

SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI

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

AKCEPTUJE

DYREKTOR DEPARTAMENTU

Jacek Sutryk

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”.

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 wykonanych działań 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 2015-2017:

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 pracach których aktywnie uczestniczy ponad 260 nauczycieli.

Placówki edukacyjne należące do sieci realizują autorskie trzyletnie programy promocji zdrowia, w ramach 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,
- działania edukacyjne dla rodziców.

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

Przedszkola, w ramach współpracy w 2016 roku, zrealizowały następujące konkursy:

- „Przepis na zdrowie”
- „Przedszkolaki o zdrowiu śpiewają i wiosnę witają”
- bajka o tematyce zdrowotnej
- „Śpiew to zdrowie”
- „Ruch, ćwiczenia i muzyka to wspaniała gimnastyka”
- „Każdy przedszkolak już wie, że sport to zdrowie”
- IV Przegląd Piosenki Zdrowotnej
- „Żyj zdrowo”
- Spartakiada Sportowa
- IV Wrocławski Kiermasz „Przepis na zdrowie”

Szkoły wszystkich poziomów nauczania oraz ośrodki szkolno-wychowawcze, w ramach współpracy w 2016 r. zrealizowały następujące działania:

- międzyszkolny konkurs graficzno-plastyczny „Moje śniadanie do szkoły”
- międzyszkolny konkurs „Zawsze zdrowi”
- Turniej „Zdrowo jemy nie tyjemy”
- VIII warsztaty „Bądź przyjacielem swojego zdrowia”
- warsztaty edukacyjno-integracyjne pod hasłem „Gdzie mieszka zdrowie”
- impreza sportowo-rekreacyjna „Wyścigi na Smoczych Łodziach”

- impreza integracyjna „Mikołajki na sportowo”
- Piknik Świętojański

Koordinacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia

1.2. Olimpiada „Asy Zdrowia” oraz Młodzieżowe Igrzyska Olimpijskie

1 czerwca 2016 r. W Hali Stulecia odbyła się V Olimpiada „Asy Zdrowia” oraz Dzień Sportu, w których wzięło udział ponad 2000 uczniów z 37 wrocławskich szkół. Uczestnicy Dnia Sportu mieli szansę zmierzyć się w 12 różnych dyscyplinach sportowych: streetball, unihokey, piłka nożna, ringo, bule, dwa ognie, przeciąganie liny, tchoukball, korfball, ergowiosła, sumo, frisbee. Podczas olimpiady uhonorowano medalami 342 uczestników i wręczono dyplomy przedstawicielom szkół. Do współpracy w organizacji imprezy przyłączyło się 20 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.

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

1.3. Konkurs edukacyjny dla uczniów – „II śniadanie w kadrze”

Celem konkursu było promowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, w tym spożywania pełnowartościowego drugiego śniadania. Do udziału w konkursie zostały zgłoszone 54 prace od 20 uczestników. W dwóch kategoriach wiekowych wyłonionych zostało 7 laureatów, którzy w nagrodę otrzymali zestawy lunchboxów oraz blendery sportowe. Przepisy na zdrowe śniadania wraz ze zdjęciami zostały opublikowane na stronie programu oraz portalu społecznościowym Facebook.

Koordinacja: Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego

1.4. Cykl warsztatów dla rodziców z dziećmi

Podczas zajęć warsztatowych uczestnikom przekazano wiedzę z zakresu zdrowego i racjonalnego żywienia, którą mieli okazję sprawdzić w praktyce, przygotowując posiłki wspólnie z prowadzącymi. W zajęciach łącznie wzięły udział 62 osoby (rodzice z dziećmi w wieku przedszkolnym i szkolnym).

Koordinacja: Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego

1.5. 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 9 wrocławskich szkołach podstawowych. W warsztatach wzięło 767 uczniów.

Koordinacja: Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego

1.6. Współpraca z Klubem WKS Śląsk Wrocław – wspólne śniadanie uczniów z piłkarzami.

W Szkole Podstawowej nr 34 w ramach akcji „Superbohaterowie jedzą śniadanie” odbyło się spotkanie z piłkarzami WKS Śląsk Wrocław. Podczas wydarzenia sportowcy opowiadali dzieciom o roli śniadania w codziennej diecie oraz wspólnie z nimi wykonali dwa przykładowe dania: zielony koktajl mocy oraz kanapkę piłkarza. Spotkanie cieszyło się ogromnym zainteresowaniem uczniów, wzięło w nim udział ponad 100 osób.

