„Owoce i warzywa w szkole”

 w roku szkolnym 2016-2017

 Program „Owoce i warzywa w szkole” finansowany jest ze środków pochodzących z budżetu Unii Europejskiej oraz budżetu krajowego. Wdrażaniem programu w naszym kraju zajmuje się Agencja Rynku Rolnego. Głównym jego celem jest zmiana nawyków żywieniowych najmłodszych uczniów oraz uzupełnienie codziennej diety dzieci w porcję warzyw i owoców. Udział w programie jest jednym ze sposobów kształtowania i rozwijania prawidłowej postawy prozdrowotnej.

W pierwszym i w drugim okresie bieżącego roku szkolnego przez 10 tygodni dzieci otrzymywały po 20 porcji owoców i warzyw. Każda porcja składała się z jednej porcji owocu i jednej porcji warzywa lub zamiennie soku owocowego lub warzywnego.

**Owoce**: jabłka, gruszki, borówki , truskawki lub sok owocowy

**Warzyw**a: marchewka, papryka, pomidorki koktajlowe, rzodkiewka, sok warzywny lub owocowo- warzywny

Ważnym elementem programu są działania edukacyjne prowadzone przez nauczycieli klas 1- 3. Ich zadaniem jest poszerzenie wiedzy na temat zasad prawidłowego odżywiania, nabywanie przez uczniów prawidłowych nawyków żywieniowych i przekonania, że świeże owoce i warzywa powinny być niezbędnym elementem codziennego jadłospisu.

W bieżącym roku szkolnego działania towarzyszące programowi przybierały różne formy. Przeprowadzono pogadanki na temat zdrowego odżywiania, zabawy kulinarne, na zajęciach plastyczno- technicznych uczniowie wykonywali różnorodne prace plastyczne, które prezentowano na wystawkach klasowych i szkolnych. Uczniowie obserwowali zmiany zachodzące jesienią na działkach i w ogródku szkolnym. Poszerzyli też swoją wiedzę na temat sposobów ich przetwarzania, przechowywania i spożywania. Zapoznali się z najważniejszymi witaminami niezbędnymi dla naszego organizmu, samodzielnie wykonali sałatki owocowe i warzywne oraz zdrowe kanapki.

Odbyły się również zajęcia „W zdrowym ciele zdrowy duch”- omówiono „zdrowy talerz ucznia” podkreślając przy tym rolę owoców i warzyw w codziennej diecie oraz znaczenie aktywności fizycznej dla zachowania dobrego zdrowia.

Mamy nadzieję, że udział uczniów w programie „Owoce i warzywa w szkole” oraz szereg działań na rzecz zdrowia prowadzonych w naszej szkole, zmienia pozytywnie nastawienie do spożywania owoców i warzyw i przyczyni się do właściwego rozumienia pojęcia „zdrowe odżywianie”.

Koordynator programu- Elżbieta Szczerba