

SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI

w 2017 roku

„Wrocławskiego programu promocji zdrowego żywienia
i aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży
na lata 2016 - 2018”.

Zgodnie z: Uchwałą nr XIX/386/15 Rady Miejskiej Wrocławia z dnia 22 grudnia 2015 r. w sprawie „Wrocławskiego programu promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży na lata 2016 - 2018”.

Akceptuję
DYREKTOR DEPARTAMENTU
akceptuję
DYREKTOR WYDZIAŁU
Jacek Sutryk
Joanna Nyczak

SPIS TREŚCI:

I. WSTĘP.....	3
II. SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI ZADAŃ PROGRAMU:	
1. Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży z wykorzystaniem różnych form i metod np. kampanie zdrowotne, konkursy, olimpiady.....	4
2. Badania przesiewowe dzieci i młodzieży dotyczące wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości.....	6
3. Indywidualne poradnictwo pediatryczne, rehabilitacyjne, dietetyczne i psychologiczne dla rodziców dzieci z rozpoznaną nadwagą i otyłością.....	6
4. Instruktaż ćwiczeń ruchowych dostosowanych do możliwości i potrzeb dziecka z zaleceniem ich wykonywania w warunkach domowych.....	6
5. Szkolenia specjalistyczne dla agentów sklepików szkolnych i osób zajmujących się zbiorowym żywieniem dzieci i młodzieży na terenie placówek edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych.....	7
6. Wsparcie merytoryczne w zakresie prowadzenia sklepiku szkolnego oferującego produkty zdrowego i racjonalnego żywienia w placówkach edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych.....	8
7. Wsparcie merytoryczne w zakresie organizacji zdrowego i racjonalnego żywienia w placówkach edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych.....	9
8. Materiały edukacyjne.....	9
9. Zagospodarowanie czasu wolnego dzieci i młodzieży poprzez organizację działań z zakresu aktywności fizycznej.....	10
10. Zespół ds. promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.....	12
11. Inne działania z zakresu promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży.....	13
III. Podsumowanie liczbowe.....	15
IV. Wizualizacja materiałów edukacyjno-informacyjnych.....	17

I. WSTĘP

Celem „Wrocławskiego programu promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży na lata 2016 - 2018” jest poprawa zdrowia dzieci i młodzieży poprzez edukację zdrowotną i promocję różnych formy aktywności ruchowej przeciwdziałających nadwadze i otyłości.

Cele szczegółowe programu:

- podnoszenie poziomu wiedzy dzieci, młodzieży i ich rodziców, dotyczącej znaczenia zbilansowanej diety, dostosowanej do wieku i potrzeb zdrowotnych;
- motywowanie do systematycznej aktywności fizycznej dostosowanej do możliwości, zainteresowań i czasu wolnego;
- wczesne wykrywanie nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży szkolnej poprzez wykonywanie badań przesiewowych;
- motywowanie rodzin do zdrowego stylu życia;
- zwiększanie poziomu wiedzy z zakresu żywienia u osób odpowiedzialnych za zbiorowe żywienie dzieci i młodzieży;
- wspieranie placówek edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych w zakresie żywienia dzieci i młodzieży oraz sprzedaży produktów spożywczych, zgodnie z zasadami racjonalnego i zdrowego żywienia.

Program realizowany jest we współpracy z wrocławskimi placówkami edukacyjnymi, jednostkami miejskimi, organizacjami pozarządowymi, klubami sportowymi oraz innymi podmiotami.

Szczegółowy opis działań wykonanych w 2017 r. w zakresie promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej przedstawiono zgodnie z wykazem zadań „Wrocławskiego programu promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży na lata 2016 - 2018” (Uchwała nr XIX/386/15 Rady Miejskiej Wrocławia z dnia 22 grudnia 2015 r.).

II. SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI ZADAŃ

1. Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży z wykorzystaniem różnych form i metod np. kampanie zdrowotne, konkursy, olimpiady.

1.1. Działania realizowane przez placówki edukacyjne należące do Programu Wrocławskiej Sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie:

Wrocławską Sieć Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie tworzy 68 przedszkoli oraz 132 szkoły ze wszystkich poziomów nauczania, w tym: 63 szkoły podstawowe, 31 gimnazjów, 25 szkół ponadgimnazjalnych oraz 13 szkół specjalnych. We wszystkich przedszkolach i szkołach należących do programu zostali powołani koordynatorzy ds. promocji zdrowia. W celu efektywnej współpracy utworzono 7 zespołów merytorycznych, w których aktywnie uczestniczy ponad 260 nauczycieli.

Placówki edukacyjne należące do sieci realizują autorskie trzyletnie programy promocji zdrowia, w których wykonywane są zadania z zakresu promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, w tym m.in.:

- konkursy plastyczne, sportowe, literackie, muzyczne,
- kampanie edukacyjne,
- pokazy i warsztaty kulinarne,
- zajęcia sportowe,
- programy profilaktyczne,
- imprezy sportowo-rekreacyjne,
- szkolenia,
- edukacja dla rodziców.

Koordynatorzy ds. promocji zdrowia biorą aktywny udział w międzyprzedszkolnych i międzyszkolnych działaniach dotyczących edukacji zdrowotnej.

