



Ogólnopolski Program Edukacyjny

trzymaj formę 

2006 - 2020

LAUREAT KONKURSU



TERAZ POLSKA



Organizatorzy:



GLÓWNY
INSPEKTORAT
SANITARNY



POLSKA FEDERACJA
PRODUCENTÓW ŻYWNOSCI
ZWIĄZEK PRACODAWCÓW

Współorganizator:



FUNDACJA

Patroni Programu:



Partner Programu:



Patroni Honorowi:



Eksperti są zgodni co do tego, że najbardziej skutecznym sposobem na zahamowanie niekorzystnych trendów w rozwoju niezakaźnych chorób cywilizacyjnych i poprawę stanu zdrowotnego społeczeństwa jest podejmowanie długofalowej i systemowej edukacji społeczeństwa w zakresie zdrowego stylu życia. Podstawą edukacji żywieniowej powinno być zapewnienie konsumentom dostępu do obiektywnych i rzetelnych informacji, na podstawie których będą oni mogli dokonywać świadomych, prawidłowych pod względem żywieniowym wyborów.

Polska jest liderem w tego typu działaniach, prowadząc już od trzynastu lat największy w Unii Europejskiej Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!” promujący zasady zbilansowanej diety i aktywności fizycznej wśród młodzieży szkolnej. Program „Trzymaj Formę!” jest ściśle dopasowany do bieżącej sytuacji zdrowotnej młodzieży w Polsce, wśród której około 30 procent ma problemy z właściwym odżywianiem. Dotyczy to zarówno odsetka osób z nadwagą i otyłością, jak i liczby młodzieży, u której stwierdza się niedożywienie jakościowe oraz tak niebezpieczne dla zdrowia choroby jak bulimia i anoreksja. Program wpływa na ograniczenie tych negatywnych zjawisk, dzięki dostarczeniu praktycznej wiedzy w zakresie zdrowego stylu życia w wiarygodny i ciekawy dla młodzieży sposób.

Realizacja Programu stanowi wyjście naprzeciw zaleceniom strategii Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w zakresie diety, aktywności fizycznej i zdrowia oraz zaleceniom Białej Księgi Komisji Europejskiej „Strategia dla Europy w zakresie zagadnień zdrowia związanych z żywieniem, nadwagą i otyłością”. Organizatorami Programu są Główny Inspektorat Sanitarny i Polska Federacja Producentów Żywności Związku Pracodawców, jest to więc inicjatywa w pełni oparta na zalecanym zarówno przez Komisję Europejską, jak i Europejską Platformę ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia partnerstwie i współpracy administracji państwowej i organizacji sektora prywatnego.

Warto podkreślić, że Program „Trzymaj Formę!” został uhonorowany Godłem „Teraz Polska”, co stanowi najwyższy wyraz uznania dla działań Głównego Inspektoratu Sanitarnego i Polskiej Federacji Producentów Żywności Związku Pracodawców na rzecz prewencji nadwagi i otyłości, będący zarazem wyróżnikiem najwyższej jakości naszego programu.

Biorąc pod uwagę, że zgodnie z rekomendacjami Instytutu Matki i Dziecka, kontynuacja inicjatyw edukacyjnych skierowanych do młodzieży w zakresie zdrowego stylu życia jest priorytetem, niezmiernie istotny jest fakt, że w 2018 r. Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polska Federacja Producentów Żywności Związku Pracodawców podpisały porozumienie o kontynuacji Programu „Trzymaj Formę!” przez kolejne 3 lata. Jesteśmy przekonani, że kontynuacja Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!” przyczyni się w długim okresie do poprawy stanu zdrowia polskiego społeczeństwa oraz będzie cennym wkładem w ogólnoeuropejską zintegrowaną politykę na rzecz prewencji nadwagi i otyłości.

W imieniu organizatorów pragniemy gorąco podziękować wszystkim osobom, organizacjom i instytucjom zaangażowanym w realizację Programu.



Jarosław Pinkas

Główny Inspektor Sanitarny



Małgorzata Skonieczna

Prezes Polskiej Federacji Producentów Żywności Związku Pracodawców

Program „Trzymaj Formę!” to pierwsza dotychczas zrealizowana na tak szeroką skalę inicjatywa edukacyjna dotycząca promocji zasad zbilansowanej diety i aktywności fizycznej, skierowana do polskiej młodzieży.

