



Celem „**Programu dla szkół – owoce i warzywa w szkole**” jest:

- trwała zmiana nawyków żywieniowych dzieci, poprzez zwiększenie udziału owoców i warzyw oraz mleka i przetworów mlecznych w ich codziennej diecie na etapie, na którym kształtują się ich nawyki żywieniowe,
- upowszechnianie zdrowej, zbilansowanej diety,
- wzrost świadomości społecznej w tym zakresie wśród dzieci i rodziców.

Dzięki uczestnictwu w programie nasi uczniowie systematycznie otrzymują zdrowe przekąski owocowo – warzywne, soki lub przetwory mleczne. Ponadto biorą udział w lekcjach i warsztatach propagujących zdrowe żywienie. Wychowawcy, bazując na „Piramidzie zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzież”, podczas przerw śniadaniowych, wdrażają uczniom nawyk wspólnego spożywania zdrowych posiłków w liczbie pięciu dziennie. Dzieci zapoznane zostały również z możliwością podejmowania czynności przeciwdziałających marnowaniu żywności. Podczas nauczania zdalnego uczniowie poznali kalendarz sezonowości owoców i warzyw, a poprzez filmy edukacyjne nauczyli się jak w łatwy sposób założyć ogródek warzywny i co jest niezbędne do przeprowadzenia tych działań. Sprostali wyzwaniu, a efektem ich pracy są piękne, zielone ogródki. Uczniowie młodszych klas, podczas zajęć świetlicowych, przygotowywali soki owocowo-warzywne. Rozwiązując zagadki, quizy i krzyżówki o zdrowym trybie życia, udowodnili, że posiadają dużą wiedzę o korzyściach płynących ze spożywania owoców i warzyw oraz mleka i jego przetworów. Młodzież klas starszych zapoznała się ze sposobami przetwarzania żywności, dążących do wydłużenia ich przydatności do spożycia. Samodzielnie zdobywali informacje o pochodzeniu i powstawaniu produktów, które zjadają. Zdobytą wiedzę wykorzystali do układania jadłospisów zbilansowanych diet, zawierających witaminy i składniki mineralne w odniesieniu do zapotrzebowania organizmu człowieka. Cieszy fakt, że uczniowie klas I – V realizując „Projekt dla szkół” zdobyli dużą wiedzę na temat zdrowego trybu życia oraz umiejętnie włączali owoce i warzywa oraz mleko i produkty mleczne do codziennej diety.

Koordynatorzy