

## **PROGRAM „OWOCE I WARZYWA W SZKOLE” ORAZ „MLEKO W SZKOLE”**

Już kolejny rok szkolny bierzemy udział w programie „Owoce i warzywa w szkole” oraz „Mleko w szkole”. Program obejmuje klasy I-V/236 uczniów. Warunkiem otrzymywania przez dzieci zdrowej żywności jest wyrażenie pisemnej zgody przez rodziców/opiekunów. Każdy uczeń uczestniczący w programie otrzymuje bezpłatnie porcję produktu owocowego, warzywnego i mlecznego przez 10-12 wybranych tygodni w każdym semestrze. Najczęściej są to jabłka, śliwki, gruszki, papryka, marchewka, rzodkiewki, pomidory i kalarepa oraz mleko białe, serki twarogowe, jogurty i kefir naturalne. Codzienną dystrybucją produktów do klas zajmują się wychowawcy świetlicy.

Celem programu jest trwała zmiana nawyków żywieniowych dzieci poprzez zwiększenie udziału owoców i warzyw oraz mleka i przetworów mlecznych w ich codziennej diecie na etapie, na którym kształtują się ich nawyki żywieniowe oraz upowszechnianie zdrowej, zbilansowanej diety i wzrost świadomości społecznej w tym zakresie wśród dzieci i rodziców. Program ma również na celu propagowanie zdrowego odżywiania poprzez działania towarzyszące o charakterze edukacyjnym realizowane w szkołach podstawowych.

Uczniowie klas I-III biorący udział w zajęciach świetlicowych uczestniczyli w działaniach edukacyjnych organizowanych w ramach programu:

1. Piramida żywieniowa (film edukacyjny „Zuzka i jej piramida żywieniowa” ).
2. Wykonanie pracy plastycznej piramidy żywieniowej z właściwym zaznaczeniem produktów żywieniowych.
3. Wspólne zdrowe śniadania.
4. Pogadanki na temat zdrowego stylu życia i prawidłowego odżywiania.
5. Prace plastyczne – Jemy zdrowe produkty.