W Programie udział biorą uczniowie i nauczyciele ostatnich klas szkół podstawowych. W trakcie realizacji w latach 2006–2020 Program objął swym zasięgiem

7 200 szkół

podstawowych

zlokalizowanych na terenie całej Polski, a działaniami objętych zostało blisko

9,6 miliona uczniów.

Głównym celem Programu jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.

Jak przebiega realizacja Programu „Trzymaj Formę!” w szkołach?

Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!” jest realizowany metodą projektu – metodą dydaktyczną bazującą na dobrowolnym zaangażowaniu uczniów, nauczycieli, rodziców i samorządów lokalnych. W ramach Programu są opracowywane i realizowane unikatowe, autorskie projekty edukacyjne, propagujące aktywność fizyczną i zbilansowaną dietę zarówno w środowisku szkolnym, jak i w środowiskach lokalnych. Dzięki pracy metodą projektu, realizacja „Trzymaj Formę!” jest bardzo dobrze dopasowana do zainteresowań i możliwości poszczególnych uczniów.

Na potrzeby Programu opracowano nowoczesne materiały dydaktyczne przeznaczone dla nauczycieli, rodziców i uczniów. Gwarantują one szybki dostęp do niezbędnej wiedzy, która w zwykłym programie nauczania obejmuje kilka różnych przedmiotów realizowanych w różnym czasie. W skład materiałów dydaktycznych wchodzi: poradnik dla nauczycieli, scenariusze zajęć, broszura dla uczniów, plakat z Talerzem Zdrowia wypracowanym przez Radę ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia przy Ministrze Zdrowia, ulotka dla rodziców „Rodzino, Trzymaj Formę!” oraz strona internetowa. Szkoły realizujące program „Trzymaj Formę!” otrzymują ww. pomoce nieodpłatnie.



Zaangażowanie Państwowej Inspekcji Sanitarnej

Realizacja Programu na tak szeroką skalę jest możliwa dzięki zaangażowaniu Pionu Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej Państwowej Inspekcji Sanitarnej na szczeblu centralnym, wojewódzkim i powiatowym. Pracownicy Inspekcji pełnią funkcję koordynatorów Programu, aktywnie wspierając szkoły w jego realizacji.

Zaangażowanie środowisk lokalnych

Rodzice bezpośrednio kształtują nawyki w zakresie stylu życia swoich dzieci. Zatem ich udział w procesie zmiany tych zachowań jest niezbędny. Właśnie dlatego, co roku realizacja Programu „Trzymaj Formę!” w ponad 85% szkół przebiega przy ich zaangażowaniu i aktywnym wsparciu.

W realizację Programu zaangażowane są ponadto samorządy lokalne, które odgrywają niewątpliwie istotną rolę w kształtowaniu prozdrowotnych zachowań środowisk lokalnych.

Program „Trzymaj Formę!” został doceniony na poziomie Unii Europejskiej!

1. Program był prezentowany na plenarnym posiedzeniu Europejskiej Platformy ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia, w trakcie którego został uznany za wzorcowy przykład realizacji programów edukacyjnych na zasadzie partnerstwa publiczno-prywatnego przy szerokim zaangażowaniu strony rządowej, świata nauki i sektora prywatnego.
2. W ramach projektu Obesity Governance Komisji Europejskiej „Trzymaj Formę!” został uznany za jedną z najlepszych praktyk, która może posłużyć jako wzorzec do ilościowej i jakościowej ewaluacji innych inicjatyw realizowanych w krajach Unii Europejskiej.
3. Program „Trzymaj Formę!” został wpisany pod numerem 1113 do oficjalnego rejestru działań promujących prozdrowotny styl życia prowadzonego przez Europejską Platformę ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia.

W ramach „Trzymaj Formę!”, regularnie przeprowadzany jest monitoring pod kątem jego skuteczności w zakresie zmiany stylu życia młodzieży objętej działaniami programowymi.

W ostatnim badaniu udział wzięło prawie 7 tysięcy uczniów. Dobór badanej próby zapewnił reprezentatywność uzyskanych wyników.

Realizacja Programu „Trzymaj Formę!” w perspektywie długoterminowej już przyczyniła się do poprawy stanu zdrowia dzieci i młodzieży, co znajduje odzwierciedlenie w danych naukowych. Wyniki najnowszej rundy badań HBSC z 2018 r. wskazują na wyraźnie niższą częstość nadwagi i otyłości w starszych grupach wiekowych – odpowiednio u 11-, 13- i 15-latków 26%, 24% i 15%. Ten niewątpliwie sukces jest wynikiem prowadzonych programów edukacyjnych, takich jak m.in. „Trzymaj Formę!”.

