

ZAPRASZAMY! NA BEZPŁATNE KONSULTACJE DIETETYCZNE

Wszystkich Pacjentów POZ przy Szpitalu Powiatowym w Chrzanowie zapraszamy na bezpłatne konsultacje dietetyczne przeprowadzane przez dietetyków zatrudnionych w szpitalu.

Pacjent w ramach wizyty u dietetyka otrzymuje:

- indywidualną poradę dietetyczną zgodną z aktualnymi zasadami zdrowego żywienia promowanymi przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie
- informację o prawidłowej diecie w jednostkach chorobowych z podaniem polecanych i przeciwwskazanych produktów żywnościowych



dotatkowo:

- dietetyk może ocenić jadłospis przygotowany przez pacjenta pod względem jakościowym – podczas omawiania jadłospisu pacjent dowiaduje się, czy jego nawyki żywieniowe są poprawne i co może zmienić w swojej diecie

Umów się!

Umów się na bezpłatną konsultację z naszym dietetykiem pod numerem telefonu: **32-624-70-84** od poniedziałku do piątku w godz. 8.40 - 11.35

Pacjencie, czy znasz swoje prawa?



Pamiętaj, jako pacjent masz prawo do:

- Świadczeń zdrowotnych
- Informacji o swoim stanie zdrowia
- Tajemnicy informacji z Tobą związanych
- Wyrażenia zgody lub jej odmowy na udzielenie świadczeń zdrowotnych
- Poszanowania intymności i godności
- Dostępu do dokumentacji medycznej
- Zgłoszenia sprzeciwu wobec opinii albo orzeczenia lekarza
- Zgłaszania działań niepożądanych produktów leczniczych
- Poszanowania życia prywatnego i rodzinnego
- Opieki duszpasterskiej
- Przechowywania rzeczy wartościowych w depozycie

Jeśli Twoje prawa zostały naruszone zadzwoń:

Telefoniczna Informacja Pacjenta
800-190-590

Rzecznik Praw Pacjenta
ul. Młynarska 46
01-171 Warszawa
kancelaria@rpp.gov.pl; www.rpp.gov.pl



Szpital Powiatowy w Chrzanowie

ul. Topolowa 16
32-500 Chrzanów

Telefony - centrala: 32 624 77 77

Fax: 32 623 94 28

Adres e-mail: sekretariat@szpital-chrzanow.pl

<http://szpital-chrzanow.pl/>

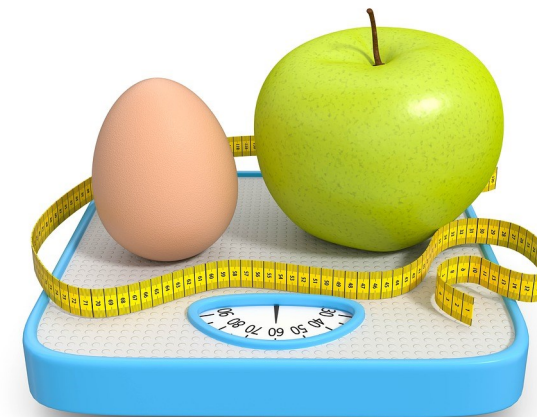


SZPITAL
POWIATOWY
W CHRZANOWIE

Ulotka Informacyjna

Co zrobić by żyć zdrowo?

Zasady zdrowego odżywiania



10 ZASAD ZDROWEGO ODŻYWIANIA

1. Spożywaj posiłki regularnie (4 — 5 posiłków dziennie co 3 — 4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 warzywa, 1/4 owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 szklanki mleka, możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i - częściowo - serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i produktów mięsnych do 0,5kg tygodniowo). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych, zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodczy. Zastępuj je owocami i orzechami.
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół — mają cenne składniki i poprawiają smak potraw.
9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.

Minimum 30 minut dziennie aktywności fizycznej sprzyja utrzymaniu zdrowej sylwetki i wzmacnia odporność organizmu!!!

WZ, 2016, Oprac. pod kier. prof. M. Jarosza



JEDZ:

1. Codziennie: pełne ziarna, kasze, woda, oleje roślinne, oliwy
2. Raz dziennie bez limitu: owoce, warzywa (również suszone), świeże zioła
3. Często: orzechy, strączki, bakalie
4. Regularnie: ryby, drób, jaja
5. Uzupełniaj nabiał lub suplementacja wapnia
6. Rzadko: (max. 3—4 razy/mc) czerwone mięso, masło, biały ryż i białe pieczywo, ziemniaki, makarony, słodczyce