

Nasze liceum zakwalifikowało się do udziału w programie:

„SZKOŁA PRZYJAZNA ŻYWIENIU I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ”

Program adresowany jest do szkół, w ramach projektu KIK 34 „Zapobieganie nadwadze otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia aktywności fizycznej”, zadanie 2: **„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”**.

Projekt realizowany jest przez Instytut Żywności i Żywienia dzięki wsparciu organizacji Swiss Contribution. Obejmuje działania w zakresie globalnej strategii Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotyczącej propagowania zdrowego stylu życia i zapobiegania otyłości. Partnerami są: Centrum Zdrowia Dziecka, Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie i Polskie Towarzystwo Dietetyki.

W najbliższych 5 latach program edukacyjny będzie realizowany w 100 placówkach w każdym województwie (25 przedszkoli, 25 szkół podstawowych, 25 gimnazjów i 25 szkół ponadgimnazjalnych), a w następnych latach obejmie kolejne placówki. Łącznie obejmie 1600 placówek.

Problem nadwagi i otyłości

Polska pod względem nasilenia otyłości u dzieci i młodzieży znalazła się w przełomowym momencie, istnieje bowiem szansa na zatrzymanie tej światowej epidemii i uniknięcia drogi, jaką przeszły inne kraje, w których – jak wynika z danych Światowej Organizacji Zdrowia – odsetek dzieci otyłych dochodzi do 20%. W Polsce tempo narastania odsetka takich dzieci ma istotny statystycznie trend wzrastający. Dodatkowo, liczba dzieci wykazujących stan przedotyłościowy, czyli nadwagę, już dorównuje innym krajom.

Cel

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.

Założenia

Program zakłada poddanie szkół procesowi certyfikacji, który jest odzwierciedleniem ich działalności na rzecz przeciwdziałania nadwadze i otyłości. Idea programu zakłada, że w przedszkolu/szkole społeczność (pracownicy, uczniowie i rodzice) podejmuje wspólne działania dla poprawy i utrzymania swojego zdrowia i samopoczucia przez zmianę zachowań żywieniowych i podniesienie aktywności fizycznej.

Certyfikat

Przedszkole/szkoła ubiegające się o certyfikat mają za zadanie tworzenie na swoim terenie środowiska sprzyjającego realizacji założeń programu zwalczania nadwagi i otyłości, promującego prawidłowe żywienie i aktywność fizyczną.

Kryteria certyfikacji dla szkoły ponadgimnazjalnej:

1. Prowadzenie przez uczniów działań promujących zdrowe żywienie - audycja radiowa, prezentacje uczniów
2. Organizowanie zajęć motywujących uczniów do samodzielnych prozdrowotnych wyborów
3. - zdrowe II śniadanie w szkole
4. Zmiana asortymentu w sklepikach szkolnych, automatach z napojami i żywnością sprzedawaną na terenie szkoły na prozdrowotne.
5. Ograniczenie wpływu reklamy żywności i napojów na terenie szkoły
6. Edukacja rodziców - zakładka na stronie internetowej, ulotki przekazane na zebraniach
7. Organizowanie dla uczniów spotkań ze specjalistą z dziedziny dietetyki/żywienia
8. Organizacja przez uczniów imprezy sportowo-rekreacyjnej - Dzień Sportu/Dzień Dziecka
9. Organizacja imprezy sportowo-rekreacyjnej - obóz narciarski, letnia szkoła pod żaglami, szkolna liga piłki nożnej
10. Wdrożenie systemu oceniania z wychowania fizycznego i oferty zajęć do wyboru w ramach 2 godzin wf

Polecamy odwiedzenie strony: **www.zachowajrownowage.pl**

