



Politechnika Koszalińska  
Technologia Żywności i Żywnienia Człowieka  
[www.tu.koszalin.pl](http://www.tu.koszalin.pl)



## ZDROWIEJ JESZ – LEPIEJ ŻYJESZ

**Maria Dymkowska– Malesa, Janusz Zakrzewski\***  
**\* Politechnika Koszalińska,**  
**Zakład Technologii Żywności i Żywnienia Człowieka,**  
**e-mail: [janusz.zakrzewski@tu.koszalin.pl](mailto:janusz.zakrzewski@tu.koszalin.pl),**  
**Tel. +48 601-930-002**

Nowy program dotyczący zapobieganiu nadwadze, otyłości, bulimii i anoreksji wśród dzieci i młodzieży startuje 1 września 2010 roku. Program „Zdrowiej jesz – lepiej żyjesz” jest skierowany do młodych mieszkańców miasta Koszalina: od przedszkolaka po maturzystę oraz rodziców, kształtujących w dzieciach postawy żywieniowe i upodobania kulinarne.

Projekt jest realizowany na podstawie Uchwały Rady Miasta Koszalina z dnia 24 września 2009 roku. Dzięki wsparciu Rektora prof. dra hab. inż. Tomasza Krzyżyńskiego, została podpisana umowa o współpracy pomiędzy Urzędem Miasta Koszalina a Politechniką Koszalińską, co w sposób formalny zainicjowało pracę nad programem.

Program „Zdrowiej jesz – lepiej żyjesz” został opracowany przez młody, energiczny zespół Zakładu Technologii Żywności i Żywnienia w składzie: dr inż. Maria Dymkowska-Malesa, Janusz Zakrzewski, Zbigniew Walczak, Olimpia Burzyńska, Weronika Borecka, Iwona Wojtasik-Kalinowska, Agnieszka Klecz. Do realizacji części ćwiczeniowej dla dzieci i młodzieży zostali zaproszeni psychologowie, pedagodzy, oraz lekarze medycyny. Zespół został również wsparty przez Instytut Wzornictwa Politechniki Koszalińskiej.

Projekt jest przedsięwzięciem długofalowym, obejmującym 4 etapy. Do pierwszego etapu w części pilotażowej została zakwalifikowana młodzież i dzieci ze szkół podstawowych i gimnazjalnych. Zajęcia podzielono na trzy kategorie wiekowe: pierwsza grupa to klasy 1-3 szkół podstawowych, kolejna grupa to klasy 4-6, a w ostatniej grupie znalazła się młodzież klas gimnazjalnych. Czas trwania programu pilotażowego obejmuje rok szkolny 2010/2011 i startuje z dniem 1 września br.

W planie działania przewidziano: zajęcia dydaktyczne z uczniami, serię spotkań z rodzicami, konsultacje specjalistyczne, punkt wspomaganie uczestników i ich rodziców w rozwiązywaniu problemów metabolicznych. Poza tym rodzicom zostaną przekazane materiały informacyjne dotyczące racjonalnego żywienia, otyłości i nadwagi oraz anoreksji i bulimii.

Istotą programu „Zdrowiej jesz – lepiej żyjesz” jest zapoznanie się z preferencjami żywieniowymi młodych mieszkańców Koszalina i ich rodzin. Kolejne zajęcia poświęcone będą badaniom antropometrycznym oraz praktycznym zaznajomieniem młodych ludzi z niebezpieczeństwami czyhającymi w ogólnodostępnych produktach żywnościowych. W ramach programu znajdą się zajęcia dotyczące aktywności fizycznej zatytułowane „Killer sofa – fakt, czy mit?”.

W projekt „Zdrowiej jesz – lepiej żyjesz” będą zaangażowani nauczyciele szkół podstawowych i gimnazjalnych, mający kontakt z uczestnikami programu i ich rodzicami. Do dyspozycji nauczycieli będą specjaliści z dziedzin nauk żywieniowych. Docelowo chcemy, aby w szkołach na stałe znalazły się zajęcia dotyczące racjonalnego odżywiania oraz powstał podręcznik edukacyjny o odżywianiu się dzieci i młodzieży.