Przedszkola w roku 2017, zrealizowały następujące konkursy:

- „Zdrowo żyję – więc nie tyję”
- „Zdrowie na talerzu”
- „Przedszkolny mistrz gotowania”
- Wrocławski Kiermasz „Przepis na zdrowie”
- „Przedszkolaki o zdrowiu śpiewają i wiosnę witają”
- „Żyj zdrowo”
- Spartakiada sportowa
- „Wiosna na talerzu”
- Konkurs z elementami gimnastyki artystycznej
- I bieg na orientację dla przedszkolaków
- „Mój ulubiony sport”
- „Jabłko, gruszka czy pietruszka”
- „Jak ja i moja rodzina spędzamy wolny czas”
- VIII Festiwal Zdrowia
- Przegląd Piosenki Zdrowotnej
- „Zdrowa Ziemia – zdrowi ludzie”

Szkoły wszystkich poziomów nauczania oraz ośrodki szkolno-wychowawcze zrealizowały następujące działania:

- warsztaty edukacyjne – „Bądź przyjacielem swojego zdrowia”
- międzyszkolny Konkurs graficzno -plastyczny „Moje śniadanie do szkoły”
- warsztaty edukacyjno-integracyjne pod hasłem: "Gdzie mieszka zdrowie”
- konkurs Ekologiczno-Prozdrowotny „Woda źródłem życia”
- międzyszkolny Konkurs „Zawsze zdrowi”
- impreza sportowo-rekreacyjna „Wyścigi na Smoczych Łodziach”
- turniej wiedzy i konkurs plastyczny „Zdrowo jemy nie tyjemy”
- konkurs wiedzy o zdrowiu i bezpieczeństwie „Postaw na zdrowie”
- Piknik Świętojański

Koordynatorem wszystkich działań był Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia.

1.2. Olimpiada „Asy Zdrowia” oraz Dzień Sportu

W Hali Stulecia odbyła się 7 czerwca 2017 r. VI Olimpiada „Asy Zdrowia” połączona z Dniem Sportu, w których wzięło udział ponad 2000 uczniów z 20 wrocławskich szkół. Uczestnicy Dnia Sportu mieli szansę zmierzyć się w 9 różnych dyscyplinach sportowych: street soccer, koszykówka, przeciąganie liny, dwa ognie, tchoukball, unihokej, bule, ringo oraz ergowiosła. Do współpracy w organizacji imprezy przyłączyło się 15 partnerów, którzy zapewnili dodatkowe atrakcje, m.in. quizy prozdrowotne, edukację żywieniową, pomiary składu ciała, instruktaż pierwszej pomocy, sztuki walki, treningi sztuk walki, gry planszowe, badminton, squash, tory przeszkód i wiele innych. Uczestnicy imprezy mieli możliwość zbierania punktów za aktywności prozdrowotne, a najbardziej aktywni otrzymywali nagrody. W tegorocznej edycji po raz pierwszy odbyła się gra terenowa „Orientuj się na sportowo” zorganizowana przez Dolnośląski Związek Orientacji Sportowej. W grze wzięło udział ponad 100 uczniów z 21 szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.

Koordynatorem Olimpiady „Asy Zdrowia” i Dnia Sportu było: Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego, Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia.

1.3. Warsztaty dla uczniów prowadzone przez studentów dietetyki Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu.

W ramach współpracy z Uniwersytetem Medycznym im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, studenci dietetyki przeprowadzili warsztaty dotyczące zdrowego żywienia w 17 wrocławskich szkołach podstawowych i gimnazjalnych. W warsztatach uczestniczyło 1121 uczniów.

Koordynatorem tej formy edukacji było Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego.

1.4. Warsztaty i wykłady dotyczące zdrowego żywienia

Podczas zajęć warsztatowych i wykładów uczestnikom przekazano wiedzę z zakresu zdrowego i racjonalnego żywienia. W dwujęzycznej Szkole Podstawowej i Gimnazjum „ATUT” został wygłoszony wykład pn. „Styl życia, diety dla właściwego funkcjonowania mózgu”, w którym wzięło udział 190 uczniów. Po wykładzie odbył się warsztat „Edukacji Konsumentckiej” dla 19 uczniów. W Centrum Edukacji Społecznej na Brochowie doradca ds. żywienia udzielił konsultacji dotyczących rozszerzania diety u noworodków, w których uczestniczyło 3 rodziców z dziećmi. W grudniu 2017 r. zorganizowano warsztaty dotyczące zmiany nawyków żywieniowych „Zmotywuj się do zmiany i działaj!”. W

zajęciach wzięło udział 10 osób.

Działania koordynowane były przez Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego.

1.5. Program profilaktyki nadwagi, otyłości oraz innych zaburzeń okresu rozwojowego „Uczeń w formie”

Przeprowadzono wykład dot. profilaktyki nadwagi i otyłości dla uczniów i nauczycieli z Zespołu Szkół Ekonomicznych we Wrocławiu, w których uczestniczyło 110 uczniów i 8 nauczycieli.

2. Badania przesiewowe dzieci i młodzieży dotyczące wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości.

W ramach VI edycji programu profilaktyki nadwagi, otyłości oraz innych zaburzeń okresu rozwojowego „Uczeń w formie”, pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania wykonały uczniom klas: I, III i V pomiary masy ciała oraz wzrostu oraz obliczyły wskaźnik stanu odżywienia BMI. Badania przesiewowe przeprowadzono w 75 szkołach podstawowych u 12 848 uczniów.

Badania koordynowane były przez Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia.

3. Indywidualne poradnictwo pediatryczne, rehabilitacyjne, dietetyczne i psychologiczne dla rodziców dzieci z rozpoznaną nadwagą i otyłością.

Po przeprowadzeniu badań przesiewowych, w ramach programu „Uczeń w formie”, rodzice uczniów z nieprawidłowym wskaźnikiem BMI zapraszani są na indywidualną edukację zdrowotną. Spotkania edukacyjne prowadzone są przez lekarza pediatrę, dietetyka, psychologa i rehabilitanta. Poradnictwo indywidualne prowadzone jest w Klinice Endokrynologii i Diabetologii Wieku Rozwojowego Uniwersytetu Medycznego oraz w Przychodni Wrocław Stare Miasto. Z porad specjalistów skorzystało 159 rodziców wraz z 159 dziećmi z nadwagą, otyłością oraz innymi zaburzeniami okresu rozwojowego.

Badania koordynowane były przez: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia

4. Instruktaż ćwiczeń ruchowych dostosowanych do możliwości i potrzeb dziecka z zaleceniem ich wykonywania w warunkach domowych.

4.1 Program profilaktyki nadwagi, otyłości oraz innych zaburzeń okresu rozwojowego „Uczeń w formie”

Dzieci z nadwagą i otyłością uczestniczące w programie podczas indywidualnych konsultacji z rehabilitantem otrzymali instruktaż ćwiczeń ruchowych z zaleceniem ich wykonywania w warunkach domowych. Z porad skorzystało 159 dzieci.

