

Program edukacyjny „Żyj smacznie i zdrowo”

I. Opis projektu

Pomysł na program narodził się w związku ze wzrostem odsetka młodzieży z nadwagą i otyłością w Polsce, czego główną przyczyną są złe nawyki żywieniowe. Program „Żyj smacznie i zdrowo” jest akcją edukacyjną marki WINIARY prowadzoną we współpracy z Federacją Polskich Banków Żywności w polskich gimnazjach (klasy I-III gimnazjum). Do tej pory odbyły się dwie edycje projektu, obie pod wcześniejszą nazwą „Jedz smacznie i zdrowo”. W trzeciej edycji, która właśnie trwa, organizatorzy kampanii zdecydowali się na zmianę nazwy. Wiązało się to z poszerzeniem zakresu programu o zagadnienia z dziedziny ekologii oraz z koniecznością podkreślenia związków pomiędzy: odżywieniem a ekologiczną świadomością i odpowiedzialnością. Od 5 listopada, III edycja programu przyjęła nazwę „Żyj smacznie i zdrowo”.

II. Adresaci programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo”

- Młodzież klas I-III szkół gimnazjalnych (w wieku 13-15 lat).
- Wychowawcy klas, nauczyciele przedmiotowi oraz dyrektorzy gimnazjów.
- Rodzice młodzieży gimnazjalnej.

III. Główny cel programu

Promocja wśród młodzieży gimnazjalnej zasad zdrowego i świadomego komponowania smacznych i zdrowych posiłków. Pokazanie młodzieży różnorodności dostępnych produktów oraz pokarmów, dzięki którym, **możliwy jest kompromis pomiędzy jedzeniem zdrowym i smacznym**. Utrwalanie odpowiedzialnych postaw związanych z niemarnowaniem jedzenia, z prawidłowym oraz świadomym kupowaniem, przygotowaniem i przechowywaniem żywności. Ponadto, w ramach programu organizatorzy promują wśród gimnazjalistów postawę proekologiczną, podkreślając związek pomiędzy ekologią a odżywianiem i zdrowym stylem życia.

IV. Cele szczegółowe programu

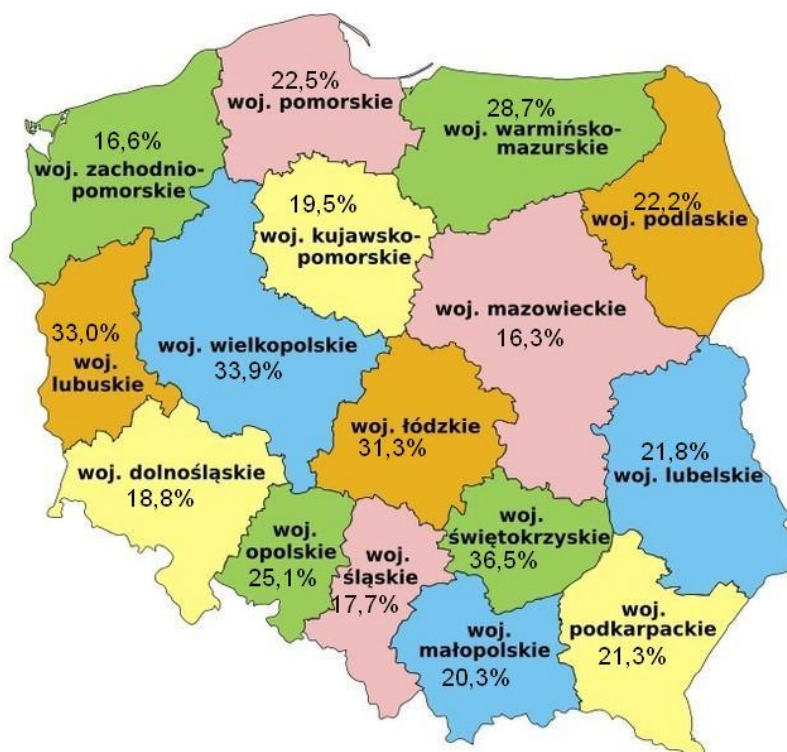
- Zachęcenie uczniów do regularnego spożywania pełnowartościowych posiłków. Kształtowanie wśród gimnazjalistów postawy szacunku do żywności oraz umiejętności przygotowywania posiłków w taki sposób, by ograniczyć marnowanie jedzenia.
- Aktywizacja szkół do realizacji tematów o znaczeniu społecznym i kształtowanie wśród uczniów prawidłowych wzorów konsumpcji.
- Angażowanie nauczycieli i dyrektorów szkół do podejmowania tematyki związanej z prawidłowym odżywianiem oraz niemarnowaniem żywności, poprzez przeprowadzenie zajęć według przygotowanych scenariuszy lekcji oraz realizacji konkursu poświęconego tej tematyce.
- Propagowanie zasad prawidłowego żywienia, dobierania smacznych i zdrowych składników posiłków.

