

„Mistrzowie 5 porcji” poszukiwani – wystartował nowy program edukacyjny dla szkół

Fast food wygrywa z marchewką, a słodczyce z jabłkami – polskie dzieci coraz częściej rezygnują ze spożywania 5 porcji warzyw i owoców dziennie. Czy da się odwrócić ten alarmujący trend? Już teraz szkoły podstawowe w całej Polsce mogą zgłaszać się do bezpłatnego programu "Apetyt na Polskie. Mistrzowie 5 porcji" w ramach projektu 5 porcji warzyw, owoców lub soku XV dofinansowanego z Funduszu Promocji Owoców i Warzyw, który zamienia zwykłe lekcje o zdrowym odżywianiu w fascynującą przygodę. Nauczyciele otrzymają gotowe materiały do angażującej lekcji łączącej zabawę z nauką, a uczniowie będą mogli wziąć udział w konkursie z atrakcyjnymi nagrodami.

Ile porcji dziennie warzyw i owoców powinniśmy jeść? Jak często i w jakiej formie sięgać po owoce i warzywa? Co powinno znaleźć się na talerzu każdego dziecka? Czy sok może być 1 z 5 dziennych porcji warzyw i owoców? Na te i wiele innych pytań dzieci będą miały okazję odpowiedzieć w trakcie zajęć realizowanych w ramach udziału w programie. W ciągu jednej lekcji poznają podstawowe zasady zdrowego odżywiania i komponowania talerza zbilansowanego posiłku.

Program został opracowany we współpracy z ekspertami edukacyjnymi, którzy starannie przygotowali wszystkie materiały dydaktyczne zgodnie z obowiązującą podstawą programową. Dzięki temu stanowi rzetelne źródło wiedzy o zdrowym odżywianiu dla polskich uczniów, którzy powinni podejmować prawidłowe decyzje żywieniowe. Nadzór merytoryczny nad treściami programu sprawuje **dr hab. n o zdr. Beata Irena Sińska, p.o. Kierownika Zakładu Żywienia Człowieka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego**. Organizatorem programu edukacyjnego „Apetyt na polskie. Mistrzowie 5 porcji” jest Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków (KUPS) – organizacja non profit zrzeszająca producentów soków, nektarów i napojów z owoców i warzyw, która od lat edukuje społeczeństwo w ramach kampanii „5 porcji warzyw i owoców”. Program otrzymał m.in. patronat honorowy **Dziekana Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Warszawskiego, Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa i Głównego Inspektora Jakości Handlowej Artykułów Rolno – Spożywczych oraz wielu Kuratorów Oświaty**.

Alarmujące statystyki – dlaczego edukacja żywieniowa jest dziś konieczna?

Krajowe badania sposobu żywienia Polaków wskazują na alarmujące trendy żywieniowe wśród dzieci i młodzieży – zbyt rzadko spożywają oni warzywa i owoce¹. Program „Apetyt na Polskie. Mistrzowie 5 porcji” odpowiada bezpośrednio na te potrzeby, ucząc dzieci w szkołach podstawowych zasad zdrowego odżywiania w angażującej i ciekawej formie. Dzięki praktycznym zadaniom uczniowie nie tylko poznają zasadę „5 porcji dziennie”, ale przede wszystkim rozwijają umiejętności, które pomogą im świadomie wybierać zdrowe produkty w codziennym życiu. W dobie powszechnych problemów z niewłaściwymi nawykami żywieniowymi młodzieży tego typu programy stają się kluczowym narzędziem kształtowania zdrowych postaw już od najmłodszych lat. To działanie, które może realnie wpłynąć na poprawę nawyków żywieniowych polskich dzieci.

¹ <https://www.pzh.gov.pl/raport-krajowe-badanie-sposobu-zywienia-i-stanu-odzywienia-populacji-polskiej>



apetyt
na polskie



Pierwsza edycja programu

Program edukacyjny skierowany jest do klas 4-5 i 6-8 szkół podstawowych i obejmuje jedną godzinę lekcyjną, możliwą do przeprowadzenia w dowolnym terminie już od 29 września 2025 r. W ramach projektu zostały stworzone atrakcyjne materiały edukacyjne, w tym ciekawe scenariusze zajęć, kreatywne zadania oraz specjalnie przygotowany film wprowadzający uczniów w tematykę zdrowego odżywiania. Materiały uwzględniają nowoczesne techniki nauczania skonstruowane w taki sposób, by rozbudzać w dzieciach kreatywność oraz zachęcać do wspólnego poszukiwania rozwiązań w zakresie komponowania zbilansowanych posiłków.

Konkurs z nagrodami!

Szkoły biorące udział w programie czeka również konkurs z nagrodami zarówno dla uczniów, nauczyciela, jak i szkoły. Zadaniem uczestników konkursu jest przygotowanie ciekawego i kreatywnego plakatu zgodnego z tematyką programu.

Zgłoszenia do udziału w projekcie pod adresem: apetytnapolskie.com/programedukacyjny

#FunduszePromocji