



trzymaj formę

Ogólnopolski
Program Edukacyjny
promujący zdrowy styl
życia wśród młodzieży



Otyłość jest jednym z **większych wyzwań globalnych XXI wieku**. Niektóre źródła naukowe mówią już o epidemii, a nawet pandemii otyłości.

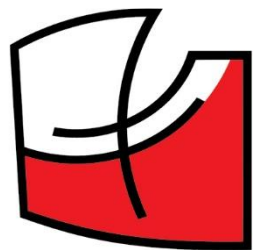
Zgodnie z danymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w Europie w ciągu ostatnich dwóch dekad częstość występowania otyłości potroiła się. **Aż 25,2% populacji Polski jest otyła**, jak wynika z najnowszej aktualizacji Światowego Indeksu Bezpieczeństwa Żywnościowego, opracowanego przez Economist Intelligence Unit (EIU), **to o 2,9% więcej niż średnia w Europie**, która wynosi 22,3%.



Organizatorzy „Trzymaj Formę!”

Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polska Federacja

Producentów Żywności Związek Pracodawców.



POLSKA FEDERACJA
PRODUCENTÓW ŻYWNOSCI
ZWIĄZEK PRACODAWCÓW

PFPZ





Cel główny programu **„Trzymaj Formę!”**

Edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.



Cele szczegółowe programu

- pogłębienie wiedzy o znaczeniu **prawidłowo zbilansowanej diety i aktywności fizycznej** dla organizmu człowieka,
- **kształtowanie postaw i zachowań** związanych z prawidłowym żywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną,
- dostarczenie wiedzy o informacjach zamieszczonych **na opakowaniach produktów spożywczych** i umiejętności korzystania z nich.



Uczestnicy programu

Program adresowany jest do uczniów gimnazjów oraz klas V-VII szkół podstawowych i ich rodziców.





Realizacja programu

Program realizowany jest **metodą projektu** – metoda dydaktyczna bazująca na dobrowolnym zaangażowaniu uczniów, nauczycieli, rodziców i środowisk lokalnych.

Uczestnicy programu realizują minimum jeden projekt zgodnie z założeniami metody projektu zawartymi w Poradniku dla nauczycieli.

Po zakończeniu realizacji projektu koordynator przygotowuje sprawozdanie obrazujące przebieg realizacji programu.

Projekty

Projekty realizowane przez uczniów powinny być interdyscyplinarne, traktować problem zdrowego trybu życia całościowo, **propagując aktywność fizyczną i zbilansowaną dietę** zarówno w środowisku szkolnym, jak i w środowiskach lokalnych.

W ramach programu szkoła może organizować zajęcia pozalekcyjne ogólnie rozwijające uczniów, wykraczające poza podstawę programową i programy nauczania, odnoszące się zarówno do **zdobycia konkretnych umiejętności**, jak też do kształtowania postaw i **zwiększania zainteresowania problematyką prozdrowotną**.





Historia programu

Program został zatwierdzony do realizacji przez Głównego Inspektora Sanitarnego 9 listopada 2006 roku.

W roku 2009 „Trzymaj Formę!” został wpisany do oficjalnego rejestru działań promujących prozdrowotny styl życia prowadzonego przez Europejską Platformę ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia.

Dotychczas zrealizowano już jedenaście edycji.





Realizacja w liczbach

Ogółem dotychczas, w trakcie jedenastu edycji, działaniami programowymi objętych zostało **ponad 8,5 miliona uczniów.**

Program w XI edycji realizowany był na podstawie założeń programowych i zaproponowanej metodyki w **7 372 szkołach.**

Odbiorcami XI edycji programu było **758 528 uczniów.**



Wyróżnienie

W 2014 r. program został uhonorowany Godłem „Teraz Polska”.

Otrzymanie nagrody w XXI plebiscybie konkursu stanowi wyróżnienie dla najwyższej jakości tego programu, transparentności oraz rzetelności podejmowanych działań.

LAUREAT KONKURSU



TERAZ POLSKA





Konkurs

W ramach programu cyklicznie organizowany jest

Konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia.

