



Zdrowe - nietrudne!





zdrowe
nie trudne

O Programie

Zdrowe - nie trudne! to program edukacyjny prowadzony w Szkołach Podstawowych na terenie całego kraju.

Podstawy prawne:
podstawa programowa nakazuje
nauczycielom prowadzenie działań i lekcji
dotyczących zdrowego żywienia, piramidy
żywieniowej oraz aktywności fizycznej,
promującej zdrowy tryb życia.

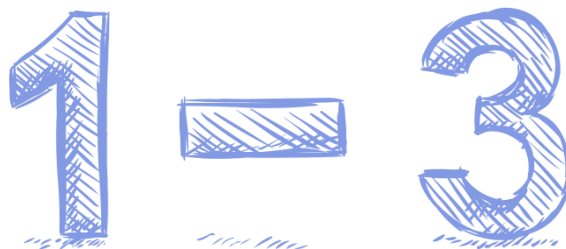


zdrowe
nie trudne

O Programie

Cel: Promocja zdrowego odżywiania wśród dzieci w Szkołach Podstawowych na terenie całego kraju (klasy 1-3).

Propagowanie wśród najmłodszych uczniów zdrowego stylu życia, kształtowanie prawidłowych postaw związanych z komponowaniem zdrowych, bogatych w wartości odżywcze posiłków. Wyrabianie odpowiednich nawyków skierowanych na działania zmierzające do ograniczenia wśród dzieci pojawiającego się problemu nadwagi i otyłości.





zdrowe
nie trudne

Założenia Programu

- 1 Uczymy zdrowego odżywiania
- 2 Kształtujemy nawyki żywieniowe
- 3 Pomagamy komponować **zdrowe i nie trudne** posiłki
- 4 Promujemy pro zdrowotny styl życia
- 5 Wychowujemy zdrowe pokolenia!



zdrowe
nie trudne

Ramy Programu

Start Programu
1 września 2015R

Czas trwania Programu
2 semestry szkolne

Koniec Programu
czerwiec 2016R





zdrowe
nie trudne

Realizacja Programu

Nauczyciele otrzymują **BEZPŁATNY ZESTAW MATERIAŁÓW**:

- **18 scenariuszy** lekcji - materiał dotyczący zdrowego odżywiania, zdrowego stylu życia i ekologii, przygotowane w oparciu o podstawę programową.
- **Karty pracy** dostosowane do scenariuszy lekcji.
- Plakaty.
- Książeczki „**5 zasad zdrowego stylu życia**” dla dzieci i rodziców z zadaniem konkursowym!
- Materiały i gadżety do Partnerów Programu.
- Produkty marki **Kupiec!**





zdrowe
nie trudne

ZdroweNieTrudne.pl

Dedykowane www dla programu:

→ **Strefa dedykowana dla dzieci:**

- przepisy dla dzieci i rodziców
- porady WITAMINKI
- aplikacja dotycząca zdrowego żywienia – quiz (dostępny od października 2015r.)
- gry, zabawy, **bajki** do pobrania.



→ **Strefa dedykowana dla rodziców:**

- porady dla rodziców (zdrowe żywienie, aktywność fizyczna, higiena)
- przepisy dla rodziców
- porady dietetyczne + dyżur Dietetyk on-line;



→ **Strefa dedykowana dla nauczycieli:**

- materiały – scenariusze do pobrania
- e-magazyny do pobrania
- porady i inne artykuły wraz z materiałami do pobrania.





zdrowe
nie trudne

Wsparcie eksperckie

PIOTR KUCHARSKI – nasz szef kuchni!

Znany wrocławski kucharz, uczestnik programu „Gotuj o wszystko” w TVN. Od 2011 roku prowadzi „Studio kulinarne”.

„Jako miłośnik dobrej kuchni i tato Wiktora i Jędrka, postanowiłem też zachęcać ludzi do kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci.

Mam nadzieję, że uda się przekonać rodziców i dzieci, że zdrowe jedzenie może być bardzo smaczne, a czas wspólnego przygotowywania i spożywania posiłków najlepszą porą dnia.”





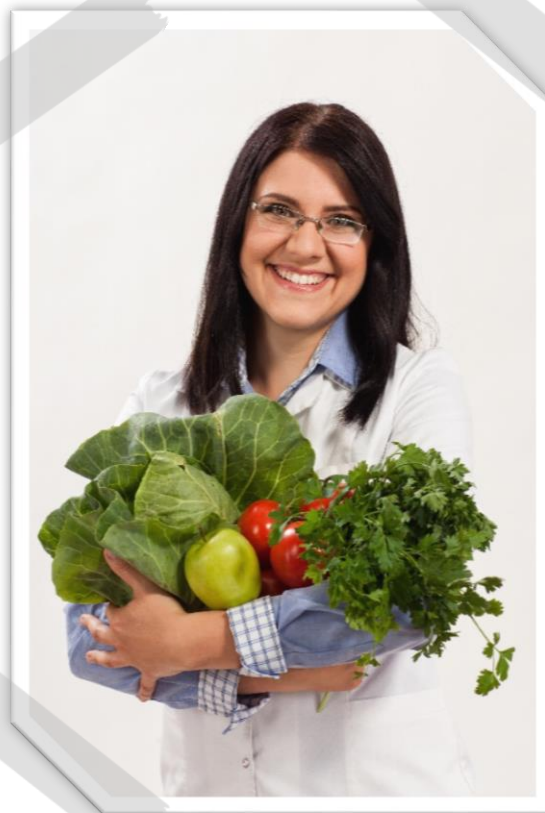
zdrowe
nie trudne

Wsparcie eksperckie

MGR INŻ. EWA CEBORSKA-SCHEITERBAUER
- dietetyk!

