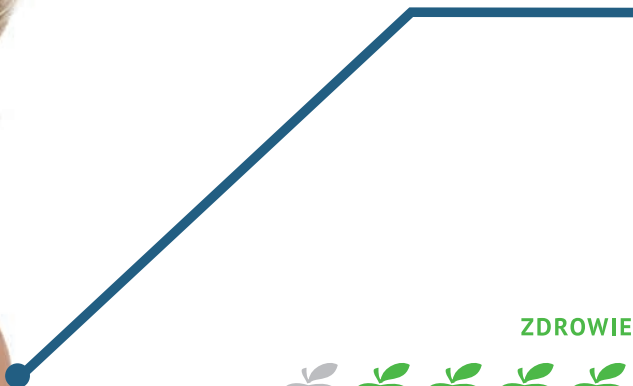


EUROPEJSKI PROGRAM OWOCE I WARZYWA W SZKOLE



JULKA



ZDROWIE



ENERGIA



URODA



OWOCE I WARZYWA DLA DZIECI W TWOJEJ SZKOLE

Program wspólnej polityki rolnej Unii Europejskiej „**Owoce i warzywa w szkole**”, realizowany przez Agencję Rynku Rolnego (ARR), jest inicjatywą, dzięki której szkoły mogą propagować wśród dzieci zdrowy styl życia, w tym prawidłowe odżywianie.

Zgłoś szkołę do programu i zapewnij dzieciom nieodpłatne porcje warzyw i owoców!

Warunki uczestnictwa w programie wraz z formularzami dostępne są na stronie internetowej www.arr.gov.pl.

ZDROWIE



NA CZYM POLEGA PROGRAM?

W ramach programu uczniowie poznają zasady zdrowego żywienia, co sprzyja wyrobieniu zdrowych nawyków żywieniowych. Dzieci utralają te nawyki poprzez:

- spożywanie kilka razy w tygodniu porcji owocowo-warzywnych, otrzymywanych bezpłatnie w szkole,
- uczestniczenie w specjalnych działaniach edukacyjnych poświęconych zdrowemu żywieniu, a także pochodzeniu owoców i warzyw.



JAKIE SĄ CELE PROGRAMU?

„Owoce i warzywa w szkole” to program o charakterze edukacyjnym, którego głównym celem jest popularyzowanie wśród dzieci zdrowej diety i kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych (zwiększenie udziału owoców i warzyw w codziennej diecie) z założeniem, że nawyki te będą się utrzymywały również w późniejszych latach życia.

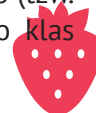
Zadaniem programu jest również podniesienie świadomości społecznej dotyczącej m.in. zdrowego odżywiania – w szczególności dzieci – a także rozpowszechnianie zasad zdrowego odżywiania oraz szerzenie wiedzy na temat pochodzenia owoców i warzyw poprzez działania edukacyjne realizowane w szkołach.

W długiej perspektywie realizacja ww. celów może skutecznie przeciwdziałać:

- wzrastającej liczbie osób z nadwagą i otyłych wśród dzieci w wieku szkolnym,
- wzrostowi zachorowań na choroby cywilizacyjne spowodowanego nieodpowiednią dietą wynikającą m.in. z braku ukształtowania w młodym wieku prawidłowych nawyków żywieniowych,
- spadkowi konsumpcji owoców i warzyw w Polsce.

KTO MOŻE UCZESTNICZYĆ W PROGRAMIE?

W programie mogą uczestniczyć dzieci ze szkół podstawowych realizujące obowiązek rocznego przygotowania przedszkolnego (tzw. „zerówki”) oraz dzieci uczęszczające do klas



I - III. W roku szkolnym 2015/2016 (wg. danych MEN) w programie będzie mogło uczestniczyć przeszło 1,6 mln dzieci. W poprzednim roku szkolnym w programie uczestniczyło ok. 1,34 mln dzieci, tj. ok. 96% dzieci z grupy docelowej.

CO DOSTAJĄ DZIECI?

Dzieci otrzymują w ramach programu:

- świeże owoce – jabłka, gruszki, truskawki, borówki amerykańskie
- świeże warzywa – marchewkę, paprykę słodką, rzodkiewki, kalarepę, pomidorki koktajlowe
- soki owocowe, warzywne i mieszane.

Przy wyborze produktów, które dzieci będą otrzymywały w ramach programu, starano się zapewnić jak największy udział świeżych owoców i warzyw oraz produktów regionalnych, a także ich najwyższą jakość i różnorodność.

WAŻNE!

Owoce, warzywa oraz soki nie mogą zawierać dodatku tłuszczu, soli, cukru lub substancji słodzących. Każde dziecko uczestniczące w programie otrzymuje każdorazowo porcję składającą się z jednego produktu owocowego i jednego produktu warzywnego.

