



Odżywiam się zdrowo



Z inicjatywy sekcji Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia w roku szkolnym 2006/2007 został wdrożony do szkół podstawowych w powiecie piotrkowskim lokalny program edukacyjny „Odżywiam się zdrowo”. Adresatem programu byli uczniowie klas IV i ich rodzice.

Cel programu: promowanie zdrowego żywienia.

Cele szczegółowe:

- Podniesienie świadomości dzieci i młodzieży z zakresu zdrowego żywienia,
- Poprawa nawyków żywieniowych wśród dzieci i ich rodziców,
- Zwiększenie umiejętności poprawnego odczytywania działań reklamowych i marketingowych przez młodych konsumentów,
- Profilaktyka chorób dieto zależnych.

W latach 2006 – 2009 program realizowany był przy współpracy ze Starostwem Powiatowym w Piotrkowie Trybunalskim i Polskim Towarzystwem Oświaty Zdrowotnej w Piotrkowie Trybunalskim.

W programie wykorzystywana była ulotka przygotowana przez uczennicę Zespołu Szkół Rolnicze Centrum Kształcenia Ustawicznego w Wolborzu (laureatkę konkursu na najlepszą ulotkę o tematyce prawidłowego żywienia). Ulotkę otrzymywał każdy uczeń objęty programem. Nauczyciel – koordynator/ realizator uczestniczył w szkoleniu, na którym omówiono zasady żywienia, najczęściej popełniane błędy żywieniowe i metodykę programu. Przed rozpoczęciem zajęć z uczniami nauczyciel przeprowadzał Ankietę Nr 1 w celu zdiagnozowania sytuacji żywieniowej wśród dzieci. Następnie wyniki ankiety były omawiane z rodzicami, których zapoznawano także z zasadami prawidłowego żywienia dziecka w wieku szkolnym. Kolejnym etapem były zajęcia z uczniami, czas realizacji programu zaplanowano na minimum 2 godziny lekcyjne. Po 3 miesiącach od zakończenia realizacji programu w celu ewaluacji nauczyciel przeprowadzał wśród dzieci Ankietę Nr 2.

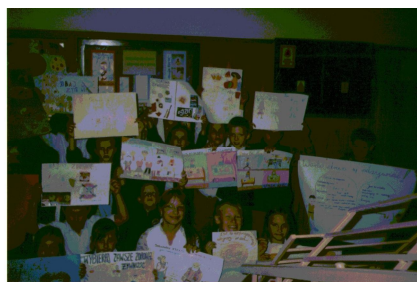
W roku szkolnym 2010/2011 program realizowały 53 szkoły podstawowe wśród 1462 uczniów. Edukacją objęto 1225 rodziców.

W roku szkolnym 2011/2012 program realizowało 1354 uczniów z 53 szkół podstawowych. Edukacją objęto rodziców – wysłuchali pogadanek i wykładów na temat zdrowego żywienia dziecka w wieku szkolnym. Ewaluacja programu w postaci Ankiety Nr 2 wykazała, że

program osiągnął założony cel. Więcej dzieci zjada śniadanie w domu przed wyjściem do szkoły (88%). 83,4% zjada II śniadanie w szkole, 80% zjada w ostatnim czasie więcej warzyw i owoców. 88% dzieci potrafi zrezygnować w reklamowanego produktu spożywczego. 88% przyznaje, że poprawiło swoją wiedzę o zdrowym żywieniu. 94% wie, że zdrowe żywienie ma wpływ na jakość życia.

W roku szkolnym 2011/2012 realizowano ostatnią edycję tego programu.

Z diagnozy problemu wynika, że przed rozpoczęciem programu 15,3% uczniów nie spożywało śniadania przed wyjściem do szkoły. 22,1% uczniów nie zabierało z domu do szkoły drugiego śniadania. 12,9% dzieci kupowało drugie śniadanie w szkolnym sklepiku. 20% dzieci kupowało w szkole coca colę lub inny gazowany napój. 5,7% dzieci nie jadło codziennie obiadu, a 80,5% pytanym jadło codziennie słodkie.



Realizacja programu w Szkole Podstawowej w Straszowie

Ewaluacja programu wykazała, że po edukacji wzrosła ilość uczniów zjadających śniadanie w domu przed wyjściem do szkoły (do 90%) oraz zabierających do szkoły z domu II śniadanie (do 79,9%), 83% uczniów w ostatnim czasie zaczęło jeść więcej warzyw i owoców, 84% dzieci po edukacji potrafi zrezygnować z kupna reklamowanego produktu spożywczego, 90,8% wie dlaczego należy unikać jedzenia chipsów i picia coca-coli.

Dodatkowo, w czasie realizacji programu, do wszystkich szkół podstawowych przekazano informację o możliwości skorzystania z dopłat unijnych do akcji „szklanka mleka” i programu „Owoce w szkole”. Szkoły zachęcane też do zmiany asortymentu sklepików szkolnych na bardziej zdrowe, eliminując ze sprzedaży chipsy i napoje gazowane.

Program przyczynił się do wzrostu wiedzy uczniów i rodziców nt. zdrowego żywienia, nawyki żywieniowe uległy poprawie.