Absolwentka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji na specjalizacji dietetyka. Dietetyk, prowadzi szkolenia z zakresu żywienia, organizuje warsztaty, grupy wsparcia, ćwiczenia. Specjalistka od tzw. trudnych zadań!

- Przygotowuje przepisy dla dzieci i rodziców
- Przygotowuje zestaw wiedzy na www i do scenariuszy lekcji
- Prowadzi on-lin'owe wsparcie dla uczestników programu





zdrowe
nie trudne

Wsparcie eksperckie

MGR MAŁGORZATA JAŃCZUK – pedagog!

Od 2001 r. pracuje w szkole sportowej w Poznaniu, gdzie jako pedagog kształtuje właściwe postawy wobec zdrowego żywienia i motywuje młodzież do zdobywania wiedzy w tym obszarze.

Pod jej czujnym okiem jest także sklepik szkolny, w którym próżno szukać śmieciowego jedzenia.

Dzięki niej pojawiły się w nim owoce, warzywa oraz cała masa zdrowych, nienudnych przekąsek, które służą kondycji i formie wszystkich młodych sportowców.

→ Pani Pedagog także po godzinach nie siedzi z założonymi rękami – biega, pływa, jeździ na rolkach i rowerze. Oczywiście nie na raz, choć, jak sama twierdzi, lubi poszukiwać nowych wyzwań!





zdrowe
nie trudne

Wsparcie eksperckie

- ✓ Wydawnictwo MAC Edukacja odpowiedzialne za produkcję materiałów dla szkół i nauczycieli – autorzy materiałów:

Barbara Mazur, Magdalena Niedziela

- Wydawnictwo przygotowuje scenariusze lekcji przy wsparciu dietetyka i ekspertów programu.
- Prowadzi konsultacje dla nauczycieli (mailowo)





zdrowe
nie trudne

Partnerzy



PHILIPS



Patronat medialny:

onet.





zdrowe
nie trudne

Zgłoszenia

Jak się zgłosić do Programu?

- Uzupelnic „Formularz zgłoszeniowy do Programu” na www.zdrowenietrudne.pl
- Po otrzymaniu maila zwrotnego Nauczyciel wypełnia formularz w formie pisemnej i potwierdza pieczętąką szkoły.
- Odsyła na adres: zgłoszenia@zdrowenietrudne.pl lub pocztą tradycyjną na adres: Kupiec Sp. z o.o., ul. Kupiecka 17; 62-513 Krzymów
- Czeka na potwierdzenie przystąpienia do programu.
- Termin nadsyłania zgłoszeń: 01.09.2015r. - 31.10.2015r.
- Wysyłka materiałów dla Nauczycieli trwać będzie od początku października!



zdrowe
nie trudne

KONKURS

- KONKURS jest organizowany dla klas, które zgłosiły się do programu!
Klasa przygotowuje pracę konkursową (wykorzystując dowolną technikę) realizując zadania z książeczki:

„5 zasad zdrowego stylu życia”

- Termin nadsyłania prac: od 01.11.2015r. do 30.04.2016r.
Na adres: konkurs@zdrowenietrudne.pl lub pocztą tradycyjną na adres:
Kupiec Sp. z o.o., ul. Kupiecka 17; 62-513 Krzymów
- Wyniki konkursu zostaną ogłoszone na www.zdrowenietrudne.pl do 13.05.2016r.





zdrowe
nie trudne

Nagrody - KONKURS

- Nagroda główna: wycieczka dla zwycięskiej klasy, podczas której dzieci będą miały okazję wspólnie z ekspertem marki KUPIEC Piotrem Kucharskim gotować **Zdrowe i nie trudne** potrawy! Zestawy upominków dla każdego dziecka od marki KUPIEC i Partnerów Programu.
- Dla Nauczyciela: sprzęt marki PHILIPS oraz zestaw upominków od marki KUPIEC i Partnera Programu ALMA24.pl
- Nagrody dla **5 wyróżnionych klas**: zestawy upominków dla każdego dziecka od Partnerów Programu i marki **Kupiec!**
- Dla Nauczycieli: sprzęt marki PHILIPS i upominki od marki KUPIEC.



Kontakt



Kupiec Sp. z o.o.

Paprotnia, ul. Kupiecka 17
62-513 Krzymów
Tel: +48 63 241 37 37

Adres mailowy Programu
zdrowenietrudne@zdrowenietrudne.pl