

Zadbaj o zdrowie swojego dziecka



Program Profilaktyki i Wczesnego Wykrywania Nadwagi i Otyłości
wśród Dzieci Klas III Szkół Podstawowych na lata 2024-2028
jest finansowany przez Gminę Miasto Rzeszów - Urząd Miasta Rzeszowa

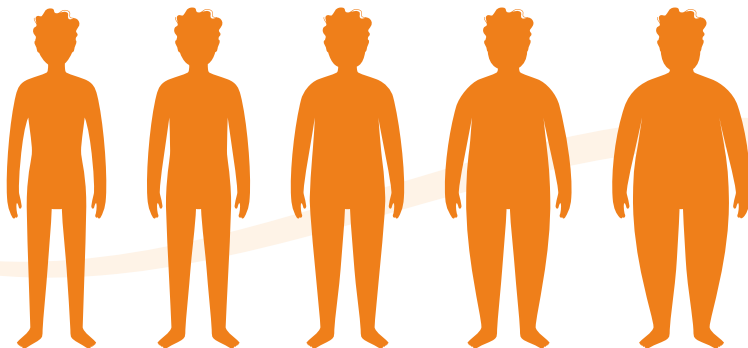
CENTRUM
MEDYCZNE



Czy wiesz, że:

- **Co trzecie dziecko** w Polsce w wieku 7–9 lat ma **nadwagę** lub **otyłość**?
- Polska zajmuje **8. miejsce** w Europie pod względem nadwagi w tej grupie wiekowej według WHO?
- **80% dzieci** z nadwagą zmagają się z otyłością w **dorostłości**?

Według danych NFZ:



z nadmiarem kilogramów
zmagają się w Polsce

31% chłopców

20% dziewczynek

a na **otyłość** cierpi

13% chłopców

5% dziewczynek



Przyczyny otyłości dziecięcej

1. Niewłaściwe nawyki żywieniowe

- Nadmiar fast foodów, słodczy i słodkich napojów
- Nieregularne posiłki, brak warzyw i owoców

2. Siedzący tryb życia

- Zbyt mało ruchu na rzecz ekranów
- WHO zaleca 60 minut aktywności fizycznej dziennie, co spełnia tylko niewielki procent dzieci

3. Czynniki psychologiczne

- Jedzenie jako sposób radzenia sobie z emocjami
- Brak wsparcia społecznego

4. Środowisko rodzinne

- Złe wzorce żywieniowe w domu

Otyłość u dzieci niesie ze sobą szereg poważnych konsekwencji zdrowotnych, psychologicznych i społecznych:

Choroby towarzyszące

- **Cukrzyca typu 2**: nadmierna masa ciała zmniejsza wrażliwość na insulinę, co prowadzi do insulinooporności i rozwoju cukrzycy.
- **Choroby sercowo-naczyniowe**: otyłość zwiększa ryzyko nadciśnienia tętniczego, hipercholesterolemii i miażdżycy.
- **Zaburzenia układu kostno-stawowego**: nadwaga obciąża stawy, co prowadzi do bólu kolan, bioder oraz kręgosłupa.
- **Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby (NAFLD)**: zwiększone odkładanie tłuszczu w wątrobie może prowadzić do jej uszkodzenia.
- **Dyslipidemia**: zaburzenia gospodarki tłuszczowej objawiają się podwyższonym poziomem cholesterolu LDL i trójglicerydów.
- **Problemy oddechowe**: otyłość zwiększa ryzyko astmy oraz bezdechu sennego.

Problemy psychologiczne

- **Niska samoocena i depresja**: dzieci otyłe częściej spotykają się z odrzuceniem i brakiem akceptacji ze strony rówieśników, co wpływa na ich samoocenę.
- **Stygmatyzacja społeczna**: dzieci z otyłością są często obiektem żartów lub wykluczenia, co prowadzi do zaburzeń emocjonalnych i izolacji.

