

# BESZÁMOLÓ

EFOP- 1.5.3-16-2017-00096

## HUMÁN SZOLGÁLTATÁSOK FEJLESZTÉSE KEMENESHŐGYÉSZ KÖZSÉGBEN ÉS CSATLAKOZÓ TELEPÜLÉSEKEN

Programelem: Szülőklubok szervezése – 9. alkalom

Ideje: 2019. 11.25. 10.00-12.00

Helyszíne: Nagycsád, Kossuth u. 27.

### A TEVÉKENYSÉG SZAKMAI TARTALMA:

Dr. Gulyásné Egressy Marianna Ibolya védőnő a szülői készségek javításáról, életeseményekkel összefüggő krízis-állapotok megelőzéséről, szülői kompetenciák bővítéséről tartott előadást a kismamáknak. Ezen belül a csecsemőkori védőoltásokról, annak szükségességéről, az immunizációról tartott beszámolót. A téma keretében elmondta, hogy az immunizációs programot rendszeresen felülvizsgálják, hogy a gyermekek mindig a leghatékonyabb védelemben részesüljenek a megelőzhető betegségekkel szemben. Elmondja mi is az immunizáció, kifejti, hogy az immunizáció a legjobb és a legbiztonságosabb módszere annak, hogy megakadályozzuk, hogy kisbabák elkapjanak különféle fertőző betegségeket. Az immunizáció fontos része az egészséges táplálkozás, a zöldség és gyümölcsfogyasztás megfelelő mennyiségének kialakítása. A gyümölcsök a szervezet számára rengeteg nélkülözhetetlen és fontos anyagot tartalmaznak, köztük vitaminokat, enzimeket, rostokat és antioxidánsokat. Ezeknek az anyagoknak kiemelkedő szerep jut a gyermekek egészséges fejlődésében. Minden korosztály számára ajánlott, hogy legalább napi 2-3 adag gyümölcsöt fogyasszon el. Ez az adag jól beilleszthető tízóraira és uzsonnára a zsíroskenyér vagy a nasik helyére. A legtöbb gyümölcs különféle gyógyhatásokkal is rendelkezik. Az alma például vérnyomáscsökkentő, erős antioxidáns, szerepet játszik az asztma megelőzésében és csonterősítő hatása sem elhanyagolható. Nem árt, ha tisztában vagyunk a gyümölcsök szervezetünkre gyakorolt hatásával, mert bizonyos szituációkban esetleg hatásuk lehet nemkívánatos is. Mert például a cseresznye nagyon jó székrekedés ellen, viszont 3 éves kor alatt ne adjuk nagy mennyiségben, mert ekkor erős hashajtó hatással bír.

**CÉLCSOPORT:** A településen élő szülők

### A MEGVALÓSÍTÁS MÓDSZERTANA:

A programot községi hangosbemondón, az önkormányzat közösségi oldalán, szórólapon és meghívón több alkalommal hirdettük. A programban részt vevő mentor társak személyesen és telefonon is felkeresték a célcsoportnak megfelelő személyeket.

**SZÉCHENYI** 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

RÉSZTVEVŐK SZÁMA: 5 fő

**MELLÉKLETEK:**

- Fotódokumentáció
- Jelenléti ív
- Együttműködési megállapodás
- Plakát

Nagyacsád, 2019. november 25.

44

**SZÉCHENYI** 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**