

**Program promocji
aktywnego trybu życia
i prawidłowego żywienia
wśród dzieci i młodzieży
na terenie
Gminy Miasto Szczecin**

Szczecin 2014

Wstęp

Nadwaga i otyłość jest jednym z najczęstszych zaburzeń rozwojowych u dzieci. Obecnie około 20% dzieci ma nadmierną masę ciała, a jedna trzecia z nich to dzieci otyłe. Podstawą zapobiegania nadwadze i otyłości jako poważnemu problemowi zdrowotnemu i społecznemu oraz leczenia osób z nadwagą jest zmiana sposobu żywienia i zwiększenie aktywności fizycznej. W zapobieganiu temu zjawisku oraz wspieraniu w radzeniu sobie z nadwagą bardzo ważną rolę mają do spełnienia szkoły, w których dzieci i młodzież spędzają dużo czasu. Szkoła jest miejscem, które może w bardzo różnorodny sposób wpływać na kształtowanie zdrowych nawyków oraz postaw. Edukacja zdrowotna w szkole, to udowodniona, najbardziej opłacalna inwestycja w zdrowie społeczeństwa.

Rozdział 1. Założenia Programu

Program promujący zdrowy styl życia na terenie Gminy Miasto Szczecin zakłada systemowe działania w zakresie edukacji prozdrowotnej skierowane do uczniów szczecińskich szkół, nauczycieli i rodziców. Głównymi założeniami tej inicjatywy są działania związane z budowaniem szeroko rozumianej świadomości zdrowotnej oraz promowanie zdrowego stylu życia.

Program, o którym mowa wyżej, wpisuje się w priorytety bieżącego roku szkolnego ogłoszone przez Ministra Edukacji Narodowej pod hasłem Rok Bezpiecznej Szkoły, a także założenia Narodowego Programu Przeciwdziałania Chorobom Cywilizacyjnym opracowanym przez Ministerstwo Zdrowia.

Program planowany jest do realizacji od 1 września 2014 roku na podstawie Uchwały Nr XXXVI/1093/13 Rady Miasta Szczecin z dnia 16 grudnia 2013 r. w sprawie propagowania zasad zdrowego żywienia wśród uczniów szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych w Szczecinie.

Rozdział 2. Cele programu, oczekiwane efekty

Cel główny - Zapobieganie występowaniu nadwagi i otyłości u dzieci w wieku szkolnym poprzez edukację w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.

Cele szczegółowe:

- 1) kształtowanie postaw prozdrowotnych oraz rozwijanie prawidłowych nawyków żywieniowych wśród dzieci w wieku szkolnym;
- 2) podniesienie świadomości zdrowotnej rodziców/opiekunów dzieci uczestniczących w Programie;
- 3) zrozumienie przez dzieci potrzeby stosowania zbilansowanej diety dla organizmu człowieka;
- 4) nabycie przez dzieci wiedzy i umiejętności korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych;
- 5) podniesienie świadomości związanej z aktywnością fizyczną;
- 6) zapewnienie wysokiej wartości odżywczej żywności, w tym napojów, serwowanych w posiłkach szkolnych oraz sklepikach szkolnych;