Rezultaty przeprowadzonego badania wskazują na znaczący wpływ uczestnictwa w Programie „Trzymaj Formę!” na poprawę nawyków dotyczących żywienia i aktywności fizycznej.

Uzyskane wyniki badań wskazują na występowanie istotnych statystycznie różnic dotyczących zachowań prozdrowotnych pomiędzy uczniami biorącymi i niebiorącymi udziału w Programie „Trzymaj Formę!”.

Różnice te dotyczą kluczowych w prewencji nadwagi i otyłości obszarów, jakimi są zwyczaje żywieniowe, wiedza żywieniowa oraz sposób spędzania wolnego czasu, w tym udział czasu poświęcanego na aktywność fizyczną.

- Uczestniczenie w Programie jest ważną determinantą stylu życia badanych uczniów, w tym ich sposobu żywienia, sposobu spędzania wolnego czasu oraz świadomości żywieniowej, a w konsekwencji ma ważne znaczenie w prewencji nadwagi i otyłości. Uczniowie uczestniczący w Programie „Trzymaj Formę!” częściej charakteryzowali się **prawidłową masą ciała** (77,07% vs 73,31%).

- Uczniowie biorący udział w Programie „Trzymaj Formę!” **istotnie częściej zwracali uwagę na wszystkie informacje o charakterze żywieniowym** (m.in. wartość energetyczna; wartość odżywcza; skład; informacje dodatkowe o zawartych w produkcie składnikach; obecność substancji dodatkowych; obecność alergenów). Tymczasem, uczniowie niebiorący udziału w Programie statystycznie częściej odpowiadali, że nie sprawdzają informacji na temat produktów żywnościowych. Uczniowie biorący udział w Programie „Trzymaj Formę!” reprezentują **wyższy poziom zainteresowania informacjami na temat żywności i jej walorów** aniżeli osoby nieuczestniczące w Programie (83,46% vs. 75,88%).

- Program „Trzymaj Formę!” sprzyja **regularnemu podejmowaniu aktywności fizycznej**. Wraz ze zwiększaniem deklarowanego czasu spędzanego na oglądaniu filmów i programów w telewizji, komputerze lub w internecie zwiększał się udział niebiorących udziału w Programie „Trzymaj Formę!”. Udział w Programie „Trzymaj Formę!” istotnie statystycznie różnicował wymiar aktywności fizycznej, bowiem odpowiedzi, że nie przeznaczają się na nią w ogóle czasu (2,62% vs. 5,14%), podczas gdy wśród deklarujących codzienną aktywność fizyczną istotnie częściej pojawiali się uczestnicy Programu „Trzymaj Formę!” (55,49% vs 44,51%). Stwierdzono również statystycznie istotne zależności między wspólnym spędzaniem wolnego czasu na aktywności fizycznej członków rodziny a udziałem badanych uczniów w Programie „Trzymaj Formę!”.



Konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia „Trzymaj Formę!”

Konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia „Trzymaj Formę!” to dodatkowa inicjatywa realizowana w ramach Programu.

Adresatami Konkursu są uczniowie szkół podstawowych (klas VI, VII i VIII) zainteresowani zdobyciem i pogłębianiem wiedzy z zakresu zdrowego stylu życia.

Konkurs cieszy się rosnącą popularnością wśród młodzieży szkolnej, w związku z tym co roku zwiększany jest jego zasięg. Od roku 2016/2017 Konkurs jest ogólnopolski. W roku szkolnym 2019/2020 zgłosiło się do niego ponad 11 tysięcy uczniów z prawie 1700 szkół. Przeprowadzenie Konkursu na tak szeroką skalę jest możliwe dzięki uruchomieniu Internetowego Systemu Konkursowego dostępnego online na specjalnej stronie dedykowanej konkursowi: www.konkurs.trzymajforme.pl