- Edukacja z zakresu niemarnowania jedzenia w tym wpływu marnowania na środowisko naturalne. Przybliżenie zasad właściwego przygotowywania i przechowywania posiłków.
- Edukacja na temat związków pomiędzy żywieniem a ekologią oraz promowanie proekologicznej postawy.
- Angażowanie rodziców do podejmowania tematyki zdrowego odżywiania z ich dziećmi oraz zachęcenie ich do zmiany złych nawyków żywieniowych swoich dzieci.

V. Dotychczasowe sukcesy programu oraz prognozy na przyszłość

Nauczyciele w Polsce coraz częściej dostrzegają konieczność edukowania młodzieży gimnazjalnej o zdrowym żywieniu, co doskonale pokazuje powodzenie projektu. W I edycji projektu udział wzięło 8% gimnazjów w całej Polsce, w II już 23%. W obu odstępach programu wzięło udział niemal 2200 gimnazjów z całej Polski. Ponad 2800 nauczycieli wyedukowało w dziedzinie zdrowego odżywiania ponad 130 tysięcy uczniów z ponad 4300 klas.

Wyniki dotarcia programu do poszczególnych województw w Polsce. Procentowy udział gimnazjów w danym województwie w II edycji programu (w oparciu o dane GUS „Informacje i opracowania statystyczne – Oświata i wychowanie w roku szkolnym 2010/2011”):



Dotarcie	I edycja 2010/2011	II edycja 2011/2012
Nauczyciele	600	3 200
Gimnazja	500	1 640
Klasy gimnazjalne	1 000	2 300
Wyedukowani uczniowie	30 000	100 000

VI. Zasady udziału w programie

W realizację programu zaangażowani są nauczyciele przedmiotowi, wychowawcy i dyrektorzy szkół. Aby wziąć udział w programie trzeba spełnić kilka formalności. Najpierw każdy nauczyciel musi zgłosić swoją klasę do programu, wypełniając formularz na stronie www.zyjsmacznieizdrowo.pl. W dalszej kolejności organizatorzy wysyłają do nauczyciela bezpłatny zestaw materiałów dydaktycznych, potrzebny do przeprowadzenia lekcji. Wszystkie materiały edukacyjne są bezpłatne i zostały opracowane przez specjalistów żywieniowych programu przy współpracy z metodykiem. Następnym krokiem jest przeprowadzenie zajęć dydaktycznych w oparciu o wybrany (minimum jeden) scenariusz lekcji. Pełnym emocyjnym punktem akcji jest konkurs. W jego ramach gimnazjaliści muszą przygotować pracę konkursową w jednym z wybranych formatów prac konkursowych:

- Plakat społeczny (informacyjny) – przygotowany w dowolnej technice (rysunkowej, malowanej, graficznie, bądź jako kolaż) w formacie A3 (297mm x 420mm).
- Film społeczny (informacyjny) – powinien zostać nagrany telefonem komórkowym, aparatem cyfrowym bądź kamerą cyfrową, trwać nie więcej niż 90 sekund.
- Wydarzenie społeczne – powinno zostać zorganizowane przez uczniów klasy dla innych uczniów ze szkoły, rodziców lub mieszkańców miasta. Wydarzenie może przyjąć dowolną formę, np. przedstawienie szkolne, piknik, lekcja dla uczniów innej klasy. Przeprowadzone wydarzenie należy opisać i dołączyć zdjęcia.

W III edycji programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo” wygrać można 30 nowoczesnych tablic multimedialnych oraz 30 zestawów kulinarnych zachęcających do samodzielnych prób gotowania. Zwycięskie szkoły odwiedzą organizatorzy programu, którzy uroczystie wręczą nagrody oraz przeprowadzą atrakcyjne zajęcia dla uczniów. Ważnym elementem tego wydarzenia będzie lekcja przeprowadzona dla zwycięzców, w ramach której uczniowie wezmą udział w interaktywnej grze i quizie żywieniowym przeprowadzonym przez dietetyka programu.

