



trzymaj
formę 

Trzymaj formę!

2022/2023

W roku szkolnym 2022/2023

**nasza szkoła przystąpiła do realizacji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego
„Trzymaj Formę!” - XVI edycja**

**Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!” jest realizowany przez
Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polską Federację Producentów Żywności
Związek Pracodawców w ramach realizacji strategii WHO dot. diety,
aktywności fizycznej i zdrowia.**

**Celem programu „Trzymaj formę!” 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.**



„Trzymaj formę”

**to program, który promuje zdrowy styl życia
o unikalnym, dwukierunkowym podejściu: propagującym
zbilansowane odżywianie
połączone
z regularną aktywnością fizyczną.**

**trzymaj
formę**



Zadanie 1.

GRUDZIEŃ - AKTYWNY ODPOCZYNEK Z RODZINĄ

W grudniu cieszyliśmy się śniegiem. Zadaniem Uczniów była mobilizacja członków Rodziny do zimowych spacerów i ulepienie śniegowego Bałwana.



**trzymaj
formę** 





trzymaj
formę





trzymaj
termę



Zadanie 2.

STYCZEŃ – miesiącem warzyw i owoców oraz 20 przysiadów i 20 „brzuszków” dla całej Rodziny

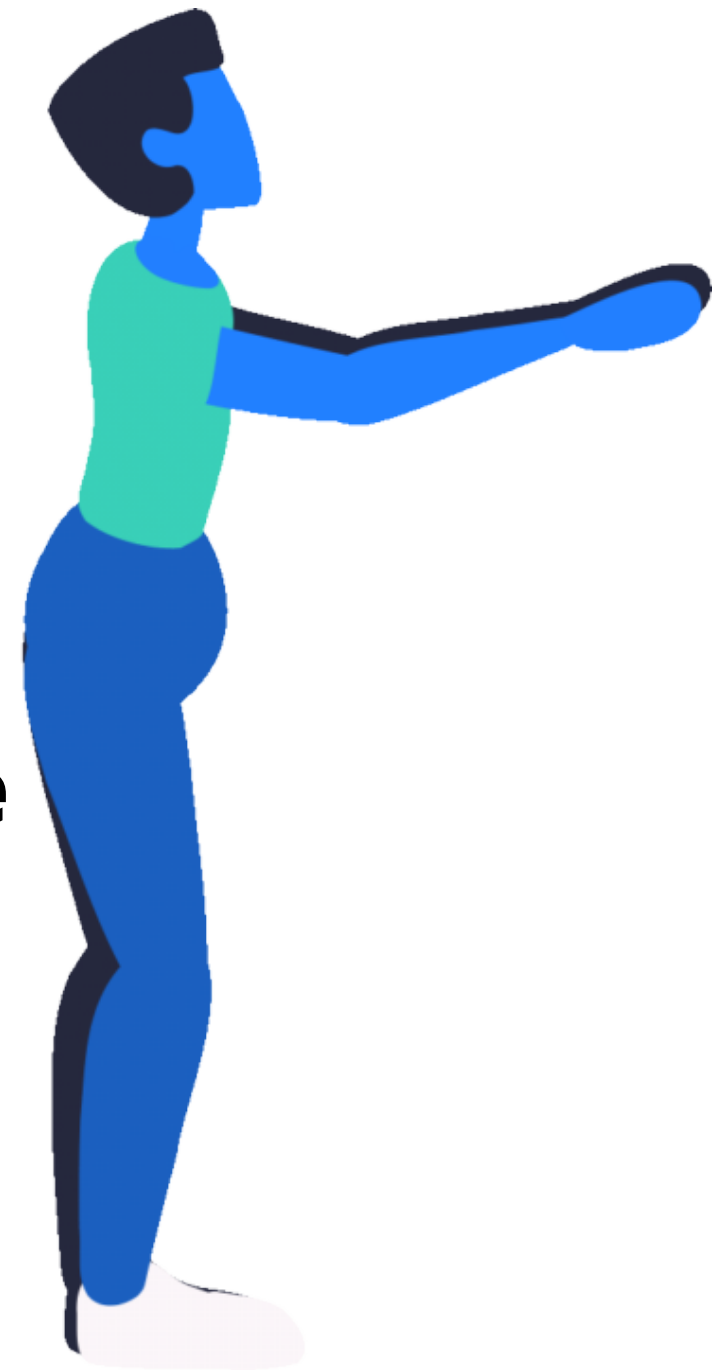
Dbając o własne zdrowie oraz zdrowie Rodziny, Uczniowie:

**1) zadbali o posiłki zdominowane przez warzywa i owoce
- talerz zdrowia.**

**2) wykonywali 20 przysiadów i 20 „brzuszków” przez dowolnie
wybrane 15 dni w styczniu.**



**trzymaj
formę**





trzymaj
formę



Zadanie 3.

LUTY – Hasło miesiąca: Konsument niemarnotrawny i spacerujący

„Marnotrawstwo żywności pociąga za sobą negatywne konsekwencje ekonomiczne (woda, gleba, ludzka praca, energia, nasze pieniądze) oraz ekologiczne, takie jak emisja gazów cieplarnianych i trującego metanu, brak miejsca na składowanie odpadów. To też problem społeczno – etyczny, ponieważ zgodnie z szacunkami Federacji Polskich Banków Żywności aż 1,6 mln osób w Polsce żyje w skrajnym ubóstwie”. (wyd. Ekocykl)



**trzymaj
formę**

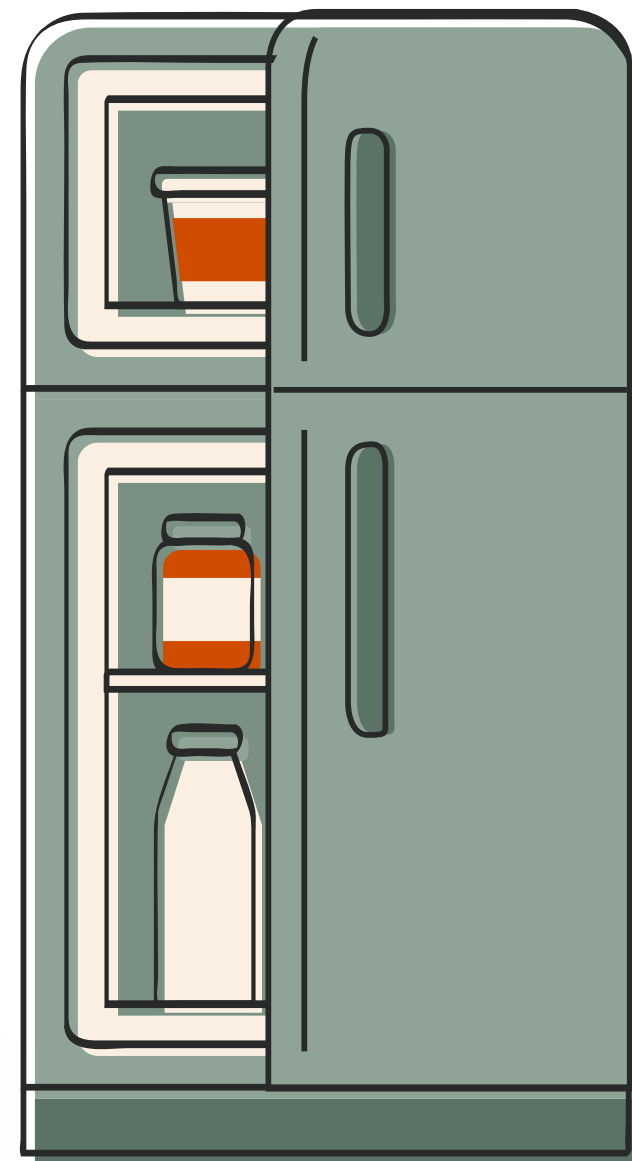


Zadanie 3.

