

SZKOŁA PRZYJAZNA ŻYWIENIU I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

PRAWDZIWE ŻYCIE TO ZDROWE ŻYCIE



Szkoła Podstawowa nr 11 im. Henryka Sienkiewicza w Piotrkowie Trybunalskim przystąpiła w roku szkolnym 2013/2014 do projektu

„SZKOŁA PRZYJAZNA ŻYWIENIU I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ”. Jego celem jest promocja zdrowego stylu życia, w tym zapobieganie otyłości i nadwadze oraz innym chorobom przewlekłym. Głównym realizatorem projektu jest Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie, a partnerami Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, Instytut Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka oraz Polskie Towarzystwo Dietetyki. Projekt współfinansowany jest przez Rząd Szwajcarii i został objęty Honorowym Patronatem Ministra Edukacji Narodowej. Placówka, która pomyślnie wdroży program zgodnie z opracowanymi kryteriami, otrzyma certyfikat Szkoły Przyjaznej Żywieniu i Aktywności Fizycznej. Idea programu zakłada, że społeczność szkolna będzie podejmować działania na rzecz poprawy i utrzymania dobrego stanu zdrowia oraz samopoczucia przez zmianę zachowań żywieniowych oraz zwiększenie aktywności fizycznej. Więcej informacji na stronie internetowej: www.zachowajrownowage.pl.

18 maja 2016 roku Szkoła Podstawowa nr 11 w Piotrkowie Trybunalskim uzyskała Certyfikat Szkoły Przyjaznej Żywieniu i Aktywności Fizycznej. To efekt wieloletnich działań placówki w zakresie promocji zdrowego stylu życia oraz zapobiegania nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży. Certyfikat oraz list informujący o tym fakcie można zobaczyć poniżej.

Szkoła Przyjazna Żywieniu i Aktywności Fizycznej

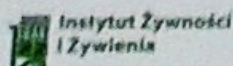
*Certyfikat potwierdzający prowadzenie i rozwijanie działań na rzecz promocyj zasad zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w ramach projektu **Zachowaj Równowagę** realizowanego przez Instytut Żywności i Żywienia.*



www.zachowajrownowage.pl

PROJEKT WSPARCIA FINANSOWANEGO PRZEZ SZWAJCARIĘ W RAMACH SZWAJCARSKIEGO PROGRAMU WSPÓŁPRACY Z NOWYMI KRAJAMI CZŁONKOWSKIMI UNII EUROPEJSKIEJ
PROJECT SUPPORTED BY A GRANT FROM SWITZERLAND THROUGH THE SWISS CONTRIBUTION TO THE ENLARGED EUROPEAN UNION

Realizacja:



Partnerzy:



Instytucja odpowiedzialna:



Warszawa, dnia 18.05.2016 r.

Szanowni Państwo,

W związku z realizacją w Państwa placówce Programu Szwajcarsko-Polskiej Współpracy (KIK-34) oraz uzyskaniem:

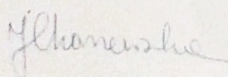
Certyfikatu

Szkoła Przyjazna Żywieniu i Aktywności Fizycznej

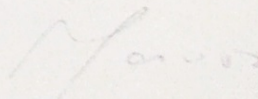
przesyłamy Certyfikat i jednocześnie składamy wyrazy uznania za podjęte działania, które przyczyniają się do realizacji założeń i celów Programu Szwajcarsko-Polskiej Współpracy, jakimi są promocja zdrowego stylu życia, w tym zapobieganie nadwadze i otyłości wśród dzieci i młodzieży.

Jednocześnie z uwagi na przedłużające się procedury formalno-prawne bardzo przepraszamy za zwłokę w ich wysłaniu. Certyfikaty mają trwałą formę, mogą być przymocowane do ściany na stałe, są odporne na warunki atmosferyczne i, jeśli jest taka potrzeba, mogą być umieszczone na zewnątrz budynku.

Serdecznie gratulujemy i dziękujemy Dyrektorowi, liderowi programu, nauczycielom oraz uczniom za wysiłek, oryginalne pomysły oraz szerzenie idei zdrowego stylu życia wśród uczniów i ich rodziców. Zachęcamy też do dalszej aktywnej działalności w tym obszarze w kolejnych latach.

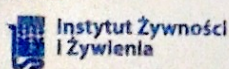


Prof. dr hab. n. biol. Jadwiga Charzewska
LIDER ZADANIA 2



Prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz
KIEROWNIK PROJEKTU

Realizator:



Partnerzy:



Institucja współfinansująca:



Kryteria certyfikatu

Szkola/przedszkole ubiegające się o certyfikat mają za zadanie tworzenie na własnym terenie środowiska sprzyjającego realizacji założeń programu, promującego prawidłowe żywienie i aktywność fizyczną poprzez spełnienie odpowiednich kryteriów. Kryteria są zróżnicowane w zależności od rodzaju placówki.

