

„Tworzenie grup wsparcia dla osób z otyłością”

Dodano: 08 maja, 2018

Autor: Sylwia Woźniak

Adres:

<https://powiat.koszalin.pl/projekt/tworzenie-grup-wsparcia-dla-osob-z-otyloscia/>



„Tworzenie grup wsparcia dla osób z otyłością”

Powiat Koszaliński 08.05.2018 r. zawarł umowę na dofinansowanie projektu z zakresu zdrowia publicznego, pn.: „Tworzenie grup wsparcia dla osób z otyłością” w ramach Narodowego Programu Zdrowia. Działanie 2. Prowadzenie działań na rzecz zachowania właściwej masy ciała. Cel Operacyjny 1. Poprawa sposobu żywienia, stanu odżywiania oraz aktywności fizycznej społeczeństwa.

Głównym celem Projektu było zwiększenie świadomości dotyczącej zagrożeń wynikających z otyłości, poprawa sposobu odżywiania się oraz wdrożenie aktywności fizycznej wśród mieszkańców powiatu koszalińskiego. Projekt realizowano wśród 120 mieszkańców z terenu powiatu koszalińskiego. Uczestnicy zdobyli niezbędną wiedzę z zakresu ochrony zdrowia, przeszli cykl zajęć edukacyjnych z dietetykiem, psychologiem, trenerem sportowym, a także mieli możliwość podczas warsztatów kulinarnych tworzyć ciekawe i zdrowe przepisy.

Łączna wartość projektu: 75 973,60 zł

[link-projekt grupy wsparcia otyłości](#)

• poprawa sposobu odżywiania,
• zwiększenie aktywności fizycznej jako codziennego nawyku.

Projekt realizowany jest w ramach projektu powiatu kaczalińskiego

Uszkodzone grupy wsparcia będą objęte opieką:
- dietetyk
- dietetyk
- dietetyk
- psycholog

• wsparcie socjalne
w wyjazdach kulturalnych
oraz zajęciach sportowych.



www.powiat.kaczalin.pl

Kodeks zdrowych praktyk

- ✓ zaczynaj dzień od śniadania,
- ✓ dbaj o różnorodność produktów w diecie,
- ✓ zawsze zabierz ze sobą zdrowe przekąski,
- ✓ jedz 5 posiłków dziennie o stałych porach,
- ✓ produkty zbożowe – główne źródło energii,
- ✓ ogranicz spożycie tłuszczów (zwłaszcza zwierzęcych),
- ✓ wypijaj dziennie 2 litry wody,
- ✓ unikaj podjadania pomiędzy posiłkami,
- ✓ jedz codziennie dużo owoców i warzyw,