Gotowe do spożycia porcje owocowo-warzywne są przygotowywane i dostarczane do szkół przez zatwierdzonych dostawców. Owoce i warzywa udostępniane są dzieciom w ciągu 10 tygodni w ramach danego semestru (łącznie przez 20 tyg. w roku szkolnym). W tym okresie dzieci otrzymują porcje owoców i warzyw co najmniej dwa razy w tygodniu.

SZCZEGÓŁY ZGŁOSZENIA

W Polsce programem „Owoce i warzywa w szkole” administruje Agencja Rynku Rolnego. Program obsługiwany jest przez Oddziały Terenowe ARR (OT ARR), które zajmują się m.in. przyjmowaniem wniosków i bezpośrednimi kontaktami z uczestnikami programu.

Szkoły podstawowe, które chcą uczestniczyć w programie, mogą:

- wybrać usługi zatwierzonego dostawcy.

W takim przypadku szkoła podstawowa składa w OT ARR zgłoszenie uczestnictwa w programie. Następnie zawiera umowę na dostawę owoców i warzyw z jednym z zatwierdzonych dostawców, których lista – podobnie jak lista zgłoszonych szkół – publikowana jest na stronie www ARR. Dostawy porcji owocowo-warzywnych realizowane są przez dostawcę, który następnie rozlicza się z ARR. Natomiast szkoła podstawowa potwierdza ilości owoców i warzyw udostępnione dzieciom w danym okresie;

- samodzielnie przygotowywać porcje owoców i warzyw i rozliczać się z ARR.

W takim przypadku szkoła składa w ARR wniosek o zatwierdzenie do udziału w programie. Po uzyskaniu zatwierdzenia szkoła podstawowa odpowiedzialna jest za samodzielne pozyskanie i udostępnienie owoców i warzyw dzieciom, zgodnie z wymogami programu. Następnie szkoła podstawowa przekazuje Agencji Rynku Rolnego wniosek o pomoc.



Wszystkie firmy, które chciałyby uczestniczyć w programie jako dostawcy owoców i warzyw, zobowiązane są do złożenia w OTARR wniosku o zatwierdzenie oraz wykazania się min. sześciomiesięcznym doświadczeniem w produkcji, przetwórstwie bądź też handlu owocami i warzywami.

WAŻNE!

Za jakość owoców i warzyw dostarczanych do szkół podstawowych odpowiedzialny jest zarówno zatwierdzony dostawca lub zatwierdzona szkoła, która samodzielnie organizuje dla dzieci produkty, jak również szkoła, która udostępnia owoce i warzywa dostarczone przez dostawcę.

W trosce o zapewnienie jak najwyższej jakości produktów oraz bezpieczeństwo dzieci każda szkoła podstawowa uczestnicząca w programie zobowiązana jest każdorazowo do skontrolowania jakości owoców i warzyw przed udostępnieniem ich dzieciom.

Wszelkie wątpliwości dotyczące jakości produktów należy zgłosić do:

- wybranego dostawcy, dostarczającego owoce i warzywa, który winien wymienić produkty o zakwestionowanej jakości;
- Oddziału Terenowego Agencji Rynku Rolnego, właściwego ze względu na siedzibę szkoły.



FINANSOWANIE

Program finansowany jest z budżetu UE (88%) i budżetu krajowego (12%). W UE budżet programu wynosi 150 mln EUR na rok szkolny. Polska jest jednym z największych beneficjentów programu w UE. Na rok szkolny 2015/2016 otrzymała z Komisji Europejskiej trzecie co do wielkości w UE środki na realizację tego programu. Łączny budżet programu wynosi ok. 20,5 mln EUR (ok. 87,8 mln PLN).

PROMOCJA PROGRAMU W SZKOŁACH

Aby zapewnić widoczność i rozpoznawalność programu w szkole, a tym samym wzmocnić jego przekaz, szkoły zobowiązane są umieścić na stałe, w widocznym miejscu – w pobliżu głównego wejścia do budynku szkoły – plakat programu „Owoce i warzywa w szkole” informujący, że szkoła korzysta z dofinansowania z budżetu UE w ramach tego programu.



ENERGIA



SKUTECZNOŚĆ PROGRAMU

Program „Owoce i warzywa w szkole” jest lubiany zarówno przez dzieci, jak i rodziców oraz nauczycieli. Jest stałym elementem funkcjonowania przeszło 11,3 tys. szkół podstawowych w Polsce. Realizacja programu w Polsce doceniana jest również przez Komisję Europejską i jej ekspertów. Polski program często prezentowany jest jako jedna z dobrych praktyk w tym zakresie na forum UE oraz na spotkaniach ekspertów dotyczących promowania spożycia owoców i warzyw, takich jak konferencja EGEA w Mediolanie pt. „Zdrowa dieta, zdrowe środowisko w ramach owocnej gospodarki: rola owoców i warzyw”.