ETAPY PROGRAMU



VII. Zestaw edukacyjny programu „Żyj smacznie i zdrowo”

Każdy nauczyciel, który zgłosi swoją klasę do programu otrzymuje bezpłatnie zestaw edukacyjny, w skład którego wchodzi (III edycja programu):

Wydrukowane:

- **7 plakatów i 30 plansz edukacyjnych (po 10 sztuk na jeden scenariusz lekcji).**
- **3 gotowe scenariusze lekcyjne dla gimnazjalistów:**
 1. "Przewodnik po porcjach, czyli jaka jest moja porcja jedzenia?",
 2. "Co zjeść na przekąskę?",
 3. "Nie marnuj jedzenia. Myśl ekologicznie!".
- **Scenariusz na spotkanie z rodzicami** „Jedz smacznie, zdrowo i niedrogo” + ankieta dla nauczyciela do przeprowadzenia wśród uczniów w czasie lekcji + **prezentacja w formacie Power Point** dla rodziców o konsekwencjach nieprawidłowego odżywiania + **kalkulator w formacie Excel** do szybkiego i łatwego obliczenia wyników ankiety.
- **Książeczki kulinarne** dla każdego ucznia zawierające 12 przepisów na smaczne i proste dania dla gimnazjalistów.
- **30 ulotek zachęcających gimnazjalistów do przyłączenia się do projektu na portalu społecznościowym Facebook.**

Płyta:

- **3 filmy edukacyjne.**
- **75 plansz edukacyjnych i 12 plakatów.**
- **Scenariusze lekcji** realizowanych w ramach II edycji programu (+ 4 nowe wyżej wymienione):
 1. „Żywność bogactwem składników pokarmowych cz. I”.
 2. „Żywność bogactwem składników pokarmowych cz. II”.
 3. „10 zasad racjonalnego żywienia w pigułce”.
 4. „Przemysłane zakupy kluczem do zdrowia – czyli jak rozumieć etykiety”.
 5. „Powiedz mi kim jesteś, a powiem Ci co jeść”.
 6. „Żywność szanuję, żywności nie marnuję”.

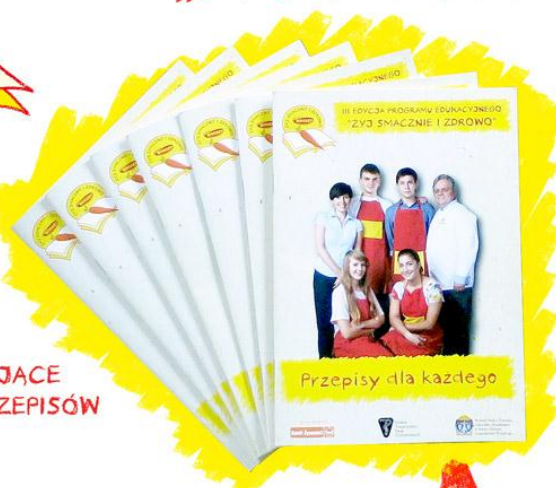
Scenariusze zajęć powstały we współpracy z metodykami, dzięki czemu są zgodne z gimnazjalnym programem nauczania i stanowią doskonałe uzupełnienie wiadomości z innych przedmiotów, np. biologii czy chemii. Przepisy zawarte w książeczce kulinarnej powstały dzięki współpracy dietetyka programu Agnieszki Piskały z kucharzem Jerzym Pasikowskim.

Zestaw mogą zamawiać nauczyciele szkół gimnazjalnych poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie www.zyjsmaczniezdrowo.pl Zestaw i wysyłka jest darmowe. Liczba zestawów jest ograniczona, obowiązuje kolejność zgłoszeń.



ZESTAW DYDAKTYCZNY PROGRAMU EDUKACYJNEGO „ŻYJ SMACZNIE I ZDROWO”

