

# **Certyfikat Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!”**

W ramach jego realizacji uczniowie zostali zapoznani z zasadami zdrowego żywienia, rolą aktywności fizycznej w zachowaniu zdrowia oraz wybranymi elementami edukacji konsumenckiej. Uczniowie poznali m. in. zasady zbilansowanej diety, układali jadłospisy, wykonywali zdrowe książki kucharskie, przeliczali wartości kaloryczne posiłków, obliczali BMI, rywalizowali w organizowanych zawodach sportowych, realizowali projekty edukacyjne z tym związane.

Dzieci zdobyły odpowiednią wiedzę i umiejętności praktyczne dotyczące zdrowego odżywiania i aktywnego trybu życia. Realizacja programu przyczyniła się do kształtowania prawidłowych nawyków zdrowego stylu życia wśród społeczności szkolnej.

Koordynatorem programu była pani Izabela Jeż.