



Warszawa, 26.10.2010

Rekordowa liczba szkół biorących udział w programie edukacyjnym o spożywaniu warzyw i owoców oraz picciu soków.

Ruszył program edukacyjny „5 porcji warzyw, owoców lub soku” skierowany do klas I-III szkół podstawowych. Jego celem jest kształtowanie u dzieci właściwych nawyków żywieniowych, w szczególności polegających na spożywaniu warzyw, owoców i soków 5 razy dziennie. Honorowy patronat nad programem objęło Ministerstwo Zdrowia oraz Ministerstwo Edukacji Narodowej, a partnerem merytorycznym jest Instytut Żywności i Żywienia. Akcji patronują również Wojewódzcy Kuratorzy Oświaty. W tym roku w programie weźmie udział prawie 300 000 uczniów z ponad 4 000 szkół z całej Polski. Materiały edukacyjne trafią również do ponad pół miliona rodziców.

Każdego dnia organizm dziecka sprostać musi wzmożonemu wysiłkowi, zarówno umysłowemu jak i fizycznemu. Dlatego należy pamiętać, by dieta naszych podopiecznych była pełna warzyw, owoców i soków. Pomagają one zaspokajać zapotrzebowanie organizmu na naturalne witaminy, składniki mineralne i energię.

Eksperti związani z organizacjami zdrowia: Organizacją Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) oraz Światową Organizacją Zdrowia (WHO), zalecają spożywanie minimum 400-500 g warzyw i owoców każdego dnia. **Zawarte w nich witaminy wzmacniają odporność organizmu oraz są potrzebne do prawidłowej pracy mózgu – procesów uczenia się, zapamiętywania, koncentracji i uwagi, jak również uczestniczą w procesie uwalniania energii zawartej w pożywieniu.** Ponieważ organizm człowieka nie potrafi samodzielnie wytwarzać i magazynować większości witamin, sami musimy zadbać o ich regularne dostarczanie, co najmniej 5 razy w ciągu dnia. Jest to niezbędne minimum w codziennej trosce o zdrowie. Jedna porcja to średniej wielkości owoc, warzywo (bądź kilka mniejszych) lub sok (kartonik o poj. 200ml). Zatem jabłko, marchewka, 3-4 śliwki, garść jagód lub np.: mały kartonik soku pomarańczowego, czy szklanka soku przecierowego marchwiowo-owocowego to 5 przykładowych porcji. Warto zadbać, by każda porcja była inna - dzięki dużej różnorodności spożywanych warzyw i owoców mamy pewność, że organizm otrzymuje pełną gamę oferowanych przez nie, niezbędnych nam składników pokarmowych.

Tymczasem dzieci są często nieświadome zasad zdrowego żywienia i potrzeb swojego organizmu. Z danych zebranych przez firmę badawczą IQS Quant Group w kwietniu 2010r. wynika, że tylko 31% dzieci i 33% matek jada owoce i warzywa co najmniej 5 razy dziennie. Tylko co siódme dziecko zabiera do szkoły na śniadanie warzywa. Zazwyczaj są one dodatkiem do kanapek (65%), rzadziej pojedynczym warzywem lub sałatką. Owoce do szkoły dają swoim dzieciom połowa kobiet - zazwyczaj w postaci surowej lub w formie soku. A przecież aż 81% dzieci lubi jeść owoce, przy czym prawie połowa dzieci sama sięga po owoce w domu. Wiele kobiet jeszcze nie wie, że sok może zastąpić jedną porcję owoców, czy warzyw, choć aż 71% matek docenia wygodę soku jako formy porcji. Dzięki intensywnym działaniom edukacyjnym **sięgamy częściej po witaminy w płynie – więcej, bo aż 29% dzieci pija soki**, a ich mamy wiedzą, że sok może być dobrą i wygodną formą podania owocu, także do szkoły.

Dzienne spożycie warzyw i owoców w Polsce wynosi przeciętnie 250 gramów. Jest to jeden z najniższych wyników wśród krajów Unii Europejskiej. Dlatego tak ważne jest stałe edukowanie polskich konsumentów i ciągle zachęcanie ich do urozmaicenia swojej diety, m.in. poprzez włączanie do niej owocowo-warzywnych porcji. Stowarzyszenie KUPS stara się osiągnąć to poprzez kampanie „5 porcji warzyw, owoców lub soku”. Obecnie (październik 2010) kończy się pierwsza – dwuletnia edycja tego programu. Co udało się do tej pory osiągnąć?

Podsumowanie danych rynkowych za 2009 rok pokazuje przede wszystkim wzrost spożycia owoców (wraz z przetworami) aż o 5% oraz soków (wraz z nektarami) o 3,6%. Są to znaczące zmiany, które można uznać za sygnał, że udaje się nam powoli zmieniać swoje przyzwyczajenia.

Wobec tak pozytywnych skutków odniesionych przez I edycję kampanii, zdecydowano o jej kontynuacji. W roku szkolnym 2010/2011 szkoły podstawowe w całej Polsce zostały zaproszone do wzięcia udziału w bezpłatnym programie edukacyjnym „5 porcji warzyw, owoców lub soku”.