Przykładowe ogólne kryteria dla szkół:

- organizowanie wspólnych śniadań na terenie szkoły,
- zapewnienie odpowiednio długiej przerwy śniadaniowej,
- zapewnienie odpowiedniego miejsca do spożywania pełnowartościowego posiłku,
- zapewnienie obiadów szkolnych (jeśli są prowadzone) zgodnych z zaleceniami/normami,
- zmiana na terenie szkoły asortymentu w sklepikach szkolnych, automatach z napojami i żywnością na prozdrowotny,
- ograniczenie na terenie szkoły reklamy żywności i napojów niekorzystnych dla zdrowia,
- prowadzenie „reklamy pozytywnej” (plakaty)
- rozwijanie wśród uczniów wiedzy kulinarnej zgodnej z zasadami racjonalnego żywienia (zajęcia praktyczne),
- edukacja rodziców w zakresie aktywności fizycznej i zdrowego żywienia,
- organizowanie zajęć motywujących dzieci i młodzież do samodzielnych prozdrowotnych wyborów żywieniowych (np. wymiana przepisów kulinarnych, dzień zdrowego jedzenia, warsztaty dni, prowadzenie gazetki, organizowanie konkursów, debat z ekspertami itp.),
- promowanie aktywności fizycznej na terenie szkoły,
- opracowanie i wdrożenie oferty zajęć do wyboru w ramach wychowania fizycznego,
- organizowanie imprez sportowych i rekreacyjnych dla uczniów,
- organizacja festynów rodzinnych.

Jak przystąpić do programu?

Szkoly/przedszkola, które chcą poznać więcej szczegółów i przystąpić do programu, powinny skontaktować się z właściwym koordynatorem wojewódzkim.

Dane kontaktowe oraz więcej informacji można znaleźć na:

www.zachowajrownowage.pl

Opisowanie: Instytut Żywności i Żywienia. Ustąpił zrealizowany ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.

SWISS
CONTRIBUTION



Szkola/przedszkole przyjazne żywieniu i aktywności fizycznej

Program adresowany do szkół i przedszkoli w ramach zadania realizowanego w polsko-szwajcarskim projekcie współpracy nr. KIK/34



„Edukacja i wdrażanie zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej w przedszkolach, szkołach podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych oraz ocena wpływu tej edukacji na sposób żywienia, stan odżywienia, aktywność fizyczną i poziom wiedzy dzieci i młodzieży”

Realizacja: Instytut Żywności i Żywienia

Partner: MINISTER EDUKACJI NARODOWEJ

Partnerzy:



Nadwaga i otyłość – epidemia XXI wieku

Polska pod względem nasilenia otyłości u dzieci i młodzieży znalazła się w przełomowym momencie, istnieje bowiem szansa na zatrzymanie tej światowej już epidemii i uniknięcie drogi, jaką przeszły inne kraje. Jak wynika z danych Światowej Organizacji Zdrowia, odsetek dzieci otyłych dochodzi do 20%.

W Polsce wśród dzieci i młodzieży narasta epidemia otyłości, a odsetek dzieci wykazujących stan przedotyłościowy (nadwagę) dorównuje już innym krajom.

Cel programu

Celem programu jest wdrażanie zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej u dzieci i młodzieży poprzez kształtowanie prozdrowotnych postaw i – w konsekwencji – zapobieganie rozwojowi nadwagi i otyłości oraz innym chorobom przewlekłym.

Do kogo adresowany jest program?

Program jest adresowany do szkół i przedszkoli w celu motywacji do podjęcia działań na ich terenie z zakresu zapobiegania rozwojowi nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży.

Program stanowi podstawę dla rozwoju środowiska w szkołach i przedszkolach niezbędnego do promowania zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej.

Założenia programu

Program zakłada, że szkoły i przedszkola działające na rzecz przeciwdziałania nadwadze i otyłości, otrzymają certyfikat placówki przyjaznej żywieniu i aktywności fizycznej.

Idea programu zakłada, że w szkole/przedszkole cała społeczność – pracownicy, uczniowie i rodzice – podejmują wspólne działania na rzecz poprawy i utrzymania dobrego stanu zdrowia i samopoczucia poprzez zmianę zachowań żywieniowych oraz zwiększenie aktywności fizycznej.

Szkola, przedszkole, w których uczni i przedszkolaki przebywają przez wiele godzin, nie mogą pozostać obojętne wobec wymogów rozwojowych i zdrowotnych dzieci lub młodzieży.

W szkole, na przykład, gdzie naturalnym procesem jest nauczanie i kształtowanie postaw, istnieje szereg możliwości wdrażania zasad prawidłowego stylu życia poprzez m.in.: programy edukacyjne, organizację wspólnych śniadań, zwiększenie odsetka uczniów korzystających z obiadów, zmianę asortymentu produktów spożywczych dostępnych na jej terenie na prozdrowotne, a także promowanie różnych codziennych form aktywności fizycznej wśród uczniów.

Najbardziej skuteczne programy edukacyjne z zakresu prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej opierają się na środowisku szkolnym, jako centrum działań, obejmującym także rodziny i lokalną społeczność.

Jak będzie wdrażany program?

W najbliższych latach program będzie realizowany w 100 placówkach w każdym województwie (25 przedszkoli, 25 szkół podstawowych, 25 gimnazjów i 25 szkół ponadgimnazjalnych), a w następnych latach objmie kolejne placówki.

Jest to dobrowolna inicjatywa, która stwarza system spontanicznej możliwości przyłączenia szkoły i przedszkola do programu. Jest zarazem nobilitacją dla placówki i przynosi realne korzyści (placówka otrzymuje np. przygotowane dla niej specjalne materiały edukacyjne z zakresu żywienia i aktywności fizycznej, m.in. plakaty, materiały informacyjno-promocyjne dla nauczycieli i rodziców).

Placówka, która pomyślnie wdroży program zgodnie z opracowanymi kryteriami, otrzyma certyfikat Szkoły (Przedszkola) Przyjaznej Żywieniu i Aktywności Fizycznej.

