



## Trzymaj formę

W 12 Szkołach Podstawowych (w Jawtach Wielkich, Suszu, Babiętach, Piotrkowie, Franciszkowie, Goryniu, Kisielicach, Kazanicach, Prątnicy, Borecznie, w Iławie w SP nr 3 i 4) i 8 Gimnazjach (Samorządowym Gimnazjum nr 2 w Iławie, Zespole Placówek Szkolno-Wychowawczych w Iławie, w Kazanicach, Grabowie-Wałdykach, Prątnicy, Ząbrowie, Dobrzykach i Kisielicach) powiatu iławskiego nauczyciele i pedagodzy szkolni, przeszkoleni przez pracowników Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Iławie, realizowali w roku szkolnym 2013/14 już VIII edycję programu edukacyjnego „Trzymaj formę” dotyczącego propagowania racjonalnego żywienia i aktywności fizycznej wśród uczniów i rodziców.

W trzech szkołach, tj. w Publicznej Sześciolletniej Szkole Podstawowej w Suszu oraz w Zespołach Szkół w Kazanicach i Prątnicy nauczyciele wraz z uczniami realizowali własne projekty uwzględniające tematykę programu, w pozostałych szkołach podejmowali różne działania na te tematy. W szczególności uświadamiali znaczenie spożywania zbilansowanej diety, czyli prawidłowo jakościowo i ilościowo skomponowanej diety oraz znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.

Propagowane były również m. in. wybrane elementy edukacji konsumenckiej, znakowanie produktów wartością odżywczą (GDA), (uczniowie zdobywali umiejętność czytania etykiet środków spożywczych).

W ramach programu prowadzono.:

- przyrządzanie potraw: sałatek, surówek, kanapek itp.- w 10 szkołach
- układanie jadłospisów – w 9 szkołach,
- dni zdrowego jedzenia wybranego produktu – w 8 szkołach,
- nauka obliczania BMI- w 10 szkołach,
- ocenę własnej aktywności fizycznej i stylu życia -w 11,
- zajęcia, pokazy, instruktaże ruchowe, ćwiczenia gimnastyczne poza lekcjami w-f – w 7 szkołach,
- biegi uliczne, zawody sportowe, mecze - w 11 szkołach,
- zajęcia taneczne, aerobiku itp. - w 3 szkołach,
- rajdy rowerowe lub piesze – w 6 szkołach,
- wyjazdy na basen – w 10 szkołach,
- wykłady, prelekcje, pogadanki, debaty prozdrowotne – w 12 szkołach,
- spotkanie ze lekarzem – w 1 szkole,
- ekspozycje, wystawy – w 8 szkołach,
- wykonywanie prezentacji multimedialnych, inscenizacji - w 5 szkołach,
- konkursy (wiedzy i/lub plastyczne)- w 10 szkołach
- odczytywanie i rozumienie etykiet produktów spożywczych – w 11 szkołach,
- organizacja punktów/stoisk informacyjno-edukacyjnych – w 2 szkołach,
- ankieta nt. aktywności fizycznej uczniów w 1 szkole

We wszystkich szkołach zaobserwowano pozytywne zmiany w:

- sklepikach szkolnych:

asortyment został wzbogacony o kanapki, świeże lub suszone owoce lub warzywa, produkty mleczne, soki owocowe, wodę mineralną, orzeszki, nasiona,

i stołówkach szkolnych:

asortyment został wzbogacony o świeże owoce lub warzywa, produkty mleczne, soki owocowe, ciepłe napoje, wodę mineralną, kanapki.  
Program będzie kontynuowany w przyszłym roku szkolnym w dotychczasowych oraz kilku nowych szkołach.

Iwona Marchlewska  
Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Iławie

poprawa żywienia uczniów w szkołach, poszerzenie i zmiana asortymentu sklepików szkolnych na korzyść produktów mlecznych, owoców, soków owocowo-warzywnych niesłodzonych, produktów o obniżonej zawartości tłuszczu i cukru, produktów zbożowych, pełnoziarnistych itp., kosztem produktów wysoko przetworzonych o dużej, aczkolwiek ukrytej, zawartości tłuszczu, cukru, słodczy, napojów gazowanych, soków słodzonych, wysokokalorycznych, solonych przekąsek itp.

Dziecko powinno spożyć drugie śniadanie w szkole przyniesione z domu lub mieć możliwość zakupu w szkole wartościowych produktów z punktu widzenia potrzeb i prawidłowego funkcjonowania organizmu. Uczucie głodu obniża zdolność koncentracji uwagi, aktywność ucznia, pogarsza jego nastrój i samopoczucie, zwiększa również drażliwość dzieci, co prowadzi często do konfliktów.

Posiłek zjedzony w szkole, wyrównuje straty energii, uzupełnia zasób składników pokarmowych, przywraca aktywność intelektualną ucznia, regeneruje siły.

Prawidłowe żywienie ma szczególne znaczenie wśród dzieci i młodzieży ze względu na: bardzo intensywne procesy wzrastania i dojrzewania zachodzące w tym okresie. Negatywne konsekwencje związane zarówno z niedoborami składników odżywczych, jak i nadmiernym spożyciem oraz nieodpowiednim stylem życia to anemia, niedowaga i niedożywienie, otyłość, choroby infekcyjne, osteoporoza, zaburzenia mineralizacji szkieletu, opóźnienie rozwoju psychicznego, opóźnienie wzrastania i dojrzewania.

Program ma przyczynić się do wychowania świadomych konsumentów wiedzących ile i jakich produktów powinni spożywać w odpowiednich proporcjach, tak aby zapewnić właściwe odżywianie zgodnie z zapotrzebowaniem organizmu, odpowiednio do wieku i aktywności fizycznej.

Iwona Marchlewska  
Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Iławie