Stowarzyszenie KUPS prowadzi kampanie dotyczące zdrowego odżywiania już od 2006 roku. – mówi Barbara Groele (Sekretarz Generalny KUPS) - W swej działalności staramy się zwiększyć świadomość na temat prawidłowych nawyków żywieniowych. Zachęcamy do zmiany diety na zdrowszą i tym samym, lepszą. Uważnie śledzimy przy tym, a nawet sami zlecamy, rozmaite badania społeczne i rynkowe. Niezmiennie wynika z nich, że wciąż istnieją braki w edukacji żywieniowej, ale jednocześnie widzimy w wynikach badań, że dzięki prowadzonym kampaniom, sytuacja z roku na rok poprawia się. Dlatego wciąż z entuzjazmem opracowujemy koncepcje nowych kampanii i programów, wierząc że długofalowymi działaniami będziemy w stanie osiągnąć realną, pozytywną zmianę przyzwyczajzeń konsumentów na zgodne z zaleceniami dietetyków i żywieniowców.

Dotychczasowe akcje przeprowadzone przez KUPS zostały docenione przez specjalistów ds. zdrowego żywienia. Trwająca 2 lata kampania przyniosła wymierne, pozytywne skutki - zaznacza dr n med. Agnieszka Jarosz, kierownik Centrum Promocji Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej w Instytucie Żywności i Żywienia w Warszawie. - *Zwiększyła świadomość żywieniową konsumentów oraz wpłynęła korzystnie na ich zachowania żywieniowe. Jednak by efekty te utrwalić i jeszcze je zwiększyć, idee kampanii powinny być kontynuowane. To ważne, bo jak dalej wskazuje dr Jarosz - Spożywanie odpowiedniej ilości warzyw i owoców, czyli co najmniej 5 porcji dziennie, działa ochronnie na organizm człowieka, a także wpływa na dobre samopoczucie. Ponadto żywność jest najbardziej fizjologicznym sposobem dostarczania witamin i składników mineralnych. Co istotne, w postaci naturalnej nie sposób przedawkować witamin, co jest ważne zwłaszcza w przypadku witaminy A, dlatego najbezpieczniejszym sposobem jej stosowania okazuje się dieta zawierająca produkty będące jej bogatym źródłem. Do każdego posiłku powinny być dodawane owoce lub warzywa, jako źródło witamin i składników mineralnych. W sytuacji gdy nie mamy przy sobie świeżych owoców i warzyw, specjaliści zalecają picie soków, co jest wygodną formą podania witamin.*

W tym roku w programie szkolnym „5 porcji warzyw, owoców lub soku” weźmie udział prawie 300 tysięcy uczniów. Do akcji zgłosiło się już ponad 4000 szkół podstawowych, które skorzystają z atrakcyjnych materiałów edukacyjnych, m.in. gotowych scenariuszy lekcji dla nauczycieli wzbogaconych o wiedzę merytoryczną (na każdą porę roku). Do każdego ucznia klas I-III, którego szkoła zgłosiła się do akcji trafi kolorowa książeczka z ćwiczeniami.

Materiały zostały opracowane przez metodyka edukacji elementarnej we współpracy z ekspertem z Instytutu Żywności i Żywienia. Dodatkowo dzieci wraz ze swoimi nauczycielami będą mogły wziąć udział w konkursie plastycznym z nagrodami.

Program angażuje również rodziców w aktywne kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych swoich dzieci. Do ponad **ćwierć miliona rodziców** trafi przygotowana specjalnie na tę okazję broszura informacyjna. Rodzice znajdą w niej wiedzę na temat zdrowego odżywiania w oparciu o 5 porcji warzyw, owoców lub soku oraz wiele cennych rad i wskazówek, jak wprowadzić dobre nawyki w życie.

Wraz z akcją edukacyjną startuje strona internetowa **www.5porcjiwzszkole.pl**. Skierowana zarówno do dzieci, nauczycieli oraz rodziców, będzie doskonałym uzupełnieniem programu. Najmłodszy znajdą tam gry i zabawy edukacyjne, a także poznają nowych bohaterów - Super-Piątkę, którzy wprowadzą ich w świat warzyw, owoców i soków. Dla nauczycieli przygotowano materiały edukacyjne do pobrania oraz pomysły na zajęcia z dziećmi. Do dyspozycji w zakresie dodatkowych pytań będą również eksperci programu. Strona będzie centrum informacyjnym dla rodziców, gdzie zapoznają się z zasadami zdrowego odżywiania, a także będą mieli możliwość wymieniać się pomysłami i poradami jak wprowadzić 5 porcji warzyw, owoców i soku do codziennej diety swoich dzieci.

Udział w programie jest bezpłatny, ponieważ został sfinansowany przez Fundusz Promocji Owoców i Warzyw.

Partnerami programu są firmy wchodzące w skład Krajowej Unii Producentów Soków (m.in. Tymbark i Tetra Pak).

Organizator

Patronat honorowy

Partner merytoryczny



MINISTER
EDUKACJI
NARODOWEJ



Patronaty Kuratorów Oświaty



Lubelski
Kurator Oświaty

Dalszych informacji udziela:

Anna Kordus
smARTcat Sp. z o.o.
ul. Baletowa 104
02-867 Warszawa
T : (+48) 22 310 14 70 - 72
F : (+48) 22 310 14 73
K : +48 608 021 127