

Środa z profilaktyką - Podsumowanie roku- zmiany przyzwyczajzeń i plany zdrowotne na nowy rok.

Wigilia to najważniejsza noc w polskim kalendarzu, pełna tradycji i emocji. 12 wyjątkowych potraw odgrywa kluczową rolę w tym magicznym wieczorze. Wiele osób nie wyobraża sobie bez nich świąt. Dla niektórych zjedzenie wszystkich to wręcz świąteczny obowiązek, który ma zapewnić pomyślność w nadchodzącym roku. Ale to też nie lada wyzwanie. Proponujemy wigilijne potrawy trochę odchudzić, odtłuścić i „odcukrzyć” – tak by pozostały tradycyjne, ale też zdrowsze. Przygotuj świąteczne potrawy z nowym bezpłatnym e-bookiem "Świąteczne smaki w zdrowym wydaniu" Portal Diety NFZ <https://diety.nfz.gov.pl/e-booki> W e-booku znajdziesz: inspirujące przepisy, które zmieniają tradycyjne potrawy w lekkie i zdrowe wersje propozycje na wytrawne i słodkie dania dla dorosłych i dzieci - świąteczne smaki, które kochają wszyscy. Na liście przepisów znalazły się między innymi: pełnoziarniste pierogi, pieczony karp, barszcz czerwony z domowymi uszkami, kulebiak oraz ciasta, żytnie pierniki i sernik bez cukru. Każdy przepis zawiera: ☐ dokładną gramaturę ☐ kaloryczność dania ☐ rozkład makroskładników ☐ czas przygotowywania ☐ stopień trudności. Przypominamy również o szczepieniach dzieci przeciwko odrze i krztuścowi. Szczepienie jest jedynym skutecznym środkiem zapobiegającym zachorowaniu na odrę. Należy zwrócić uwagę na bardzo wysoką efektywność szczepień przeciw odrze. Zgodnie z Programem Szczepień Ochronnych (PSO), szczepienia na odrę wykonuje się planowo szczepionką MMR (szczepionka skojarzona przeciw odrze, śwince i różyczce) u dzieci w 13–15. miesiącu życia oraz w 6. roku życia (w PSO na 2019 r. dokonano przesunięcia z 10. na 6. r.ż.) i są one obowiązkowe dla dzieci i młodzieży, które nie ukończyły 19 roku życia. Krztusiec - jest ostrą zakaźną chorobą układu oddechowego wywoływaną przez bakterie, tzw. pałeczki krztuśca. Jest bardzo zaraźliwy. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową. Kaszel o różnym nasileniu może utrzymywać się wiele tygodni 6-10. Krztusiec podlega obowiązkowi szczepień ochronnych: 3-dawkowy schemat szczepienia podstawowego niemowląt przeciw krztuścowi w wieku 2, 4 i 5-6 miesiąc życia oraz dawka uzupełniająca w 16-18 m.ż., 2 dawki przypominające w 6 i 14 roku życia. Świętuj zdrowo i pysznie