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

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

W ramach V edycji programu profilaktyki nadwagi, otyłości oraz innych zaburzeń okresu rozwojowego „Uczeń w formie” w roku szkolnym 2015/2016, pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania wykonały uczniom klas: I, III i V pomiary masy ciała oraz wzrostu i obliczyły wskaźnik stanu odżywienia BMI. Badania przesiewowe przeprowadzono w 74 szkołach podstawowych u 14 564 uczniów.

Koordinacja: 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”, rodzicom uczniów z nieprawidłowym wskaźnikiem BMI zapraszani są 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 236 dzieci wraz z rodzicami/opiekunami.

Koordinacja: 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 236 dzieci.

Koordinacja: 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 w wieku 4-15 lat 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 odbywają się na sali gimnastycznej oraz basenie w cyklu 6 tygodniowym. Podczas zajęć udzielano instruktażu ćwiczeń z zaleceniem wykonywania ich w warunkach domowych.

W 2016 roku wykonano 1650 badań kwalifikujących na zajęcia gimnastyki korekcyjnej, w tym 1227 badań kwalifikujących oraz 423 badania kontrolne. W zajęciach gimnastyki korekcyjnej na basenie i sali gimnastycznej uczestniczyło 1 205 dzieci.

Koordinacja: 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 Warsztaty kulinarne.

Warsztaty adresowane do kucharzy i intendentów z wrocławskich placówek oświatowych. Tematy warsztatów:

- Proste i szybkie sposoby na zabicie nudy w kuchni.
- Zdrowe śniadanie, czyli jak zadowolić łasucha.
- Zdrowy obiad w nowym wydaniu.
- Zdrowe zamienniki w kuchni.

W cyklu szkoleń wzięło udział 56 osób.

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

5.2 Działania Wrocławskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli

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

Tematy szkoleń, konferencji i konsultacji zbiorowych:

- Nowości na rynku żywnościowym.
- Charakterystyka produktów z piramidy zdrowego żywienia – ryby, drób, woda i sól.
- Charakterystyka najbardziej popularnych diet na rynku (np. paleo dieta, dieta Dukana).
- Charakterystyka produktów z piramidy zdrowego żywienia – nasiona roślin strączkowych, jaja, tłuszcze.

- Nowa piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej wydana przez Instytut Żywności i Żywienia.
- Jak wzmocnić swoją odporność ?
- Etykiety – przykłady, interpretacja, porównanie produktów dostępnych na rynku.
- Co to są termogeniki? Najbardziej popularne diety na rynku (część druga).
- Co siedzi w fast foodach i żywności wysokoprzetworzonej?
- Dieta w stresie.
- Analiza poprawności merytorycznej zamawianych artykułów i produktów w specyfikacji przetargowej dotyczącej żywienia w cateringu.
- Zmiany w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia – projekt z dnia 27.06.2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach.
- Zasady prawidłowego odżywiania.
- Budowanie prawidłowych postaw żywieniowych.

Zagadnienia poruszane podczas konsultacje indywidualnych:

- Specyfikacje przetargowe na żywienie w szkołach i przedszkolach.
- Bieżące problemy dotyczące żywienia w placówkach edukacyjnych.
- Wyroby przetworzone i garmażeryjne w żywieniu dzieci i młodzieży.
- Oznaczanie wartości odżywczej w jadłospisach.
- Oznaczanie alergenów w jadłospisach zgodnych z wymaganiami zawartymi w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011.
- Zmiany w jadłospisach. Zgodność z aktualnymi przepisami prawa dotyczącymi żywienia.

W szkoleniach, konsultacjach, konferencjach wzięło udział 362 osoby.

Koordinacja: Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli

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

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

6.2 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 spełniają określone kryteria otrzymują certyfikat zdrowego i racjonalnego żywienia.