Program koordynował Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia.

4.2 Edukacja zdrowotna i aktywność fizyczna w profilaktyce wad postawy u dzieci i młodzieży w wieku 4-15 lat - „Trzymaj się prosto”.

Celem zadania jest zapobieganie wadom postawy ciała u dzieci i młodzieży poprzez wczesne ich wykrywanie, korygowanie oraz promowanie nawyku aktywności fizycznej i odpowiedzialności za własne zdrowie.

Na zajęcia z gimnastyki korekcyjnej mogą uczęszczać wyłącznie dzieci i młodzież zakwalifikowane przez lekarzy specjalistów. Zajęcia gimnastyki korekcyjnej na sali gimnastycznej oraz basenie odbywają się w cyklu 6 tygodniowym. Podczas zajęć udzielany jest instruktaż ćwiczeń z zaleceniem wykonywania ich w warunkach domowych.

W 2017 roku wykonano 1503 badania kwalifikujące na zajęcia gimnastyki korekcyjnej oraz kontrolnych. W zajęciach gimnastyki korekcyjnej na basenie i sali gimnastycznej uczestniczyło 1 171 dzieci.

Za koordynację Programu odpowiadał Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia.

5. Szkolenia specjalistyczne dla agentów sklepików szkolnych i osób zajmujących się zbiorowym żywieniem dzieci i młodzieży na terenie placówek edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych.

5.1 Konsultacje w ramach Programu „Smacznie, zdrowo, wartościowo”

W 2017 r. w ramach projektu „Smacznie, zdrowo, wartościowo” doradca ds. żywienia udzielił 71 konsultacji w placówkach edukacyjnych, w tym: 29 w stołówkach przedszkolnych, 21 w stołówkach szkolnych, 12 w sklepikach oraz 9 w firmach cateringowych.

Działanie koordynowało Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego, Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia.

5.2 Działania Wrocławskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli

Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli systematycznie organizuje placówkom edukacyjnym szkolenia i konsultacje dotyczące bieżących zagadnień z zakresu żywienia oraz profilaktyki chorób dietozależnych. Zajęcia prowadzone były w grupach oraz indywidualnie. Podczas spotkań uczestnicy mieli okazję do dyskusji, wymiany poglądów i opinii.

Tematy szkoleń, konferencji i konsultacji:

Szkolenia i konsultacje zbiorowe:

- Dieta wegetariańska oraz jej odmiany. Stanowisko Instytutu Żywności i Żywienia dotyczące diety wegetariańskiej u dorosłych i dzieci.
- Wartość odżywcza w jadłospisach - Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 r.
- Akademia zdrowego żywienia.
- Gluten i mleko, jak to z nimi jest? Zamienniki tych produktów dostępne na rynku spożywczym.
- Problemy związane z rynkiem suplementów diety w Polsce – na podstawie raportu NIK.
- Co siedzi w fast foodach i żywności wysokoprzetworzonej.
- Wartość odżywcza w jadłospisach.
- Problemy związane z rynkiem suplementów diety w Polsce – na podstawie raportu NIK.
- Analiza poprawności merytorycznej w specyfikacji przetargowej.

- Wpływ obróbki termicznej na jakość posiłków.
- Organizacja żywienia w szkołach podstawowych.
- Jak wzmocnić swoją odporność?
- Zasady prawidłowego żywienia przy wzmożonej aktywności fizycznej.

Konsultacje indywidualne/mailowe:

- Najczęstsze problemy pojawiające się z firmami cateringowymi dotyczące jakości żywienia w szkołach i przedszkolach.
- Oznaczanie alergenów w jadłospisach zgodnych z wymaganiami zawartymi w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011.
- Specyfikacje przetargowe na żywienie w szkołach i przedszkolach,
- Poprawne wyliczanie norm żywienia zgodne z wytycznymi Instytutu Żywności i Żywienia.

Konsultacje indywidualne w placówkach:

- Konsultacje dotyczące wymagań związanych z programem „Smacznie, zdrowo, wartościowo”.
- Zmiany w jadłospisach. Zgodność z aktualnymi przepisami prawa dotyczącymi żywienia.
- Zasady komponowania jadłospisów w placówkach szkolno-przedszkolnych.
- Ocena produktów dostępnych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w sklepiku szkolnym – spotkanie z agentami.

Konferencje:

- Dziecko z cukrzycą w placówce oświatowej.

W szkoleniach, konsultacjach, konferencjach wzięło udział 640 osób.

Koordynatorem działań było Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli.

6. Wsparcie merytoryczne w zakresie prowadzenia sklepiu szkolnego oferującego produkty zdrowego i racjonalnego żywienia w placówkach edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych.

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego oraz Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli prowadzą całoroczne konsultacje dla agentów sklepików szkolnych, w zakresie doboru produktów żywieniowych, promocji sklepiu oraz dostosowania asortymentu do obowiązujących wymagań prawnych.

6.1 Program „Smacznie, zdrowo, wartościowo”

Od 2014 r. realizowany jest program „Smacznie, zdrowo, wartościowo”, w ramach którego odbywa się certyfikacja sklepików szkolnych. Specjalista ds. żywienia współpracuje z dyrektorami i agentami sklepików szkolnych w zakresie zmiany asortymentu. Placówki, które spełnią określone kryteria otrzymują certyfikat zdrowego i racjonalnego żywienia.

Dotychczas w programie przyznano 22 certyfikaty zdrowego i racjonalnego żywienia dla sklepików szkolnych, w tym 4 certyfikaty w 2017 roku.

Certyfikat przyznawany jest na 2 lata, w okresie tym przeprowadzane są dwie wizyty kontrolne specjalistów ds. żywienia. Po 2 latach placówka może ubiegać się o przedłużenie certyfikatu.

Koordynatorem jest Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia, Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego we współpracy z Wrocławskim Centrum Doskonalenia Nauczycieli.

7. Wsparcie merytoryczne w zakresie organizacji zdrowego i racjonalnego żywienia w placówkach edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych.