W lutym Uczniowie nie marnowali jedzenia, więc:

- 1) zrobili porządek w lodówce;**
- 2) planowali z Rodzicami zakupy i wykorzystywali wszystko, co się dało uratować z jedzenia;**
- 3) co najmniej dwa razy z Rodzicami, rodzeństwem, znajomymi, koniecznie zabierając pieski spacerowali po lesie;**
- 4) odwiedź z Rodzicami, rodzeństwem, znajomymi dowolne muzeum na terenie Mazowsza.**





trzymaj
formę



trzymaj
formę



Zadanie 4.

MARZEC – Hasło miesiąca: Wiosną trzymam formę!

W marcu Uczniowie nadal planowali z Rodzicami zakupy i wykorzystywali wszystko, co się tylko dało z jedzenia. Ograniczyli także spożycie cukru, spacerowali i ćwiczyli!



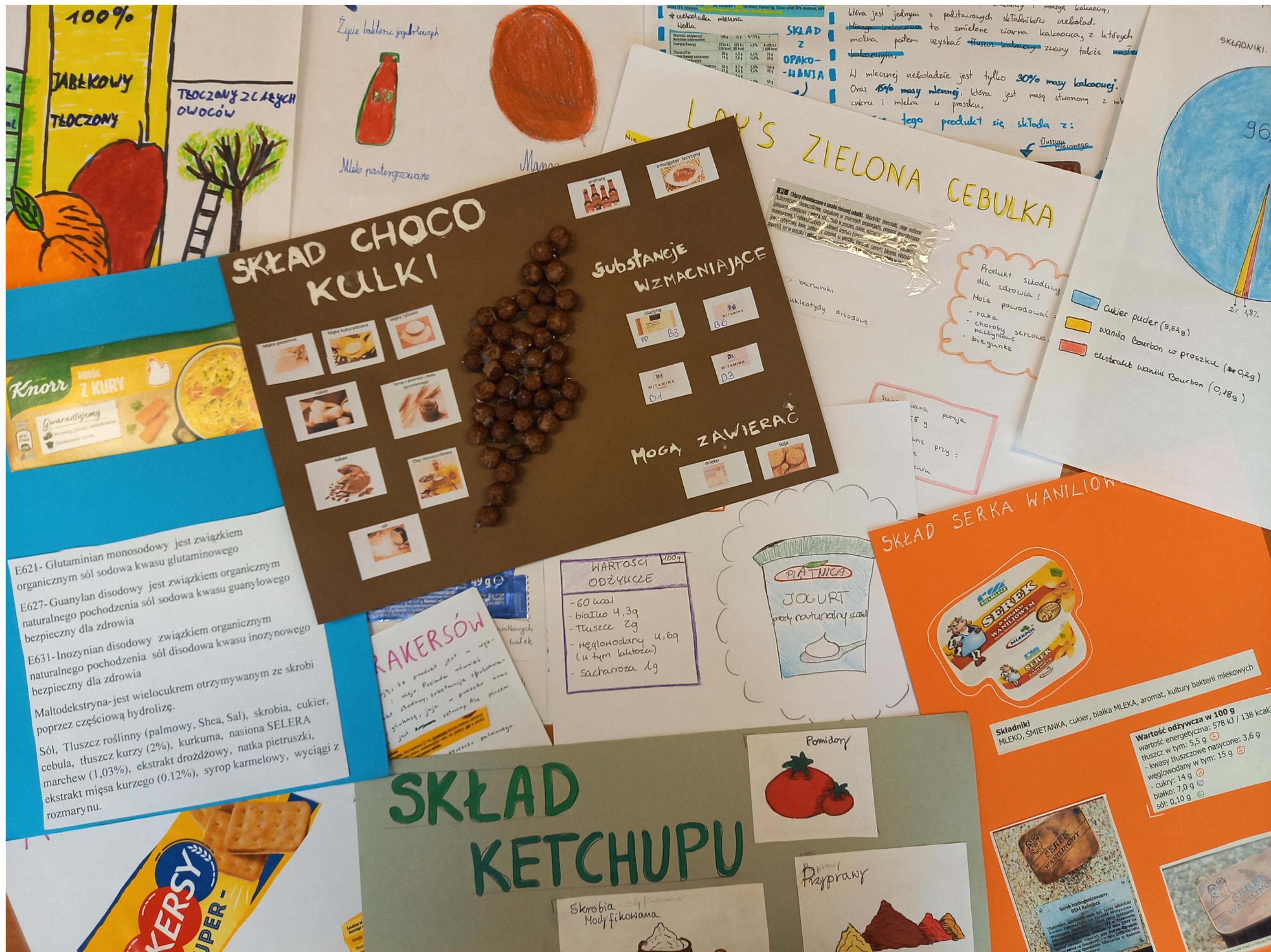
**trzymaj
formę** 

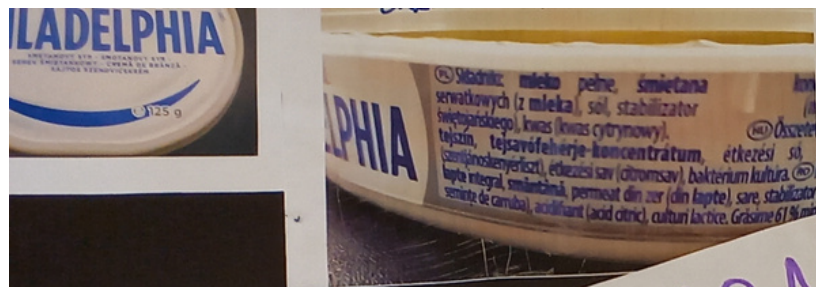


Zadanie 4.

- 1) Uczniowie wybrali jeden tydzień marcowy, w którym nie zjedli ani jednego słodycza (cukierka, czekolady, ciastka itp.);**
- 2) przynajmniej raz brali udział w szkolnych ćwiczeniach relaksacyjnych i rozciągających, które były zorganizowane podczas długiej przerwy w sali gimnastycznej;**
- 3) poszukując oznak wiosny spacerowali z Rodzicami, rodzeństwem, znajomymi w dwa dowolne weekendy;**
- 4) odszyfrowali skład wybranego produktu spożywczego z etykiety, poznając tym samym substancje dodawane do konsumowanych artykułów.**