- 7) ograniczenie dostępności dzieci i młodzieży do żywności o złej jakości zdrowotnej poprzez niezawieranie przez szkoły umów z firmami oferującymi żywność typu: fast-food (np. pizze, hot-dogi, zupy instant– błyskawiczne), słone przekąski węglowodanowo-tłuszczowe (np. chipsy ziemniaczane, chrupki, słone paluszki, popcorn, prażynki, krakersy), słodkie przekąski węglowodanowo-tłuszczowe (np. batony, wafle przekładane słodką masą, ciastka), napoje owocowe z dodatkiem cukru, słodzików i barwników (gazowane i niegazowane), napoje energetyzujące, wody smakowe, cukierki i inne słodczyce z dodatkiem barwników sztucznych;
- 8) uwzględnienie w umowach z podmiotami prowadzącymi sklepiki szkolne zapisów nakładających obowiązek zastosowania się do celów określonych niniejszym Programem;
- 9) nie dopuszczanie do reklamowania na terenie szkoły żywności i napojów o złej jakości zdrowotnej;
- 10) oferowanie owoców, warzyw, produktów o wysokich walorach żywieniowych, zarówno w stołówkach szkolnych, jak i sklepikach szkolnych;
- 11) propagowanie oraz zachęcanie uczniów do częstego spożywania owoców i warzyw;
- 12) przestrzeganie, aby posiłki szkolne oraz te sprzedawane w sklepikach szkolnych (kanapki, owoce, warzywa, napoje mleczne) były przygotowywane z produktów świeżych i niemrożonych (z wyjątkiem warzyw i owoców w okresie zimowym);
- 13) zapewnianie uczniom przez szkołę spożywania posiłków bez pośpiechu, adekwatnie do czasu wymaganego do jego konsumpcji;
- 14) poprawa sposobu żywienia dzieci i młodzieży szkolnej poprzez edukowanie dzieci i młodzieży w kierunku racjonalnego modelu żywienia oraz działań w zakresie promocji zdrowia;

Rozdział 3. Adresaci i uczestnicy programu:

Adresatami Programu są uczniowie szczecińskich szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych oraz ich rodzice.

Uczestnicy programu:

- nauczyciele, pedagodzy, społeczność szkolna,
- pielęgniarki środowiska szkolnego,
- władze lokalne
- ośrodki naukowe oraz inni wg możliwości i potrzeb środowiskowych.

Rozdział 4. Oczekiwane efekty

Spodziewanymi długofalowymi efektami i korzyściami wynikającymi z potencjalnego wdrożenia programu są:

- 1) zmniejszenie odsetka dzieci w wieku szkolnym, u których występuje problem nadwagi i otyłości oraz niedożywienia;
- 2) nabycie przez dzieci i młodzież wiedzy dotyczącej właściwych nawyków w zakresie zdrowego odżywiania się i zbilansowanej diety;
- 3) zmniejszenie częstości występowania żywieniowych czynników ryzyka chorób dietozależnych;
- 4) zmianę nawyków żywieniowych dzieci, młodzieży i rodziców;
- 5) zmianę asortymentu w sklepikach szkolnych;

- 6) wypracowanie modelu postępowania zwiększającego aktywność fizyczną i wzrost świadomości społecznej o roli ruchu w zachowaniu optymalnego stanu zdrowia i sprawności fizycznej;
- 7) zwiększenie udziału uczniów w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego;
- 8) zmianę nawyków związanych z codzienną aktywnością fizyczną;
- 9) zwiększenie udziału uczniów w pozaszkolnych formach aktywności fizycznej.

Rozdział 5. Realizacja programu

Program opiera się na zwiększaniu świadomości uczniów o roli żywienia i aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia.

Plan działań w ramach programu prozdrowotnego na terenie Gminy Miasto Szczecin:

1. nawiązanie współpracy z ośrodkami naukowymi miasta Szczecin (Pomorskim Uniwersytetem Szczecińskim, Uniwersytetem Szczecińskim) oraz Powiatowym Inspektorem Sanitarnym w celu współdziałania na szczeblu lokalnym w zakresie promocji zdrowia i oświaty prozdrowotnej w szkołach;
2. uznanie żywienia zbiorowego w szkołach za istotny element pomocy i ochrony zdrowia uczniów oraz nadanie mu wysokiej rangi poprzez:
 - upowszechnienie realizacji programów rządowych: „Szkłanka mleka”, „Owoce i warzywa w szkole” itp.
 - realizacja programu „Pomoc państwa w zakresie dożywiania w szczecińskich szkołach”
 - wspieranie programu edukacyjnego „Trzymaj formę”
 - wspieranie realizacji własnych programów prozdrowotnych
3. podejmowanie w większym stopniu działań promujących zdrowy styl życia i aktywność ruchową uczniów i całej społeczności lokalnej poprzez:
 - przeprowadzenie cyklu imprez mających na celu edukację w zakresie promocji oraz utrwalenia wiedzy uczniów na temat zdrowia, zdrowego żywienia i stylu życia np.:
 - Konkurs na hasło i logo programu promującego zdrowie;
 - Konkursy plastyczne;
 - Konkurs na najlepsze przepisy kulinarne;
 - Konkurs na przedstawienie teatralne promujące zdrowie;
 - Konkurs gotowania zdrowych dań dla uczniów szczecińskich szkół.
 - prowadzenie zajęć dydaktycznych dla uczniów na czterech poziomach edukacyjnych: klasy I-III szkół podstawowych, klasy IV-VI szkół podstawowych, klasy I-III gimnazjów oraz szkoły ponadgimnazjalne obejmujących zagadnienia związane z promocją zdrowego stylu życia;
 - przeprowadzenie serii spotkań z rodzicami;
 - konsultacje specjalistyczne (np. psycholog, dietetyk, nauczyciele akademicy);
 - organizowanie wykładów, pogadanek i warsztatów dla uczniów i nauczycieli szczecińskich szkół;
4. podjęcie skutecznej współpracy z pielęgniarkami szkolnymi w zakresie przeciwdziałania nadwadze i otyłości uczniów oraz zapewnienie pomocy uczniom dotkniętym tym problemem, np. poprzez cykliczne zajęcia prowadzone przez pielęgniarki np. „Zdrowe odżywianie” ;

5. podjęcie działań w celu wyeliminowania lub ograniczenia sprzedaży w sklepiku szkolnym i automatach z żywnością produktów nie zalecanych dla dzieci i młodzieży oraz o niskiej wartości odżywczej:
 - zapoznanie agentów sklepików szkolnych i właścicieli automatów do dystrybucji środków spożywczych z Uchwałą Nr XXXVI/1093/13 Rady Miasta Szczecin z dnia 16 grudnia 2013 r. w sprawie propagowania zasad zdrowego żywienia wśród uczniów szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych w Szczecinie
 - ustalenie wytycznych w umowach agencyjnych oraz po konsultacjach z rodzicami uzgodnienie asortymentu sprzedawanych produktów
 - uzupełnienie asortymentu sklepików szkolnych i automatów do dystrybucji środków spożywczych o produkty o wysokich walorach odżywczych z jednoczesnym zmniejszeniem ilości oferowanych produktów o niskich wartościach odżywczych (np. chipsy, batoniki, napoje gazowane)
6. rozszerzenie oferty zajęć pozalekcyjnych w szkołach o zajęcia korekcyjne i kompensacyjne dla uczniów zagrożonych nadwagą lub otyłością,
7. uwzględnienie w ramach doskonalenia zawodowego nauczycieli problematyki nadwagi i otyłości
8. podejmowanie działań na rzecz rozbudowy infrastruktury sportowej i rekreacyjnej zarówno na terenie gminy, jak i w szkołach.
9. aktywizacja zachowań sprzyjających rozwojowi fizycznemu, wzmacniających zdrowie i podnoszących poziom sprawności fizycznej.
10. upowszechnienie postaw i zachowań prorozwojowych i prozdrowotnych poprzez udział dzieci w atrakcyjnych formach aktywności ruchowej, odpowiedniej do wieku, a stymulującej procesy ustrojowe, nakierowane na wszechstronny i harmonijny rozwój uczniów.
11. urozmaicenie oferty zajęć wychowania fizycznego jako elementu wpływającego na zmniejszenie absencji uczniów na lekcjach W-F.
12. optymalne wykorzystanie infrastruktury sportowej.

Po każdym roku realizacji programu, planowane jest dokonywanie ewaluacji, w postaci ankiety skierowanej do szkół.