

## "Żyj smacznie i zdrowo" - program edukacyjny marki "Winiary"



Program edukacyjny pt. „Żyj smacznie i zdrowo”, ma na celu propagowanie wśród uczniów szkół gimnazjalnych dobrych nawyków związanych z prawidłowym odżywianiem, w szczególności takich, jak: przeciwdziałanie marnowaniu pożywienia, świadome dokonywanie zakupów spożywczych, prawidłowe przechowywanie produktów spożywczych, umiejętność komponowania smacznych posiłków oraz uświadamianie korzyści wynikających ze wspólnego spożywania posiłków.

Realizacja projektu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo” w GZS Gimnazjum nr 1 podzielona została na dwie części. Po pierwsze, utworzono grupę projektową składającą się z 14 uczniów, którzy wspólnie z nauczycielkami p. Małgorzata Szurą i p. Małgorzatą Korniak opracowywali główne cele programu i szczegółowo analizowali scenariusze lekcji. Uczniowie należący do grupy przygotowali, w oparciu o dostarczone przez „Winiary” materiały, prezentacje multimedialne i zajęcia dla swoich rówieśników, z klas drugich gimnazjum.

**ZAJĘCIA EDUKACYJNE** objęto nimi 85 uczniów.

Przeprowadzono zajęcia edukacyjne dotyczące zasad, którymi powinniśmy się kierować tworząc listę zakupów. Omówiono sposoby wykorzystania resztek żywności aby zapobiec jej marnowaniu. Zwrócono uwagę na pozytywną rolę wspólnego spożywania posiłków, wpływającą na wzmocnienie więzi rodzinnych i międzyludzkich. Zrealizowano scenariusze zajęć zawarte w materiałach edukacyjnych 7 edycji programu „Żyj smacznie i zdrowo”: „Gluten, laktoza, wege – czyli żywieniowe mody”, „Rzecz o bezpieczeństwie w kuchni i dobrych manierach przy stole” oraz „10 zasad racjonalnego żywienia w pigułce”.

### **HAPPENING**

12 kwietnia 2017 roku zorganizowano happening promujący zdrowe odżywianie. W ramach tego wydarzenia uczniowie pod nadzorem nauczycielek, samodzielnie przygotowywali posiłki. W menu ujęto propozycje drugich śniadań, przedstawione w „Zdrowych treściach” na stronie programu „Żyj smacznie i zdrowo”. Dodatkowo wykonano ponad 300 koreczków warzywnych, owocowych i mieszanych. Serwowano również wodę mineralną niegazowaną z dodatkami: cytryn, pomarańczy i zielonych ogórków. Wybór tego rodzaju przekąsek był związany z przeprowadzeniem happeningu podczas długiej przerwy o godzinie 11:25, kiedy dzieci zwyczajowo spożywają drugie śniadanie. Propozycje przekąsek, które były darmowe i serwowane zarówno uczniom gimnazjum jak i szkoły podstawowej, miały na celu pokazać, że zdrowe jest smaczne! Oprócz poczęstunku uczniowie mogli zasięgnąć rad ekspertów do spraw: żywieniowych mód „Gluten, laktoza, wege”, 10 zasad racjonalnego żywienia oraz savoir – vivru przy stole.

Akcja promująca zdrowe odżywianie spotkała się z żywiołową reakcją uczniów, którzy chętnie sięgali po co raz to nowe przekąski. Uczyli się prawidłowo nakrywać do stołu. Rozwiązywali krzyżówki o tematyce prozdrowotnej. Obliczali BMI, analizowali piramidy żywieniowe. Zapoznawali się z żywieniowymi trendami. O sukcesie wydarzenia świadczą oprócz dużego zainteresowania, puste patery po przekąskach i opróżnione dzbanki po orzeźwiającej wodzie.

Happening był podsumowaniem programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo” realizowanego jako projekt edukacyjny w klasach drugich.

Koordynatorki projektu:

Małgorzata Szura  
Małgorzata Korniak