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego oraz Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli prowadzą całoroczne konsultacje dla osób związanych z żywieniem w placówkach edukacyjnych (w tym: dyrektorzy, intendentzi, kucharze, koordynatorzy ds. promocji zdrowia).

7.1 Program „Smacznie, zdrowo, wartościowo”

Od 2014 r. realizowany jest program „Smacznie, zdrowo, wartościowo”, w ramach którego odbywa się certyfikacja stołówek w żłobkach, przedszkolach i szkołach. Specjalista ds. żywienia współpracuje z dyrektorami, intendentami, kucharzami w zakresie zmiany żywienia. Placówki, które spełnią określone kryteria otrzymują certyfikat zdrowego i racjonalnego żywienia.

W programie przyznano 118 certyfikatów zdrowego i racjonalnego żywienia dla stołówek, w tym 16 dla stołówek w żłobkach, 66 dla stołówek w przedszkolach i 36 dla stołówek w szkołach. W 2017 roku przyznano 13 certyfikatów dla stołówek w przedszkolach i szkołach.

Certyfikat przyznawany jest na 2 lata, podczas których przeprowadzane są dwie wizyty kontrolne specjalistów ds. żywienia. Po 2 latach placówka może ubiegać się o przedłużenie certyfikatu.

Koordinacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia, Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego,

Współpraca: Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli

8. Materiały edukacyjne.

8.1 Program profilaktyki nadwagi, otyłości oraz innych zaburzeń okresu rozwojowego „Uczeń w formie”

Na potrzeby realizacji opracowano następujące materiały edukacyjne:

- Raport z realizacji programu - 100 szt.,
- Tygodniowy bilans aktywności fizycznej - 750 szt.,
- Karty aktywności fizycznej „Ćwiczę sam-ćwiczymy razem” – 750 szt.

Materiały zostały przekazane do szkół podstawowych uczestniczących w programie „Uczeń w formie”.

Koordinacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia

8.2 Program „Szkoła w formie”

Na potrzeby realizacji programu opracowano i wydrukowano następujące materiały edukacyjne:

- książeczka „Przepis na zdrowie” - 500 sztuk,
- certyfikat promowania aktywności fizycznej dla przedszkoli - 25 sztuk,
- certyfikat promowania aktywności fizycznej dla szkół - 15 sztuk,
- baner „I love sport” - 40 sztuk,
- plakat „Ćwicz, to jest OK !” - 2000 sztuk (4*500 sztuk),
- plakat „Ćwicz na w-fie, to jest OK !”,
- plakat „Radość z aktywności”,
- plakat „Znajdź sportowego idola”,
- gwizdek z logo programu - 150 sztuk,
- szarfy z logo programu - 1200 sztuk,
- podkładka z logo programu - 80 sztuk.

Materiały zostały przekazane do wrocławskich placówek edukacyjnych.

Koordinacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia, Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego,

9. Zagospodarowanie czasu wolnego dzieci i młodzieży poprzez organizację działań z zakresu aktywności fizycznej.

9.1 Działania Wrocławskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli

Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli w odpowiedzi na zapotrzebowanie placówek edukacyjnych organizuje działania z zakresu promowania aktywności fizycznej, w tym:

- Konferencja otwarcia dla nauczycieli wychowania fizycznego „Magia ruchu-magia zdrowia”,
- Cykl konferencji dotyczących nowej podstawy programowej z wychowania fizycznego w tym treści związanych z edukacją zdrowotną dla nauczycieli wrocławskich placówek edukacyjnych,
- Konsultacje zbiorowe i sieć współpracy związane z realizacją edukacji zdrowotnej w ramach lekcji wychowania fizycznego,
- Opracowanie i wdrożenie kryteriów związanych z certyfikacją wrocławskich placówek w zakresie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży,
- Promowanie dyscyplin nieolimpijskich w ramach World Games 2017 – karate, BBJ, korfaball, ergowiosła,
- Warsztaty, szkolenia: Atrakcyjna lekcja WF- TRX, gry i zabawy ruchowe jako element rozgrzewki; Gry i zabawy z elementami piłki nożnej; Street handball jako alternatywna forma piłki ręcznej; „Wiatrak matematyczny” jako narzędzie pracy nauczyciela z dzieckiem młodszym; Gimnastyka w szkole.

W działaniach uczestniczyło 223 nauczycieli.

Koordinacja: Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli

9.2 Działania Biura Sportu i Rekreacji Urzędu Miejskiego Wrocławia:

SZKOLENIA DZIECI I MŁODZIEŻY UZDOLNIONEJ SPORTOWO - szkolenia dzieci i młodzieży uzdolnionej sportowo z dyscyplin takich jak: koszykówka, piłka siatkowa, piłka ręczna, piłka nożna, pływanie, lekkoatletyka, biegi na orientację, kajakarstwo,

strzelectwo sportowe, judo, biathlon i boks. Zadanie miało na celu podniesienie poziomu wyszkolenia i uzyskanie lepszych wyników przez dzieci i młodzież uzdolnioną sportowo, umożliwiające im przejście do grup o wyższym poziomie sportowym. Działaniem objęto 4 kluby sportowe.

CAŁOROCZNY CYKL SZKOLNYCH IMPREZ SPORTOWYCH - zadanie miało na celu organizację i przeprowadzenie ligi, meczów, zawodów, turniejów z różnych dyscyplin sportowych o charakterze systemowym i całorocznym dla dzieci i młodzieży z wrocławskich szkół np. Igrzyska, Gimnazjada i Licealiada.

ŚWIĘTO WROCŁAWSKIEGO ROWERZYSTY - impreza rowerowa, której celem było promowanie ruchu rowerowego, jako doskonałego środka transportu, a także integracja środowisk miłośników rowerów. Formuła imprezy składała się z dwóch elementów: wielkiego peletonu głównymi ulicami miasta i plenerowego Bajk-pikniku z wieloma atrakcjami. Dla najmłodszych zorganizowane zostały różne zawody i konkursy, w tym Wyścigi Rowerkowe. W imprezie wzięło udział 3 tysiące rowerzystów.