Głównym celem Konkursu jest zwiększenie świadomości wśród młodzieży, na temat **wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie**, w szczególności poprzez pogłębienie wiedzy w **zakresie prawidłowego żywienia i zdrowego stylu życia** oraz ich znaczenia dla organizmu człowieka.

Konkurs cieszy się stale rosnącym zainteresowaniem uczestników, w bieżącym roku szkolnym do I etapu zakwalifikowanych zostało ponad **11 tys. uczniów z 1164 szkół**.

**trzymaj
formę** 



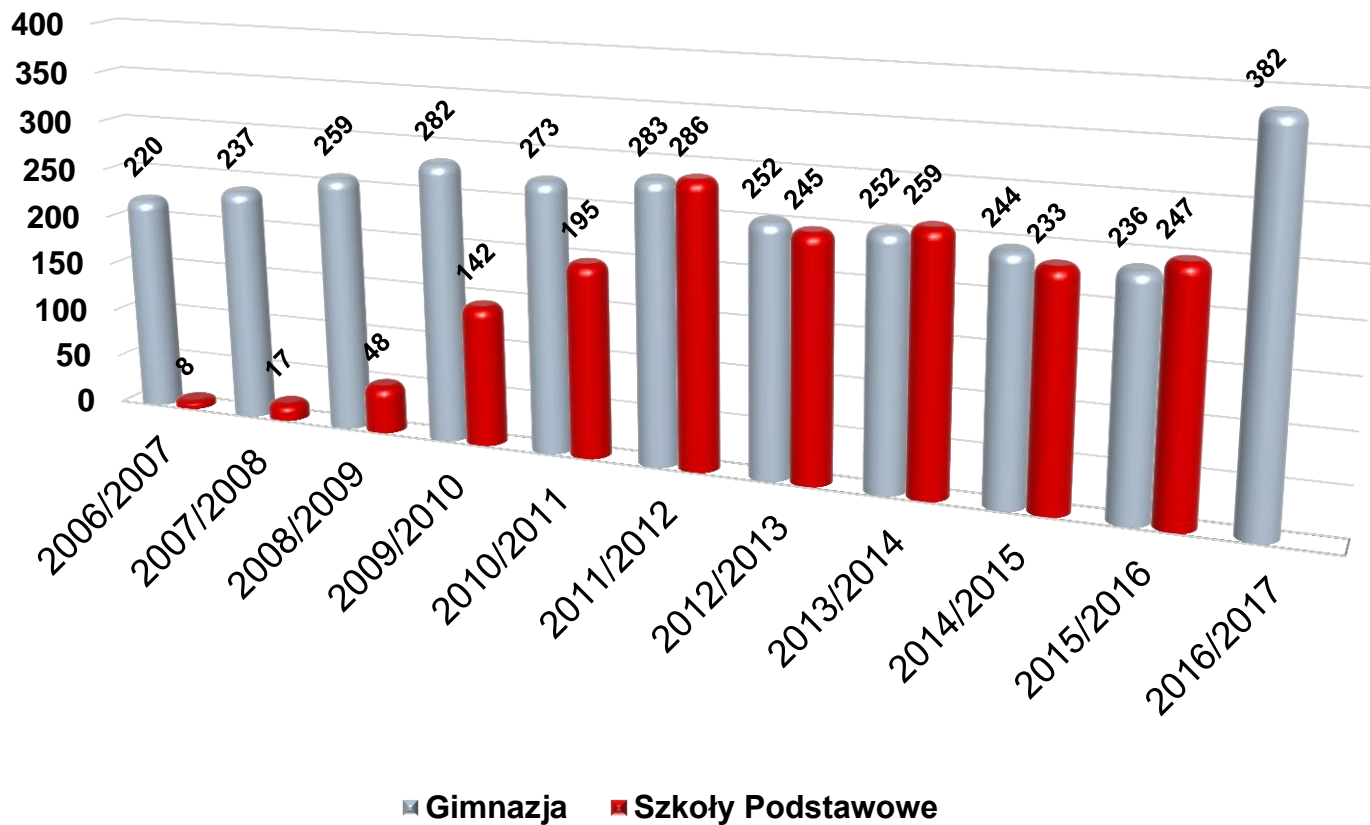
**„Trzymaj Formę !”
w województwie łódzkim**



