



# Program edukacyjny 2006-2010

trzymaj  
formę 



## Szanowni Państwo,

Główny Inspektorat Sanitarny i Polska Federacja Producentów Żywności Związek Pracodawców wychodząc naprzeciw zaleceniom strategii Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) 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” od 4 lat prowadzą Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!” promujący zasady zbilansowanej diety i aktywności fizycznej wśród młodzieży szkolnej.

Program „Trzymaj Formę” został zatwierdzony do realizacji przez Głównego Inspektora Sanitarnego w dniu 9 listopada 2006. Współrealizatorami programu są: wojewódzkie i powiatowe struktury Państwowej Inspekcji Sanitarnej, samorządy, dyrektorzy szkół, nauczyciele oraz rodzice. Jednak przede wszystkim głównymi twórcami i wykonawcami programu jest młodzież szkolna, która w ciągu trzech lat stworzyła i zrealizowała kilkanaście tysięcy unikatowych projektów edukacyjnych.

Zarówno zasięg programu, jak i liczba szkół i dzieci biorących w nim udział, pozwala na stwierdzenie, że „Trzymaj Formę” jest największym tego typu programem w Unii Europejskiej. Programem w pełni opartym na zalecanym zarówno przez Komisję Europejską, jak i Europejską Platformę ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia partnerstwie administracji państwowej i organizacji sektora prywatnego.

Celem programu „Trzymaj Formę!” jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki. Jest on ściśle dopasowany do bieżącej sytuacji żywieniowej i poziomu aktywności fizycznej młodzieży w Polsce, wśród której już ponad 30 procent ma problemy z właściwym odżywianiem. Dotyczy to zarówno wzrastającego odsetka osób z nadwagą i otyłością, jak i liczby młodzieży, u której stwierdza się niedożywienie jakościowe oraz tak niebezpieczne dla zdrowia choroby jak bulimia i anoreksja. Program powinien wpłynąć na ograniczenie tych negatywnych trendów, dzięki dostarczeniu praktycznej wiedzy w zakresie zdrowego stylu życia w wiarygodny i ciekawy dla młodzieży sposób.

Program edukacyjny „Trzymaj Formę!” został pozytywnie przyjęty i wysoko oceniony jako doskonała pomoc w propagowaniu zdrowego stylu życia zarówno przez nauczycieli, jak i uczniów. Jesteśmy przekonani, że jego kontynuacja przyczyni się w długim okresie czasu do poprawy stanu zdrowia polskiego społeczeństwa oraz będzie cennym wkładem w ogólnoeuropejską zintegrowaną politykę na rzecz prewencji nadwagi i otyłości.

W imieniu organizatorów pragniemy gorąco podziękować wszystkim osobom, organizacjom i instytucjom zaangażowanym w realizację programu.



Przemysław Biliński  
Główny Inspektor Sanitarny



Małgorzata Skonieczna  
Prezes Polskiej Federacji Producentów Żywności  
Związek Pracodawców





# Opis programu

trzymaj formę 

Program „Trzymaj Formę!” to pierwsza dotychczas zrealizowana na tak szeroką skalę inicjatywa edukacyjna dotycząca promocji zasad zbilansowanej diety i aktywności fizycznej, skierowana do polskiej młodzieży.

**6949**  
szkoły podstawowe  
i gimnazja

W programie udział wzięli uczniowie i nauczyciele gimnazjów oraz ostatnich klas szkół podstawowych. Realizowany w latach 2006 – 2010 projekt objął swym zasięgiem 6949 szkół gimnazjalnych i podstawowych zlokalizowanych na terenie całej Polski. W programie udział wzięło łącznie blisko 3 miliony uczniów.

**2 980 000**  
uczniów objętych  
programem

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

Realizacja programu oparta była na metodzie projektu – innowacyjnej metodzie dydaktycznej bazującej na dobrowolnym zaangażowaniu uczniów, nauczycieli, rodziców i samorządów lokalnych. W ramach programu opracowano i zrealizowano blisko 24 tysiące unikatowych, autorskich projektów edukacyjnych, propagujących aktywność fizyczną i zbilansowaną dietę zarówno w środowisku szkolnym, jak i w środowiskach lokalnych. Zaletą programów było ich bardzo dobre dopasowanie do zainteresowań i możliwości uczniów.