Dotychczas w programie przyznano 19 certyfikatów zdrowego i racjonalnego żywienia dla sklepików szkolnych, w tym 9 certyfikatów w 2016 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.

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

Współpraca: Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli

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

7.1 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).

7.2 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 110 certyfikatów dla stołówek (16 dla stołówek w żłobkach, 61 dla stołówek w przedszkolach, 33 dla stołówek w szkołach), w tym 53 certyfikaty w 2016 roku (16 dla stołówek w żłobkach, 22 dla stołówek w przedszkolach, 15 dla stołówek w 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 Programu profilaktyki nadwagi, otyłości oraz innych zaburzeń okresu rozwojowego „Uczeń w formie” opracowano następujące materiały edukacyjne:

- plakat - piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej (500 egz.),
- ulotka - jak zachęcić dzieci do aktywności fizycznej, jak wprowadzić w domu zasady zdrowego żywienia (35 000 egz.),
- karty edukacyjne „Piramida zdrowego żywienia dla dzieci” (160 zestawów),
- karty edukacyjne „Piramida zdrowego żywienia dla młodzieży” (400 zestawów),
- prezentacja multimedialna dla dzieci dotycząca profilaktyki nadwagi i otyłości – przekazana 60 pielęgniarkom środowiska nauczania i wychowania,
- naklejki (16 000 egz.),
- teczki (4 400 egz.).

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

Koordinacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia

8.2 Program „Smacznie, zdrowo, wartościowo”

Na potrzeby realizacji programu „Smacznie, zdrowo, wartościowo” opracowano i wydrukowano następujące materiały edukacyjne:

- tablice edukacyjne (120 egz.),
- plakaty edukacyjne (1500 egz.),
- edukacyjne maty śniadaniowe (1000 egz.),
- książeczka „Zdrowe żywienie w przedszkolu i szkole” (300 egz.).

Materiały zostały przekazane do certyfikowanych 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:

Konferencje:

- IV Konferencja dla dyrektorów i nauczycieli w pt. „Zainteresowania uczniów sportem, aktywnością ruchową i zdrowiem”,
- I konferencja dla dyrektorów i nauczycieli przedszkoli pt. „Aktywizacja ruchowa dzieci w przedszkolu i edukacji wczesnoszkolnej”,
- Konferencja otwarcia „Twój ruch - Twoje zdrowie”,
- Konferencja KIK-34 „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej”.

Warsztaty, szkolenia:

- Warsztaty „Gry i zabawy w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej”,
- Warsztaty „Badminton jako uatrakcyjnienie zajęć ruchowych w szkole”,
- Warsztaty dla rady pedagogicznej: „Kompetencje kluczowe w edukacji”,
- Gry i zabawy ruchowe w edukacji wczesnoszkolnej,
- Edukacja matematyczna w grach i zabawach ruchowych,
- Metodyka nauczania tanecznych układów choreograficznych dla dzieci i młodzieży,
- Twój program efektywnego nauczania wychowania fizycznego na II, III i IV etapie edukacyjnym,
- Projekt „Zachowaj równowagę”,
- The World Games 2017 – projekty sportowe dla dzieci i młodzieży,
- Projekt „Uruchamiamy dzieciaki” (konsultacje),
- Motywacja na lekcjach wychowania fizycznego w kontekście oceny,
- Wiatrak matematyczny – szkolenia.

Konkursy:

- Konkurs wiedzy o wrocławskim sporcie „Wrocławski sport wczoraj i dzisiaj”.

Koordinacja: Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli

9.2 Działania Biura Sportu i Rekreacji Urzędu Miejskiego Wrocławia:

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.

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 11 wrocławskich klubów piłkarskich.

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

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 Wratislavia”, 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.

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.

PROGRAM MŁODZIEŻOWYCH CENTRÓW SPORTU - był realizowany poprzez wsparcie szkolenia sportowego 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.

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.

SPORT OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH - zajęcia, imprezy i przedsięwzięcia sportowe dla sportowców i osób niepełnosprawnych m.in. Międzynarodowy Turniej Tenisa na Wózkach „Wrocław CUP 2016”, Międzynarodowy Integracyjny Turniej Tańca Towarzyskiego z udziałem Par Osób Niepełnosprawnych.

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.