1. Mleko pełne - poolst
2. Śmietanka - pool
3. Koncentrat białek - dobry
4. Sól - składnik dopus
5. Moczka chleba śniętoja zęująca, zagęszczająca
6. K oct

MAYON



KAKAO PUCHATEK:

inne witaminy:
• Witamina C,
• Witamina E,
• Witamina B3 (niacyna),
• Witamina B2 (ryboflawina),
• biotylna.

która stanowi barierę ochronną ścian zółgądk. Bierze ról udział w przemianach cholesterolu.

cy pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychicznych.

wiera również sól, białko, glukozę.

jest dominującym składnikiem kakao (81%).
Do przygotowania napoju używamy 4 łyżeczki pro z czego ok. 3 to cukier.

100g odżywcza w 100g:

Kiepski

46 / 100

Produkt zweryfikowany

Heinz Ketchup łagodny 342 g

Sugerowana porcja do: 45 g

Niewskazane przy cukrzycy

Niewskazane przy nadciśnieniu

Składniki

- Cukry proste szkodliwy
- Sól kuchenna neutralny
- Seler korzystny
- Warzywa korzystny

Pełny skład

Produkt zweryfikowany

tomidory (148 g pomidorów na 100 g ketchupu), ocet, cukier, sól, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają seler), przyprawa

Wartości odżywcze w 100 g

Kalorie 102 kcal

- gorczyca biała
- cukier
- ocet jabłkowy
- ocet spirytusowy
- sól
- przyprawy
- barwnik



CZY WIESZ?

