

24  
10  
2024

# By żyły zdrowo i szczęśliwie

konferencja z zakresu profilaktyki  
nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży

8.30 - 8.55

Rejestracja

9.00 - 9.10

Otwarcie konferencji

## CZĘŚĆ 1

### Merytorycznie o nadwadze i otyłości

Specjaliści o aspektach medycznych,  
edukacji żywieniowej i aktywności fizycznej

9.10 - 9.40

Otyłość w wieku rozwojowym - przyczyny i skutki

prof. dr hab. n.med. Anna Noczyńska

9.45 - 10.15

Dlaczego przegrywamy z nadwagą i otyłością?

prof. dr hab. n.med. Mirosław Jarosz

10.15 - 10.45

Wpływ edukacji żywieniowej na stan odżywienia  
dzieci i młodzieży.

prof. dr hab. inż. Joanna Wyka

10.45 - 11.15

Dlaczego tak trudno przestrzegać zaleceń  
dotyczących aktywności fizycznej?

dr Monika Boberska

11.15 - 11.35

Przerwa owocowa

## CZĘŚĆ 2

### Praktycznie o nadwadze i otyłości

Podsumowanie działań Wydziału Zdrowia  
i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia

11.40 - 12.00

Profilaktyka nadwagi i otyłości w środowisku dzieci  
i młodzieży Wrocławia. 12 lat realizacji programu  
"Uczeń w Formie"

dr hab. n. społ. Małgorzata Synowiec - Piłat

12.00 - 12.05

Program „Uczeń w formie”

opinie rodziców

12.05 - 12.20

10 lat Programu certyfikacji wrocławskich placówek opiekuńczych i edukacyjnych  
w zakresie zdrowego żywienia i promowania aktywności fizycznej.

Doświadczenia placówek edukacyjnych nagrodzonych złotymi certyfikatami  
promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej:

- Przedszkole nr 1 "Planeta Uśmiechu"
- Sportowa Szkoła Podstawowa nr 46

12.20 - 12.30

Kompleksowy program edukacyjny realizowany  
dla Wrocławskiej Sieci Przedszkoli i Szkół  
Promujących Zdrowie PolskieDzieci.org

Magdalena Janusz - „Zdrowa Misja”

## CZĘŚĆ 3

# Szczerze o nadwadze i otyłości

Rozmawiajmy o temacie zmieniającej się wagi dzieci

12.35 - 13.00

Odpowiedzialność za problem nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży

panel dyskusyjny

13.00 - 13.05

Postulaty z dyskusji

13.05 - 13.15

Losowanie nagród dla uczestników

13.15 - 13.25

Zakończenie konferencji

13.25 - 14.00

Przerwa wytrawna

## CZĘŚĆ 4

# Otwarcie o nadwadze i otyłości

Warsztaty dla kadry pedagogicznej

14.00 - 15.00

### Czy na pewno chodzi o jedzenie?

O problemie związanym z zjadaniem emocji - warsztat dla kadry szkół podstawowych/ponadpodstawowych

Monika Piotrowska

14:00 - 15:00

### Psychologiczne aspekty otyłości.

O tym jak wspierać rodziców i dzieci w radzeniu sobie z problemem otyłości - warsztat dla kadry przedszkoli oraz szkół podstawowych

Agnieszka Latus

Zapisy oraz  
szczegóły  
webinarów:

[zdrowamisja.pl](http://zdrowamisja.pl)



Serdecznie zapraszamy na webinary: ↓

30.10

Joanna  
Kowalkowska

Różni to znaczy jacy?  
Budowanie tolerancji i empatii  
u dzieci

Wprowadzenie dzieci w świat tolerancji i nauczenie ich co oznacza bycie empatycznym to fundament, na którym buduje się społeczeństwo oparte na szacunku i akceptacji. Edukacja w tym zakresie nie tylko kształtuje postawy najmłodszych, ale także stanowi duży krok w tworzeniu otwartego społeczeństwa. W trakcie webinaru dowiedzą się Państwo jak budować w dzieciach takie postawy, przez rozmowę, gry i zabawy.

19.11

Magdalena  
Janusz

Wzmacnianie odporności  
dziecka poprzez zdrowe  
nawyki

Okres jesienno - zimowy stanowi niemałe wyzwanie dla układu odpornościowego (szczególnie dzieci) w walce z infekcjami, chorobami i przeziębieniami. Dlaczego dzieci tak często chorują?

Jak układ immunologiczny dzieci różni się od dorosłego? Co zmniejsza ryzyko zachorowania? Na te i inne pytania znajdą Państwo odpowiedź w trakcie webinaru.

12.11

Magdalena  
Janusz

Zbilansowana dieta dla dziecka  
w wieku przedszkolnym + dieta  
rozdzielna - szkodliwy mit  
żywieniowy

Dzieci spędzają w przedszkolu znaczną część dnia, zatem zapewnienie im zbilansowanych posiłków jest kluczową kwestią dla zachowania ich zdrowia i dobrego samopoczucia. W trakcie webinaru dowiedzą się Państwo jak powinien wyglądać zdrowy talerz przedszkolaka i jakie są zasady dotyczące komponowania jadłospisów w tej grupie wiekowej. Zostaną Państwo zapoznani z tematem diety rozdzielnej i usłyszą odpowiedź na pytanie czy śniadanie złożone tylko z węglowodanów ma wpływ na oczyszczenie organizmu?

26.11

Magdalena  
Janusz

Jak radzić sobie  
z otyłością u dzieci?

WHO alarmuje, że jeśli obecne trendy utrzymają się, to do 2025 roku na świecie będzie ok. 70 mln dzieci do 5 roku życia z nadmierną masą ciała. Na podstawie dostępnych badań można określić, że w Polsce problem nadwagi i otyłości dotyczy około 10% małych dzieci (1-3 lata), 30% dzieci w wieku wczesnoszkolnym i niemal 22% młodzieży do 15 roku życia. Dzieci nie wyrastają z otyłości, a wsparcie ich w procesie zmiany nawyków jest odpowiedzialnością dorosłych. W trakcie webinaru otrzymają Państwo wskazówki jak to zrobić.

W razie pytań zapraszamy do kontaktu: Natalia: 508 269 978 | [natalia@polskiedzieci.org](mailto:natalia@polskiedzieci.org)

By żyły zdrowo  
i szczęśliwie

 polskie  
dzieci.org

projekt współfinansowany ze środków  
gminy Wrocław

Wrocław miasto spotkań

[www.wroclaw.pl](http://www.wroclaw.pl)