



Projekt  
„Bądźmy zdrowi – wiemy,  
więc działamy”



---

## PROJEKT „BĄDŹMY ZDROWI – WIEMY, WIĘC DZIAŁAMY”

Pracownicy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Poznaniu wychodząc naprzeciw potrzebom społeczeństwa województwa wielkopolskiego w zakresie promocji zbilansowanej diety oraz aktywności fizycznej opracowali **Projekt informacyjno - edukacyjny „Bądźmy zdrowi - wiemy więc działamy”** współfinansowany z Europejskiego Mechanizmu Finansowego.

Realizowany **od stycznia 2009 do kwietnia 2011 roku** Projekt ma na celu zwiększenie świadomości społecznej dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na poziom zdrowia, a także właściwych nawyków i umiejętności prozdrowotnych.

Projekt przeprowadzi zespół pracowników Wojewódzkiej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Poznaniu – Oddziału Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia oraz Higieny Żywności, Żywienia i Przedmiotów Użytku wraz z pracownikami Uniwersytetu Medycznego i Kuratorium Oświaty.

Pracownicy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Poznaniu przygotowują materiały edukacyjne dla realizatorów oraz zorganizują 31 szkoleń dla Państwowych Powiatowych Inspektorów Sanitarnych, pracowników powiatowych stacji sanitarno - epidemiologicznych pionu żywienia, żywności i przedmiotów użytku oraz oświaty zdrowotnej i promocji zdrowia, a także wizytatorów Kuratorium Oświaty w Poznaniu. W ten sposób powstanie 31 zespołów w powiatach, odpowiedzialnych za dalszą realizację Projektu bezpośrednio w środowisku.



**Projekt**  
**„Bądźmy zdrowi – wiemy,  
więc działamy”**



---

W kolejnym etapie przeprowadzonych zostanie 244 szkoleń dla dyrektorów szkół, szkolnych koordynatorów zdrowia, pedagogów szkolnych i pielęgniarek środowiska szkolnego. Obejmą one około 7.500 uczestników.

Edukacja w szkołach prowadzona będzie przez nauczycieli i pielęgniarki środowiska szkolnego, obejmie **dzieci sześciolatnie i ich rodziców oraz młodzież w szkołach gimnazjalnych i ich rodziców.**

Dobór odbiorców jest celowy. W czasie nauki występują dwa okresy krytyczne rozwoju dzieci i młodzieży. Wiek 6-7 lat wiąże się ze zmianą trybu życia – dziecko, które dotychczas większą część dnia było aktywne ruchowo, zaczyna spędzać wiele godzin w pozycji siedzącej. Zaczyna także dokonywać pierwszych własnych wyborów żywieniowych. Z kolei wiek 13 – 15 lat to czas dojrzewania, w którym następuje szybki rozwój organizmu. Młodzież jest podatna na nieprawidłowe nawyki żywieniowe proponowane przez kulturę masową, będące czynnikiem ryzyka powstawania otyłości oraz niedożywienia jakościowego. Zaburzony obraz siebie może doprowadzić zwłaszcza u dziewcząt do anoreksji i bulimii.

Zadaniem Projektu jest ograniczenie negatywnych trendów w zakresie żywienia i aktywności fizycznej poprzez dostarczenie praktycznej wiedzy w przystępny sposób.

W ramach Projektu prowadzone będą badania ankietowe przed i po wdrożeniu działań, aby ocenić poziom wiedzy uczestników i efekty prowadzonych prac.

Działania edukacyjne będą wspomagane przez reklamę w mediach, stronę internetową o Projekcie, organizowanie lokalnych imprez środowiskowo – integracyjnych i konferencji prasowych, dzięki czemu informacje o realizowanych działaniach dotrą również do innych grup społecznych, nie objętych Projektem.



**Projekt**  
**„Bądźmy zdrowi – wiemy,  
więc działamy”**



---

Od kwietnia do czerwca 2009 roku czynny będzie **telefoniczny punkt informacyjno-konsultacyjny**, dla osób zainteresowanych tematyką Projektu.

Edukatorzy wyposażeni zostaną w **pomoce programowe** do realizacji Projektu:

- broszurę dla edukatorów (kadry pedagogicznej szkół i pielęgniarek środowiska szkolnego),
- broszurę dla rodziców dzieci sześciolletnich,
- broszurę dla rodziców młodzieży ze szkół gimnazjalnych,
- broszurę dla gimnazjalistów,
- kolorowanki dla dzieci sześciolletnich.

Wszystkie materiały są spójne tematycznie, a ich treści dostosowane do potrzeb odbiorców.

**Zakres tematyczny materiałów:**

**1. Aktywność fizyczna a prawidłowy rozwój dziecka.**

Aktywny styl życia:

- Pożądana aktywność fizyczna,
- Test wydolności fizycznej,
- Test sprawności fizycznej.
- Jak kształtować własną sylwetkę?
- Recepta na Zdrowie.

**2. Zbilansowana dieta / żywienie dzieci i młodzieży/**

- Co to jest racjonalne odżywianie?
- Co dziecko powinno jeść na I i II śniadanie?



**Projekt**  
**„Bądźmy zdrowi – wiemy,  
więc działamy”**



- Przykładowe jadłospisy śniadań dla dzieci w odpowiednim wieku – porady dla rodziców.
- Spożycie energii z podstawowych składników odżywczych.
- Zbilansowana dieta:
  - pięć razy dziennie warzywa i owoce,
  - witaminy i minerały, sól, błonnik, tłuszcze, węglowodany, białko, energia,
  - dzienne zalecenia żywieniowe dla dzieci i młodzieży,
  - alternatywne sposoby żywienia na przykładzie diety wegetariańskiej,
  - zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem itp.
- Tabele składu i wartości odżywczej wybranych produktów spożywczych i typowych potraw.
- BMI.
- Etykieta na produktach spożywczych źródłem informacji.
- Piramida Zdrowego Żywienia.
- Wybrane elementy edukacji konsumenckiej:
  - prawa konsumenta,
  - konstrukcja etykiet, itp.

**3. Problemy zdrowotne występujące w populacji dzieci i młodzieży:**

- Co to są zatrucia pokarmowe i jak z nimi walczyć?
- Informacje na temat prawidłowej postawy ciała dziecka i jakie są konsekwencje zaniedbań w tym zakresie?
- Nadwaga i otyłość zagrożeniem każdego - jak można im zapobiec?

I.K.