



Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!” niezawodnie kształtuje prozdrowotne nawyki wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin

Pomimo pandemii i związanych z nią trudności, w szczególności spowodowanych nauczaniem zdalnym, Program „Trzymaj Formę!” cieszył się dużym zainteresowaniem wśród szkół i społeczności lokalnych.

Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!” realizowany jest od 15 lat przez **Główny Inspektorat Sanitarny** oraz **Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców** w ramach realizacji strategii WHO dot. Diety, aktywności fizycznej i zdrowia. 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. Program może być realizowany w szkołach podstawowych w klasach V-VIII.

Program został uznany na poziomie unijnym przez Komisję Europejską – w ramach projektu Obesity Governance, oraz na poziomie krajowym – poprzez uhonorowanie Godłem „Teraz Polska”.

W roku szkolnym 2020/2021 realizowana była XV edycja Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!”, w której wzięło udział **3 155 szkół podstawowych**. 96% stanowią szkoły, które wysoko oceniając Program i materiały edukacyjne, postanowiły przystąpić do niego po raz kolejny. 4% szkół, pomimo obciążeń wynikających z sytuacji epidemiologicznej, podjęło nowe wyzwanie i przeprowadziło Program po raz pierwszy w tym roku szkolnym.

Łączna liczba **uczniów** objętych działaniami programowymi w tym roku to **334 981**.

W kontekście zakresu projektów realizowanych w ramach „Trzymaj Formę!” w szkołach, **najczęściej tematyka obejmowała zbilansowaną dietę (94,6%) i/lub aktywność fizyczną (95,9%)**. Edukację konsumencką podjęto w 53,2% projektów.

Pandemia postawiła przed polskimi konsumentami szereg nowych wyzwań dotyczących żywienia i aktywności fizycznej, a spełnienie zaleceń w tym zakresie okazało się bardziej problematyczne niż w ubiegłych latach. Pojawiły się niekorzystne zmiany w zakresie zachowań zdrowotnych, a prawie 30% Polaków doświadczyło podczas pandemii przyrostu masy ciała¹. W tym kontekście, kontynuowanie działań edukacyjnych, takich jak Program „Trzymaj Formę!”, tj. propagujących prawidłowe żywienie i aktywność fizyczną oraz podkreślających indywidualną odpowiedzialność za stan zdrowia, jest kluczowe dla zahamowania dalszego rozwoju tych niekorzystnych trendów – powiedział Andrzej Gantner, wiceprezes i dyrektor generalny Polskiej Federacji Producentów Żywności Związku Pracodawców.

Ważnym elementem realizacji Programu „Trzymaj Formę!” jest zaangażowanie rodziców, ponieważ to oni bezpośrednio kształtują środowisko dziecka od najmłodszych lat wpływając na zachowania, zwyczaje i postawy swoich pociech. Na uznanie zasługuje fakt, iż w 94% placówek szkolnych **rodzice**

¹ Źródło: badania poznańskiego Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego, 2020

**trzymaj
formę** 

byli informowani o programie i w większości aktywnie włączali się w realizację programu m.in.: poprzez wsparcie rzeczowe, finansowe czy pomoc w realizacji i organizacji programu. Organizatorzy mają nadzieję, że promocja zdrowego stylu życia dotrze do całych rodzin, a korzystne nawyki żywieniowe i zdrowotne utrwala się nie tylko wśród dzieci ale także wśród dorosłych.

Więcej informacji o projekcie znajduje się na stronie: [Trzymaj formę!](#)

Główny Inspektorat
Sanitarny



POLSKA FEDERACJA
PRODUCENTÓW ŻYWNOSCI
ZWIĄZEK PRACODAWCÓW