Link do strony projektu: https://zdrowojem.fundacjabos.pl/

Zdrowo jem, więcej wiem!

O projekcie

Od ponad 10 lat troszczymy się o zdrowie młodego pokolenia. Od lat zwiększa się odsetek dzieci z nieprawidłową masą ciała. Potwierdzają to liczne badania i publikacje, między innymi raport Najwyższej Izby Kontroli z września 2017 roku. Według niego, aż 22% dzieci w Polsce cierpi na nadwagę, otyłość lub niedowagę. W odpowiedzi na tak niepokojące dane postawiliśmy na rozwiązania długofalowe i stworzyliśmy ogólnopolski projekt edukacji prozdrowotnej „Zdrowo jem, więcej wiem". Kierujemy go do uczniów zerówek i klas I-III szkół podstawowych. To właśnie w tym wieku zaczynają się wyrabiać nawyki żywieniowe. Warto, żeby te nawyki od razu były prawidłowe i pozwalały cieszyć się zdrowym i długim życiem. Zdajemy sobie sprawę, że edukacją należy objąć również osoby dorosłe, z których dzieci czerpią przykład. Nasze działania kierujemy równolegle do nauczycieli oraz rodziców.

Wierzymy, że dzięki takiemu podejściu edukacja prozdrowotna przebiega kompleksowo i jest bardziej efektywna.

PROJEKT „ZDROWO JEM, WIĘCEJ WIEM" TO PRZEDE WSZYSTKIM:

- wieloaspektowa i spójna formuła wpisująca się w podstawy programowe Ministerstwa Edukacji i Nauki;
- bogata oferta edukacyjna dla zerówek i klas I-III szkół podstawowych;
- baza wiedzy i scenariuszy zajęć dla nauczycieli;
- szansa dla nauczycieli na podniesienie swoich kwalifikacji w zakresie edukacji związanej ze zdrowym i ekologicznym stylem życia;
- szansa dla uczniów na zdobycie wiedzy o zdrowym odżywianiu oraz wyrobienie prawidłowych nawyków żywieniowych, a także zdobycie cennych umiejętności takich jak praca w grupie.

Głównym celem projektu jest zatem wykształcenie u dzieci postaw prozdrowotnych poprzez uczenie zasad zdrowego odżywiania oraz przekazywanie wiedzy na temat produktów służących zdrowiu i produktów dla zdrowia szkodliwych.

Ważnym celem jest również uświadomienie związku pomiędzy żywieniem, a występowaniem wielu chorób i dolegliwości oraz podkreślenie roli codziennej aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowotnej.

Staramy się również kształcić rodziców, od których zależy całokształt stylu życia rodziny i przekonanie ich, że warto zadbać o zdrowe odżywianie i regularną aktywność fizyczną.