

Działania propagujące zdrowe odżywianie

Dyrektor Szkoły Podstawowej Nr 2 w Świnoujściu informuje, iż w szkole odbywa się wiele akcji promujących zdrowy styl życia.

1. Coroczna szkolna impreza dla uczniów klas pierwszych pod nazwą „Zaszczepianie zdrowego stylu życia”, której celem jest wyrabianie u dzieci systematycznego dbania o zdrowe odżywianie oraz aktywne spędzanie wolnego czasu, poprzez zabawy, gry ruchowe.
2. Kiermasz sałatkowy – każdego roku na wiosnę organizujemy Kiermasze sałatkowe, które przygotowują uczniowie wraz ze swoimi wychowawcami dla rodziców w trakcie „Drzwi otwartych”.
3. W ramach „Dnia Ziemi” zorganizowano ekologiczny pokaz zdrowej żywności. Dzieci robiły plakaty, które przedstawiały zasady ekologicznego życia i odżywiania się, a także ekologiczne kanapki.
4. „Trzymaj formę” – coroczny program ogólnopolski organizowany przez Główny Inspektorat Sanitarny, którego celem jest promocja zdrowego stylu życia, kształtowanie prozdrowotnych nawyków żywieniowych poprzez zwiększenie wiedzy dotyczącej zbilansowanej diety i aktywności fizycznej. W ramach programu odbywają się następujące formy zajęć:
 - przyrządzanie potraw,
 - układanie jadłospisów zgodnie z zasadami zbilansowanej diety,
 - odczytywanie i rozumienie etykiet produktów spożywczych,
 - zapoznanie z zaburzeniami odżywiania oraz chorobami z tym związanymi (anoreksja, bulimia, otyłość),
5. „Otyłość problem XXI wieku” program opracowany przez Wydział Polityki Społecznej Zachodniopomorskiego Urzędu Wojewódzkiego, dla klas 4-6. Celem projektu jest uświadomienie dzieciom i rodzicom skutków otyłości. Zajęcia odbywają się na lekcjach wychowawczych gdzie poruszane były tematy
 - przyczyny otyłości,
 - czym grozi otyłość u dzieci,
 - jakie są najczęściej popełnione błędy żywieniowe,
 - korzyści wynikające z aktywności fizycznej.Uczniowie wykonywali również prace plastyczne promujące zdrowy styl życia.
6. „Owoce w szkole” – celem programu jest trwała wymiana nawyków żywieniowych dla dzieci poprzez zwiększenia udziału owoców i warzyw w ich codziennej diecie.

Program skierowany jest do uczniów kl. I – III. W ramach programu dzieci poza otrzymywanymi owocami, brały udział w konkursie plastycznym pod nazwą „Smakoszki” organizowanym przez Agencję Rynku Rolnego.

7. „Szklanka mleka” – celem programu jest kształtowanie wśród dzieci i młodzieży dobrych nawyków żywieniowych poprzez promowanie spożycia mleka i produktów mlecznych. Wszyscy uczniowie szkoły są uczestnikami programu. W ramach godzin wychowawczych odbywają się zajęcia kształtujące postawy prozdrowotne.
8. Konkurs plastyczny „Owocolandia – kraina witamin”. Celem konkursu było rozwijanie i promowanie talentów malarskich wśród dzieci oraz zachęcanie do spożywania w codziennej diecie większej ilości owoców. Konkurs dla uczniów kl. 4-6.
9. „Śniadanie daje moc” program dla klas 1 – 3. Partnerstwo dla zdrowia
 - Instytut Matki i Dziecka,
 - Danone,
 - Biedronka,
 - Lubella,Patron honorowy – Ministerstwo Zdrowia i Ministerstwo Edukacji Narodowej.

Celem programu jest zwiększenie świadomości nt. zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie dziecka oraz przyczynianie się do obniżenia poziomu niedożywienia dzieci w Polsce poprzez edukację. W ramach programu odbywają się zajęcia, na których dzieci dowiadywały się 12 zasad zdrowego odżywiania, dzięki którym poznają, jak poszczególne składniki znajdujące się w programach wpływają na funkcjonowanie ich organizmu.

W ramach programu odbywa się „Dzień Zdrowego Śniadania”, jest to wspólne śniadanie wszystkich uczniów kl. I- III przygotowane przez rodziców wspólnie z nauczycielami szkoły.
10. Całoroczne propagowanie zdrowego stylu życia i zdrowego odżywiania na lekcjach przyrody, wychowania fizycznego i Wychowania do życia w rodzinie.
11. Dostępność dla uczniów szkoły wody filtrowanej z automatu ustawionego w holu szkoły, w celu wyeliminowania spożycia napojów gazowanych.

G. Michowska-Zawierucha