

1 września 2013r. Szkoła Podstawowa nr 32 im. Armii Krajowej w Toruniu przystąpiła do realizacji programu **„SZKOŁA I PRZEDSZKOLE PRZYJAZNE ŻYWIENIU I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ”** przygotowanego przez Instytut Żywności i Żywienia dzięki wsparciu organizacji Swiss Contribution, współfinansowany przez Ministerstwo Edukacji Narodowej.

#### **Idea programu:**

Cała społeczność szkolna - pracownicy, rodzice, uczniowie-podejmują działania na rzecz poprawy i utrzymania dobrego stanu zdrowia i samopoczucia poprzez zmianę zachowań oraz zwiększenie aktywności fizycznej

#### **Cele programu:**

- wdrażanie zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej u dzieci i młodzieży poprzez kształtowanie postaw prozdrowotnych
- zapobieganie rozwojowi nadwagi i otyłości oraz innych chorób przewlekłych

#### **Przewidywane efekty programu:**

- zwiększenie wiedzy o roli żywienia i aktywności fizycznej wśród uczniów, ich rodziców i personelu pracującego z uczniami
- poprawa sposobu żywienia i poziomu aktywności fizycznej wśród uczniów
- uwidoczniiony trend spadkowy lub zahamowanie wzrostu nasilenia otyłości i nadwagi wśród dzieci i młodzieży

#### **Certyfikat:**

Po wdrożeniu programu zgodnie z opracowanymi kryteriami szkoła otrzyma, Certyfikat Szkoły Przyjaznej Żywieniu i Aktywności Fizycznej

Przykładowe kryteria wypełnione przez Szkołę Podstawową nr 32:

- Wprowadzono 15 minutowe przerwy śniadaniowe (uczniowie wspólnie z nauczycielami spożywają drugie śniadanie w salach lekcyjnych i stołówce szkolnej)
- Dokonano weryfikacji asortymentu w sklepiku szkolnym
- W stołówce szkolnej, przy jadłospisie, została wprowadzona obok gramatury także kaloryczność potraw
- Prowadzono zajęcia gimnastyki korekcyjnej dla dzieci z nadwagą i wadami postawy
- W gazetce szkolnej „Wieści z 32” wprowadzono rubrykę informującą o projekcie
- Przeprowadzono pogadanki dotyczące zapobiegania cukrzycy
- Odbyło się spotkanie z Panią dietetyk na temat zasad zdrowego, zbilansowanego odżywiania
- Przygotowano gazetkę fotograficzną „Sprawność fizyczna waszych nauczycieli”
- Odbyły się lekcje przyrody w terenie „Na straganie” dotyczące zdrowego odżywiania

Koordynatorem programu jest p. Aleksandra Borkowska, nauczyciel wychowania fizycznego