PROGRAM VOLLEYMANIA - program miał na celu wprowadzenie jednolitego systemu szkolenia dziewcząt i chłopców w piłce siatkowej we wrocławskich szkołach podstawowych i gimnazjalnych oraz podniesienie poziomu wyszkolenia umożliwiające przejście do grup o wyższym poziomie sportowym.

PROGRAM TRENER OSIEDLOWY - program polega na organizacji imprez oraz zajęć sportowo-rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży spędzających czas wolny na szkolnych i osiedlowych boiskach oraz terenach zielonych. Na wytypowanych boiskach zajęcia prowadziło 47 trenerów osiedlowych.

SZKOLENIA W SPORTACH WALKI - szkolenia dzieci i młodzieży w sportach walki tj. szermierka, zapasy, judo, boks, taekwon-do, karate, kickboxing, ju-jitsu, kendo. Zadanie miało na celu podniesienie poziomu szkolenia umożliwiające im przejście do grup o wyższym poziomie sportowym. Zadaniem objęto dzieci i młodzież z 16 wrocławskich klubów sportowych.

OTWARTE MISTRZOSTWA WROCŁAWIA - całoroczny cykl zawodów w 21 dyscyplinach sportowych, dla około 40 tysięcy osób. Najbardziej popularne dyscypliny to: siatkówka, siatkówka plażowa, koszykówka, biegi długie oraz piłka nożna 6-osobowa i halowa.

PROGRAM MŁODZIEŻOWYCH CENTRÓW SPORTU - szkolenia sportowe dzieci i młodzieży uzdolnionej w ramach sekcji sportowych z dyscyplin indywidualnych i zespołowych, które osiągnęły punktowane wyniki tj. minimum 10 pkt. (średnia z ostatnich trzech lat) w ogólnopolskim Systemie Sportu Młodzieżowego prowadzonym przez Ministerstwo Sportu i Turystyki. Program miał na celu podniesienie poziomu wyszkolenia i uzyskanie lepszych wyników w ogólnopolskiej punktacji ministerstwa. Działaniami objęto dzieci i młodzież z 21 wrocławskich klubów sportowych.

LOKALNE IMPREZY, ZAJĘCIA i SZKOLENIE SPORTOWE- działania obejmowały organizację imprez, zajęć i szkoleń sportowych o charakterze lokalnym dla wrocławskich dzieci i młodzieży oraz mieszkańców Wrocławia m.in. turniej siatkówki, koszykówki i gimnastyki artystycznej, zajęcia z piłki nożnej, pływania synchronicznego i boksu itd.

IMPREZY SPORTOWE - działanie obejmowało organizację imprez o zróżnicowanym poziomie sportowym i organizacyjnym (od lokalnych imprez sportowych poprzez ogólnopolskie i międzynarodowe imprezy sportowe) tj. Międzynarodowy Turniej Szermierczy dla dzieci do lat 15 „XXXIX Challenge Wroclavia”, Mistrzostwa Europy w Tańcach Standardowych, Mistrzostw Polski Karate WKF, Mistrzostwa Wrocławia w Nordic

Walking, Bieg Solidarności, Międzynarodowe Mistrzostwa Polski w Piłce Nożnej Ulicznej, Międzynarodowy Turniej w Karate Tradycyjnym i Międzynarodowy Turniej Karate WKF.

PROGRAM FOOTBALLMANIA - działania programu obejmowały ujednolicenie systemu szkolenia w piłce nożnej mężczyzn we wrocławskich szkołach oraz podniesienie poziomu wyszkolenia, aby umożliwić przejście do grup o wyższym poziomie sportowym. Działaniami programu objęto dzieci i młodzież z 12 wrocławskich klubów piłkarskich.

PROGRAM GRUP SZKOLENIA PODSTAWOWEGO - miał na celu podniesienie poziomu szkolenia dzieci i młodzieży w różnych dyscyplinach sportowych umożliwiające im przejście do grup o wyższym poziomie sportowym. Działaniami programu objęto dzieci i młodzież z 26 wrocławskich klubów sportowych.

PROGRAM BASKETMANIA – założeniem programu było ujednolicenie systemu szkolenia w koszykówce we wrocławskich szkołach podstawowych i gimnazjalnych oraz podniesienie poziomu wyszkolenia, pozwalające na przejście do grup o wyższym poziomie sportowym. Działaniami programu objęto dzieci i młodzież z 6 wrocławskich klubów sportowych i organizacji pozarządowych.

Koordinacja: Biuro Sportu i Rekreacji Urzędu Miejskiego Wrocławia

10. Zespół ds. promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.

W skład Zespołu wchodzi przedstawiciele:

- Departamentu Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia;
- Departamentu Edukacji Urzędu Miejskiego Wrocławia;
- Rady Miejskiej Wrocławia;
- Zarządu Obsługi Jednostek Miejskich;
- Wrocławskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli;
- Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego;
- Rodziców.

Zespół został powołany 20.05.2016 r. Zarządzeniem nr 4426/16 Prezydenta Wrocławia i jest organem doradczo-opiniotwórczym w zakresie realizacji zadań „Wrocławskiego programu promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży na lata 2016 - 2018” oraz podejmowania nowych inicjatyw zgłaszanych przez różne środowiska, grupy społeczne oraz osoby.

W 2017 r. członkowie zespołu zrealizowali następujące zadania:

- przygotowano i przesłano do wrocławskich placówek edukacyjnych aktualizację wytycznych związanych z funkcjonowaniem w placówkach edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych żywienia prowadzonego przez firmę cateringową (w tym przetargów, zamówień, umów itp.),
- przygotowano kryteria certyfikacji placówek edukacyjnych w zakresie promowania aktywności fizycznej,
- przeprowadzono badania ankietowe wśród dyrektorów placówek edukacyjnych obsługiwanych przez firmy cateringowe,
- przygotowano i omówiono raport z ww. badań ankietowych,
- członkowie zespołu uczestniczyli w: 2 uroczystościach wręczenia certyfikatów zdrowego żywienia i promowania aktywności fizycznej oraz wręczeniu nagród dla placówek edukacyjnych w konkursie „Aktywność fizyczna – dobre praktyki”,

- zorganizowano spotkanie z firmami cateringowymi obsługującymi wrocławskie placówki edukacyjne,
- przekazano do placówek edukacyjnych raport Inspekcji Handlowej z kontroli prawidłowości działania zakładów świadczących usługi cateringowe dla instytucji.