SZKOLENIE 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. Realizatorem zadania były wrocławskie kluby sportowe. Działaniami objęto 12 dyscyplin sportowych.

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.

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.

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.

CAŁOROCZNY SYSTEM 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 gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych np. Igrzyska, Gimnazjada i Licealiada.

Koordynacja: 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. 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 2016 r. odbyło się 5 spotkań zespołu merytorycznego, który zrealizował następujące zadania:

- przygotowano i przesłano do Ministerstwa Zdrowia opinię projektu rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach,
- przygotowano i przesłano do wrocławskich placówek edukacyjnych następujące wytyczne:
 - rekomendacje zapisów do dokumentacji związanej z funkcjonowaniem w placówkach edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych żywienia prowadzonego przez firmę cateringową (w tym przetargów, zamówień, umów itp.),
 - rekomendacje zapisów do dokumentacji związanej z zakupem produktów spożywczych do placówek edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych, które prowadzą samodzielną kuchnię (w tym przetargów, zamówień, zakupów, umów itp.),
 - rekomendacje zapisów do dokumentacji związanej z prowadzeniem sklepiku szkolnego (w tym umów itp.),
 - Jadłospisy dla wrocławskich przedszkoli, szkół podstawowych, szkół gimnazjalnych i szkół ponadgimnazjalnych wraz z opisem produktów.
 - Wykaz dodatków do żywności niewskazanych w diecie dzieci.
 - Wykaz produktów rekomendowanych, zalecanych w ograniczonej ilości i nierekomendowanych w sklepikach i automatach szkolnych.
- zainicjowano i przygotowano konferencję prasową, która odbyła się w związku z konsultacjami społecznymi dotyczącymi zmian w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015 r. poświęconego zasadom żywienia w placówkach edukacyjnych. W konferencji prasowej uczestniczyli: rodzice, urzędnicy, przedstawiciele szkół (intendenci, agenci sklepików, dyrektorzy), przedstawiciele uczelni wyższych, przedstawiciele organizacji zajmujących się promocją zdrowego żywienia,
- rozpoczęto przygotowania do certyfikacji placówek edukacyjnych w zakresie promocji aktywności fizycznej.

Koordinacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia.

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

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

Szkolenie z zakresu profilaktyki nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży dla pielęgniarek środowiska nauczania i wychowania. W szkoleniu wzięło udział 60 pielęgniarek. Uczestnicy szkolenia otrzymali materiały edukacyjne.

Koordinacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia.

11.2 Doposażenie placówek edukacyjnych

W 2016 roku Departament Edukacji wyposażył 26 placówek edukacyjnych w nowoczesny sprzęt gastronomiczny, w tym:

- wybudowano 2 placówki z nowoczesnym blokiem żywienia,
- dla 14 placówek zakupiono piece konwekcyjno-parowe,
- dla 10 placówek zakupiono inny sprzęt gastronomiczny.

Koordinacja: Departament Edukacji UM Wrocławia.

11.3 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. Łącznie opublikowane zostały 103 artykuły oraz wysłano 15 newsletterów. Statystyki strony: 52 000 odsłon, 18 500 sesji.

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

11.4 Konkurs aktywność fizyczna „DOBRE PRAKTYKI”

Przedmiotem Konkursu było przedstawienie działań prowadzonych w przedszkolach i szkołach dotyczących promocji aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży, w tym zachęcanie do aktywnych form spędzania wolnego czasu, zmniejszenie ilości zwolnień z wychowania fizycznego. Na konkurs wpłynęło 17 prac.

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

11.5 X Wrocławskie Dni Promocji Zdrowia

Kampania odbyła się w dniach 24 - 25 września 2016 r. na Wyspie Słodowej. Jej 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. Podczas wydarzenia zostało wykonanych około 2000 badań,

a z konsultacji i porad specjalistów skorzystało 2500 osób. Wrocławskie Dni Promocji Zdrowia zostały otwarte Peletonem Rowerowym, w którym wzięło udział 800 osób. W drugim dniu odbył się Maraton Fitness, w którym ćwiczyło ok. 90 osób.