Ogólnopolski Program „Trzymaj Formę” jest unikatowym w skali Europy projektem edukacyjnym, który daje młodzieży realne szanse na zdrowsze i dłuższe życie. Wiedza o przyjaznym dla zdrowia trybie życia oraz umiejętności podejmowania decyzji żywieniowych mogą być w przyszłości kluczowe do realizowania swoich planów życiowych. Do ich realizacji potrzebujemy dobrej kondycji fizycznej i umysłowej, na które wpływa dieta i aktywność. Dziś w Polsce ponad połowa dorosłych ma zbyt wysoką masę ciała, która naraża ich na wiele chorób przewlekłych, na przykład cukrzycę czy nowotwory układu pokarmowego. Równocześnie w wielu mediach prezentowane są różnorodne zalecenia dietetyczne, które nie mają uzasadnienia naukowego. Cieszę się, że tak liczne jest grono Partnerów Programu, bo w ten sposób „Trzymaj Formę” uczy w jakich instytucjach szukać wiarygodnych informacji na temat mądrego dbania o zdrowie.

dr n. med. Grzegorz Juszczyk

Dyrektor

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny



Edukacja prozdrowotna jest kluczowym elementem profilaktyki nadwagi i otyłości. W tym kontekście, program „Trzymaj Formę!” jest inicjatywą nie do przecenienia. „Trzymaj formę!”, podnosząc świadomość konsumentów w zakresie ich odpowiedzialności za stan zdrowia własny oraz ich rodzin, skutecznie oddziałuje bowiem na poprawę ich stylu życia. Jednocześnie, propagując znaczenie prawidłowych nawyków żywieniowych oraz aktywności fizycznej dla zdrowia, „Trzymaj formę!” wpływa na ograniczenie częstotliwości występowania niekorzystnych zjawisk z obszaru zdrowia publicznego w Polsce. Na podkreślenie zasługuje również fakt, że działania w programie są prowadzone długofalowo, co jest fundamentalnym czynnikiem decydującym o skuteczności prowadzonych interwencji.

prof. dr hab.n.med. Magdalena Olszanecka Glinianowicz

Prezes Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością

Kierownik Zakładu Promocji Zdrowia i Leczenia Otyłości Katedry Patofizjologii, Śląskiego Uniwersytetu Medycznego



Na nadwagę i otyłość cierpi coraz większa liczba ludności Unii Europejskiej. Jak szacuje Komisja Europejska, problem ten dotyka już ponad połowy dorosłych Europejczyków i niemal jednej trzeciej dzieci. Dlatego Unia stara się aktywnie mu przeciwdziałać.

W te działania prowadzone na szczeblu europejskim bardzo dobrze wpisuje się polski program „Trzymaj Formę!”, który już od 10 lat promuje poprawę nawyków żywieniowych i aktywność fizyczną wśród dzieci i młodzieży. Równie ważne jest, że program ten skierowany jest jednocześnie do rodziców i nauczycieli, ponieważ to na nas, dorosłych spoczywa szczególna odpowiedzialność za rozwijanie u dzieci zrównoważonej diety. Ja również, jako dumny tata i dziadek staram się zachęcać najmłodszych członków mojej rodziny do zdrowego odżywiania się, jeśli nie chcą kiedyś wyglądać tak jak ja.

dr n. ekon. Czesław Siekierski

Poset do Parlamentu Europejskiego w latach 2004–2019
Poset na Sejm RP III, IV i IX kadencji (1997–2004, od 2019)

SPRAWDŹ, CZY TWOJE DZIECKO „TRZYMA FORMĘ!”



1.

Spytaj nauczyciela, czy szkoła Twojego dziecka bierze udział w Programie „TRZYMAJ FORMĘ!”

2.

POLEĆ MU STRONĘ www.trzymajforme.pl i udział w ogólnopolskim Programie edukacyjnym, który kształtuje zdrowe nawyki żywieniowe



Dzięki udziałowi szkoły w „Trzymaj Formę!” Twoje dziecko wykształci prawidłowe nawyki żywieniowe oraz doceni rolę aktywności fizycznej w swoim życiu! W trakcie **14 LAT TRWANIA PROGRAMU** wzięło w nim udział ponad **7200 SZKÓŁ** na terenie całej Polski, a edukacją objęto już blisko **9,6 MILIONA UCZNIÓW.**

3.

ZACHĘĆ nauczyciela do zgłoszenia szkoły do „TRZYMAJ FORMĘ!”



4.

Nie czekaj! Dzięki Tobie nauczyciel oraz uczniowie mogą otrzymać pakiet **BEZPŁATNYCH** materiałów edukacyjnych

