

EGYÉNI TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÁS

(programok gyakorisága: igény szerint napi 4 órában; résztvevők maximális száma egy csoportban: 1 fő) Bevonni kívánt személyek köre: Budapest XI: kerület felnőtt lakossága

- **tématerület megnevezése:** Dietetikai egészségfejlesztés, egészségprevenció (Rendszeres, életvitelszerű egészséges táplálkozást ösztönző közösségi programok szervezése, lebonyolítása)

- **alappeladat száma és megnevezése:** 1.1. Egyéni táplálkozási tanácsadás

- **a tervezett program/programok megnevezése és szakmai tartalmának rövid bemutatása:**

Sok esetben a főzést és az étrendet nem lehet általánosítani. A csoportos foglalkozás és gyakorlati főzés mellett egyéni étrend tanácsadást is tervez az Újbudai Egészségfejlesztési Iroda. Az étkezést számos tényező befolyásolja, amely során a kor, nem, súly, genetikai hajlam, illetve a betegségek említhetők. Egyéni étrend tanácsadás lényege, hogy személyre szabottan adjon tanácsot a dietetikus az érdeklődőnek, hogy milyen étkezési szokást, módszert folytasson egészsége megőrzése érdekében. A programot dietetikus és diabetológus is segíti, amelynek célja a szakmai tartalom és az egészségügyi kontroll megőrzése.

- **bevonni kívánt települések száma:** Budapest XI. kerülete

- **az EFI szerepe a megvalósításban:** tervezett program lebonyolítója Újbudai EFI Iroda (dietetikus)

- **a program formája:** személyes és online

- **a program típusának bemutatása:** egyéni tanácsadás

- **a tervezett célcsoport, szintér/szinterek:** Egészséges táplálkozás megvalósítására fogékony lakosság, szintér Újbudai Egészségfejlesztési Iroda (Budapest XI. kerület Keveháza u. 10)

- **tervezett alkalmak száma/gyakorisága/időtartam:** igény szerint munkanapokon 4 órában, amely során adott munkanapon 4 fő ellátására nyílik lehetőség

- **a lebonyolításba bevonni kívánt partnerek megnevezése:** Újbudai Szociális Szolgálat, Szent Kristóf Szakrendelő (Budapest), kerületben működő Diabétesz Klub, Kardiológiai Klub, Újbudai Praxisközösség

- **a programba bevonni kívánt személyek száma:** átlagos alkalmanként 1 fő (60 perces tanácsadás)

- **a program megvalósítása igényel-e további eszközök beszerzését:** nem (minden szükséges eszköz rendelkezésre áll)