Jubileuszowa, X edycja zgromadziła 3500 uczestników (I dzień – 2000, II dzień – 1500), którzy mieli możliwość korzystania z 70 stanowisk m.in. z atrakcjami prozdrowotnymi, sportowo-rekreacyjnymi oraz ze zdrową żywnością. Wydanych zostało 1000 kart na punkty, nagrody odebrało około 900 osób. Do bazy potencjalnych dawców szpiku kostnego zapisało się pierwszego dnia 67 osób, a drugiego aż 114 osób. Do oddania krwi zgłosiły się 33 osoby, 17 oddało krew. Łącznie zebrano 7650 ml krwi.

W tym roku po raz pierwszy odbył się Plebiscyt na wybór Przyjaciela Zdrowia. Nagrodzonych statuetką oraz koszem jabłek zostało dziesięciu Partnerów współpracujących na rzecz różnego rodzaju działań na rzecz zdrowia mieszkańców Wrocławia. Wyróżnienie otrzymało 13 Partnerów.

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

11.6 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.

W 2016 roku programem objęto 500 dzieci z II klas wrocławskich gimnazjów.

Koordinacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia

III. PODSUMOWANIE LICZBOWE

Mierniki ilościowe wskazane do oceny realizacji zadań programu:

1. liczba szkoleń

100 szkoleń - z zakresu promocji zdrowego żywienia
21 szkoleń - z zakresu promocji aktywności fizycznej

2. liczba osób uczestniczących w kampaniach zdrowotnych

ok. 9 600 dzieci z przedszkoli
ok. 34 500 uczniów
3 374 nauczycieli
16 341 rodziców

3. liczba osób uczestniczących w szkoleniach / warsztatach

961 uczniów
593 nauczycieli
177 rodziców
418 osób odpowiedzialnych za żywienie w placówkach edukacyjnych

4. liczba osób uczestniczących w konkursach / olimpiadach

ok. 3 500 dzieci z przedszkoli
ok. 11 700 uczniów

5. liczba uczniów, którym wykonano pomiar wskaźnika BMI

14 564 uczniów (rok szkolny 2015/2016)

6. liczba uczniów ze stwierdzoną nadwagą i otyłością

1091 uczniów – nadwaga
854 uczniów - otyłość
(rok szkolny 2015/2016)

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

222 uczniów

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

220 uczniów

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

53 certyfikaty dla stołówek, w tym:
- 16 w żłobkach,
- 22 w przedszkolach,
- 15 w 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

9 certyfikatów dla sklepików szkolnych

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

- 500 szt. plakatu piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej
- 35 000 szt. ulotki - Jak zachęcić dzieci do aktywności fizycznej? Jak wprowadzić w domu zasady zdrowego żywienia ?
- 160 zestawów kart edukacyjnych „Piramida zdrowego żywienia dla dzieci”
- 400 zestawów kart edukacyjnych „Piramida zdrowego żywienia dla młodzieży”
- 16 000 szt. naklejek
- 4 400 szt. teczek
- 120 szt. tablic edukacyjnych
- 1500 szt. plakatów edukacyjnych
- 1000 szt. edukacyjnych mat śniadaniowych
- 300 szt. książeczek „Zdrowe żywienie w przedszkolu i szkole”

12. liczba uczniów uczestniczących w zajęciach rekreacyjno-sportowych

25 835 uczniów

IV . WIZUALIZACJA MATERIAŁÓW EDUKACYJNO-INFORMACYJNYCH

Podkładki pod talerze.



Wobblery dla sklepików szkolnych





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

KOKTAJLE:
Przygotowane na bazie mleka, jogurtu czy kefiru wzmocniają kości i wspomagają trawienie. Owocowe i warzywne stanowią bogactwo witamin.

Współfinansowane przez Ministerstwo Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej



*Salatki warzywne
i owocowe - mieszanki
witamin bombowe!*

SKŁAD: _____

Współfinansowane przez Ministerstwo Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej



*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 wzmocnia odporność organizmu.