**KSIĄŻECZKI
KULINARNE DLA
UCZNIÓW ZAWIERAJĄCE
12 SMACZNYCH PRZEPISÓW
(32 STR.)**



7 PLAKATÓW EDUKACYJNYCH



**TECZKA NA MATERIAŁY
EDUKACYJNE**



**GOTOWE ANKIETY DO
PRZEPROWADZENIA BADAŃ
WŚRÓD UCZNIÓW**



**36 ULOTEK ZACHĘCAJĄCYCH
UCZNIÓW DO WŁĄCZENIA SIĘ
W PROGRAM NA PROFILU
FACEBOOK**



**CZTERY SCENARIUSZE LEKCJI
I MATERIAŁY MERYTORYCZNE
DO PROWADZENIA LEKCJI
I SPOTKAŃ Z RODZICAMI**



**36 PLANÓW EDUKACYJNYCH PO
16 NA KAŻDY SCENARIUSZ LEKCJI**



**ZESTAW MOGĄ ZAMAWIAĆ
NAUCZYCIELE SZKÓŁ GIMNAZJALNYCH
PRZEZ FORMULARZ NA STRONIE
WWW.ZYJSMACZNIEIZDROWO.PL
ZESTAW I WYSYŁKA JEST DARMOWA.
LICZBA ZESTAWÓW JEST
OGRANICZONA. OBOWIĄZUJE
KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ.**

**CD Z ELEKTRONICZNA WERSJĄ WSZYSTKICH
MATERIAŁÓW (RÓWNIEŻ Z POPRZEDNICH EDYCJI),
TRZEMA FILMAMI EDUKACYJNYMI ORAZ
PREZENTACJĄ NA SPOTKANIE Z RODZICAMI**



Dołącz do nas na [Facebook.com/zyjsmacznieizdrowo](https://www.facebook.com/zyjsmacznieizdrowo)

facebook

VIII. Rodzice

Równie ważną grupą docelową projektu są rodzice młodzieży gimnazjalnej. Twórcy projektu wychodzą z założenia, że poza szkołą równie ważną rolę w edukacji żywieniowej gimnazjalistów mają ich rodzice. Organizatorzy programu specjalnie dla rodziców przygotowali scenariusz spotkania „Jedz smacznie, zdrowo i niedrogo”. Spotkanie z rodzicami prowadzi nauczyciel. Ponadto dla rodziców przygotowano materiały graficzne oraz prezentację na temat konsekwencji złych nawyków żywieniowych dzieci.

W jaki sposób rodzice obecni na spotkaniu mogą dowiedzieć się, czy ich dzieci mają problem z nadwagą i otyłością oraz jakie mają nawyki żywieniowe na co dzień?

Najpierw każdy nauczyciel przeprowadza ankietę wśród uczniów, dzięki której anonimowo uczniowie informują m.in. o swojej wadze, regularności jedzenia posiłków, picia wody i jedzenia śniadań. Następnie każdy nauczyciel przy pomocy plakatu z wynikami takiego badania w skali ogólnopolskiej może porównać wyniki danej klasy:



Nauczyciel otrzymuje również kalkulator, który szybko pozwoli przeliczyć wyniki ankiety.

IX. Dodatkowe formy edukacji w ramach „Żyj smacznie i zdrowo”:

- Strona internetowa programu www.zyjsmacznieizdrowo.pl na której umieszczane są liczne artykuły związane z tematyką zdrowego żywienia, liczne wskazówki i porady dotyczące prawidłowych nawyków żywieniowych.
- Na profilu www.facebook.com/zyjsmacznieizdrowo każdego dnia można znaleźć smaczne i zdrowe przepisy, ciekawostki żywieniowe, zagrać o atrakcyjne i wartościowe nagrody w konkursach oraz obejrzeć filmy edukacyjne i kulinarne z udziałem gimnazjalistów.
- Kanał YouTube <https://www.youtube.com/user/zyjsmacznieizdrowo> na którym można obejrzeć filmy edukacyjne o zdrowym odżywianiu oraz filmy kulinarne o przygotowywaniu smacznych i zdrowych posiłków w swoim domu.

X. Patroni i partnerzy programu

Patron społeczny

Federacja Polskich Banków Żywności



Patron honorowy

Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych



Patron honorowy

Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji, Szkoła Główna
Gospodarstwa Wiejskiego

WYDZIAŁ NAUK O ŻYWIENIU CZŁOWIEKA
I KONSUMPCJI
SZKOŁY GŁÓWNEJ GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO W WARSZAWIE



FACULTY OF HUMAN NUTRITION AND CONSUMER
SCIENCES

Więcej o szczegółach programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo” można znaleźć na www.zyjsmaczniezdrowo.pl
lub na profilu www.facebook.com/zyjsmaczniezdrowo.pl

Regulamin programu dostępny jest na: http://newsletter-winiary.pl/jsiz/ZSIZ_Regulamin.pdf

Materiały dydaktyczne programu można pobrać na stronie www.zyjsmaczniezdrowo.pl w zakładce „Dla nauczycieli”.