Koordinację działań przewodził Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia.

11. Inne działania z zakresu promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży.

11.1 Certyfikacja przedszkoli i szkół w zakresie promowania aktywności fizycznej.

Doradcy ds. aktywności fizycznej odbyli 40 spotkań w placówkach edukacyjnych, które zgłosiły się do programu. Certyfikat promowania aktywności fizycznej otrzymało 21 przedszkoli i 13 szkół.

11.2 Program profilaktyki nadwagi, otyłości oraz innych zaburzeń okresu rozwojowego „Uczeń w formie”

Zorganizowano konferencję szkoleniową dla pielęgniarek środowiska nauczania i wychowania pn. „Anoreksja, bulimia oraz inne zaburzenia odżywiania u dzieci i młodzieży szkolnej”, w której uczestniczyło 86 osób.

Koordinacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia.

11.3 Program „Zdrowy gimnazjalista” - psychologiczne, środowiskowe oraz społeczno-ekonomiczne uwarunkowania stanu zdrowia młodzieży gimnazjalnej z Wrocławia.

Celem zadania jest ocena wpływu czynników psychologicznych, środowiskowych oraz społeczno-ekonomicznych na stan zdrowia młodzieży gimnazjalnej w aspekcie takich chorób jak: anoreksja, bulimia, anemia, otyłość, depresja.

Liczba osób objętych programem: 497 uczniów wrocławskich szkół gimnazjalnych.

Koordinacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia

11.4 Doposażenie placówek edukacyjnych

W 2017 roku Departament Edukacji wyposażył 54 placówki edukacyjne w nowoczesny sprzęt gastronomiczny, w tym:

- wybudowano 3 placówki z nowoczesnym blokiem żywienia,
- dla 4 placówek zakupiono piece konwekcyjno-parowe,
- 47 placówek wyposażono w inny sprzęt gastronomiczny.

Koordinacja: Departament Edukacji UM Wrocławia.

11.5 Prowadzenie strony www.szkolawformie.pl oraz profilu na Facebook

Strona programu skierowana jest do koordynatorów ds. promocji zdrowia oraz osób zainteresowanych tematyką edukacji zdrowotnej w przedszkolach i szkołach. Umieszczane są tam informacje o prowadzonych w ramach programu zajęciach, turniejach i zawodach sportowych dla uczniów, warsztatach i szkoleniach dla nauczycieli.

Prowadzona jest również część, która dotyczy wyłącznie działań z zakresu promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Łącznie opublikowane zostały 83 artykuły oraz wysłano 13 newsletterów. Statystyki strony:: 22 000 odsłon, 8 500 sesji.

Koordynacja: Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego, Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia

11.6 XI Wrocławskie Dni Promocji Zdrowia

Kampania odbyła się w dniach 23-24 września 2017 roku na Wyspie Słodowej. Celem było promowanie zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Wrocławia oraz motywowanie do zachowań prozdrowotnych. Podczas wydarzenia można było skorzystać z porad lekarzy specjalistów, psychologów, fizjoterapeutów, pielęgniarek, położnych oraz dietetyków. Uczestnicy mogli wykonać szereg badań profilaktycznych – ciśnienia tętniczego krwi, poziomu cukru, cholesterolu, poziomu tkanki tłuszczowej, EKG czy znamion na skórze. Wykonanych zostało około 2000 badań, a z konsultacji i porad specjalistów skorzystało 1500 osób. Wrocławskie Dni Promocji Zdrowia zostały otwarte Peletonem Rowerowym. W drugim dniu odbył się Maraton Fitness, w którym ćwiczyło ok. 90 osób. Odbyła się również gra terenowa dla rodzin z dziećmi - „Orientuj się na zdrowie”. Wzięło w niej udział 25 drużyn. XI edycja kampanii zgromadziła około 2000 uczestników.

Koordynacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia, Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego

11.7 Ogólnopolski Program Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych PoZdro

Fundacja Medicover realizowała we wrocławskich szkołach gimnazjalnych Ogólnopolski Program Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych PoZdro. Celem programu jest promocja zdrowego stylu życia, wczesne wykrywanie ewentualnych zaburzeń zdrowotnych (wad postawy ciała, nadciśnienie tętniczego, nadmiernej masy ciała) oraz identyfikacja niekorzystnych czynników wpływających na potencjał zdrowotny dziecka.

W ramach programu przeprowadzono na terenie wrocławskich szkół gimnazjalnych Kompleksową Analizę Zdrowotną (KAZ) w formie populacyjnych badań przesiewowych uczniów pierwszych klas, w tym ocenę: ciśnienia tętniczego krwi, ostrości widzenia, postawy ciała, sprawności krążeniowo-oddechowej, masy ciała. Przeprowadzono również szkolenia środowiska szkolnego w zakresie tworzenia i wdrażania polityki zdrowotnej na terenie placówek oświatowych. W ramach programu objęto dwuletnią Zintegrowaną Opieką Indywidualną (ZOI) dzieci z czynnikami ryzyka rozwoju chorób cywilizacyjnych oraz ich rodziny. W 2017 roku do programu włączono 2340 dzieci.

Współpraca: Departament Edukacji

11.8 Zajęcia sportowe na lodowiskach

Organizacja zajęć sportowych na dwóch krytych lodowiskach SPARTAN dla uczniów publicznych szkół i placówek oświatowych.