ŻE...?

#czytajmyetykiety

w 100g KETCHUPU mieści się:

- 35g węglowodanów
- 30g cukrów
- 3,3g soli

... czyli kluczowych substancji energetycznych dla człowieka

100g ketchupu wyprodukowanego z 188g pomidorów

Sam KETCHUP to:

- 62% przeciem z pomidorów
- cukier, sól
- ocet spirytusowy
- skrobia kukurudziana

Produkt bez konserwantów

HUMMUS PAPRYKOWY

Skład:

- ciecierzyca gotowana
- olej rzepakowy
- pastę paprykową (papryka słodka, papryka o smaku, cukier, sól, ocet spirytusowy)
- pastę sezamową tahini
- ocet spirytusowy
- sól
- czosnek
- regulator kwasowości: kwas cytrynowy

możesz zawierać:

- gluten
- gorczyce
- orzechy
- soję

KAPUSTA PEKINSKA 82%

Składniki:

- Cukry proste szkodliwy
- Sól kuchenna neutralny
- Kurkumina korzystny

Pełny skład

Produkt zweryfikowany

kapusta pekińska (83%), czosnek (2,5%), biała rzodkiew (2,5%), cukier (2,0%), sól morską, mąka ryżowa, imbir, miso, kurkuma.

Wartości odżywcze w 100 g

- Kalorie
- Tłuszcz
- Węglowodany
- Białko
- Sól

Skład Lzipsów Ziemiaczanych o Smaku Ketchupu:

Składniki:

- ziemniaki
- śmietankowy
- ser
- ryżowa

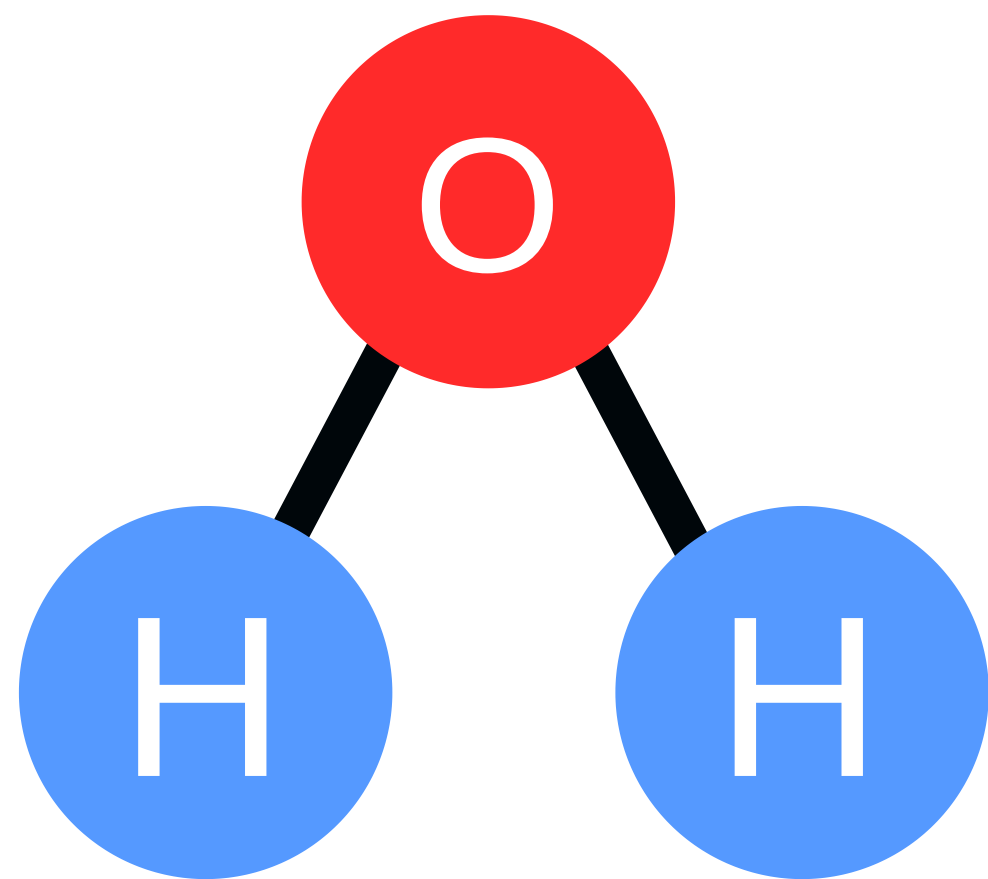
trzymaj

formę

Zadanie 5.

