



**PROJEKT
EDUKACYJNY
KIK/34**

**SZKOŁA PRZYJAZNA
ŻYWIENIU
I AKTYWNOŚCI
FIZYCZNEJ**

Realizowany w Szkole Podstawowej nr 307
Im. Króla Jana III Sobieskiego w Warszawie



**W roku szkolnym 2013/2014
nasza szkoła przystąpiła do programu
certyfikacji**

**Szkoła Przyjazna Żywieniu i Aktywności
Fizycznej**

adresowanego do placówek oświatowych
w celu zmotywowania ich do podjęcia
lub zwiększenia działań na własnym terenie
w zakresie zapobiegania rozwojowi nadwagi
i otyłości wśród dzieci i młodzieży.



**Program realizowany jest w oparciu
o Projekt KIK/34**

**„Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz
chorobom przewlekłym poprzez edukację
społeczeństwa w zakresie żywienia
i aktywności fizycznej”**

współfinansowanym przez Szwajcarię
w ramach szwajcarskiego programu
współpracy z krajami członkowskimi
Unii Europejskiej.



Projekt obejmuje 4 zadania. Jedno z nich adresowane jest do szkół.

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”.



Głównym realizatorem Projektu jest

Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie

oraz:

- Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie
- Instytutem Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka
- Polskie Towarzystwo Dietetyki.

**Projekt objęty jest honorowym patronatem
Ministra Edukacji Narodowej**



Projekt KIK/34 realizowany będzie
w latach 2011-2017 na terenie całego kraju,
początkowo w 100 placówkach w każdym
województwie:
25 przedszkoli, 25 szkół podstawowych,
25 gimnazjów i 25 szkół ponadgimnazjalnych



Podstawowym celem Projektu KIK/34 jest **promocja zdrowego stylu życia**, w tym zapobieganie otyłości i nadwadze oraz innym chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie prozdrowotnej **zmiany żywienia i zwiększenia poziomu aktywności fizycznej.**



Szkoła, która pomyślnie wdroży
program zgodnie z opracowanymi
kryteriami, dostanie
**Certyfikat Szkoły Przyjaznej
Żywieniu i Aktywności Fizycznej.**



Kryteria uzyskania Certyfikatu dla szkoły podstawowej z zakresu aktywności fizycznej:

- organizacja imprezy sportowo-rekreacyjnej dla dzieci
- edukacja dzieci w zakresie aktywności fizycznej
- wdrożenie systemu oceniania z wychowania fizycznego, który będzie pełnił funkcję motywującą ucznia do podejmowania aktywności ruchowej w czasie wolnym
- edukacja rodziców nt. roli aktywności ruchowej w prawidłowym rozwoju ich dzieci



Kryteria uzyskania Certyfikatu dla szkół podstawowych w zakresie żywienia:

- organizacja wspólnych II śniadań na terenie szkoły
- zapewnienie obiadów szkolnych zgodnych z zaleceniami/normami
- zmiana asortymentu w sklepikach szkolnych, automatach z napojami i żywnością sprzedawaną na terenie szkoły na prozdrowotne
- umieszczanie na terenie szkoły plakatów lub posterów promujących zdrowe żywienie
- organizacja wystawy prac uczniów promującej zdrowe żywienie



- ograniczenie wpływu reklamy żywności i napojów na terenie szkoły
- rozwijanie zdolności i wiedzy kulinarnej uczniów zgodnej z zasadami racjonalnego żywienia (zajęcia praktyczne)
- organizacja pikników, festynów rodzinnych lub innych imprez upowszechniających zdrowy styl życia
- edukacja rodziców
- organizowanie zajęć motywujących uczniów do samodzielnych prozdrowotnych wyborów
- organizowanie na terenie szkoły programów edukacyjnych



Dlaczego przystąpiliśmy do programu KIK/34 „Zachowaj równowagę?”

Tempo wzrostu zjawiska otyłości wśród dzieci jest intensywne. **W ostatnich trzydziestu latach otyłość u chłopców wzrosła trzykrotnie, a u dziewcząt nawet dziesięciokrotnie.**



Obserwowane tempo wzrostu nasilenia otyłości u dzieci jest w Polsce wyższe niż w wielu innych krajach.

Wzrastającemu trendowi sprzyja bierny fizycznie styl życia dzieci i młodzieży.



Ryzyku otyłości służy brak optymalnej aktywności ruchowej oraz wiele nieprawidłowości żywieniowych w dietach dzieci i młodzieży.



Spośród najważniejszych wad żywieniowych wymienić można:

- nieregularność w spożywaniu posiłków
- brak posiłku podczas pobytu w szkole
- za małe spożycie warzyw i owoców oraz produktów mlecznych
- zakupy w sklepikach szkolnych żywności „śmieciowej”
- zbyt dużą zawartość w dietach tłuszczu, sacharozy, sodu, fosforu, a zbyt małą wapnia, witamin D, B1 i B2.



Te wyniki badań instytucji wspierających zdrowie człowieka nakładają na placówki oświatowe w tym naszą szkołę obowiązek prowadzenia edukacji prozdrowotnej.



Zakładamy uzyskanie następujących rezultatów:

- poprawę wiedzy naszych uczniów na temat prawidłowego żywienia
- zmianę nawyków żywieniowych
- zwiększenie udziału uczniów w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego lub/i w pozaszkolnych formach aktywności fizycznej



**Informacje o programie znajdują się
na stronie:**

www.zachowajrownowage.pl

Opracowanie

Zuzanna Sewastianowicz

Szkolny koordynator programu KIK/34