

Model zdravstveno edukativne radionice

Sanja Jelušić¹, Branislava Resanović¹, Danijela Štimac^{1,2}, Zvonimir Šostar¹, Hrvoje Radašević¹

¹Zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar", ²Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet, Škola narodnog zdravlja Andrija Štampar

Ponukani sve većim zahtjevima i potrebama naših građana i pacijenata (intolerancija na hranu, zdravstveni status, eliminacijska dijeta, zamjenske namirnice te drugi novi režim prehrane) pokrenute su zdravstveno-edukativne radionice Centru za preventivnu medicinu u „Zavodu za javno zdravstvo dr.Andrija Štampar“.

Cilj radionica je pomoći oko usvajanja novih znanja i iskustava u prehrani vezano uz testove intolerancije na hranu (upoznavanje i uvođenje novih namirnica u prehranu, novi načini pripremanja hrane, razmjene iskustava i receptura...) a ujedno i prevencija debljine i rizičnih čimbenika za nastanak kroničnih nezaraznih bolesti.

Program zdravstveno – edukativnih radionica se sastoji obuhvaća: upoznavanje sa definicijom pravilne i uravnotežene prehrane te prednosti pravilne prehrane, upoznavanje namirnica i njihovih pozitivnih učinaka na naš organizam (iz svih skupina voće, povrće, žitarice..), nutritivne vrijednosti namirnica, gotovih i polugotovih jela, ograničenja u prehrani te eliminacijske dijeta vezano uz intoleranciju na hranu, alergije na hranu te kronične nezarazne bolesti poput dijabetesa, celijakije, hiperlipidemije...), planiranje prehrane, pravilno pripremanje hrane, štetnosti dijeta i edukativne materijale i brošure.

Zdravstveno – edukativne radionice započele su sa programom u lipnju ove godine na opće zadovoljstvo korisnika. U vremenskom razdoblju od 01.lipnja pa do 01. rujna održane su tri tematske radionice. Radionice su organizirane u mjesečnom ciklusu s dinamikom 2x tjedno. Svi dosadašnji polaznici radionica izrazili su interes za ponovnim dolaskom na druge tematske radionice u organizaciji Centra za preventivnu medicinu.

Ključne riječi: edukativne radionice, pravilna prehrana