



*Szkoła Promująca Zdrowie*

*w Zespole Szkół w Dobrzaniu Wielkim*

Żyj Smacznie i zdrowo



Razem z programem Żyj Smacznie i Zdrowo baw się i ucz zdrowych, wartościowych wzorców żywieniowych.

Główny cel programu

Promocja wśród młodzieży gimnazjalnej zasad zdrowego i świadomego komponowania smacznych i zdrowych posiłków. Pokazanie młodzieży różnorodności dostępnych produktów oraz pokarmów, dzięki którym, możliwy jest kompromis pomiędzy jedzeniem zdrowym i smacznym. Utrwalanie odpowiedzialnych postaw związanych z niemarnowaniem jedzenia, z prawidłowym oraz świadomym kupowaniem, przygotowywaniem i przechowywaniem żywności. Ponadto, w ramach programu organizatorzy promują wśród gimnazjalistów postawę proekologiczną, podkreślając związek pomiędzy ekologią a odżywianiem i zdrowym stylem życia.

#### Cele szczegółowe programu

- Zachęcenie uczniów do regularnego spożywania pełnowartościowych posiłków. Kształtowanie wśród gimnazjalistów postawy szacunku do żywności oraz umiejętności przygotowywania posiłków w taki sposób, by ograniczyć marnowanie jedzenia.
- Aktywizacja szkół do realizacji tematów o znaczeniu społecznym i kształtowanie wśród uczniów prawidłowych wzorów konsumpcji.
- Angażowanie nauczycieli i dyrektorów szkół do podejmowania tematyki związanej z prawidłowym odżywianiem oraz niemarnowaniem żywności, poprzez przeprowadzenie zajęć według przygotowanych scenariuszy lekcji oraz realizacji konkursu poświęconego tej tematyce.
- Propagowanie zasad prawidłowego żywienia, dobierania smacznych i zdrowych składników posiłków.
- Edukacja z zakresu niemarnowania jedzenia w tym wpływu marnowania na środowisko naturalne. Przybliżenie zasad właściwego przygotowywania i przechowywania posiłków.
- Edukacja na temat związków pomiędzy żywieniem a ekologią oraz promowanie proekologicznej postawy.
- Angażowanie rodziców do podejmowania tematyki zdrowego odżywiania z ich dziećmi oraz zachęcenie ich do zmiany złych nawyków żywieniowych swoich dzieci.