieta staje się zdrowa.**



W styczniu 2019 roku NCEŻ opublikowało PIRAMIDĘ ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18lat)



Instytut
Żywności
i Żywienia

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i jak najkrótsze przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na sprawność intelektualną, fizyczną i zdrowie w dorosłym życiu.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

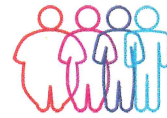
Piramida kierowana jest do dzieci i młodzieży (4-18 lat).

JAK ROZUMIEĆ I CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstotliwość spożywania produktów z danej grupy żywności.

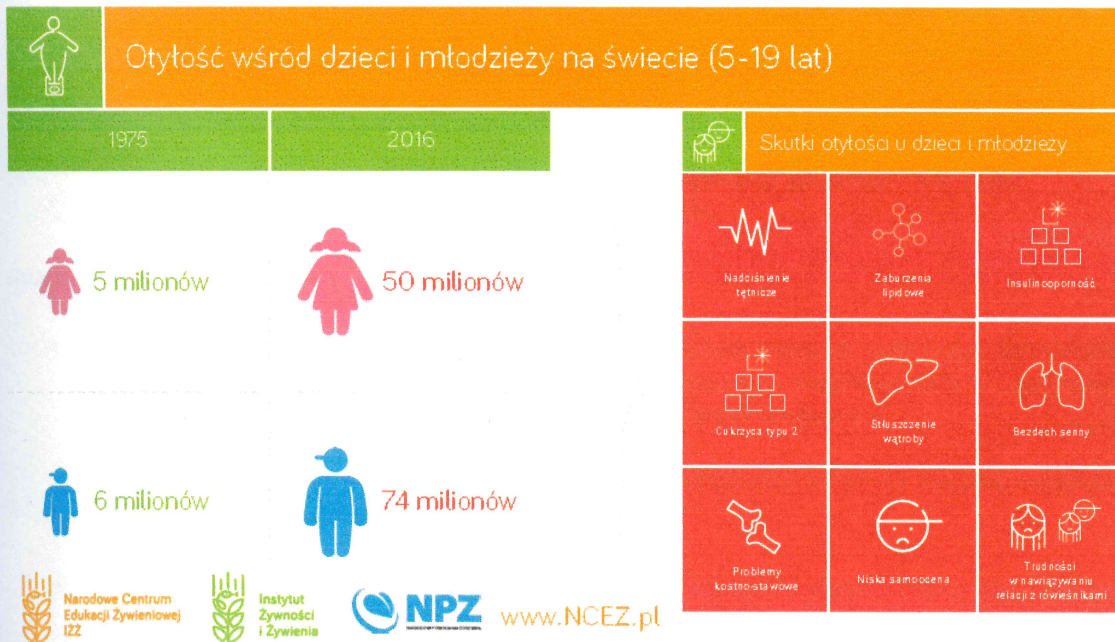


Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.



DLACZEGO WAŻNA JEST PROFILAKTYKA W OTYŁOŚCI DZIECI I MŁODZIEŻY?

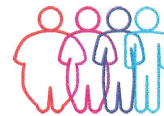
- Bo otyłość wieku dziecięcego ma swoje konsekwencje w całym dalszym życiu. Otyły przedszkolak i uczeń pierwszych klas staje się otyłym dorosłym czterokrotnie częściej, niż jego rówieśnik o prawidłowej masie ciała. U otyłego nastolatka ryzyko rozwoju otyłości w wieku dorosłym jest 17,5 razy większe, niż gdyby masa jego ciała mieściła się w granicach normy.
- Bo otyłe dzieci mają problemy nie tylko z rówieśnikami, ale przede wszystkim ze zdrowiem:
 - nadciśnienie tętnicze
 - zaburzenia lipidowe
 - insulinooporność
 - cukrzyca typu II
 - stłuszczenie wątroby
 - bezdech senny
 - problemy kostno – stawowe
 - niska samoocena
 - trudności w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami



Eksperti nie mają wątpliwości: epidemia nadwagi i otyłości to skutki niewłaściwej diety i braku aktywności fizycznej. Jak podają statystyki, 76% dzieci nie ma w codziennej diecie warzyw, a 65% owoców.