Konsekwencje społeczne

- **Trudności w integracji**: otyłość utrudnia nawiązywanie relacji rówieśniczych i wpływa na rozwój umiejętności społecznych.
- **Wpływ na edukację**: stygmatyzacja i problemy emocjonalne mogą prowadzić do trudności w nauce i braku koncentracji.

Długoterminowe skutki zdrowotne

- Rozwój **chorób przewlekłych** w wieku dorosłym.
- **Obniżenie jakości życia** spowodowane chorobami i ich powikłaniami.
- **Krótsze życie**.



Raport Najwyższej Izby Kontroli

- **Niepokojące statystyki:** liczba otyłych dzieci w wieku od 2 do 19 lat sukcesywnie rośnie, co stanowi poważne wyzwanie zdrowotne i społeczne.
- **Nieskuteczność działań profilaktycznych:** zdaniem Najwyższej Izby Kontroli, mimo istnienia programów mających na celu promowanie zdrowego stylu życia, takich jak „Szkoła Promująca Zdrowie” czy „Trzymaj Formę”, działania te nie są wystarczająco koordynowane ani szeroko dostępne. NIK zauważa, że brakuje kompleksowej strategii ogólnokrajowej, a finansowanie i realizacja działań edukacyjnych są nierównomierne.
- **Infrastruktura i opieka zdrowotna:** Kontrole wykazały ograniczoną dostępność poradnictwa dietetycznego oraz specjalistycznych usług medycznych dla dzieci z nadwagą i otyłością. W wielu przypadkach brakuje dietetyków w szkołach, a dzieciom i rodzicom nie oferuje się wystarczającego wsparcia w radzeniu sobie z tym problemem.
- **Konsekwencje zdrowotne:** Otyłość dzieci niesie ryzyko wczesnego wystąpienia chorób cywilizacyjnych. NIK zwraca uwagę na potrzebę intensyfikacji działań zapobiegających nadwadze i otyłości już teraz.

NIK apeluje o stworzenie krajowej **strategii przeciwdziałania otyłości, lepszą koordynację działań** między resortami zdrowia, edukacji i sportu oraz **zwiększenie dostępności poradnictwa dietetycznego**. Ważne jest także włączenie rodzin w proces zmiany nawyków żywieniowych dzieci i promowanie aktywności fizycznej w szkołach.



Zaproszenie do programu!

Gmina Miasto Rzeszów stworzyła **bezpłatny kompleksowy program wsparcia** dla dzieci w wieku 9 lat i rodziców, do realizacji którego przyłączyło się Centrum Medyczne Medyk - firma medyczna zatrudniająca wielu specjalistów, oferujący:

- Wczesną diagnozę nadwagi i otyłości
- Współpracę z lekarzami, pielęgniarkami, dietetykami, fizjoterapeutami i psychologami
- Praktyczne narzędzia do zmiany stylu życia

W realizację programu zaangażowani będą lekarze, pielęgniarki, dietetycy, psychologowie oraz fizjoterapeuci, którzy będą odpowiedzialni za przeprowadzenie cyklu szkoleń/ warsztatów oraz indywidualnych konsultacji lekarskich, dietetycznych, psychologicznych oraz fizjoterapeutycznych.

To ostatni moment na wypracowanie dobrych nawyków, gdyż dziecko kształtuje swoje wybory żywieniowe do 10. roku życia.

Szczegóły programu dla osób zakwalifikowanych:

1. Konsultacje dietetyczne

10 godzin konsultacji dietetycznych obejmujących m.in. wywiad żywieniowy, przygotowanie jadłospisu, wydanie dzienniczka żywieniowego.

2. Konsultacje psychologiczne

8 godzin konsultacji psychologicznych obejmujących m.in. przekazanie wiedzy na temat kształtowania prawidłowych wzorców zdrowotnych.

3. Konsultacje z fizjoterapeutą

8 godzin konsultacji ze specjalistą aktywności ruchowej, obejmujących m.in. przekazanie wiedzy na temat konieczności podejmowania regularnej aktywności fizycznej, rekomendowanych rodzajów, intensywności i częstotliwości wysiłku fizycznego.

