„SZKOŁA Z WITAMINKĄ”

Kolejny rok szkolny 2021/2022 to czas, w którym nasi uczniowie z klas I-V korzystają z produktów mlecznych oraz warzywno-owocowych w ramach realizacji Programu dla szkół (dofinansowanego ze środków unijnych) powszechnie znanego jako „Owoce w szkole” czy tak jak u nas „Szkoła z witaminką”.

Nadrzędnym jego celem jest zmiana nawyków żywieniowych dzieci poprzez zwiększenie udziału owoców, warzyw oraz mleka i przetworów mlecznych w ich codziennej diecie, a także propagowanie zdrowego odżywiania poprzez działania towarzyszące o charakterze edukacyjnym oraz wzbogacające wiedzę o pochodzeniu produktów rolnych oraz wiedzę o przeciwdziałaniu marnotrawieniu żywności.
W bieżącym roku szkolnym jak zawsze planujemy dla dzieci nie tylko szereg ciekawych zajęć edukacyjnych, ale także warsztaty kulinarne, prowadzenie klasowych hodowli roślin, wspólne spożywanie w salach lekcyjnych drugiego „zdrowego” śniadania połączonego z degustacją dostarczanych bezpłatnie owoców, warzyw, mleka i ich przetworów jak również konkursy czy broszury informacyjne dla dzieci i ich rodziców.

Już początkiem października uczniowie klasy drugiej pani Anny Łabuz zrealizowali zajęcia kompozycji półprzestrzennych z warzyw i owoców, omawiając ich wartość odżywczą i zdrowotną owoców oraz sposoby ich przetwarzania i przechowywania.

Obecnie przesłano rodzicom uczniów Szkoły Podstawowej nr 1 im. Władysława Jagiełły w Wilkowicach e-book kulinarne z okazji zbliżającego się Zdrowego Jedzenia

oraz zaplanowano zajęcia Europejskiego Dnia i Gotowania.

Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania 2021

Do najbliższych obchodów **Europejskiego Dnia Zdrowego Jedzenia i Gotowania** zostało.... dni.

W 2021 roku **Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania** przypada na **8 listopada** (poniedziałek).

Komisarz europejski odpowiedzialny za zdrowie Markos Kiprianou w 2007 r. zainaugurował "Europejski Dzień Zdrowego Odżywiania i Gotowania", którego celem jest promowanie zdrowego odżywiania wśród dzieci w celu zwalczania rosnącego poziomu otyłości wśród dzieci w Europie. W inauguracyjnym roku w państwach członkowskich Urzędnicy UE, znani szefowie kuchni i uczniowie uczestniczyli w pokazach zdrowego i smacznego gotowania oraz w seminariach promujących zrównoważony styl życia. Markos Kiprianou uczęszczał na interaktywne lekcje gotowania w europejskiej szkole w Brukseli, gdzie 4 profesjonalnych szefów kuchni wyjaśniło 60 dzieciom zalety dobrego odżywiania. Komisarz UE ds. Rolnictwa Mariann Fischer-Boel odwiedziła szkołę w Kopenhadze w towarzystwie słynnego duńskiego szefa kuchni. W Unii Europejskiej, w której obecnie żyje około 22 mln dzieci z nadwagą lub otyłością, celem jest zaszczepienie u dzieci zainteresowania tym, co jedzą, i zapoznanie ich z podstawowymi zasadami prawidłowego żywienia.
Jak powiedział Markos Kyprianou: "Dobre nawyki z większym prawdopodobieństwem utrzymają się w wieku dorosłym, jeśli będą praktykowane od najmłodszych lat. Dzięki współpracy z Euro-toques Komisja zamierza promować wśród dzieci w zabawny i interaktywny sposób , znaczenie zdrowego odżywiania. Zachęcanie dzieci do zdrowego gotowania i czerpania radości z ruchu to najlepsza inwestycja, jaką możemy poczynić w ich przyszłości ".

Otyłość dziecięca jest niezwykle niepokojącym problemem, ponieważ liczba dzieci z nadwagą lub otyłością w Europie rośnie w tempie 400 000 rocznie. Otyłe dzieci nie tylko cierpią na problemy zdrowotne, takie jak cukrzyca lub choroby wątroby, gdy są młode, ale wraz z wiekiem są również bardziej narażone na choroby serca, raka, nadciśnienie, zawał serca i depresję.

Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania jest częścią szerszej kampanii Komisji mającej na celu zwalczanie otyłości poprzez zachęcanie obywateli UE do wybierania zbilansowanej diety i większej aktywności fizycznej. Większość stylów życia ma swoje korzenie w dzieciństwie. Dzieci, które wiedzą, jak ważne jest zdrowe odżywianie i które nauczą się dokonywać właściwych wyborów żywieniowych, będą bardziej skłonne do prowadzenia zrównoważonego stylu życia jako dorośli. Wydarzenia i seminaria organizowane są w wielu państwach członkowskich UE, wprowadzają dzieci w koncepcję zdrowego żywienia w przyjemny i angażujący sposób. Szefowie kuchni gotją pożywne posiłki w towarzystwie dzieci, pokazując, jak zdrowe odżywianie może być zabawą, podczas gdy urzędnicy Komisji wyjaśnią znaczenie zrównoważonej diety i aktywności fizycznej.