**KWIECIEŃ – Hasło miesiąca:
CZYSTA WODA – zdrowia i urody doda!**

W kwietniu Uczniowie nadal planowali z Rodzicami zakupy i wykorzystywali wszystko, co się tylko dało z jedzenia. Ograniczyli także spożycie cukru (z wyjątkiem Świąt), spacerowali i tańczyli!



trzymaj
formę 



Zadanie 5.

- 1) w maju Uczniowie spacerowali nad wodą (rzeką, jeziorem, stawem, morzem...). Na spacerze byli z Rodzicami, bliskimi, znajomymi, futrzakami...;**
- 2) brali udział w szkolnej belgijce;**
- 3) starali się oszczędzać wodę: zakręcali kran podczas mycia zębów, zgłaszali dorosłym, gdy zauważyli nieszczelny kran...;**
- 4) włączyli się do akcji sprzątania świata - podczas rodzinnego spaceru podnosili samotnego śmiecia, w szkole na korytarzu również nie byli obojętni. Pamiętali, że ogromna część śmieci ciągle trafia do mórz i oceanów!**

**trzymaj
formę**



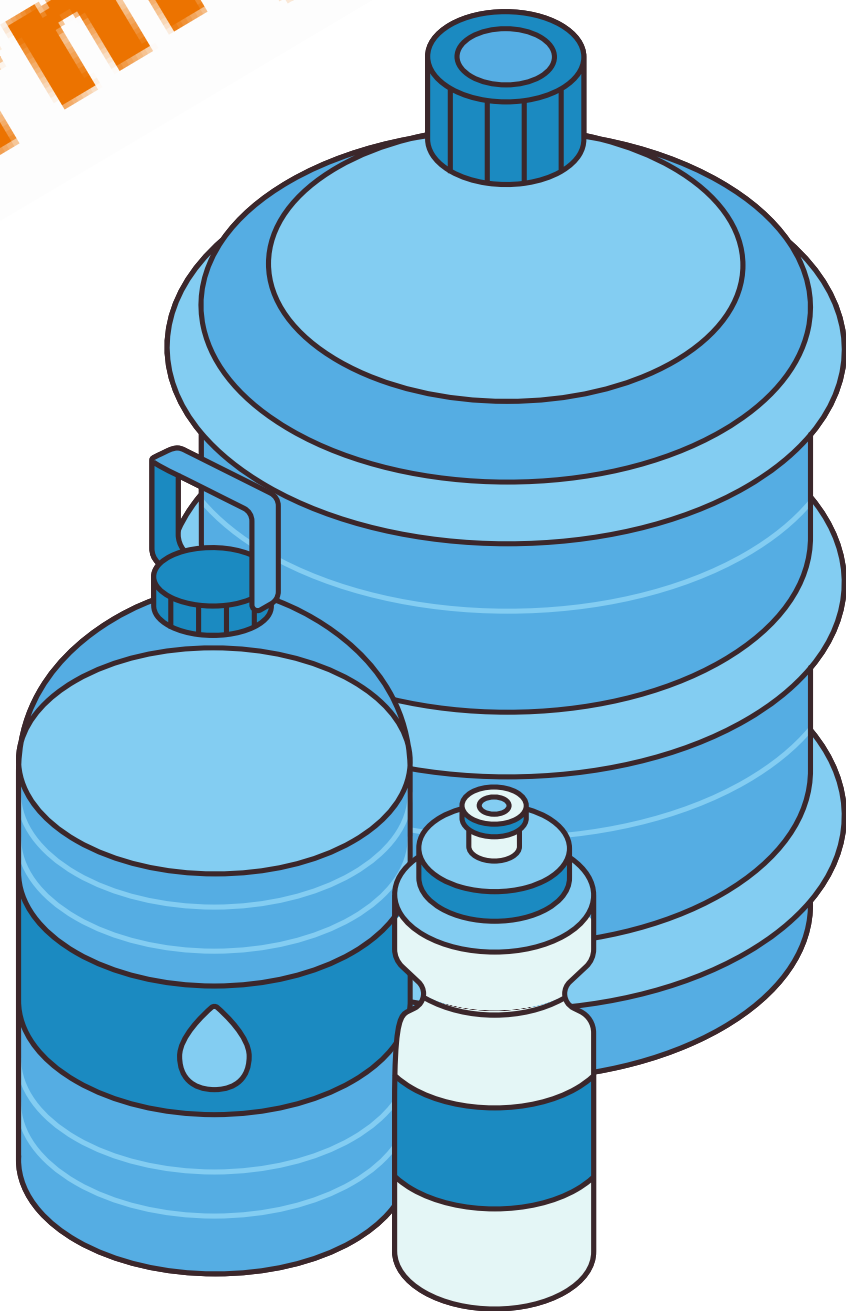
trzymaj
formę



trzymaj formę



trzymaj formę



WODY

w POLSKICH

SKŁEPACH

Wody dostępne w sklepach różnią się od siebie pod względem zawartości minerałów i ich proporcji. Dobrze zbilansowane minerały w naszym organizmie pozwalają uniknąć wielu problemów zdrowotnych, jednocześnie zapewniając dobre samopoczucie na co dzień. Naturalne wody mineralne mogą mieć różny skład i poziom minerałów jednak konieczna jest ich kwalifikacja jako wody mineralne przez Głównego Inspektora Sanitarnego na podstawie wielu szczegółowych badań, a ponadto ich skład i właściwości nie mogą się zmieniać w miarę czerpania wody ze źródła.



