

## **Program edukacyjny „Trzymaj Formę!”**

Wychodząc naprzeciw zaleceniom strategii Światowej Organizacji Zdrowia w zakresie diety, aktywności fizycznej i zdrowia oraz zaleceniom „Białej Księgi Komisji Europejskiej – strategia dla Europy, w zakresie zagadnień zdrowia związanych z żywieniem, nadwagą i otyłością, Główny Inspektorat Sanitarny oraz Stowarzyszenie Polska Federacja Producentów Żywności Związek Pracodawców, zapoczątkowały w roku 2006 Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!”. Program promuje zasady zbilansowanej diety i aktywności fizycznej wśród młodzieży szkolnej.

Program „Trzymaj Formę!” skierowany jest do uczniów V i VI klas szkół podstawowych, uczniów szkół gimnazjalnych oraz ich rodziców i opiekunów. Jego celem jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, zwiera również wytyczne dla dyrektorów szkół w zakresie higieny i bezpieczeństwa żywności w sklepikach szkolnych.

Cele szczegółowe programu:

- zwiększenie wiedzy dotyczącej zbilansowanej diety i aktywności fizycznej,
- dostarczenie wiedzy i umiejętności korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych,
- kształtowanie postaw i zachowań w zakresie prawidłowego żywienia i uprawiania aktywności fizycznej,
- propagowanie zdrowego stylu życia w szkole, w domu i środowisku pozaszkolnym,
- rozszerzenie asortymentu sklepików szkolnych o zalecane produkty.

Treści programowe:

- Żywnienie człowieka
- Wybrane elementy edukacji konsumenckiej
- Aktywność fizyczna

Realizatorzy:

- pracownicy Państwowej Inspekcji Sanitarnej na poziomie wojewódzkim i powiatowym,

- koordynatorzy szkolni,
- wychowawcy klas,
- nauczyciele: biologii, wychowania fizycznego, przyrody, matematyki, chemii, języka polskiego, informatyki, plastyki, techniki, religii, historii, geografii, języka angielskiego, niemieckiego, fizyki, muzyki, nauczania początkowego, wychowania do życia w rodzinie,
- pedagodzy,
- psychologowie,
- opiekunowie świetlic,
- pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania,
- opiekunowie kół teatralnych,
- Rady Rodziców,
- opiekunowie szkolnych kół PCK,
- właściciele sklepików szkolnych.

**Strony internetowe z informacjami o programie:**

<http://www.trzymajforme.pl/>

**Szkoły zainteresowane realizacją programu zapraszamy do współpracy.**



**Do pobrania:**

1.

[Materiały do programu](#)

2.

[Materiały pomocnicze w realizacji programu](#)

3.

[Druki sprawozdawcze](#)

4.

[Wykaz koordynatorów programu Państwowej Inspekcji Sanitarnej w woj. mazowieckim](#)

5.

[Konkursy](#)

6.

[Podsumowanie realizacji programu w kraju w latach 2006 – 2010](#)

7.

[Podsumowanie IX edycji programu Trzymaj Formę! w woj. mazowieckim - rok szkolny 2014/2015](#)