

## INFORMACJA PRASOWA - 29 maja 2015r.

### OD-WAŻNY Poradnik: „Co i jak jeść, by zdrowe życie wieść?”



Jak odróżnić głód od apetytu? Co to znaczy, gdy dziecko je za dużo? Czym jest dobry posiłek i jaka jest jego rola w zapobieganiu i leczeniu choroby otyłości? Tego dowiemy się z nowego poradnika pt. „*Co i jak jeść, by zdrowe życie wieść?*” wydanego przez Fundację Osób Chorych na Otyłość **OD-WAGA** dzięki środkom z budżetu m.st. Warszawy dystrybuowanym przez Urząd Dzielnicy Wola.

Poradnik pt. „*Co i jak jeść, by zdrowe życie wieść?*” to kontynuacja projektu pn. „*Na Woli zdrowo żyjemy z **OD-WAGA!***” zrealizowanego w 2014r. przez Fundację **OD-WAGA**. Zajęcia kulinarne dla dzieci i młodzieży w wolskich placówkach wsparcia dziennego w formie opiekuńczej, czyli tzw. świetlicach środowiskowych były prawdziwym sukcesem. Przyrządzając wspólny posiłek dzieci nie tylko dobrze bawiły się, ale także uczyły współpracy, nowych umiejętności oraz tego czym jest choroba otyłości. W ramach ww. projektu Fundacja **OD-WAGA** przygotowała także specjalne szkolenia na temat zapobiegania dyskryminacji dzieci i młodzieży chorej na otyłość dla pracowników świetlic i rodziców wychowanków placówek.

Z inicjatywą wydania poradnika zdrowego żywienia dla świetlic środowiskowych wystąpili do Fundacji **OD-WAGA** pracownicy Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Dzielnicy Wola m. st. Warszawy. Poradnik w formie kolorowego folderu zawiera 20 przepisów na zdrowe podwieczorki. 20, bo na każdy roboczy dzień tygodnia, kiedy dzieci przebywają w placówkach. W poradniku dania polskie (na słońce, na słodko, mięsne, wegetariańskie) mieszają się z tymi z kuchni światowych (np. libańskim humusem, francuskimi naleśnikami Suzette, hiszpańskimi frittatami). Potrawy składają się tylko z naturalnych produktów dostępnych w każdym sklepie, bez „ulepszaczy”, ale z dodatkiem wielu przypraw. Co istotne, wszystkie dania są sycące, uczą dzieci nowych smaków; są również tanie i można je przygotować szybko, przy użyciu prostych urządzeń kuchennych. Każdemu przepisowi towarzyszy porada związana z określonym składnikiem odżywczym, np. dlaczego warto pić mleko, czy

jajka są zdrowe, jakie tłuszcze służą do smażenia, a jakie do wzbogacania potraw na zimno, jak wybierać mięso mielone i parówki itp. Z OD-WAŻNEGO poradnika dorośli dowiedzą się także co to znaczy, gdy gdzie dziecko nie chce jeść, je mało, albo za dużo, a także jak odróżniać głód od apetytu. Wszystkie przepisy i porady przygotowała **dr inż. Agata Gaździńska**, specjalista ds. żywienia, promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej, Kierownik Pracowni Dietetyki i Leczenia Otyłości Wojskowego Instytutu Medycyny Lotniczej w Warszawie, Ekspert Fundacji **OD-WAGA**.

- *Dobry posiłek to mieszanka zdrowych potraw, przyjemności ich kosztowania oraz wyraz troski o bliskich. Pełne wartości odżywczych, różne w formie, kolorze i smaku potrawy to baza prawidłowego rozwoju fizycznego, intelektualnego i emocjonalnego naszych dzieci. To, co podajemy dzieciom na talerzu może sprawić, że będą lepiej rosnąć, rozwijać się, uczyć i być bardziej szczęśliwe. To, co jedzą nasze dzieci może także albo wywołać albo uchronić je przed nadwagą i otyłością oraz wieloma innymi chorobami – mówi **dr inż. Agata Gaździńska**.*

- *Poradnik „Co i jak jeść, by zdrowe życie wieść?” jest elementem fundacyjnego programu „Odżywiam się z **OD-WAGA!**”. Zachęcamy do skorzystania z naszego mini-przewodnika po dobrych posiłkach, naszych przepisów i wskazówek wszystkich, dla których dobre żywienie ma duże znaczenie – mówi **Magdalena Gajda**, Prezes Fundacji **OD-WAGA**, Społeczny Rzecznik Praw Osób Chorych na Otyłość.*