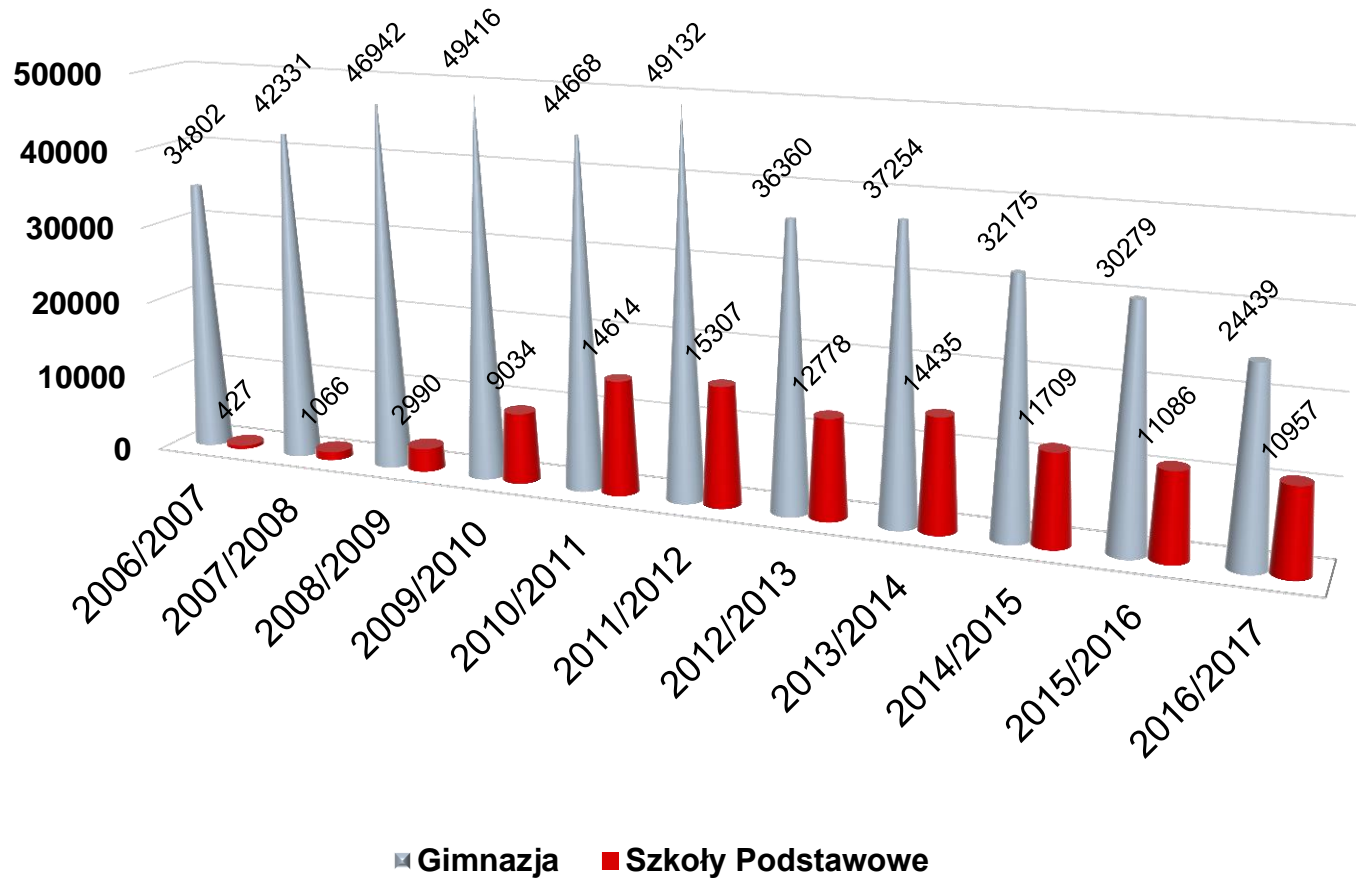
trzymaj
formę 



Liczba szkół realizujących program w poszczególnych latach w woj. łódzkim



Liczba uczniów biorących udział w programie w poszczególnych latach w woj. łódzkim



