

## PRAWDZIWE ŻYCIE TO ZDROWE ŻYCIE



W roku szkolnym 2013/2014 Zespół Szkół Ekonomicznych będzie brał udział w Szwajcarsko-Polskim Programie Współpracy ( KIK/34) „**Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej**”

### **Cel:**

**Wdrażanie zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży poprzez kształtowanie prozdrowotnych postaw, a w konsekwencji – zapobieganie rozwojowi nadwagi i otyłości oraz innym chorobom przewlekłym**

### **Charakterystyka:**

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 otyłych ma istotny statystycznie trend wzrastający. Dodatkowo, odsetek dzieci wykazujących stan przedotyłościowy, czyli nadwagę, już dorównuje innym krajom.

Nasz program zakłada poddanie szkół i przedszkoli procesowi certyfikacji, będącemu odzwierciedleniem działalności szkoły na rzecz przeciwdziałania nadwadze i otyłości. Idea programu zakłada, że w szkole społeczność szkolna (pracownicy, uczniowie, rodzice) podejmuje wspólne działania dla poprawy i utrzymania swojego zdrowia i samopoczucia poprzez zmianę zachowań żywieniowych oraz podniesienie aktywności fizycznej.

Szkoła, w której uczeń przebywa przez wiele godzin, nie może bowiem pozostać obojętna wobec wymogów rozwojowych i zdrowotnych dzieci i młodzieży. W szkole, gdzie naturalnym procesem jest nauczanie i kształtowanie postaw, istnieje szereg możliwości wdrażania zasad prawidłowego stylu życia, m.in. poprzez: programy edukacyjne, organizację wspólnych śniadań na jej terenie, zwiększanie odsetka uczniów korzystających z obiadów, zmianę asortymentu produktów spożywczych dostępnych na jej terenie na prozdrowotne, a także wprowadzanie różnych codziennych form aktywności fizycznej. Najbardziej skuteczne programy edukacyjne z zakresu prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej opierają się na środowisku szkolnym, będącym centrum działań, obejmującym także rodziny czy lokalną społeczność. Działania podjęte przez szkołę wpływają na przyszłe zdrowie i ukształtowanie prozdrowotnych nawyków całych generacji.

Program adresowany jest do 1600 placówek oświatowych w całym kraju. Placówki te w ramach programu będą miały możliwość uzyskania certyfikatu Szkoły/Przedszkola Przyjaznej Żywieniu i Aktywności Fizycznej.

W ciągu najbliższych 5 lat program realizowany będzie we wszystkich województwach, łącznie w 100 placówkach, (w tym: 25 przedszkoli, 25 szkół podstawowych, 25 gimnazjów i 25 szkół ponadgimnazjalnych)

Strategia Programu zakłada osiągnięcie końcowych rezultatów jakimi są przede wszystkim:

- poprawa wiedzy dzieci i młodzieży na temat prawidłowego żywienia,
- zmianę nawyków żywieniowych dzieci i młodzieży,
- zwiększenie udziału uczniów w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego lub/i w pozaszkolnych formach aktywności fizycznej,
- zorganizowanie w szkołach miejsc do spożywania posiłków.

**Realizacja programu objęta jest patronatem Ministra Edukacji Narodowej.**