Koordynacja: Departament Edukacji

III. PODSUMOWANIE LICZBOWE

Mierniki ilościowe wskazane do oceny realizacji zadań programu:

1. liczba szkoleń

58 szkoleń

2. liczba osób uczestniczących w kampaniach zdrowotnych

ok. 16 262 dzieci z przedszkoli
ok. 35 748 uczniów
4 503 nauczycieli
13 414 rodziców

3. liczba osób uczestniczących w szkoleniach / warsztatach

1330 uczniów
223 nauczycieli
60 rodziców
770 osób odpowiedzialnych za żywienie w placówkach edukacyjnych

4. liczba osób uczestniczących w konkursach / olimpiadach

ok. 4508 dzieci z przedszkoli
ok. 16 724 uczniów

5. liczba uczniów, którym wykonano pomiar wskaźnika BMI

12 668 uczniów (rok szkolny 2016/2017)

6. liczba uczniów ze stwierdzoną nadwagą i otyłością

1217 uczniów – nadwaga
297 uczniów - otyłość
(rok szkolny 2016/2017)

7. liczba uczniów z nadwagą i otyłością objętych indywidualnym programem edukacji zdrowotnej

102 uczniów

8. liczba uczniów z nadwagą i otyłością objętych indywidualnym programem aktywności fizycznej

102 uczniów

9. liczba placówek edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych, które otrzymały certyfikat w zakresie zdrowego i racjonalnego żywienia w stołówce

13 certyfikatów dla stołówek w przedszkolach i szkołach

10. liczba placówek edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych, które otrzymały certyfikat w zakresie promowania i sprzedaży produktów racjonalnego i zdrowego żywienia w sklepikach / barach szkolnych

4 certyfikaty dla sklepików szkolnych

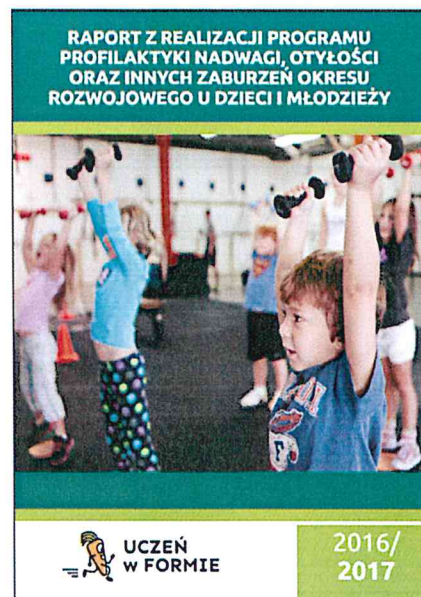
11. liczba opracowanych i wydrukowanych materiałów edukacyjnych, publikacji i innych dotyczących zadań programu

- Raport z realizacji programu - 100 szt.,
- Tygodniowy bilans aktywności fizycznej - 750 szt.,
- Karty aktywności fizycznej „Ćwiczę sam-ćwiczymy razem” – 750 szt.
- książeczka „Przepis na zdrowie” - 500 sztuk
- certyfikat promowania aktywności fizycznej dla przedszkoli - 25 sztuk,
- certyfikat promowania aktywności fizycznej dla szkół - 15 sztuk,
- baner „I love sport” - 40 sztuk,
- plakat „Ćwicz, to jest OK !” - 2000 sztuk (4*500 sztuk),
- plakat „Ćwicz na w-fie, to jest OK !”
- plakat „Radość z aktywności”
- plakat „Znajdź sportowego idola”
- gwizdek z logo programu - 150 sztuk,
- szarfy z logo programu - 1200 sztuk,
- podkładka z logo programu - 80 sztuk.

12. liczba uczniów uczestniczących w zajęciach rekreacyjno-sportowych

32 252 dzieci i uczniów

Raport z realizacji Programu „Uczeń w formie”



TYGODNIOWY BILANS
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Program finansowany przez Miasto Wrocław

UCIEH W FORMIE

[illegible][illegible]

INFORMACJE DLA RODZICÓW

1. Wskazanie na przykładzie rodzica, jak należy wykonać ćwiczenie. Rodzic powinien być przy dziecku, aby obserwować jego postawę i technikę wykonania. Rodzic powinien być przy dziecku, aby obserwować jego postawę i technikę wykonania.

2. Wykazanie na przykładzie rodzica, jak należy wykonać ćwiczenie. Rodzic powinien być przy dziecku, aby obserwować jego postawę i technikę wykonania. Rodzic powinien być przy dziecku, aby obserwować jego postawę i technikę wykonania.

3. Wykazanie na przykładzie rodzica, jak należy wykonać ćwiczenie. Rodzic powinien być przy dziecku, aby obserwować jego postawę i technikę wykonania. Rodzic powinien być przy dziecku, aby obserwować jego postawę i technikę wykonania.

4. Wykazanie na przykładzie rodzica, jak należy wykonać ćwiczenie. Rodzic powinien być przy dziecku, aby obserwować jego postawę i technikę wykonania. Rodzic powinien być przy dziecku, aby obserwować jego postawę i technikę wykonania.

JAK ZACHĘCIĆ DZIECKO DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

1. Należy wyznaczyć dla dziecka konkretne cele, które będzie mógł osiągnąć. Należy wyznaczyć dla dziecka konkretne cele, które będzie mógł osiągnąć. Należy wyznaczyć dla dziecka konkretne cele, które będzie mógł osiągnąć.

2. Należy wyznaczyć dla dziecka konkretne cele, które będzie mógł osiągnąć. Należy wyznaczyć dla dziecka konkretne cele, które będzie mógł osiągnąć. Należy wyznaczyć dla dziecka konkretne cele, które będzie mógł osiągnąć.

3. Należy wyznaczyć dla dziecka konkretne cele, które będzie mógł osiągnąć. Należy wyznaczyć dla dziecka konkretne cele, które będzie mógł osiągnąć. Należy wyznaczyć dla dziecka konkretne cele, które będzie mógł osiągnąć.

4. Należy wyznaczyć dla dziecka konkretne cele, które będzie mógł osiągnąć. Należy wyznaczyć dla dziecka konkretne cele, które będzie mógł osiągnąć. Należy wyznaczyć dla dziecka konkretne cele, które będzie mógł osiągnąć.

