

Talerz Zdrowego Żywienia

Jedz różnorodne produkty każdego dnia

trzymaj formę 



Dowiedz się więcej na:

www.trzymajforme.pl



Organizatorzy:



GŁÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY



POLSKA FEDERACJA PRODUCENTÓW ŻYWNOSCI ZWIĄZEK PRACODAWCÓW

Współorganizator:



FUNDACJA

Patroni Honorowi:



Minister Edukacji i Nauki



Ministerstwo Zdrowia



Ministerstwo Sportu i Turystyki



Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi

Patroni Programu:



Federacja Reklamodawców



Komitet Olimpijski



Komitet Olimpijski

LAUREAT KONKURSU



TERAZ POLSKA

Program „Trzymaj Formę!” jest ogólnopolskim programem edukacyjnym w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin poprzez promocję zasad zbilansowanej diety i aktywności fizycznej.

Trzymaj formę! To inicjatywa propagująca zdrowy styl życia o unikalnym, dwukierunkowym podejściu: propagującym zbilansowane odżywianie połączone z regularną aktywnością fizyczną

Głównym celem programu jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.

Działania podejmowane podczas realizacji programu zmierzają do zwiększenia świadomości uczestników programu dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie.

Odbiorcy programu: w programie mogą uczestniczyć uczniowie klas V-VIII szkół podstawowych, rodzice, środowisko szkolne.

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. ZASADY REALIZACJI:

- Program może być realizowany na lekcjach biologii, godzinach wychowawczych, lekcjach wychowania fizycznego oraz różnych formach zajęć pozalekcyjnych,
- Uczestnikami programu są uczniowie klas IV-VIII szkoły podstawowej.
- Program realizowany jest metodą projektu, dzięki czemu wykracza on ponad podstawę programową i programy nauczania szkoły.

IV. UCZESTNICY PROGRAMU

- Dyrekcja szkoły, nauczyciele, społeczność szkolna.
- Pielęgniarka środowiska szkolnego.
- Władze lokalne oraz inni według możliwości i potrzeb środowiskowych.

V. CZAS TRWANIA PROGRAMU grudzień – czerwiec, rok szkolny 2024/2025.

VI. ORGANIZATORZY PROGRAMU

- Główny Inspektorat Sanitarny.
- Polska Federacja Producentów Żywności Związek Pracodawców.
- Fundacja Żywność, Aktywność Fizyczna i Zdrowie.

VII. WSPÓŁORGANIZATOR PROGRAMU

- Konsorcjum Teraz Polska Trzyma Formę!

VIII. KOORDYNATORZY PROGRAMU

- Poziom wojewódzki: wojewódzkie stacje sanitarno-epidemiologiczne.
- Poziom powiatowy: powiatowe stacje sanitarno-epidemiologiczne.
- Poziom szkolny – dyrekcje szkół.

XI. TREŚCI PROGRAMOWE

Żywienie 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.
- Zagadnienia dotyczące ograniczenia marnowania żywności.
- Zagadnienia dotyczące prawidłowego postępowania z żywnością.