Źródło: https://bimkal.pl/kalendarz/europejski-dzien-zdrowego-jedzenia-i-gotowania

„Dzieciaki! Jedzcie zdrowo”

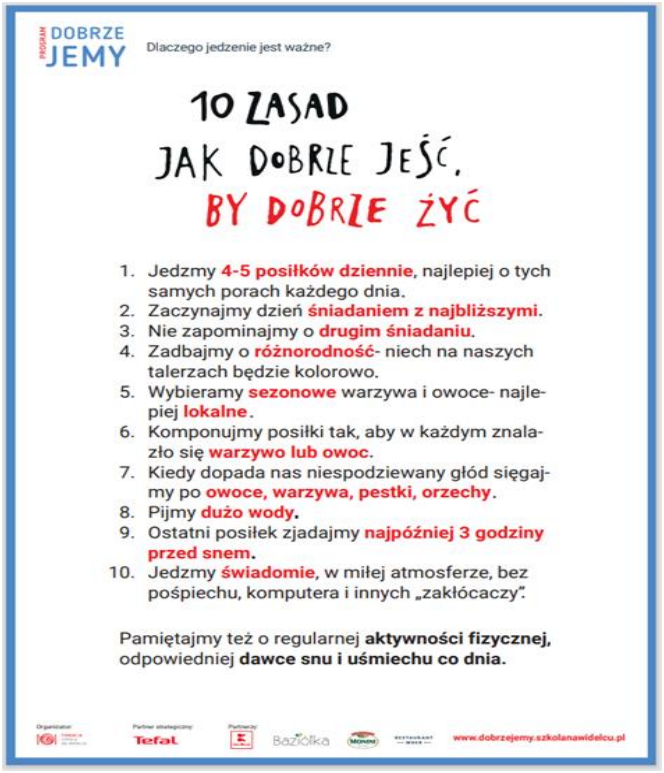
Dzień Zdrowego Jedzenia jest obchodzony na wiele sposobów. W niektórych krajach kucharze zapraszają młodzież do restauracji aby pokazać młodym ludziom czym jest zdrowe żywienie, prowadzą też warsztaty i zajęcia w lekcjach na temat zdrowej diety. W Polsce powstały kampanie dotyczące dobrych nawyków żywieniowych. Jedną z nich jest kampania “**Śniadanie Daje Moc**”. Badania z 2010 roku pokazują, że około 40% uczniów i studentów rezygnuje ze spożycia śniadania. Rozpoczynanie dnia bez posiłku, bądź niejedzenie między lekcjami, źle wpływa na samopoczucie i koncentracje uczniów. Nauczyciele zaangażowani w akcję, organizują w klasach wspólne spożywanie śniadania, przygotowują kanapki lub przekąski z klasą w ramach zajęć lekcyjnych oraz uświadamiają wychowanków o roli śniadania w codziennej diecie.

Zdrowa dieta dla uczniów starszych

Coraz więcej serwisów poświęconych gotowaniu włącza się w akcję Dnia Zdrowego Jedzenia i Gotowania. **Obecnie mamy “modę” na zdrowe żywienie**. Bary typu slow food, cieszą się ogromną popularnością. Wzrasta świadomość ludzi na temat zdrowego odżywiania. Nie mniej jednak jest to nadal ogromne pole do działania.

Tego dnia chcemy Cię zachęcić, abyś przyjrzał się uważnie, co spożywasz. Jak wyglądały Twoje posiłki w ciągu ostatniego tygodnia? Czy jadłeś codziennie śniadanie? Czy w Twojej diecie nie zabrakło ważnych składników (np. ryb, owoców, warzyw? Ile jesz słodyczy? Czy nie masz problemów z odpowiednią wagą ciała? Zdrowa dieta jest podstawą do dobrej kondycji i zdrowia.

Źródło: www.kalbi.pl/europejski-dzien-zdrowego-jedzenia-i-gotowania



Propozycje warte uwagi to:

Zdrowe przekąski, czym karmić swój mózg | Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu | odcinek 6

https://www.youtube.com/watch?v=1LxpYNJgsOI&list=PL6lfZ0oaHdM1j40S5nJGNquNUqEEuedW-&index=6

Śniadanie na szóstkę | Domowa granola | Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu | odcinek 7

https://www.youtube.com/watch?v=4GeK97-PPpE&list=PL6lfZ0oaHdM1j40S5nJGNquNUqEEuedW-&index=7

Dlaczego należy pić dużo wody | Patryk Piskorz | Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu| odcinek 8

https://www.youtube.com/watch?v=0e_b5HtDkyI&list=PL6lfZ0oaHdM1j40S5nJGNquNUqEEuedW-&index=8

Koordynator szkolnego Programu:
Lucyna Skonecka