Na potrzeby programu opracowano nowoczesne materiały dydaktyczne przeznaczone dla nauczycieli, rodziców i uczniów. Zagwarantowały one szybki dostęp do niezbędnej w realizacji programu wiedzy, która w zwykłym programie nauczania obejmuje kilka różnych przedmiotów realizowanych w różnym czasie. W skład materiałów dydaktycznych weszły: poradnik dla nauczycieli, broszura dla uczniów, plakat z piramidą żywienia (z uwzględnioną aktywnością fizyczną) oraz strona internetowa dostępna również na płycie CD.

Program zawierał wytyczne dla dyrektorów szkół w zakresie higieny i bezpieczeństwa żywności w sklepikach szkolnych.



**24 000**  
autorskich  
projektów

Realizacja programu na tak szeroką skalę była możliwa dzięki zaangażowaniu Pionu Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej Państwowej Inspekcji Sanitarnej na szczeblu centralnym, wojewódzkim i powiatowym. Pracownicy Inspekcji pełnili funkcję koordynatorów programu, aktywnie wspierając szkoły w jego realizacji.

Ważnym elementem programu było zaangażowanie społeczności lokalnej, w szczególności rodziców, których udział, jako osób bezpośrednio kształtujących nawyki żywieniowe dzieci, w procesie ich zmiany jest niezbędny i ma zasadniczy wpływ na sposób odżywiania.

Po każdej edycji programu przeprowadzano ewaluację co do jego zasięgu, odbioru społecznego, wpływu na nawyki żywieniowe młodzieży i asortyment sklepików szkolnych. Program został bardzo wysoko oceniony, zarówno przez młodzież, jak i nauczycieli, dyrektorów i rodziców. Ponad 90% opinii było bardzo pozytywnych i pozytywnych.

Dodatkowo przeprowadzony w 2009 r. monitoring „Trzymaj formę!” pod kątem zmiany nawyków w zakresie żywienia i aktywności fizycznej wśród młodzieży uczestniczącej we wdrażaniu programu wykazał jego dużą efektywność. Badania monitoringowe przeprowadzone na losowo wybranej reprezentatywnej próbie 12 005 polskich nastolatków i ich rodziców, spośród których połowę stanowiła młodzież uczestnicząca w programie, wykazały, że uczestnicy programu są bardziej zadowoleni z własnego wyglądu, częściej spożywają 5 posiłków dziennie, rzadziej dojadają w ciągu nocy, a także częściej spożywają warzywa i surówki. W zakresie aktywności fizycznej, 38% badanych dzieci twierdzi, że regularnie uprawia jakąś dyscyplinę sportową. 70% spośród dzieci realizujących program uprawia sport rekreacyjnie. Na skuteczność programu niewątpliwie wpływ ma jego konstrukcja, dająca dużą swobodę wyboru sposobu jego realizacji, dzięki czemu uczniowie mieli możliwość poszukiwania i realizowania własnych pomysłów prozdrowotnych.

Program „Trzymaj formę!”  
został uznany przez Europejską  
Platformę ds. Diety, Aktywności  
Fizycznej i Zdrowia za wzorcowy

W roku 2009 r. program Trzymaj formę! został wpisany pod numerem 1113 do oficjalnego rejestru działań promujących prozdrowotny styl życia prowadzonego przez Europejską Platformę ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia. Ponadto w lutym 2010 r. program „Trzymaj formę!” został przedstawiony na plenarnym posiedzeniu Europejskiej Platformy ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia, w trakcie którego Robert Madelin (Dyrektor Generalny Dyrekcji Generalnej ds. Zdrowia i Ochrony Konsumentów DG SANCO Komisji Europejskiej) uznał tę inicjatywę za wzorcowy przykład realizacji programów edukacyjnych na zasadzie partnerstwa publiczno-prywatnego przy szerokim zaangażowaniu strony rządowej, świata nauki oraz sektora prywatnego.

# Opinie



Problemy wynikające z rozwoju nadwagi i otyłości zauważyła Wspólnota Europejska, czego przejawem jest wydanie „Białej Księgi – Strategia dla Europy w zakresie zagadnień zdrowia związanych z żywieniem, nadwagą i otyłością”. Wśród najskuteczniejszych metod poprawy obecnej sytuacji wskazywane są działania prewencyjne obejmujące prozdrowotną zmianę stylu życia poprzez poprawę nawyków żywieniowych oraz aktywność fizyczną – w każdej formie. W czasie mojej pracy na forum Parlamentu Europejskiego miałem szansę zapoznać się bliżej z tą tematyką jako sprawozdawca raportu dotyczącego Białej Księgi z ramienia Komisji Rolnictwa PE. Uważam, że założenia w niej przedstawione doskonale spełnia polski program „Trzymaj Formę!”, który uczy młodzież prawidłowego odżywiania, ponieważ to na nas, dorosłych spoczywa odpowiedzialność wpajania dzieciom właściwych nawyków żywieniowych. Pamiętajmy, że to, jakie posiłki spożywają nasze dzieci, będzie miało wpływ na ich zdrowie w późniejszym okresie życia.

