

Trzymaj formę

Program „Trzymaj Formę!” ma na celu kształtowanie dobrych nawyków żywieniowych i promowanie aktywności fizycznej. Treść programu została opracowana z udziałem ekspertów i oparta jest na najnowszych badaniach nad zdrowym odżywianiem i aktywnością fizyczną. Bezpośrednimi odbiorcami programu są uczniowie ostatnich klas szkół podstawowych. Działania programowe kierowane są również do rodziców, ponieważ to oni wywierają decydujący wpływ na wzorce zachowań swoich dzieci.

Strona internetowa i aplikacja „Trzymaj Formę!” to źródło informacji i porad dla młodzieży i rodziców, a także źródło inspiracji dla nauczycieli. Przypomina o zasadach zdrowego żywienia i zasadach komponowania posiłków. Podpowiada, jak poprawić codzienne nawyki, żeby pozytywnie wpłynąć na własne zdrowie. Wskazuje też na potrzebę i umiejętność czytania etykiet, właściwe przechowywanie żywności, a także podpowiada, jak nie marnować jedzenia.

W świecie, w którym coraz więcej czasu spędzamy w rzeczywistości wirtualnej, wspólna aktywność fizyczna może być wspaniałym sposobem spędzania czasu dla całej rodziny. Choć o zaletach sportu wiemy bardzo wiele, wciąż spędzamy zbyt wiele czasu w pozycji siedzącej – w szkole, w pracy, przed telewizorem i komputerem. Program „Trzymaj Formę!” przypomina o korzyściach płynących z regularnej aktywności i podpowiada, jak rodzice mogą spędzić wartościowy czas z dziećmi.

Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje, że jeśli obecne trendy utrzymają się, to do 2025 roku na świecie będzie ok. 70 mln dzieci do 5 roku życia z nadmierną masą ciała. W Polsce problem nadwagi i otyłości dotyczy około 10% małych dzieci (1-3 lata), 30% dzieci w wieku wczesnoszkolnym i niemal 22% młodzieży do 15 roku życia. W Europie w ciągu ostatnich dwóch dziesięcioleci częstość występowania otyłości potroiła się. Dlatego edukacja zdrowotna dotycząca właściwych wyborów żywieniowych i odpowiedniej aktywności fizycznej to klucz do wzmacniania zdrowia publicznego.