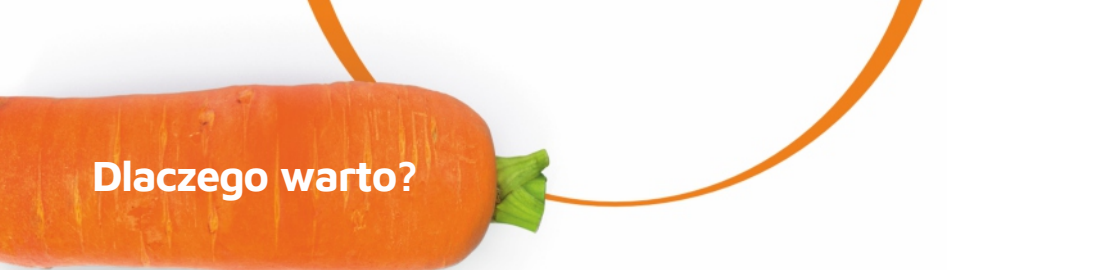
4. Szkolenia prowadzone przez lekarza

Wykłady/szkolenia dla rodziców/opiekunów prawnych całej populacji dzieci z zakresu edukacji żywieniowej i aktywności fizycznej.

5. Szkolenia prowadzone przez dietetyka

Spotkania dla dzieci z zakresu edukacji żywieniowej i aktywności fizycznej.

6. Regularne pomiary antropometryczne przeprowadzone przez pielęgniarki / dietetyków.



Dlaczego warto?

Twoje dziecko **zasługuje** na **zdrowie i radość**

Otyłość to nie tylko liczba na wadze – to choroba, która wpływa na przyszłość Twojego dziecka. Dzięki programowi możesz pomóc swojemu maluchowi unikać poważnych chorób i zaburzeń hormonalnych, które często zaczynają się już w młodym wieku.

Wsparcie **najlepszych specjalistów**

Nie musisz robić tego samodzielnie! W ramach programu Twoje dziecko zyska dostęp do dietetyków, trenerów i psychologów, którzy zadbają o całościowe podejście do zdrowia. To kompleksowa pomoc, która realnie zmienia życie.

Motywacja przez zabawę

Program opiera się na pozytywnych doświadczeniach – nauczymy Twoje dziecko, że zdrowy styl życia to świetna zabawa. Gry, konkursy i wspólne ćwiczenia sprawią, że nie będzie to obowiązek, a przyjemność.

