

U Kanfanaru besplatna nutricionistička savjetovanja

Kategorija: ISTRAAžurirano: Ponedjeljak, 16 Svibanj 2022 12:06

Objavljeno: Ponedjeljak, 16 Svibanj 2022 12:06

#ISTRA#

S ciljem promicanja zdravog načina života i educiranja o pravilnoj prehrani, Općina Kanfanar u suradnji s Nastavnim zavodom za javno zdravstvo Istarske županije organizirat će za sve zainteresirane besplatna savjetovanja nutricionista, koja kreću od srijede 18. svibnja 2022. godine.

U sklopu besplatnih savjetovanja, svi zainteresirani moći će uz podršku nutricionista NZZJŽ analizirati i poboljšati svoju prehranu te dobiti savjete o pravilnoj prehrani i preporučenoj svakodnevnoj tjelesnoj aktivnosti. Također se u sklopu savjetovanja izrađuju po potrebi individualni tjedni jelovnici ovisno o razlogu dolaska u savjetovalište (redukcija i održavanje poželjne tjelesne mase, prisutne neka bolest ili određeni zdravstveni problemi).

Besplatna nutricionistička savjetovanja u Kanfanaru će se provoditi jednom mjesečno do kraja godine, a prva savjetovanja kreću sljedeće srijede, s mogućnošću rezerviranja termina od 12 do 20 sati.

U prvom terminu, prijavljenim polaznicima uzima se nutritivna anamneza (procjena kvalitete prehrane i analiza nutritivnog statusa, antropometrijsko mjerenje i analiza sastava tijela) te se izrađuje plan prehrane, uz edukaciju o izboru i kombinaciji namirnica, planiranju obroka te načinu pripreme i konkretnim prijedlozima obroka. Polaznici će potom kontinuirano moći pratiti svoje stanje, promjene u tjelesnoj težini te općenito uspješnost u primjeni dobivenih savjeta kroz daljnja savjetovanja nutricionista na mjesečnoj razini.

Projekt besplatnih savjetovaništa za prehranu Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije uspješno provodi već duži niz godina u istarskim gradovima, a pokretanjem savjetovaništa u Kanfanaru ova će općina tako postati prva istarska općina koja će usluge savjetovaništa za prehranu ponuditi svojim mještanima, ali i drugim zainteresiranima. U budućem razdoblju, kako bi se pravilna prehrana što više promovirala od najranije dobi, planira se i suradnja s OŠ Petra Studenca u Kanfanaru u vidu edukacijskih predavanja za djecu i roditelje te izrade analize postojećeg jelovnika školske kuhinje.

Svi koji se žele prijaviti za svoj termin u savjetovalištu za prehranu u srijedu 18. svibnja, mogu to učiniti putem e-maila savjetovaliste@zzjz.hr

Nutricionistička savjetovanja u Kanfanaru održavat će se u prostoru Turističke zajednice Općine Kanfanar, na adresi Trg Marka Zeljka 3, javljaju iz Kanfanara. (iPress)

U Kanfanaru besplatna nutricionistička savjetovanja

Kategorija: ISTRAAžurirano: Ponedjeljak, 16 Svibanj 2022 12:06

Objavljeno: Ponedjeljak, 16 Svibanj 2022 12:06