Co w zamian jedzą?

- ✗ 30% z nich pije słodkie napoje, co najmniej 4 razy w tygodniu
- ✗ Ok, 30% co najmniej 4 razy w tygodniu sięga po słodczyce
- ✗ 4% dzieci zjada fast foody.



Około 20 % dzieci w czasie wolnym jest aktywna fizycznie przez mniej niż godzinę dziennie.

Zamiast tego wolą oglądać telewizję, korzystać z internetu albo grać na komputerze, telefonie czy konsoli. W tygodniu poświęcają na to, co najmniej dwie godziny – 45% z nich, a w weekendy aż 85%.

PROPONOWANY PROGRAM WSPÓŁPRACY

Celem programu jest ograniczenie liczby dzieci i młodzieży z nadwagą i otyłością oraz innymi zaburzeniami okresu rozwojowego poprzez zwiększenie świadomości zagrożeń zdrowotnych wynikających ze złych nawyków żywieniowych i braku aktywności ruchowej oraz kształtowanie zachowań sprzyjających zdrowiu.

CEL STRATEGICZNY

Zmiana świadomości zdrowotnej u dzieci i młodzieży związana z zasadami prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej.

Program ma za zadanie:

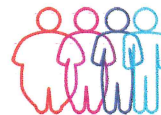
- ☺ zwiększenie poziomu wiedzy i świadomości dzieci, młodzieży oraz rodziców o zagrożeniach zdrowotnych wynikających z nadwagi, otyłości oraz innych zaburzeń okresu rozwojowego,
- ☺ kształtowanie nawyków prawidłowego odżywiania u dzieci, młodzieży i rodziców,
- ☺ motywowanie do aktywności ruchowej,
- ☺ przeprowadzenie szkoleń dla Rady Pedagogicznej na temat potrzeb tworzenia całościowej polityki szkoły w zakresie zdrowego odżywiania, umiejętności rozpoznawania zaburzeń odżywiania i ich konsekwencji dla młodych ludzi oraz promocji zdrowego stylu życia,
- ☺ wyłonienie dzieci z nadwagą, otyłością i niedożywieniem.

PROPONOWANE METODY PRACY

1. Grupowe zajęcia w zakresie zdrowego żywienia, połączone z pokazami, konkursami i zagadkami podsumowującymi wiedzę o omawianych zagadnieniach – pogadanki w poszczególnych klasach. W przedszkolu zajęcia w grupach wiekowych.
2. Grupowe pogadanki na temat motywacji o aktywności fizycznej, konkursy, zagadki, nagrody – pogadanki w poszczególnych klasach.
3. Grupowa prelekcja dla rodziców na temat nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży. Radzenie sobie z problemem – prelekcja w trakcie spotkania z rodzicami.
4. Szkolenia dla Rady Pedagogicznej
5. Przeprowadzenie pomiarów, profesjonalnym, medycznym analizatorem składu ciała, mających na celu wyłonienie dzieci z nadwagą, otyłością i niedożywieniem, które następnie kierowane będą na indywidualne konsultacje do: lekarza i dietetyka / za zgodą rodziców/. Pomiary wykonywane są dzieciom od 5 roku życia.

PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA

- ✓ wzrost wiedzy uczniów na temat zasad zdrowego odżywiania
- ✓ wzrost wiedzy i świadomości rodziców na temat zagrożeń wynikających z niewłaściwych nawyków żywieniowych,



- ✓ wzbogacenie umiejętności nauczycieli w zakresie organizowania i udzielania pomocy uczniom z objawami zaburzeń żywienia.