Program finansowany przez Miasto Wrocław

UCZEN W FORMIE

Wrocław

Program finansowany przez Miasto Wrocław

Karty aktywności fizycznej „Ćwiczę sam-ćwiczmy razem”

INSTRUKCJA

Każdego dnia korzystaj z karty z ćwiczeniami ruchowymi. Jeśli ćwiczysz sam korzystaj z kart „Ćwiczę sam”. Jeśli ćwiczysz z inną osobą korzystaj z kart „Ćwiczmy razem”. W pierwszym tygodniu wykonaj po jednej serii każdego ćwiczenia, w drugim – po 2 serie, w trzecim i każdym kolejnym tygodniu – po 3 serie.

Na każdej karcie znajdziesz słowny i graficzny opis wykonania ćwiczenia oraz wymaganą liczbę powtórzeń/czas. Jeśli proponowana liczba powtórzeń/czas będzie dla Ciebie zbyt trudna do wykonania, możesz podzielić ćwiczenie na mniejsze partie np. zamiast 20 powtórzeń wykonać 2 razy po 10 powtórzeń.

Zestaw składa się z 35 kart, w tym:

- 20 kart „Ćwiczę sam” – ćwiczenia ruchowe z tego zestawu dziecko wykonuje samodzielnie.
- 10 kart „Ćwiczmy razem” – ćwiczenia ruchowe z tego zestawu dziecko wykonuje ze współćwiczącym (mama, tata, siostra, brat, kolega, koleżanka).
- 5 kart pustych – dziecko może opisać i narysować swoje ulubione ćwiczenia ruchowe, które nie zostały ujęte na pozostałych kartach.

Opracowanie merytoryczne: Ewelina Ziżoń - fizjoterapeuta

KARTY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ „Ćwiczę sam - ćwiczmy razem”

Program profilaktyki nadwagi i otyłości oraz zaburzeń okresu rozwojowego u dzieci i młodzieży

UCZEN W FORMIE

Program finansowany przez Miasto Wrocław

ĆWICZENIE 1 TACZKI

1. 2.

Ćwiczmy razem

Pozycja wyjściowa

JEDYNKA w podporze przodem, DWÓJKA chwytają ją za nogi.

Ruch

Przemieszczanie się do przodu, JEDYNKA utrzymuje stabilną pozycję, DWÓJKA ma wyprostowane plecy i lekko ugięte kolana.

Liczba powtórzeń

6 razy – odcinek ok. 5m.

UCZEN W FORMIE

ĆWICZENIE 8 PODŁOGA PARZY

1. 2.

Ćwiczmy razem

Pozycja wyjściowa

JEDYNKA leży na plecach i chwytają za kostki DWÓJKE, która stoi za jej głową. Nogi JEDYNKI są uniesione, skierowane stopami w stronę DWÓJKI, DWÓJKA trzyma stopy JEDYNKI.

Ruch

DWÓJKA wypycha nogi JEDYNKI w przód. Zadaniem JEDYNKI jest zatrzymać nogi tuż nad podłogą i od razu ponownie unieść w górę, po czym DWÓJKA znowu je wypycha.

Liczba powtórzeń

20 razy.

UCZEN W FORMIE



Materiały dla placówek z certyfikatem promowania aktywności fizycznej.

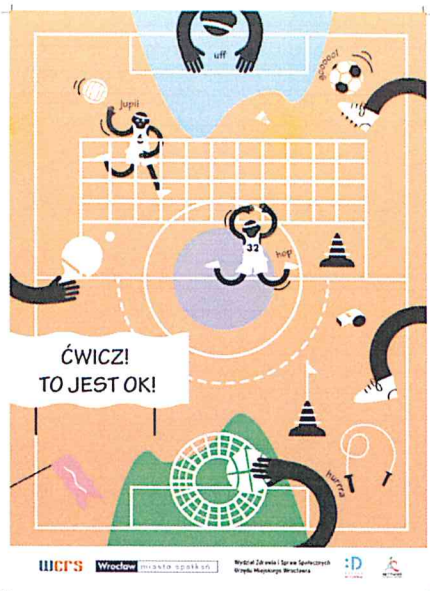
Certyfikaty



Baner „I love sport”



Plakaty



Podkładka, szarfy i gwizdek z logo programu



Materiały dla placówek z certyfikatem zdrowego i racjonalnego żywienia

Certyfikaty



Podkładki pod talerze



Wobblery dla sklepików szkolnych



*Nauka Cię czeka?
Schrup przed nią
orzecha!*

ORZECHY:

Zawierają wiele cennych składników, wspomagają pracę mózgu, poprawiają koncentrację i zmniejszają stres.



*Powiedziała Ewka,
że na wzrok i ładną cerę
najlepsza jest
marchewka.*

MARCHEWKI:

Są cennym źródłem witamin A, C, K i PP, które poprawiają wzrok, cerę i wspomagają wzrost u dzieci.



*Każdy Ci to powie,
że jabłko
to samo zdrowie.*

JABŁKA:

Są doskonałymi przekąskami, bogatymi w witaminę C i błonnik. Wzmacniają odporność organizmu i poprawiają trawienie.



*Droży Panowie,
drogie Panie, oto najlepszy
wybór na drugie
śniadanie!*

PRODUKTY ZBOŻOWE:

Stanowią podstawę i serce zdrowego żywienia. W zestawie z warzywem lub owocem zawierają się i energię na cały dzień.



*Na koktajle
przyszła moda.
Pij je co dzień,
gdy masz głoda.*

KOKTAJLE:

Przygotowane na bazie mleka, jogurtu czy kefiru wzmocnią kości i wspomogą trawienie. Owoce i warzywa stanowią bogactwo witamin.



*Salatki warzywne
i owocowe - mieszanki
witamin bombowe!*

SKŁAD:



*Specjalista
od zdrowych kości,
lepszego trawienia
i odporności.*

PRODUKTY MLECZNE:

Są źródłem białka i wielu niezbędnych minerałów. Ich spożywanie zapewnia mocne zęby i kości oraz wzmacnia odporność organizmu.



*Zrób skok
na prawdziwy
sok!*

SOKI:

Naturalne soki są pyszne, słodkie i pełne witamin. Słodzenia soku może stanowić jedna porcja warzyw lub owoców dziennie.