MUSZYNIANKA

Naturalna woda mineralna wydobywana w Muszynie z 8 odwiertów znajdujących się na terenie Popradzkiego Parku Krajobrazowego. Właścicielem marki jest „Muszynianka” Sp. z o.o. (do 2019 Spółdzielnia Pracy „Muszynianka”). Jest to wysoko zmineralizowana naturalna woda mineralna. Jej ogólna mineralizacja wynosi 1993,64 mg/l. Posiada duże ilości magnezu Mg^{2+} - 123,3 mg/l i wapnia Ca^{2+} - 208,0 mg/l, przy odpowiedniej ich proporcji 1:2, oraz duże ilości wodorowęglanów HCO_3^- - 1489,0 mg/l. Woda Muszynianka zawiera potas, który obniża ciśnienie krwi i pomaga też w leczeniu alergii.



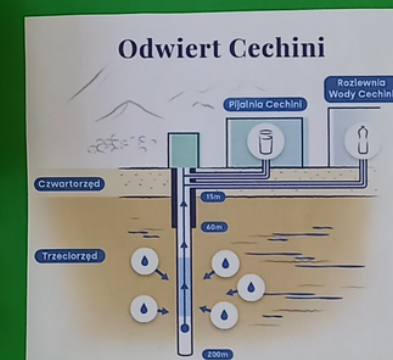
STAROPOLEŃSKA

Charakteryzuje się wysoką zawartością wapnia, optymalną ilością magnezu oraz dużą ilością wodorowęglanów, dlatego jest idealna dla osób chcących wzmocnić swój organizm oraz zniwelować stres. Jest to woda wysokozmineralizowana, w której łączna ilość składników mineralnych w 1 l wynosi 2080 mg/l. Staropoleńska – ogólna nazwa wody mineralnej produkowanej w Polanicy-Zdroju przez Zespół Uzdrowisk Kłodzkich S.A. Nazwa ta stosowana jest od 1946. Staropoleńska zawiera 805 mg/dm³ związków mineralnych.