Budowanie **dobrych nawyków** dla całej rodziny

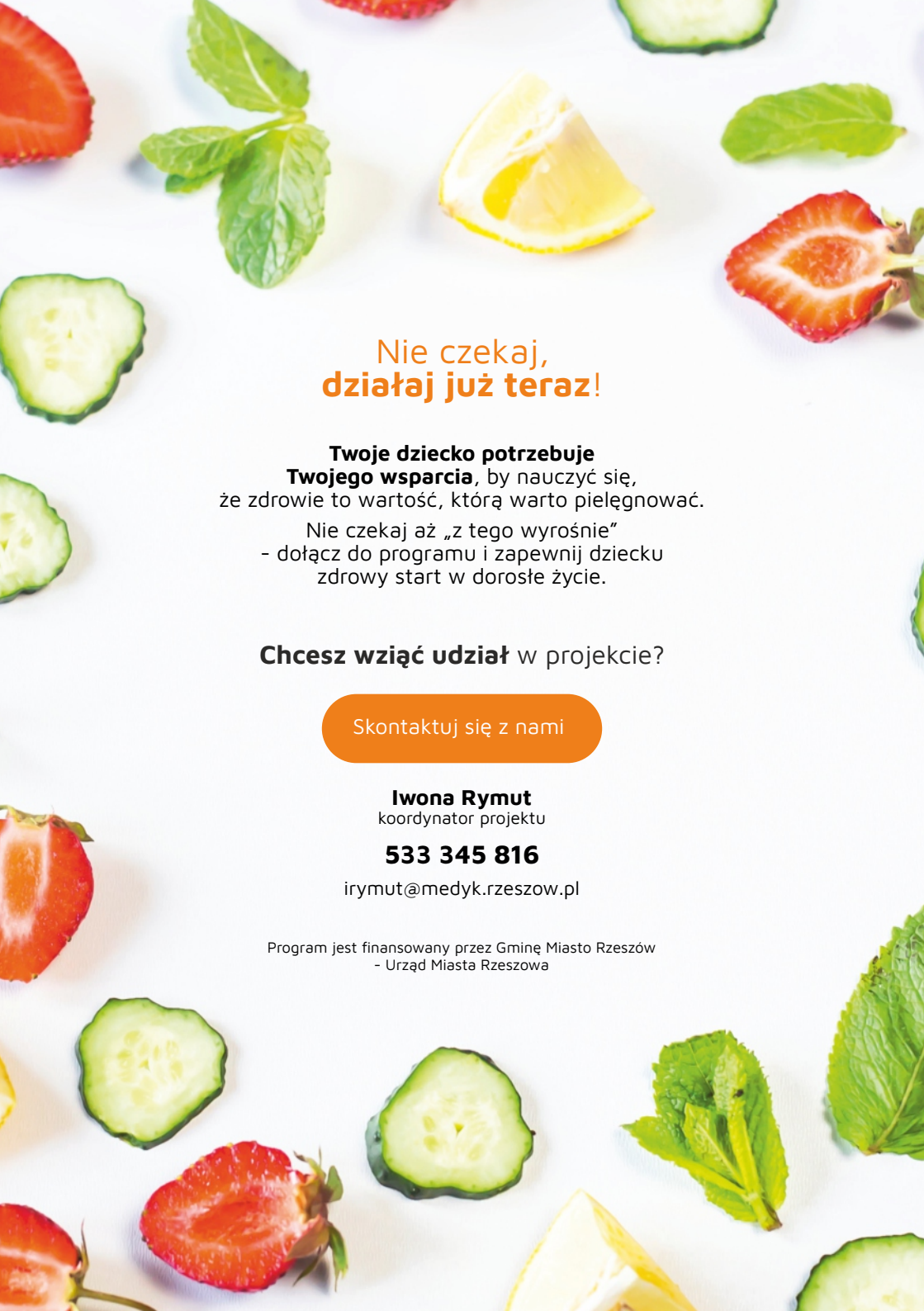
Nasz program pokazuje, jak zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna mogą być przyjemne i dostępne dla każdego. Zobaczysz, że wspólne gotowanie czy spacerowanie mogą stać się nową, rodzinną tradycją, z korzyścią dla zdrowia i relacji.

Bezpłatne badania i wsparcie na każdym kroku

Udział w programie to inwestycja w zdrowie bez dodatkowych kosztów. Dzięki bilansom zdrowotnym i regularnym badaniom możesz na bieżąco śledzić postępy swojego dziecka.

Pewność, że **działasz na czas**

Badania pokazują, że aż 80% otyłych nastolatków zmaga się z tym problemem w dorosłości. Nie pozwól, by Twoje dziecko dołączyło do tej statystyki. Działając teraz, dajesz mu szansę na zdrowie i długie życie.



Nie czekaj,
działaj już teraz!

**Twoje dziecko potrzebuje
Twojego wsparcia**, by nauczyć się,
że zdrowie to wartość, którą warto pielęgnować.

Nie czekaj aż „z tego wyrośnie”
- dołącz do programu i zapewnij dziecku
zdrowy start w dorosłe życie.

Chcesz wziąć udział w projekcie?

Skontaktuj się z nami

Iwona Rymut
koordynator projektu

533 345 816

irymut@medyk.rzeszow.pl

Program jest finansowany przez Gminę Miasto Rzeszów
- Urząd Miasta Rzeszowa