

# **STOWARZYSZENIE EXPERTO CREDE**

## **UL. Stanisława Witkiewicza 5 , 38-500 SANOK**

### **Założenia Projektu:**

1. Przystąpienie do projektu i udział w nim jest **DOBROWOLNE i BEZPŁATNE**.
2. Uczestnikiem projektu może być **dziecko w wieku od 6 lat do 15 lat**, wraz z rodzicem.  
Program wychodzenia z otyłości dla **21 dzieci** wraz z rodzicem z powiatów: sanockiego, leskiego i bieszczadzkiego. Liczba miejsc ograniczona.
3. Czas trwania projektu: - **przez okres 6 miesięcy , od stycznia do czerwca 2022 roku**.
4. W ramach działań projektowych, realizowane będą zadania:
  - a) **Opieka dietetyka klinicznego, w tym:** 2 konsultacje u dietetyka oraz monitoring postępów. **pierwsza** podczas której dziecko będzie miało określony stan odżywienia, oznaczenie wskaźnika masy ciała (BMI), badanie wg siatki centylowej, określanie zaleceń na cały czas trwania projektu. Podczas konsultacji obecny będzie rodzic, którego zadaniem będzie przyswoić sobie wiedzę na temat stanu zdrowia i potrzeb żywieniowych dziecka. Rodzic ten przez czas trwania projektu będzie przez nas wspierany, ale i zobowiązany, aby aktywnie uczestniczyć w codziennej walce z otyłością dziecka. Na pierwszym spotkaniu dietetyk przekaże skierowanie do laboratorium w celu wykonania badań.
  - b) **Monitoring postępów** - przekazywanie drogą online zapisów z „dzienniczka pomiarów masy ciała i postępów zmian żywieniowych”.
  - c) **Druga konsultacja – tzw. końcowa**, określająca efekty mierzalne, ocenę stanu odżywienia (redukcja masy ciała) i spadek ilości tkanki tłuszczowej.
  - d) **Powrót do aktywności fizycznej** – pomoc fizjoterapeuty – konsultacja edukacyjna.
  - e) **Monitoring pediatrii** wraz z analizą wyników badań.
  - f) **Zmiana nawyków** - wsparcie w zakresie psychologicznym – konsultacja edukacyjna.
5. I pakiet badań biochemicznych ( baza wyjściowa do projektu): morfologia podstawowa, glikemia na czczo, lipidogram, AspAt AlAt, TSH FT3 FT4, poziom potasu i magnezu,
6. II pakiet badań biochemicznych - końcowy: morfologia podstawowa, glikemia na czczo, lipidogram, AspAt AlAt, poziom potasu i magnezu.
7. W tym celu przewidujemy warsztaty dla rodziców - **pod hasłem „ZDROWIE”** - prelekcja poświęcona będzie przekazaniu informacji o zasadach zdrowego żywienia, zmianie nawyków żywieniowych rodziny, jak na przykład zamiany smakołyków i łakoci ze szkodliwych na zdrowe. **Rodzice pozyskają wiedzę jak tworzyć zdrowy lunch box dla swojego dziecka**, - **pod hasłem „BEZPIECZEŃSTWO”** - jako nauka czytania etykiet, wyboru naturalnych produktów, zdrowej i bezpiecznej żywności. Jak mądrze wybierać? Zwiększenie spożycia bezpiecznych dla zdrowia produktów. Uczymy jak czytać etykiety produktów spożywczych oraz jak mądrze robić zakupy. Sprawdzimy ile cukru i soli znajduje się w produktach, które często kupujemy w sklepie.)