

**Naziv projekta/programa:** Zajedno rastemo

**Primatelj donacije:** Udruga za autizam "Pogled", Nedelišće

**Voditelj projekta:** Jasenka Martinčević

**Prijava:** projekti/programi osnaživanja roditelja, skrbnika i članova obitelji

**Opis projekta/programa:** Svaka osoba rođenjem djeteta dobiva novu životnu ulogu i novi izazov za osobni rast. Roditelji djeteta s teškoćama suočavaju se dodatno s nizom neočekivanih izazova i brojnim pitanjima na koja nije lako naći odgovore. Oni počinju nešto drugačije životno i roditeljsko putovanje ispunjeno neprestanim vlastitim propitivanjem, beskonačnim traganjem za informacijama i uslugama za svoje dijete. Autizam kao složeni neurorazvojni poremećaj najčešće sa sobom nosi i poremećaj senzorne integracije što se između ostaloga izražava i na području prehrane i hranjenja djece. Zbog osjetilnih izazova veliki broj djece s poremećajem iz spektra autizma (PSA) hranu i hranjenje doživljavaju na specifičan način. Izgled hrane, okusi, mirisi ili tekstura mogu djetetu stvarati neugodu te se kao posljedica javlja odbijanje ili odabir samo jedne vrste hrane, jednoličnost u prehrani te zahtijevanje posebnih uvjeta prilikom hranjenja. Što i kako djeca s PSA jedu najčešće zabrinjava roditelje jer su svjesni da takav pristup hrani i jedenju nije najbolji za pravilan rast i razvoj te zdravlje njihove djece. Provedbom ovog projekta pružiti će se roditeljima informacije, podrška te praktični primjeri kako prepoznati i pravilno odabrati zdrave prehrabene navike, kojim odabirom namirnica i njihovom pripremom djeci kroz prehranu osigurati dovoljan unos nutrijenata te kako i sa čime zamijeniti fastfood te jednoličnu prehranu najčešće prisutnu kod djece s PSA. Roditelji će moći usvojiti osnovna znanja za pozitivan stav i odgovorno ponašanje usmjereno prema očuvanju i unapređenju zdravlja kako njihove djece tako i vlastitog. Ovim projektom roditelji će dobiti znanja kojima će smanjiti frustraciju, strah i nelagodu zbog svakodnevnih izazova odabira te pripreme hrane za svoju djecu.

**Ciljana skupina:** roditelji

**Plan provedbe i očekivani rezultati:** Otežana prehrana djece s poremećajem iz spektra autizma te održavanje njihovog cjelokupnog zdravlja je područje kojem se posvećuje vrlo malo pažnje, dostupno je vrlo malo podrške koja pruža cjeloviti pristup ovoj temi te su roditelji uglavnom prepušteni svojoj snalažljivosti i upornosti. Većina roditelja se ne snalazi u informacijama koje su im na raspolaganju te nemaju vremena posvetiti se dodatnom istraživanju. Kroz ovaj projekt roditeljima djece s PSA će se prenijeti znanja i vještine te će im se pružiti odgovarajuće informacije i podrška koja je prilagođena upravo njima i njihovom djetetu. Roditelji će upoznati svakodnevno primjenjive zdrave životne navike i ponašanja koja će im pomoći u održavanju cjelokupnog djetetovog ali i vlastitog zdravlja.

Projektom je predviđeno održavanje 6 radionica svaka u trajanju od dva i pol sata te će se kroz radionice roditelje poučiti o:

- važnosti jačanja imunološkog sustava, kako ga ojačati zdravim životnim navikama i odabirom pravilne prehrane;
- očuvanju zdravlja mozga, živčanog sustava te sposobnosti neurogeneze, predstaviti će se istraživanja iz područja neuroznanosti te kako kroz svakodnevni život i pozitivne navike održavati zdravlje mozga i cjelokupnog živčanog sustava;
- očuvanju zdravlja mikrobioma i probavnog sustava, s obzirom da je veći dio djece s teškoćama podvrgnut nekom obliku terapije lijekovima, što dodatno narušava ravnotežu njihova probavnog sustava, roditeljima će se pružiti informacije na koji način pomoći djeci i u ovakvim situacijama.

Na svakoj od radionica predstaviti će se i nutritivno vrijedne namirnice i načini njihovog pripremanja te će biti organizirana i degustacija tako pripremljenih namirnica. Roditeljima će na taj način biti pruženi novi uvidi u načine pripreme hrane te kako kroz svakodnevne navike utjecati na zdravlje svoje djece.

Ove radionice su temeljni dio zaokružene podrške roditeljima u prehrani njihove djece, nakon ovih radionica podrška se dalje nastavlja u radu s terapeutom kroz usvajanje vještine hranjenja koja je zbog senzornih poteškoća djece s PSA najčešće otežana. Radionice su namijenjene roditeljima djece s teškoćama posebice djece s PSA te će mogućnost sudjelovanja imati roditelji članovi/korisnici Udruge Pogled (110 obitelji) iz četiri županije sjeverozapadne Hrvatske (Međimurska, Varaždinska, Koprivničko-križevačka, Krapinsko-zagorska) jer takav oblik podrške ne mogu ostvariti u svojim

sredinama. Objavom informacija o projektu i održavanju radionica na internet stranicama te društvenim mrežama Udruge Pogled i Zaklade ICF biti će omogućeno sudjelovanje svima zainteresiranim roditeljima bez obzira da li su vezani za Udrugu Pogled. Udruga Pogled je članica Saveza udruga za autizam Hrvatske (SUZAH). Kako i među ostalim udrugama članicama postoji potreba za ovakvom vrstom radionica iskustvo i rezultati ovog projekta biti će preneseni i primjenjivi dalje. Radionice će održavati Jadranka Kos, mag. pharm., certificirani Bowen terapeut te licencirani Bachov praktičar BFRP sa završenim edukacijama iz nutricionizma, aromaterapije, fitoterapije te naturopatije. Posjeduje 30godišnje iskustvo u radu, savjetovanju, pružanju podrške i educiranju iz navedenih područja te potiče cjeloviti pristup zdravlju. Održala je niz radionica vezanih za cjelovitu i kvalitetnu prehranu te njezino djelovanje na zdravlje organizma posebice kod pojave specifičnih zdravstvenih izazova.

**Odobren ukupan iznos donacije: 10000 HRK**