

# Projekt Zachowaj równowagę

**Przedszkole nasze zostało zakwalifikowane do udziału w projekcie edukacyjnym KIK/34 Szwajcarsko-Polskim Programie Współpracy zatytułowanym „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwu w zakresie żywienia i aktywności fizycznej”.**

Podstawowym celem Projektu KIK/34, jest promocja zdrowego stylu życia, w tym zapobieganie otyłości i nadwadze oraz innym chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie prozdrowotnej zmiany żywienia i zwiększania poziomu aktywności fizycznej. Głównym realizatorem Projektu jest Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie, a partnerami są: Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, Instytut Pomnik Chwały Centrum Zdrowia Dziecka, Polskie Towarzystwo Dietetyki, objęty jest też patronatem Ministerstwa Edukacji Narodowej Pani Joanny Kluzik - Rostkowskiej. Współfinansowany przez Rząd Szwajcarii. Bierzemy udział w realizacji zadania 2: Edukacja i wdrażanie zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej w przedszkolach, szkołach: podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych oraz ocena wpływu tej edukacji na sposób żywienia, stan odżywiania i poziom wiedzy.

W naszym przedszkolu prowadzony jest szereg działań mających na celu promowania zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej. Realizujemy we wszystkich grupach przedszkolnych program pt. „Zdrowy i aktywny przedszkolak”, w którym zaplanowaliśmy organizację wielu zajęć promujących zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną.

Przeznaczaliśmy miejsce w szatni na ekspozycję plakatów promujących zasady zdrowego i prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej oraz wystawkę prac plastycznych wykonanych przez dzieci na wyżej wymieniony temat. Codzienne zapewniamy dzieciom spożywanie warzyw i owoców. Został zorganizowany konkurs „Zdrowe przedszkolaki”. Celem konkursu była promocja spożywania warzyw i owoców oraz mleka i jego przetworów. Promujemy zdrowe odżywianie podczas posiłków, zachęcając dzieci do spożywania owoców, warzyw, zup mlecznych i nabiału.

**Powstał nowy film skierowany do rodziców z Pascalem Brodnickim o II śniadaniu. Zapraszamy również do obejrzenia galerii zdjęć [dot. projektu](#) (dostępne w menu po prawej stronie).**