Kryteria certyfikatu

Szkoła/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,
- zapewnianie 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, warzywne 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?

Szkoły/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

Opracowanie: Instytut Żywności i Żywienia. Ulotkę zrealizowano 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

Szkoła/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

Patronat: MINISTER EDUKACJI NARODOWEJ

Partnerzy: CENTRUM ZDROWIA DZIECKA

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 uniknięcia 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/przedszkolu 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.

Szkoła, przedszkole, w których uczeń i przedszkolak 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, zwiększanie 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 obejmie 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.