CECHINI

Źródła wody Cechini zlokalizowane są na terenie uzdrowiska Muszyna. Wydobywana z głębokości około 200 m, naturalnie nasycona najważniejszymi dla zdrowia minerałami - woda Cechini charakteryzuje się doskonałym smakiem oraz unikatowym składem (m.in. magnez, wapń). Magnez, wapń i potas rozpuszczone w wodzie mineralnej wpływają korzystnie na przemianę materii, są niezbędne do utrzymywania prawidłowej czynności serca oraz aktywności układu mięśniowo-nerwowego. Dodatkowo woda Cechini charakteryzuje się niską zawartością sodu.



MOJA ULUBIONA WODA

Rodowita z Roztocza jest wydobywana w jednym miejscu na świecie w Grabniku k. Krasnobrodu, w miejscu gdzie Roztoczański Park Narodowy styka się z Krasnobrodzким Parkiem Krajobrazowym. Wnikliwe badania laboratoryjne potwierdziły, że jest to woda mineralna, o wysokich walorach smakowych, niezwykłej czystości geologicznej i zrównoważonej kompozycji minerałów. Pod względem składu Rodowita z Roztocza to woda średnio zmineralizowana, niskosodowa, o dobrej proporcji wapnia i magnezu.

Rodowita to naturalna woda mineralna. By pozostała dokładnie taka, jaką czerpiemy z natury nie jest poddawana żadnym procesom poza filtracją i napowietrzaniem. Jest ona średniozmineralizowaną wodą, którą można pić przez cały dzień.

Zywym symbolem Rodowitej z Roztocza jest pierwotnie dzika natura Roztocza. To właśnie w tej krainie na wschodzie Polski ukryte jest źródło wody. Dostępu do jej czystego i rześkiego smaku strzeże Wilczyca, Silny i stanowczy charakter bohaterki ma swoje odzwierciedlenie w produkcji wody.

RODOWITA
Z ROTOCZA



SŁODKO-ZMINERALIZOWANA
Suma składników mineralnych
564 mg/l



ZAWIERA WAPNIEK I
MAGNEZ
Magnez:
25 mg/l
Wapń:
75 mg/l



ZAWIERA KALCEJON
36 mg/l
Który wspiera pracę układu kostnego i pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi



Woda nasycona jonami
POZYTYWNY WPŁYW
na ciśnienie krwi i na
system krążenia



ODPOWIEDZIA DLA
DIETY OSÓB W CIĘŻY
Nie należy pić jej przez cały
dzień



RZĘSKI SMAK, WYSOKO
OCENIANY W BADANIU
KRAJOWYM

Zadanie 6.

MAJ – Hasło miesiąca: Majowo rowerowo!

W maju Uczniowie nadal planowali z Rodzicami zakupy i wykorzystywali wszystko, co się tylko dało z jedzenia. Wzbogacali dietę o pojawiające się tegoroczne warzywa i owoce.



**trzymaj
formę** 



Zadanie 6.

1) w maju Uczniowie spacerowali i wykorzystywali rower w popołudniowych aktywnościach.

2) przynajmniej 8 razy przyszli lub przyjechali do szkoły rowerem lub hulajnogą.

3) Nadal oszczędzali wodę.



trzymaj
formę



trzymaj
formę



Program „Trzymaj Formę!” wyzwala dobrą energię, pomaga rozwijać zainteresowania Uczniów i kształtuje w nich prozdrowotne nawyki.

Dziękujemy wszystkim, którzy włączyli się w jego realizację.

W działaniach mocno wspierali nas Rodzice!

Mamy nadzieję, że wszystkie podjęte działania przyniosą w przyszłości pożądane efekty.

Koordynator: Beata Rudziewicz

Opiekun: Emilia Wolska

