



**ZAŁOŻENIA DO REALIZACJI XVI EDYCJI
OGÓLNOPOLSKIEGO PROGRAMU
EDUKACYJNEGO
„TRZYMAJ FORMĘ!”
W ROKU SZKOLNYM 2022/2023**

**trzymaj
formę** 

Październik 2022 r.



Podpisane Porozumienie pomiędzy GIS a PFPŻ ZP

- współpraca do roku szkolnego 2024/2025 włącznie
- WSSE sygnatariuszami Porozumienia i współorganizatorami Programu
- GIS – koordynator współpracy z WSSE



Założenia realizacji XVI edycji programu „Trzymaj Formę!”





Cel Programu

edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.

Odbiorcy Programu

Program może być realizowany w szkołach podstawowych w klasach V-VIII.



Cel główny:

Zwiększenie świadomości uczestników Programu dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie.

Cele szczegółowe:

1. Pogłębienie wiedzy o znaczeniu zbilansowanej diety i aktywności fizycznej dla organizmu człowieka.
2. Kształtowanie postaw i zachowań związanych z prawidłowym żywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną.
3. Dostarczenie wiedzy o informacjach zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych i umiejętności korzystania z nich.



Założenia ogólne:

Projekty realizowane przez zainteresowane szkoły powinny służyć **jednocześnie** promocji aktywności fizycznej oraz prawidłowego, czyli zróżnicowanego i zbilansowanego sposobu odżywiania się młodzieży.



Projekty powinny być interdyscyplinarne, traktujące problem zdrowego trybu życia całościowo, odnoszące się do:

- zdobycia konkretnych umiejętności,
- kształtowania postaw
- zwiększania zainteresowania problematyką prozdrowotną

Projekty powinny łączyć:

- aktywność uczniów,
- spełnienie ich oczekiwań,
- zaangażowanie otoczenia szkoły i społeczności lokalnej
- wykorzystanie najnowszej dostępnej wiedzy we wskazanym zakresie.

Projekty powinny się zakończyć prezentacją uzyskanych rezultatów.



Cel główny:

Zwiększenie świadomości uczestników Programu dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie.

Cele szczegółowe:

1. Pogłębienie wiedzy o znaczeniu zbilansowanej diety i aktywności fizycznej dla organizmu człowieka.
2. Kształtowanie postaw i zachowań związanych z prawidłowymżywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną.
3. Dostarczenie wiedzy o informacjach zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych i umiejętności korzystania z nich.



Przedmiotem projektów nie mogą być zagadnienia związane z handlem i promocją produktów żywnościowych.

Żadne nazwy i znaki handlowe produktów żywnościowych lub firm produkujących żywność nie mogą być komunikowane i używane w ramach realizacji programu.

Projekty nie mogą być oparte na zakazach i dyskryminować żadnej z grup produktów żywnościowych.



Modernizacja materiałów edukacyjnych:

- nowy Talerz Zdrowego Żywienia
- aktualizacja zaleceń żywieniowych
- nowe treści dotyczące segregacji odpadów; odpowiedzialnych i racjonalnych zakupów
- treści dla rodziców w formie strony internetowej
- aplikacja dla uczniów

Talerz Zdrowego Żywienia

Jedz różnorodne produkty każdego dnia

trzymaj formę



Dowiedz się więcej na:

www.trzymajforme.pl



Organizatorzy:



GŁÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY



POLSKA FEDERACJA PRODUCENTÓW ŻYWNOSCI ZWIĄZEK PRACODAWCÓW

Współorganizator:



FUNDACJA

LAUREAT KONKURSU



Partner Programu:



Patroni Honorowi:



Patroni Programu:



Segregacja odpadów; odpowiedzialne i racjonalne zakupów

15:50



Środowisko



Odpowiedzialne zakupy

15:50



Środowisko



O segregacji odpadów

15:50

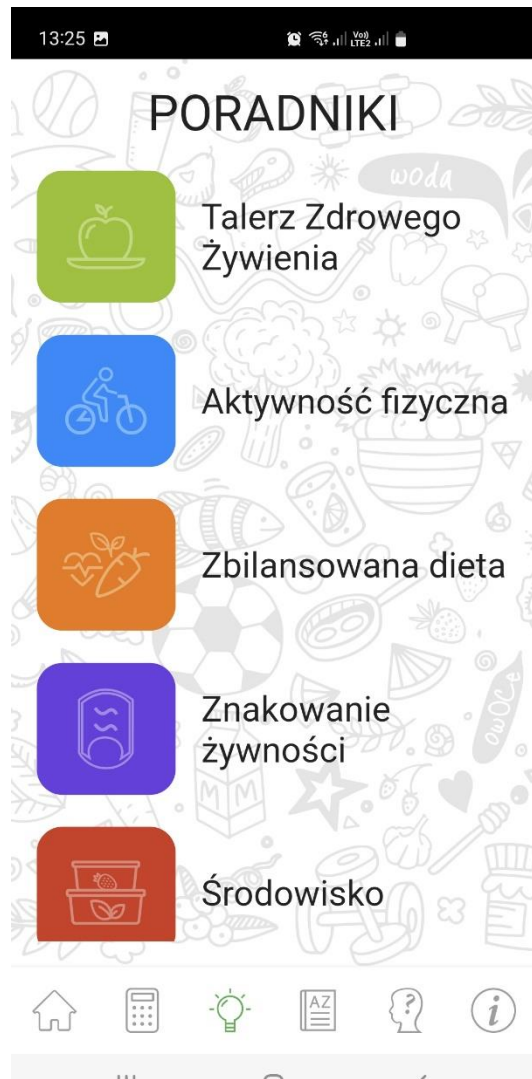


Środowisko



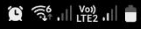
Jak nie marnować żywności, czyli o przechowywaniu produktów w domu

Aplikacja Trzymaj Formę! dla uczniów





13:26



SŁOWNIK

O P R S Ś
T U W Z Ż

szukaj

< posiłek posiłki posiłku ...

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

q w e r t y u i o p

a s d f g h j k l

↑ z x c v b n m ✕

!#1 # < Polski > . OK

13:26



SŁOWNIK

P

do otoczenia w postaci reakcji – zachowania.

produkt pełnoziarnisty

Produkt z mąki pełnoziarnistej, która zawiera wszystkie składniki występujące w ziarnie, np. mąka pszenna pełnoziarnista (tzw. razowa) to zmielone całe ziarna pszenicy, czyli bielmo, zewnętrzna łuska i zarodek.

porcja

Ilość produktu przeznaczona do jednorazowego spożycia

posiłek

Produkty żywnościowe lub ich zestawy spożywane w określonych porach dnia. Prawidłowe zestawianie posiłków pod względem wartości odżywczej i cech organoleptycznych stanowi podstawę racjonalnego żywienia.

potas

Niezbędny dla człowieka makroelement, odgrywa rolę w gospodarce wodnej i utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie. docelnie c

13:25



QUIZ

3/10

Do produktów najbogatszych w witaminę C zaliczamy:

- kiwi, pomarańcze, agrest
- pomidory, banany, jabłka
- owoce dzikiej róży, czarne porzeczki, truskawki
- owoce cytrusowe, szczaw, warzywa korzeniowe



Patronaty honorowe nad Programem Trzymaj Formę!

Planowane wystąpienie do:

	Ministerstwo Zdrowia	
	Ministerstwo Edukacji Narodowej	
	Ministerstwo Sportu i Turystyki	
	Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi	
	Ministerstwo Klimatu i Środowiska	
	Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny	



Założenia realizacji Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia





XI edycja Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia „Trzymaj Formę!”

Harmonogram Konkursu:

- zgłoszenia w ramach Internetowego Systemu Konkursowego – do 23/12/2022
- weryfikacja zgłoszeń – do 13/01/2023

Wybór przez szkołę terminu I etapu – pomiędzy 16 stycznia a 17 lutego 2023

I etap – od 6 marca do 31 marca 2023

Publikacja wyników I etapu – do 05/04/2023

II etap – 28 kwietnia 2023

Publikacja wyników II etapu – do 05/05/2023

III etap – 15 czerwca 2023



**Założenia dot.
działań promocyjnych
w roku szkolnym 2022/2023**





Portal Librus

330 000 dyrektorów i nauczycieli; blisko 5 mln rodziców i uczniów

Działania GIS i PFPŻ ZP

Informacje prasowe



Dziękuję za uwagę!