

---

# Trzymaj Formę!



Program zainicjowany został przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz Stowarzyszenie „Polska Federacja Producentów Żywności” w ramach realizacji strategii WHO dotyczącej 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 realizowany jest metodą projektu dzięki czemu wykracza poza podstawę programową i programy nauczania szkoły.

## **Odpowiedzialność indywidualna i wolność wyboru**

- Młodzież szkolna powinna mieć zapewniony dostęp do zróżnicowanych pod względem odżywczym produktów, takich jak np. owoce, warzywa, produkty mleczne, soki, wody. Niezbędne jest rozszerzenie dotychczasowego asortymentu sklepików szkolnych.

- Decyzje konsumenckie młodzieży powinny być oparte przede wszystkim na świadomym wyborze i odpowiedzialności indywidualnej opartej na rzetelnej wiedzy.

Realizacja programu odbywa się metodą projektu, dzięki której uczniowie wspólnie z nauczycielami, rodzicami i środowiskiem lokalnym opracowują ciekawe, a przede wszystkim wiarygodne dla młodzieży, metody propagowania zasad zdrowego stylu życia zarówno w szkole jak i w rodzinie.

## **Adresaci programu:**

uczniowie szkół gimnazjalnych (I-III), szkół podstawowych (V-VI) oraz ich rodzice i opiekunowie

## **Uczestnicy programu:**

dyrekcje szkół, nauczyciele, społeczność szkolna, pielęgniarki środowiska szkolnego, oraz osoby odpowiedzialne za przygotowywanie posiłków w szkołach, władze lokalną Grupą docelową programu są uczniowie wszystkich klas gimnazjów oraz V i VI klas szkół podstawowych ich rodzice i opiekunowie.

Honorowe Patronaty nad realizacją programu w województwie śląskim objęli:

- **Rektor Śląskiego Uniwersytetu Medycznego**
- **Rektor Akademii Wychowania Fizycznego**

Konsultanci programu w woj. śląskim:

- w dziedzinie prawidłowego odżywiania - **prof. dr hab. n. med. Barbara Zahorska - Markiewicz**
- w dziedzinie aktywności fizycznej - **prof. dr hab. Jan Ślężyński**

## **Materiały edukacyjne**

- [1. Poradnik dla nauczycieli](#)**
- [2. Broszura dla uczniów](#)**
- [3. Ulotka dla rodziców 1](#)**
- [4. Ulotka dla rodziców 2](#)**
- [5. Plakat z talerzem zdrowia](#)**

Strona internetowa programu "Trzymaj Formę!" - <http://www.trzymajforme.pl/start-16>