Współfinansowane przez Ministerstwo Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej



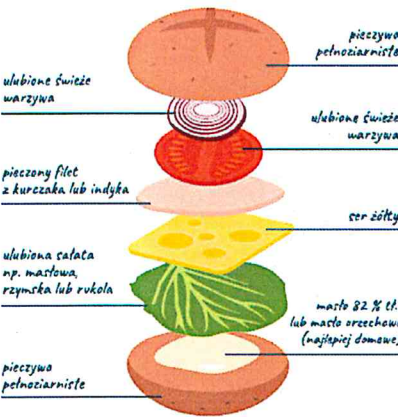
*Zrób skok
na prawdziwy
sok!*

SOKI:
Naturalne soki są pyszne, słodkie i pełne witamin. Szklanka soku może stanowić jedną porcję warzywa lub owoców dziennie.

Współfinansowane przez Ministerstwo Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej

Plakaty edukacyjne

KANAPKA SUPERMOCY



ulubione świeże warzywa

pieczywo pełnoziarniste

pieczony filet z kurczaka lub indyka

ulubione świeże warzywa

ulubiona sałata np. masłowa, rzymska lub rukola

ser żółty

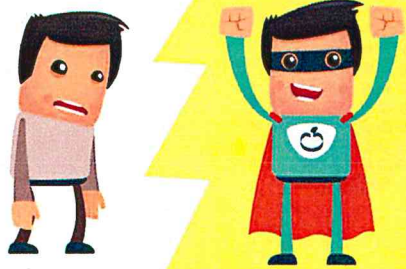
pieczywo pełnoziarniste

masło 82% tł. lub masło orzechowe (najlepiej domowe)

STWÓRZ SWOJĄ!

Współfinansowane przez Ministerstwo Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej

**SUPERBOHATEROWIE
JEDZĄ ŚNIADANIE**



BEZ ŚNIADANIA

ZE ŚNIADANIEM

JEDZ I TY!

Współfinansowane przez Ministerstwo Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej

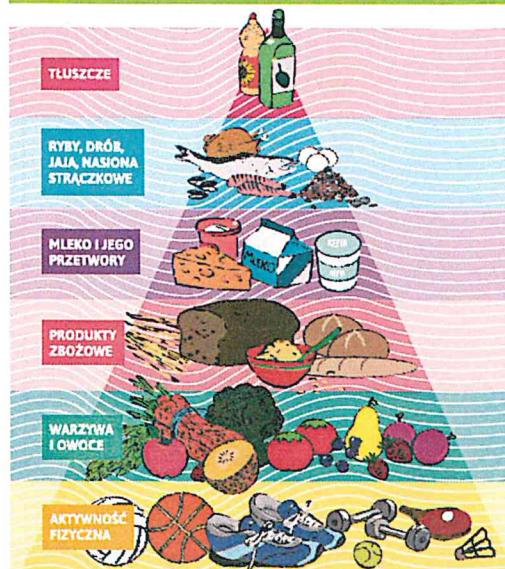
NAŁADUJ BATERIE



zjedz drugie śniadanie!

Wrocławskie Centrum Promocji Zdrowia
Wrocławskie Centrum Promocji Zdrowia
Wrocławskie Centrum Promocji Zdrowia

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



Opracowano na podstawie: Instytut Żywności i Żywienia 2014 r.

UCZEN WYKONUJE

Wrocławskie Centrum Promocji Zdrowia

Wrocławskie Centrum Promocji Zdrowia

KANAPKA PIŁKARZA



Wrocławskie Centrum Promocji Zdrowia

WCPZ

Wrocławskie Centrum Promocji Zdrowia

WCPZ



SKŁADNIKI:

WAFEL RYZOWY
PLASTER BIAŁEGO SERA
PLASTRY PIECZONEGO BURAKA
PESTO Z RUKOLĄ I SŁONECZNIKA
ROSZPÓNKA
AWOKADO
CZERWONA PAPRYKA

WYKONANIE:

Wafel posmaruj przygotowanym wcześniej pesto. Następnie ułóż kolejno: plaster sera białego, pieczonego buraka, awokado, paprykę. Ozdob roszpómką. Smacznego!



ZIEŁONY KOKTAJL MOCY

SKŁADNIKI:

GAŁĄC SZPIŃAKU
ŚWIEŻY SOK WYCISNIĘTY Z POMARAŃCZY
ORAZ POŁOWY CYTRYNY
JABŁKO
1/2 BANANA

WYKONANIE:

Wycisnij świeży sok z pomarańczy i cytryny (można uzupełnić wodą). Dodaj obranego banana, jabłko i szpinak. Możesz dodać do smaku odrobinę miodu lub soczystą polkę ananasa. Całość zblenduj. Smacznego!

