

Sukces programu „5 porcji warzyw, owoców lub soku”

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport

Opublikowano: czwartek, 21, czerwiec 2012 00:00

Rafał Rudka

Odśłony: 2115

W mijającym roku szkolnym 2011/2012 realizowany był program edukacyjny „5 porcji warzyw, owoców lub soku”, którego celem była edukacja w zakresie zdrowego odżywiania i kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych. Kampania skierowana głównie do dzieci z klas I-III szkół podstawowych oraz szkół specjalnych, obejmowała swoim zasięgiem również nauczycieli, rodziców, lekarzy oraz społeczności lokalne.

Udział w programie zadeklarowała co czwarta szkoła w Polsce. Dzięki temu ok. 300 000 dzieci wraz ze swoimi rodzicami mogło dowiedzieć się o rekomendacji spożywania codziennie co najmniej 400 gram owoców i warzyw (w tym jednej szklanki soku), wedle zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia – WHO. Na potrzeby programu powstało wiele materiałów dydaktycznych dla szkół i przychodni lekarskich, dedykowana strona internetowa www.5porcjiwskole.pl oraz film edukacyjny „Sok czyli owoc w płynie”.

Efektywność działań zmierzona została na podstawie badania ankietowego przeprowadzonego wśród uczniów na początku i na końcu programu. Świadomość dzieci w kwestii zasad zdrowego żywienia, poruszanych w trakcie kampanii, zwiększyła się średnio o 13 % w porównaniu do wiedzy sprzed udziału w programie. Co więcej, wyniki pokazały, że dzieci bardzo lubią jeść owoce i warzywa oraz pić soki (91% ankietowanych) i doskonale zdają sobie sprawę, że produkty te są źródłem naturalnych witamin, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka (86% ankietowanych). Zasadę spożywania 5 porcji zna już 70% dzieci w wieku 6-10 lat, potrafią wskazać czym jest jedna porcja a także czym można ją zastąpić. Niestety, wciąż niewiele ponad 40% dzieci otrzymuje warzywa, owoce lub soki na śniadanie czy do szkoły. Prawidłowa i zbilansowana dieta jest niezwykle ważna aby organizm poprawnie się rozwijał nie tylko fizycznie ale i psychicznie stąd tak ważne jest aby kształtować nawyki żywieniowe od najmłodszych lat – mówi Barbara Groele, technolog żywności i żywienia człowieka.

Organizatorem kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku” jest Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków (KUPS), które już od wielu lat z powodzeniem prowadzi działania prozdrowotne i edukacyjne oraz stara się zwiększyć świadomość konsumentów na temat prawidłowych nawyków żywieniowych. Programowi honorowo patronują: Minister Edukacji Narodowej, Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Prezes Agencji Rynku Rolnego, Główny Inspektor Sanitarny, a także wszyscy Wojewódzcy Kuratorzy Oświaty. Projekt został sfinansowany z Funduszu Promocji Owoców i Warzyw oraz ze środków wszystkich członków Stowarzyszenia KUPS, którzy pokryli koszty niekwalifikowane.

Źródło: HealthThink