Dotychczasowe diagnozowanie skuteczności programu wykazało jego duży potencjał i efektywność. Program miał dobry wpływ na wiele aspektów związanych z żywieniem dzieci, w tym:

- wpłynął znacząco na zwiększenie ilości spożywanych owoców i warzyw przez dzieci uczestniczące w programie. Jadły one w dni szkolne o 21% więcej owoców oraz warzyw niż dzieci niebiorące w nim udziału;
- poszerzył wiedzę dzieci na temat zasad zdrowego odżywiania. Dzieci uczestniczące w programie częściej wiedziały, jak dużo porcji owoców i warzyw powinny codziennie spożywać;
- zmienił nastawienie dzieci do jedzenia owoców i warzyw. Przykład kolegów i koleżanek jedzących owoce i warzywa zachęcił do ich jedzenia dzieci, które dotychczas tego nie robiły.

Pod wpływem programu dzieci rzadziej deklarowały, że nie jedzą owoców i warzyw, bo wolą zjeść coś słodkiego, lub że zjedzenie owoców i warzyw zajmuje zbyt wiele czasu.

Uczestnictwo dziecka w programie „Owoce i warzywa w szkole” spowodowało korzystną zmianę zachowań rodziców w kwestii żywienia dzieci. Były one częściej zachęcane przez rodziców do jedzenia owoców oraz warzyw, a także częściej otrzymywały owoce i warzywa zarówno między posiłkami, jak i do szkoły.

Program jest świetnie oceniany także przez rodziców. Ponadto otrzymał pozytywne oceny od dyrektorów szkół podstawowych, którzy nie tylko docenili jego wartość edukacyjną, lecz także – związaną z nim – poprawę wartości odżywczej posiłków spożywanych przez dzieci.



WARZYWA I OWOCE W DOMU

Obecność naszych warzywno-owocowych sprzymierzeńców w szkole to jednak nie wszystko. Postaraj się, by dobre zwyczaje żywieniowe na stałe zagościły także w Twoim domu. Zdrowa dieta młodego człowieka jest ważniejsza niż wielu przypuszcza. Zwłaszcza w dzisiejszych czasach. Jeśli Twoje dziecko wciąż wybiera niezdrowe przekąski; jeśli marzy tylko o fast-foodach – poznaj 5 niezawodnych sposobów na pokonanie „warzywno-owocowego niejadka”:

- Dzieci nas naśladują, dlatego świeć przykładem. Nie tylko proponuj dziecku owoce i warzywa, ale sam zjadaj dary natury ze smakiem. Eksperymentuj, szukaj nowych przepisów na pyszne i zdrowe dania.
- Wypróbuj regułę „jednego gryza”. Nie zmuszaj dzieci do jedzenia, ale poproś o „jeden gryz”. Badania donoszą, że by dziecko przestało odrzucać jakiś rodzaj pokarmu, powinno być skonfrontowane z tym pożywieniem około 8-10 razy. W pomysłowy sposób staraj się poszerzać smakowe preferencje dziecka.
- Jedz kolorowo! Nic tak nie pomaga w realizacji tego postulatu jak właśnie owoce i warzywa. Poproś dziecko, by stworzyło z przygotowanych przez Ciebie kawałków owoców i warzyw kolorowy obrazek na talerzu.

- Gryź się w język! - Pamiętaj, że nakazy typu „Masz to zjeść! To zdrowe!” tylko zniechęcą krnąbrnego niejadka. Zamiast tego opowiadaj o warzywach i owocach jako magicznych substancjach wspomagających siłę, wzrost, zdrowie i moce małych bohaterów.
- Zatrudnij małego kuchcika. Pozwól swojemu dziecku pomóc w zakupie produktów i przygotowaniu posiłku. Zaangażuj je w mycie warzyw, mieszanie sałatki lub wyciskanie soku. Możesz zyskać więcej niż tylko dodatkowe ręce do pomocy, gdyż dzieci dużo chętniej zjedzą to, co same przygotowały.

URODA



5 PORCJI OWOCÓW I WARZYW

Każde dziecko powinno jeść przynajmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie.

1 porcja to np.:

- 1 średni owoc – jabłko, brzoskwinia, banan
- 1 średnie warzywo – marchewka, papryka, kalarepa
- 1 szklanka truskawek, czereśni lub jagód
- 1 szklanka fasolki szparagowej lub pomidorków koktajlowych
- kilka różyczek brokułu lub kalafiora
- 1 szklanka surówki.

WAŻNE DATY!

Dostawcy owoców i warzyw zobowiązani są do zawarcia umów ze szkołami i dostarczenia kopii tych umów do Oddziałów Terenowych ARR do **10 września 2015 r.**

W roku szkolnym 2015/2016 dostawy owoców i warzyw do szkół mogą rozpocząć się już od **21 września**. Dzięki tej zmianie dzieci skorzystają z większej dostępności owoców i warzyw.

Szczegółowe warunki uczestnictwa w programie „Owoce i warzywa w szkole” w danym roku szkolnym, terminy oraz formularze dostępne są na stronie internetowej ARR: **www.arr.gov.pl**

Strona internetowa programu:

- ▶ www.owocewshkole.org
- ▶ facebook.com/owoceiwarzywawshkole