Uwagi

- ▶ Program ma charakter ramowy i jest wzbogacany i modyfikowany do potrzeb i specyfiki szkoły.
- ▶ Tematy, prowadzenie, materiały przystosowane są do wieku uczniów.
- ▶ Czas realizacji programu uzgadniana jest indywidualnie w zależności od wielkości występowania problemu nadwagi, otyłości i zaburzeń w odżywianiu, dzieci w placówce.

KILKA SŁÓW O PORADNI DOM

PORADNIA DIETETYCZNA DOM to oddział Centrum Kompleksowego Leczenia Otyłości z siedzibą w Zachełmiu.

CENTRUM KOMPLEKSOWEGO LECZENIA OTYŁOŚCI DOBRE MIEJSCE

www.centrumspokoju.com kontakt: tel. 512 077 476

e: mail: dobremiejsce@centrumspokoju.com

Zachełmie 7a, 58-562 Podgórzyn



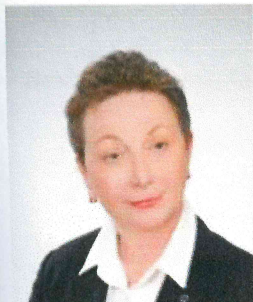
W CENTRUM pracuje zespół specjalistów z wieloletnim doświadczeniem i ugruntowaną wiedzą dotyczącą najnowszych osiągnięć medycyny w leczeniu otyłości. Od 2003 roku poszerzamy naszą wiedzę w renomowanych ośrodkach zajmujących się leczeniem nadwagi i otyłości. W pracy unikamy sztywnych reguł, lecz łączymy w niej zdobycze różnych dziedzin medycyny holistycznej. Profesjonalnie, z entuzjazmem i zaangażowaniem pomagamy ludziom, którzy chcą leczyć otyłość.

Zespół w składzie:



Magdalena Kotowicz-Kilian
LEKARZ, PSYCHOTERAPEUTA

Od 30 lat jestem lekarzem, od 20 – stu psychoterapeutką. Połączenie tych dwóch dyscyplin daje szansę na spojrzenie na zdrowie i dobre funkcjonowanie na wielu płaszczyznach, przede wszystkim na całościowe widzenie człowieka. Jedno jest pewne, umysł nie istnieje bez ciała, tak jak ciało nie istnieje bez umysłu. Od lat zajmuję się zaburzeniami psychosomatycznymi. Każda choroba pojawiająca się w ciele ma swoje przyczyny. Brak równowagi i harmonii doprowadza do zaburzeń na poziomie mikro, a następnie makro funkcjonowania. Każdy z nas jest odpowiedzialny za swoje zdrowie. Wszystko zaczyna się od psychosomatyki. Aktywizacja układu odpornościowego to zdrowe odżywianie a zasoby psychofizyczne to dobre radzenie sobie ze stresem. Tym właśnie dzielę się z pełnym zaangażowaniem od wielu lat w mojej pracy lekarza i psychoterapeuty. Jestem z tymi, dla których świadome i szczęśliwe życie jest najwyższą wartością.



Renata Ostrowska - Stopczyńska
LEKARZ, PSYCHIATRA, PSYCHOTERAPEUTA

Od 20 lat jestem lekarzem psychiatrą. Mam specjalizacje z psychiatrii i psychiatrii dzieci i młodzieży. Ukończyłam szkolenie w zakresie psychoterapii psychodynamicznej. Doświadczenie zawodowe zdobywałam pracując w szpitalach psychiatrycznych, oddziałach dziennym i w lecznictwie ambulatoryjnym zarówno w sektorze państwowej i prywatnej służby zdrowia. Od 2000 roku prowadzę Prywatny Gabinet Psychiatryczny. Moja praca jest moją pasją. Uważam, że praca bez pasji to rzemiosło, natomiast praca z pasją to sztuka. Sztuce leczenia oddaje się z pasją w autorskim programie "Lecz otyłość, przestań się odchudzać". Otyłość to poważna choroba naszych czasów mająca swoje źródło w naszych emocjach. Dlatego leczenie otyłości powinno być przyczynowe a nie objawowe, opierać się na zmianie nawyków żywieniowych i ruchowych a nie na stosowaniu różnorodnych diet.