Talerz Zdrowia

trzymaj formę



**Działania
wzmacniające program
inicjowane przez
Wojewódzką Stację
Sanitarno-Epidemiologiczną
w Łodzi**



www.trzymajforme.pl

trzymaj formę

Wojewódzki Konkurs kulinarny pod tytułem „Jem smacznie, zdrowo i kolorowo”

Zadanie konkursowe:

- ❑ Przygotowanie dania głównego (np. z ryby, białego mięsa, wegetariańskiego).
- ❑ Przygotowanie ulotki informacyjnej dotyczącej dania głównego.



**trzymaj
formę** 



VII edycji Wojewódzkiego Konkursu „Jem smacznie, zdrowo i kolorowo”

- I edycja 47 prac z 7 powiatów**
- II edycja 48 prac z 10 powiatów**
- III edycja 29 prac z 10 powiatów**
- IV edycja 41 prac z 13 powiatów**
- V edycja 37 prac z 12 powiatów**
- VI edycja 104 prace z 16 powiatów**
- VII edycja 60 prac z 16 powiatów**



trzymaj
formę 



Wojewódzki konkurs na książkę kucharską „Gotuj z nami – ekspertami”



Odbyły się II edycje konkursu:

- ❑ 2007 rok – nadesłano 53 prace z 13 powiatów województwa łódzkiego.
- ❑ 2011 rok – nadesłano 59 prace z 16 powiatów województwa łódzkiego.



trzymaj
formę 



Wojewódzka Olimpiada Wiedzy o Racjonalnym Żywieniu

- I edycja – do etapu powiatowego przystąpiło 184 uczniów
- II edycja – do etapu powiatowego przystąpiło 185 uczniów
- III edycja – do etapu powiatowego przystąpiło 176 uczniów



Wojewódzkie konferencje profilaktyczne

- ❑ I Wojewódzka Konferencja Profilaktyczna „**WYBIERZ ZDROWIE – TRZYMAJ FORMĘ**” – 2008 r.
- ❑ III Wojewódzka Konferencja Profilaktyczna „ZDROWY PRZEDSZKOLAK” – 2009r.
- ❑ IV Wojewódzka Konferencja Profilaktyczna „**ZDROWIE NASTOLATKI**” – 2009 r.
- ❑ VII Wojewódzka Konferencja Profilaktyczna „**OGÓLNOPOLSKI PROGRAM PROFILAKTYCZNY TRZYMAJ FORMĘ – 5 LAT REALIZACJI NA TERENIE WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO**” – 2011r.
- ❑ XII Wojewódzka Konferencja Profilaktyczna „Trzymaj Formę” – 2015 r.
- ❑ XIII Wojewódzka Konferencja Profilaktyczna „**WYBRANE PROBLEMY ZDROWOTNE DZIECI I MŁODZIEŻY**” – 2016 r.
- ❑ XVI Wojewódzka Konferencja Profilaktyczna „**ZDROWIE ODŻYWIENIE WARUNKIEM PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU**” – 2017r.



Aktywni latem



- W lipcu w łódzkim Parku Źródlika odbył się cykl pięciu spotkań dla mieszkańców Łodzi pod hasłem „Aktywni latem”, w których uczestniczyło ponad 200 osoby,
- Organizatorami zajęć promujących zdrowy styl życia, a w szczególności ćwiczenia na świeżym powietrzu – byli Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny w Łodzi i Zarząd Zieleni Miejskiej w Łodzi.



trzymaj formę

Patronaty honorowe



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Ministerstwo Zdrowia



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



MINISTERSTWO
ROLNICTWA
I ROZWOJU WSI