



## ДА ОБРАЗОВАМЕ ВСЯКО ДЕТЕ ОТНОСНО ХРАНЕНОТО!

В рамките на инициативата за борба с наднорменото тегло на сдружение „ЦУРП“ гр. Смолян чрез изпълнението на проект „Затлъстяването при децата – бомба със закъснител“, финансиран от инициативата „Ти и Lidl за по-добър живот“ бяха разработени обучителни програми за четири модула: „Здравословни и нездравословни храни“, „Рискове и неблагоприятни последици от наднорменото тегло“, „Активен начин на живот и спорт“ и „Образователни игри и занимания“ и за практикум „Зеленчукова градина“.

На база на разработените програми бяха проведени обучения и практикум на 50 ученици от четвърти клас на СУ „Св. Св. Кирил и Методий“ гр. Смолян. По време на обученията беше популяризирано здравословното хранене сред учениците. В допълнение, те бяха запознати с рисковете и негативните последици от наднорменото тегло както и да разграничават здравословните от нездравословните храни чрез неформални методи. Научиха за значението на пълноценното хранене и оралната хигиена, за да имат здрави зъби. Дадоха се индивидуални препоръки и съвети от учителите към децата за здравословното хранене. Учениците бяха провокирани сами да приготвят меню за закуска, обяд и вечеря на принципа - арт фуд чрез отборно състезание. Чрез тези занимания насърчихме учениците да се учат да готвят, за да имат позитивно отношение към домашно приготвената храна в противовес на полуфабрикатите.

Учениците бяха запознати още с ролята на активния начин на живот и спорт за доброто физическо състояние и развитие. Проведоха се интерактивни игри с обръчи и топки за скачане, за провокиране на интереса им към физическата активност. Тези пособия за спорт бяха предварително избрани така, че да бъдат различни от обичайните в училище. Чрез тези дейности предизвикахме всеки участник да направи самооценка на физическата си кондиция за да се мотивира да развива своите физически умения и да спортува.

По време на практикума „Зеленчукова градина“, учениците бяха обучени как сами да засаждат семена в саксии и да отглеждат разсад на зеленчуци като маруля, домати, краставица, морков и др. Тези дейности предизвикаха голям интерес от участниците, които активно засаждаха зеленчуци. Целта на практикума бе създаване на интерес към зеленчуците, чрез насърчаване на собственоръчното им



подкрепяме инициативните

Настоящият проект се осъществява благодарение на най-голямата социално отговорна инициатива на Лидл България „Ти и Lidl за по-добър живот“, в партньорството с Фондация „Работилница за граждански инициативи“ и Български дарителски форум.





отглеждане в училище и възрастни с оглед формиране на интерес към био- храните, органичното земеделие в противовес на преработената храна с множество добавки. Най-добрите ученици успяха да отгледат и реколтата от краставици.

В хода на изпълнението на проекта чрез медийните публикации стигнахме до месната общност и насочихме вниманието ѝ към проблема със затлъстяването при децата. В следствие много родители се обръщаха към представители на сдружението за това техните деца да бъдат включени в обучението и споделяха за честа консумация на чипс, захарни изделия, подсладени напитки и безразборно хранене.

Реализирането на проект „Затлъстяването при децата“ е малка, но важна стъпка по пътя към голямата цел за обучение на всяко българско дете относно здравословното хранене и активния начин на живот. НЕКА ДА ОБРАЗОВАМЕ ВСЯКО ДЕТЕ ОТНОСНО ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ!



подкрепяме инициативните

Настоящият проект се осъществява благодарение на най-голямата социално отговорна инициатива на Лидл България „Ти и Lidl за по-добър живот“, в партньорството с Фондация „Работилница за граждански инициативи“ и Български дарителски форум.