Wrocławskie Centrum Promocji Zdrowia

WCPZ

Wrocławskie Centrum Promocji Zdrowia

WCPZ

Karty edukacyjne



Książeczka edukacyjna



10 ZALECEŃ DLA RODZICÓW

JAK WPROWADZIĆ W DOMU ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA?

1. Wprowadź regularne posiłki. Dziecko nie będzie się przejadając ani odczuwać silnego głodu.
2. Nie kupuj słodczych, słodzonych: napojów, jogurtów, płatków. Jedli nie będzie ich w domu, nie będzie też okazji do podjadania.
3. Podawaj dzieciom surowe warzywa i owoce, zamiast słodkich i tłustych przekąsek. Warzywa i owoce są niskokaloryczne, zawierają witaminy i minerały.
4. Unikaj smażenia. Przyrządzaj potrawy duszone, pieczone, gotowane, grillowane. Ogranicz się w ten sposób ilość tłuszczu w diecie.
5. Zamień produkty o wysokiej zawartości tłuszczu na podobne, ale mniej tłuste, np. śmietanę na jogurt, kielbasę na szynkę, frytki na pieczone ziemniaki.
6. Czytaj uważnie etykiety na opakowaniach produktów spożywczych. Nie kupuj produktów wysoko przetworzonych, konserwowanych chemicznie, sztucznie barwionych i słodzonych. Obciążają one wątrobę dziecka i obniżają odporność.
7. Nie zabieraj dziecka do restauracji typu fast food, ponieważ podważasz w ten sposób zasady zdrowego żywienia, które chcesz mu wpoić.
8. Zachęcaj dziecko do picia wody, która jest najlepszym napojem – reguluje przemianę materii i nie zawiera kalorii.
9. Zachęcaj dziecko do pomocy w zakupach spożywczych i gotowaniu. Poszukiwanie razem przepisów na zdrowe obiady, desery, przekąski. Potrawy przygotowane wspólnie lepiej smakują.
10. Jedz posiłki razem z dzieckiem. Spożywajcie te same lub podobne potrawy. W ten sposób nauczysz je zdrowych nawyków.

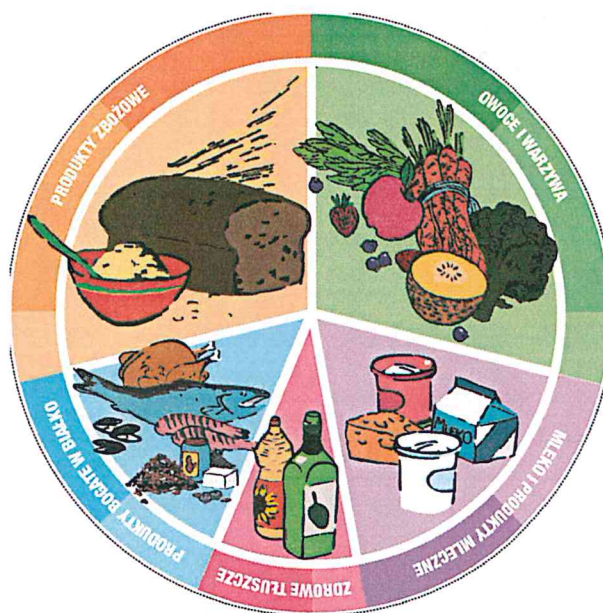
WSKAZ W TABELI TE, KTÓRE JUŻ REALIZUJESZ.
Stosując je przez przynajmniej 30 dni staną się pozytywnym nawykiem.
Zacznij od zaraz!

OPRACOWANIE: DOROTA DEBOGÓRSKA – DIETETYK

UCZEN W FORMIE

Współpraca z **Centrum Zdrowego Życia**
Kursy i warsztaty dla rodziców

Centrum Zdrowego Życia



Certyfikaty dla sklepików szkolnych i stołówek w żłobkach, przedszkolach i szkołach.



Jadłospisy