Projekt finansuje m.st. Warszawa



Publikacja pt. „Co i jak jeść, by zdrowe życie wieść?” powstała w ramach projektu pn. „Poradnik zdrowego żywienia dzieci i młodzieży w placówkach wsparcia dziennego w formie opiekuńczej”, zrealizowanego w dniach od 4 do 31 maja 2015 r. przez Fundację Osób Chorych na Otyłość **OD-WAGA**, a sfinansowanego przez Urząd m. st. Warszawy – środki dystrybuowane przez Urząd Dzielnicy Wola m. st. Warszawy.

#### Załączniki:

- Poradnik „Co i jak jeść, by zdrowe życie wieść?” – plik PDF
- Okładka Poradnika
- Logotypy: Fundacji **OD-WAGA** i Urzędu Dzielnicy Wola m.st. Warszawy
- Informacja na temat Fundacji Osób Chorych na Otyłość **OD-WAGA**

## Fundacja Osób Chorych na Otyłość **OD-WAGA**

Fundacja Osób Chorych na Otyłość **OD-WAGA** (Fundacja **OD-WAGA**) została ustanowiona w kwietniu 2014 r. z inicjatywy Magdaleny Gajda, pierwszego w Polsce Społecznego Rzecznika Praw Osób Chorych na Otyłość, przedstawiciela Polski Europejskiej Radzie Pacjentów Chorych na Otyłość EASO.

*Fundacja **OD-WAGA** działa pod hasłem:*

***Nie jesteś grubasem. Jesteś chory na otyłość.***

W hasle tym mieści się Misja Fundacji **OD-WAGA**: Dążymy do tego, aby Polska stała się krajem, w którym otyłość uznana jest za skomplikowaną, groźną dla zdrowia i życia chorobę prawidłowo i bezpiecznie leczoną przez specjalistów, a Polacy chorzy na otyłość otrzymali odpowiednie wsparcie medyczne i socjalne oraz traktowani byli z takim samym szacunkiem jak inni ludzie.

*Główne cele działalności Fundacji **OD-WAGA**:*

- obrona praw człowieka, pacjenta i praw obywatelskich osób chorych na otyłość;
- udzielanie różnego rodzaju pomocy w życiu codziennym i w walce z chorobą osobom chorym na otyłość w każdym wieku, ich rodzinom, opiekunom, a także współpracującym z nimi profesjonalistom różnych dziedzin;
- doprowadzenie do powstania w Polsce: narodowego systemu profilaktyki, diagnostyki, leczenia i rehabilitacji otyłości oraz opieki nad chorymi na otyłość.

*Programy Fundacji **OD-WAGA**:*

Fundacja realizuje swoje cele poprzez 3 główne programy społeczne:

- 1/ „Odżywiam się z **OD-WAGA**!” – cel: promocja zdrowego żywienia w polskich rodzinach;
- 2/ „Ruszam się z **OD-WAGA**!” – cel: promocja aktywności ruchowej (domowej, aktywnego wypoczynku, sportu itp.) wśród Polaków;
- 3/ „Walczę o swoje prawa z **OD-WAGA**!” – cel: obrona praw chorych na otyłość, w tym: podejmowanie działań nad rzecz dostosowania systemów prawnych oraz przestrzeni i usług publicznych do potrzeb tej grupy społecznej.

**Fundacja **OD-WAGA** to organizacja ekspercka. Politykę działań Fundacji wyznacza Komitet Ekspertów** – naukowców, lekarzy, badaczy choroby otyłości, socjologów, psychologów, specjalistów ds. żywienia, specjalistów ds. rynku pracy, dziennikarzy etc. Pracami Komitetu kieruje **Przewodniczący – prof. dr hab. Mariusz Wyleżół** – najbardziej uznany polski chirurg bariatryczny, a zasiada w nim m.in. **prof. Magdalena Olszanecka-Glinianowicz**, Prezes Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością.

**Opiekę merytoryczną nad Fundacją i rozpowszechnianymi przez nią treściami sprawuje Polskie Towarzystwo Badań nad Otyłością.**

**Fundacja **OD-WAGA** jest Partnerem Społecznym Parlamentarnego Zespołu ds. Przeciwdziałania i Rozwiązywania Problemów Otyłości.**