**Czesław Siekierski**

poseł do Parlamentu Europejskiego



Jako Poseł do Parlamentu Europejskiego podczas ostatnich pięciu lat naszej wspólnej, ciężkiej pracy miałem okazję niejednokrotnie brać udział w wielu inicjatywach mających na celu promocję aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety. Naszym zadaniem zarówno na arenie europejskiej, jak i tu w Polsce jest wprowadzenie takich rozwiązań, które miałyby wpływ na szeroko pojętą świadomość społeczną. Zdrowy tryb życia, zróżnicowana dieta bogata w składniki odżywcze i aktywność fizyczna to nie tylko wybór każdego z nas, ale środki, które mogą sprawić, że będziemy zdrowsi, bardziej energiczni i będziemy żyli dłużej. Dlatego też z pełnym przekonaniem popieram akcję „Trzymaj Formę”, gdyż jest to doskonała inicjatywa mająca na celu promocję zdrowego żywienia, odpowiedniej diety i aktywności fizycznej, w szczególności wśród młodzieży.

**Bogusław Sonik**

poseł do Parlamentu Europejskiego



autor: Dagmara Śledź



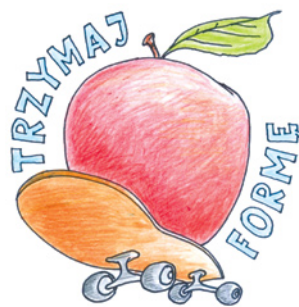
autor: Jan Traczyk



Program „Trzymaj Formę” dobrze wpisuje się w działania na rzecz zdrowia młodych Polaków. Przedsięwzięcie to jest przykładem właściwie wypełnianej misji Państwowej Inspekcji Sanitarnej, powołanej do realizacji zadań z zakresu zdrowia publicznego.

**Ewa Kopacz**

Minister Zdrowia



autor: Michał Kurzeja



autor: Adrian Jędrzejak

Program „Trzymaj Formę”, który realizowany jest w naszej szkole we współpracy z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Łęczycy, uważam za program wspaniały pod każdym względem. Cele są trafnie dobrane pod kątem wychowawczym i dydaktycznym. Dobór form realizacji programu jest różnorodny, co powoduje, że młodzież chętnie bierze w nim udział. Aspekt zdrowego stylu życia przewija się w programie w sposób czytelny, dostępny i jednocześnie ponadczasowy. „Szóstka” zarówno za program, jak i realizację!

**Wanda Lepczak**

dyrektor Gimnazjum im. Jana Pawła II w Łęczycy

„... życzyłbym sobie więcej takich zajęć, z których moja córka wyniosłaby wiedzę, umiejętności i radość. Chociaż muszę powiedzieć, że teraz ciągle przegania mnie i poucza, gdy chcę zapalić papierosa, albo gdy jem zbyt późne i obfite kolacje. Muszę przyznać jej rację i będę się starał zrobić to nie tylko słowami”.

Rodzic jednego z uczestników programu

„Bardzo podobają mi się nasze zajęcia, bo nie ograniczają się do słuchania, ale możemy robić różne rzeczy. To, co robimy, jest widoczne i potrzebne każdego dnia i służy naszemu zdrowiu. Lubię pracować w grupie i tworzyć, więc chętnie przychodzę na te zajęcia”.

Beatka, klasa II

**www. trzymajforme.pl**

Organizatorzy programu „Trzymaj Formę”



**Główny Inspektorat Sanitarny**

ul. Długa 38/40  
00-238 Warszawa  
tel. 22 536 14 46  
22 536 14 02  
fax 22 536 14 52  
www.pis.gov.pl



**PFPZ**

**Polska Federacja  
Producentów Żywności  
Związek Pracodawców**  
ul. Chałubińskiego 8  
00-613 Warszawa  
tel. 22 830 70 55  
fax 22 830 70 56  
www.pfpz.pl