

Kościan 18.01.2018 r.

EK.4424.10.2018

**Szulc-Efekt sp. z o. o.
ul. Poligonowa 1
04-051 Warszawa**

Dot. Inicjatywa - Dbajmy o Najmłodszych - Zmieniajmy Gminy-Samorządy na Lepsze.

W szkołach wypracowane są pewne metody mające na celu kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych u uczniów.

Szkoły uczestniczą w ogólnopolskim „Programie dla Szkół”, w ramach którego uczniowie klas 1-5 otrzymują mleko, owoce i warzywa. Celem programu jest promowanie zdrowego odżywiania oraz wzbogacanie diety w witaminy i składniki mineralne. Ponadto w szkołach realizowane są projekty mające na celu propagowanie zdrowego stylu życia np. „Wiem co jem - Moja Kanapka”, którego celem była profilaktyka zdrowia i zdrowego odżywiania się, oraz budowania więzi i integracja w grupie rówieśniczej.

Szkoły posiada własną kuchnię i stołówkę, w której podawane są pełnowartościowe posiłki. Jadłospis komponowany jest zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia, normami oraz wytycznymi zgodnymi z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia. Kładziony jest nacisk na obecność warzyw, owoców, ryb, mleka oraz produktów zbożowych i strączkowych. Podczas spożywania posiłków nauczyciele zachęcają dzieci do spożywania zdrowych produktów. W świetlicy szkolnej uczniowie mają dostęp do wody pitnej i chętnie z niego korzystają. Planujemy zamontowanie poidelka. Jednakże wiąże się to z kosztami, które nie są możliwe do zrealizowania w bieżącym roku budżetowym.

Na zebraniach z rodzicami nauczyciele poruszają temat żywienia w szkole, zwracają uwagę na właściwy styl żywieniowy w domu i informują rodziców, jeżeli w konkretnym przypadku zauważą jakiegokolwiek zaburzenia żywieniowe u dziecka.

Inną metodą kształtowania prawidłowych nawyków w szkole są umieszczone na korytarzach szkolnych gazetki promujące zdrowy styl życia.

Ponadto w placówkach znajdują się automaty ze zdrowymi przekąskami. W ten sposób uczniowie mają możliwość dokonania świadomego wyboru spożywanych produktów. Przekąski w automatach mają niewiele kalorii, zawierają znikome ilości cukru i znacznie mniej sodu niż tradycyjne odpowiedniki.

W ramach lekcji nauczyciele i wychowawcy realizują treści z edukacji żywieniowej m.in. zasady zdrowego odżywiania, piramida zdrowego stylu życia (piramida zdrowego odżywiania uzupełniona codzienną aktywnością fizyczną), warzywa i owoce w codziennej diecie; nadwaga i otyłość; diety odchudzające; aktywność fizyczna, a zdrowe odżywianie; skutki niedoboru witamin; wskaźnik wagowo-wzrostowy – obliczanie BMI, zasady przyrządzania i spożywania posiłków. Realizowana tematyka uzależniona jest od danego etapu edukacji szkolnej.

Nauczyciele stosują różne formy realizacji zajęć: apele tematyczne, projekty edukacyjne, pogadanki, gazetki ,zajęcia warsztatowe, konkursy plastyczne, wspólne przygotowywanie posiłków – w okresie jesiennym i wczesnowiosennym w klasach 0-3 realizowane są na zajęciach bloki tematyczne poświęcone zdrowemu odżywianiu się, wartościom odżywczym warzyw i owoców, żywności ekologicznej . Dzieci uczą się wykonywać sałatkę owocową, koktajle owocowe i warzywne, surówki, kolorowe kanapki oraz przygotowują przetwory na zimę. W zerówkach organizowane są obchody kolorowych dni „dzień pomarańczowy, zielony, żółty” w nawiązaniu do kolorów owoców i warzyw, Święta Jabłka, Dnia Wody, Dnia Mleka,

We współpracy z pielęgniarkami szkolnymi realizowane jest szereg projektów edukacyjnych poświęconych zdrowemu odżywianiu i zdrowemu stylowi życia: program profilaktyczny „Trzymaj formę”, „Bądźmy zdrowi, wiemy więc działamy”, „Żyj bezpiecznie i zdrowo”, „Skarby jesieni”, „Droga do zdrowia – Kocham to co jem, aktywnie i bezpiecznie spędzam dzień”.

W ramach lekcji wychowania fizycznego uczniowie przygotowują prezentacje multimedialne oraz plakaty poświęcone zagadnieniom z edukacji zdrowotnej, ze szczególnym uwzględnieniem zdrowego odżywiania, które później prezentowane są w holu sali gimnastycznej.

Reasumując, należy podkreślić, że dyrekcje szkół i nauczyciele z dużym zaangażowaniem dbają o kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych uczniów tej szkoły.

Z poważaniem

**BURMISTRZ
MIASTA KOŚCIANA**

Michał Jurga