

5 porcji warzyw, owoców lub soku... codziennie

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport

Opublikowano: piątek, 09, wrzesień 2011 00:00

Barbara Łączna

Odśloni: 2583

Komisja Europejska zatwierdziła realizację programu "5 porcji warzyw, owoców lub soku", przygotowanego przez Krajową Unię Producentów Soków. Jest on skierowany do konsumentów w Polsce i w Rumunii. Kampania będzie trwała także trzy lata. Budżet kampanii wynosi 3,8 mln euro, z czego Unia dofinansuje ponad 1,9 mln euro. Krajowy budżet dopłaci ok. 1,1 mln euro, a KUPS przeznaczy na ten cel 765 tys. euro (pieniądze przekazuje Fundusz Promocji Owoców i Warzyw). Celem kampanii jest zachęcenie do większego spożycia warzyw i owoców, kształtowanie od najmłodszych lat świadomości i właściwych nawyków żywieniowych. Organizatorzy akcji chcą uzmysłowić społeczeństwu, że owocowo-warzywne porcje są niezbędne w diecie i stanowią naturalne źródło cennych witamin oraz składników mineralnych.

Krajowa Unia Producentów Soków już od roku 2006 organizuje inicjatywy zachęcające do zmiany diety na zdrowszą. Zeszłoroczna edycja programu "5 porcji warzyw, owoców lub soku" okazała się ogromnym sukcesem. Wzięło w niej udział prawie 300 000 uczniów z ponad 4000 szkół z całej Polski.

Nauczyciele i uczniowie biorący udział w programie otrzymali materiały edukacyjne, na podstawie których w ciągu roku szkolnego prowadzili lekcje dotyczące zasad zdrowego odżywiania. Materiały edukacyjne trafiły także do ponad pół miliona rodziców. Akcja była prowadzona w trakcie roku szkolnego 2010/2011.

By przekonać się o skuteczności działań edukacyjno-informacyjnych, w kwietniu 2011 nauczyciele z całej Polski przeprowadzili wśród dzieci klas I–III szkół podstawowych badanie wiedzy na temat zdrowego odżywiania. Wyniki porównano z badaniami przeprowadzonymi przez tych samych nauczycieli w listopadzie 2010 roku.

Wyniki wskazują, że akcja przyniosła bardzo pozytywne rezultaty – dzieci spożywają więcej owoców, warzyw i soków niż przed programem, a także mają większą wiedzę na temat regularnego spożywania 5 porcji warzyw, owoców lub soku. Prawie 90% dzieci biorących udział w końcowym badaniu wiedziało, iż warzywa, owoce i soki są zdrowe, gdyż zawierają cenne naturalne witaminy (nastąpił wzrost o 13%).

88% uczniów deklaruje, że lubi jeść warzywa. Po zrealizowaniu akcji, na śniadanie jadło warzywo aż 42% badanych dzieci, czyli prawie o połowę więcej, niż w listopadzie 2010 r. (22%). W tych samych badaniach aż 43% uczniów potwierdziło, że dostało warzywo do szkoły na drugie śniadanie, np. w kanapce. Pod tym względem wynik poprawił się o 24%. Wyniki końcowego badania pokazały, że ponad 96% dzieci lubi jeść owoce. Po zakończeniu programu aż 45% dzieci zadeklarowało, że jadło owoc na śniadanie – to o 19% więcej, niż przed programem. Obecnie również prawie połowa uczniów – ponad 43% dzieci – deklaruje, że otrzymały owoc do szkoły. Jest to znaczna poprawa, która świadczy również o tym, iż wzrosła świadomość rodziców, że ich dzieci powinny dostawać 5 porcji warzyw, owoców lub soku w ciągu dnia.

Na podstawie: "Raportu i Końcowego badania wiedzy" w ramach programu "5 porcji warzyw, owoców lub soku", Krajowa Unia Producentów Soków.