Barbara Węglarz
DIETETYK, PSYCHODIETETYK

Tytuł magistra uzyskałam w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Zielonej Górze i zdobyta tam wiedza i późniejsze doświadczenia zawodowe w pracy z pacjentami Szpitala Rehabilitacyjnego, pozwoliły mi na szybkie rozszerzenie moich kwalifikacji w dziedzinie dietetyki, psychodietetyki, aktywności fizycznej, terapii zajęciowej, które do dnia dzisiejszego rozszerzam. Moje obserwacje, niezliczone dowodzą, że pacjenci z nadwagą i otyłością, nie zdają sobie sprawy z faktu, że dieta i aktywność ruchowa wiążą się ściśle z psychiką. Uświadamianie pacjentów, motywowanie do podjęcia aktywności fizycznej, wskazanie kierunków do zdrowego odżywiania, pomoc w wyrobieniu nowych dobrych nawyków, to moje zadanie, które pomaga pacjentom w podjęciu określonych działań zmierzających do leczenia otyłości. Nie ma uniwersalnej metody leczenia. Każdy pacjent wybiera i podąża swoją indywidualną drogą. Zawsze przypominam: **NAJLEPSZA LOKATA, TO LOKATA WE WŁASNE ZDROWIE.**

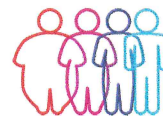
Z CENTRUM współpracują także, zajmujący się leczeniem otyłości, specjaliści w dziedzinach:

- ✓ pediatrii
- ✓ kardiologii
- ✓ onkologii
- ✓ chorób wewnętrznych
- ✓ balneologii-klimatologii
- ✓ rehabilitacji medycznej
- ✓ psychologii
- ✓ logopedii i neurologopedii
- ✓ specjaliści II stopnia w zakresie fizjoterapii
- ✓ fizjoterapeuci.

Poradnia dietetyczna ma swoją siedzibę w Jeleniej Górze, ul. Sudecka 24.

DOM
PORADNIA

DIETA - zdrowe odżywianie całej rodziny
ODCHUDZANIE - redukcja nadmiernej masy ciała
MOTYWACJA - do zmiany nawyków żywieniowych
i aktywności fizycznej



Opracowujemy indywidualne jadłospisy i programy żywieniowe.
Dla FIRM oferujemy szkolenia, pogadanki, wykłady o zdrowym trybie życia.

Nasze programy żywieniowe adresujemy :

- do całej rodziny,
- do dzieci i młodzieży,
- w niedożywieniu,
- w otyłości,
- w zaburzeniach żywienia,
- w chorobach metabolicznych.

Wykonujemy pomiary profesjonalnym, medycznym analizatorem składu ciała:

- Masa ciała w kg
- Masa tkanki tłuszczowej w % i kg
- Indeks Masy Ciała BMI
- Masa tkanki beztłuszczowej (FFM) w kg
- Całkowita zawartość wody (TBW) w % i kg
- Masa mięśni w kg
- Minerale kostne w kg
- Tkanka wisceralna
- BMR – wskaźnik podstawowej przemiany materii
- Wiek metaboliczny

Urządzenie FIRMY TANITA spełnia wymagania:

1. Dyrektywa dotycząca urządzeń medycznych (93/42/EEC
Standardy bezpieczeństwa: EN6060-1: 1990, AM No.1:1993, AM No.2: 1995
IEC60601-1: 1998, AM No.1:1991, AM No.2:1995
Standard EMC: EN60601-2-2001
IEC60601-1-2:2001
2. Urządzenia pomiarowe nieautomatyczne (2009/23/EC).

PORADNIA DOM

- ♦ posiada rekomendację specjalistów zajmujących się leczeniem otyłości,
- ♦ jest oddziałem Centrum Kompleksowego Leczenia Otyłości w Zachełmiu.

Z poważaniem
Barbara Węglarz