

ZAŁOŻENIA SZCZEGÓŁOWE
REALIZACJI OGÓLNOPOLSKIEGO PROGRAMU EDUKACYJNEGO
PT. „TRZYMAJ FORMĘ!” W LATACH 2018 - 2021

I. CEL GŁÓWNY:

Zwiększenie świadomości uczestników Programu dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie.

II. CELE SZCZEGÓŁOWE:

- pogłębienie wiedzy o znaczeniu zbilansowanej diety i aktywności fizycznej dla organizmu człowieka;
- kształtowanie postaw i zachowań związanych z prawidłowym żywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną;
- dostarczenie wiedzy o informacjach zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych i umiejętności korzystania z nich.

III. ADRESACI PROGRAMU:

Uczniowie klas III gimnazjów, klas V-VIII szkół podstawowych i ich rodzice.

IV. UCZESTNICZY PROGRAMU:

- dyrekcje szkół, nauczyciele, społeczność szkolna;
- pielęgniarki środowiska szkolnego;
- władze wojewódzkie i lokalne oraz inni wg możliwości i potrzeb środowiskowych.

V. CZAS TRWANIA PROGRAMU:

- XIII edycja – rok szkolny 2018/2019;
- XIV edycja – rok szkolny 2019/2020;
- XV edycja – rok szkolny 2020/2021.

VI. ORGANIZATORZY PROGRAMU:

- Główny Inspektorat Sanitarny;
- Polska Federacja Producentów Żywności Związek Pracodawców.

VII. KOORDYNATORZY PROGRAMU:

- poziom wojewódzki - wojewódzkie stacje sanitarno-epidemiologiczne;
- poziom powiatowy - powiatowe stacje sanitarno-epidemiologiczne;
- poziom szkolny - dyrekcje szkół.

VIII. PARTNERZY I PATRONI PROGRAMU:

Partnerzy:

- Instytut Medycyny Wsi im. Witolda Chodźki w Lublinie

Patroni:

- Minister Edukacji Narodowej;
- Minister Zdrowia;
- Minister Sportu i Turystyki;
- Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi;

- Federacja Konsumentów;
- Fundacja „Żywność, Aktywność Fizyczna i Zdrowie”;
- Instytut Żywności i Żywienia im. med. dra med. Aleksandra Szczygła;
- Polskie Towarzystwo Badań nad Otyłością;
- Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie.

IX. MATERIAŁY I POMOCE PROGRAMOWE:

- poradnik dla szkolnych koordynatorów programu;
- broszura dla młodzieży dotycząca zbilansowanej diety i znaczenia aktywności fizycznej;
- plakat „Talerz Zdrowia”;
- ulotka dla rodziców;
- internetowa interaktywna strona edukacyjna (treści programowe, informowanie o znakowaniu żywności).

X. TREŚCI PROGRAMOWE:

Żywnie młodzieży – zbilansowana dieta

- Prawidłowo zbilansowana dieta:
- Talerz zdrowia – grupy produktów i ich rola w codziennej diecie;
- Rola podstawowych składników odżywczych;
- Rozkład posiłków w ciągu dnia;
- Wartość energetyczna podstawowych składników odżywczych:
 - dzienne zalecenia żywieniowe dla młodzieży;
 - zasady zdrowego żywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym;
 - alternatywne sposoby żywienia na przykładzie diety wegetariańskiej;
 - zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem:
 - nadwaga i otyłość;
 - niedobór masy ciała;
 - anoreksja, bulimia (pomoc specjalisty).

Aktywność fizyczna

- Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia:
 - pożądana aktywność fizyczna dla dzieci i młodzieży;
 - test wydolności fizycznej (ćwiczenia);
 - test sprawności fizycznej (ćwiczenia).
- Przykłady z omówieniem metodycznym:
 - ćwiczenia mięśni brzucha;
 - ćwiczenia mięśni bioder;
 - ćwiczenia mięśni grzbietu;
 - ćwiczenia mięśni klatki piersiowej;
 - ćwiczenia oddechowe;
 - ćwiczenia utrzymywania poprawnej postawy ciała;
 - ćwiczenia marszu.

Wybrane elementy edukacji konsumenckiej:

- Prawa konsumenta;

- Znakowanie produktów żywnościowych.