

PROJEKT "ZDROWA RODZINA"

Stowarzyszenie „Złote lata” działające przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Lublińcu realizuje w 2018r. projekt „Zdrowa rodzina” - z zakresu ochrony i promocji zdrowia w związku z ogłoszonym przez Burmistrza Miasta Lublińca konkursem ofert i otrzymanymi środkami finansowymi.

Głównym celem projektu jest poszerzanie wiedzy dotyczącej zdrowego odżywiania się i zdrowego stylu życia rodzin oraz kształtowanie umiejętności niezbędnych do utrzymania zdrowia, w tym zapobiegania nadwadze i otyłości - zwłaszcza u dzieci mieszkających na terenie Lublińca.

Projekt „Zdrowa rodzina” charakteryzuje się indywidualnym podejściem do tematu profilaktyki prozdrowotnej w zakresie zdrowego odżywiania się. Każda rodzina biorąca udział w projekcie oprócz zajęć w grupie jest indywidualnie konsultowana przez dietetyka klinicznego i sportowego - Panią Sandrę Malitowską- właścicielkę Centrum Dietetyki i Edukacji Żywnościowej. Wykonane w ramach projektu badania diagnostyczne z krwi dzieci, a także analiza składu i masy ciała rodziców i dzieci oraz prowadzone dzienniczki żywieniowe rodzin są szczegółowo analizowane przez dietetyka klinicznego, który na ich podstawie opracowuje dla każdej rodziny w formie broszury tzw. indywidualne plany żywieniowe. Warsztaty edukacyjne z dietetykiem dostarczają rodzicom wiedzę z zakresu zasad zdrowego odżywiania się, uświadamiają rodzicom jakich produktów należy unikać, a jakie wprowadzić do codziennej diety i dlaczego. Podczas spotkań omawiane są również skutki zdrowotne nieprawidłowego odżywiania, a także korzyści płynące z właściwej, indywidualnie dobranej diety zwłaszcza dla osiągnięcia przez dzieci pozytywnych wyników w nauce. Ponadto rodzice uczą się rozpoznawać skład podstawowych produktów spożywczych poprzez praktyczne zajęcia warsztatowe (umiejętność czytania etykiet produktów dot. ich składu).

Pod okiem Pani Sandry Malitowskiej przeprowadzone zostały praktyczne zajęcia kulinarne, na których rodzice z dziećmi zdobywali wiedzę i umiejętności jak przyrządzać zdrowe posiłki z wykorzystaniem zdrowych i tanich produktów spożywczych.

W ramach projektu zaplanowane jest również spotkanie z lekarzem pediatrą, który omówi skutki zdrowotne nieprawidłowego żywienia.

Miłym i „zdrowym” akcentem na zakończenie projektu (planowane na koniec maja 2018) będzie poczęstunek przygotowany przez realizatorkę - Panią Sandrę w formie zdrowych, lubianych przez dzieci drobnych przekąsek.