

WDROŻENIE
XII edycji
Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego
„Trzymaj Formę!”



www.trzymajforme.pl



**ZAŁOŻENIA OGÓLNE DO REALIZACJI
XII edycji
Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego
„Trzymaj Formę!”**

www.trzymajforme.pl



Cel główny:

Zwiększenie świadomości uczestników Programu dotyczące wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie.

Cele szczegółowe:

1. Pogłębienie wiedzy o znaczeniu zbilansowanej diety i aktywności fizycznej dla organizmu człowieka.
2. Kształtowanie postaw i zachowań związanych z prawidłowymżywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną.
3. Dostarczenie wiedzy o informacjach zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych i umiejętności korzystania z nich.