

Szanowni Rodzice / Opiekunowie

Serdecznie zapraszam do udziału w programie pn. „**Edukacja zdrowotna w profilaktyce nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży**” realizowanym przez Wrocławskie Centrum Zdrowia SP ZOZ na zlecenie Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia.

Uczestnikom programu oferujemy:

### **Indywidualną edukację prowadzoną przez zespół specjalistów**

Podczas jednej wizyty uzyskacie Państwo porady lekarza pediatry, psychologa, fizjoterapeuty/rehabilitanta i dietetyka. Przewidziane są 3 tego typu spotkania w ciągu roku, to jest łącznie 12 spotkań dla każdego zakwalifikowanego dziecka. Spotkania będą się odbywały w systemie 4 drzwi, czyli podczas jednej wizyty dziecko wraz z rodzicem/opiekunem będą mogli odbyć konsultacje u wszystkich 4 specjalistów.

W trakcie wizyty lekarz przeprowadzi wywiad. W razie potrzeby może zostać wykonany pomiar masy ciała, BMI i składu ciała przy użyciu specjalistycznej wagi określającej skład procentowy i wzajemne proporcje tkanki tłuszczowej, mięśniowej, jak również zawartości wody w organizmie. Ponadto omówione zostaną problemy związane z nadwagą i otyłością oraz innymi zaburzeniami okresu rozwojowego.

Edukacja odbywać się będzie w Klinice Endokrynologii i Diabetologii Wieku Rozwojowego przy ul. Chałubińskiego 2-2a we Wrocławiu.

W ramach programu każde dziecko, które skorzystało z indywidualnych konsultacji u specjalistów w Klinice Endokrynologii i Diabetologii będzie miało możliwość skorzystania wraz z Rodzicem/Opiekunem z:

### **Grupowych zajęć aktywności fizycznej**

- Nauka pływania lub doskonalenie pływania
- Aqua aerobic
- Fitness / zajęcia ogólnorozwojowe na sali gimnastycznej
- Nordic Walking (z zajęć terenowych skorzystać będą mogli również zainteresowani rodzice/opiekunowie)

W skali roku każde dziecko ma możliwość skorzystania z minimum 3 wybranych przez siebie zajęć aktywności ruchowej. Zajęcia odbywać się będą we Wrocławskim Centrum SPA przy ul. Teatralnej 10-12 we Wrocławiu.

### **Grupowych zajęć w zakresie zdrowego żywienia**

W ramach zadania zostaniecie Państwo wraz z dziećmi zaproszeni na warsztaty kulinarne. Każdy warsztat będzie trwał około 60 minut i prowadzony będzie w formie ćwiczeń praktycznych. Tematem warsztatów będą np. „Zdrowe słodczyce”.

Sprawę prowadzi: Beata Józefowicz, e-mail [bjozefowicz@spzoz.wroc.pl](mailto:bjozefowicz@spzoz.wroc.pl), tel. 71 335

W czasie zajęć dzieci dowiedzą się dlaczego nadmiar cukru w diecie szkodzi, poznają inne, zdrowsze źródła słodkiego smaku- miód, suszone owoce, syrop z agawy itp. Przygotują wraz z rodzicem/ opiekunem np. ciastko owsiane z bananem lub owoce pod kruszonką z pełnoziarnistej mąki z wiórkami kokosowymi. Zajęcia odbywać się będą w Centrum Edukacyjnym "Technoludek" we Wrocławskim Parku Technologicznym przy ul. Duńskiej 9 we Wrocławiu. Dojazd autobusem 136 ( przystanek przy sklepie LIDL). Warsztaty prowadziła będzie pani Elżbieta Sworobowicz Akademia Żywienia.

### **Grupowe prelekcje dla rodziców/opiekunów na temat psychologicznych aspektów nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży**

Zapraszamy na interesujące prelekcje w zakresie wsparcia psychicznego oraz warsztaty edukacyjne prowadzone przez psychologa/psychodietetyka.

Udział w programie „Edukacja zdrowotna w profilaktyce nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży” jest bezpłatny. Program finansowany jest z budżetu Miasta Wrocławia.

By móc uczestniczyć w programie musicie Państwo przekazać pielęgniarce szkolnej podpisaną przez Was **Wstępną Deklarację Uczestnictwa w Programie**.

Prosimy o jak najszybsze przekazanie Deklaracji do Pań Pielęgniarek, ponieważ liczba miejsc w programie jest ograniczona i o zakwalifikowaniu dziecka zadecyduje kolejność zgłoszeń.

Jeżeli Państwa dziecko zostanie przyjęte do programu, skontaktujemy się z Państwem telefonicznie, za pośrednictwem sms-a lub e-maila.

Ponadto prosimy o wypełnienie wywiadu i kalendarza żywieniowego oraz o przyniesienie ich na wizytę u dietetyka. Wzory formularzy dostępne są również do pobrania na stronie Wrocławskiego Centrum Zdrowia SP ZOZ. Dodatkowo prosimy o przyniesienie na wizytę u specjalistów formularz zawierający informację od pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania.

Więcej informacji otrzymacie Państwo na stronie internetowej:

<http://www.spzoz.wroc.pl/programy-zdrowotne/profilaktyka-nadwagi-dzieci>

lub u koordynatora programu, pani Beaty Józefowicz: e-mail: [bjozefowicz@spzoz.wroc.pl](mailto:bjozefowicz@spzoz.wroc.pl)

Z poważaniem,

  
Dyrektor  
Wojciech Skiba