

Vyhodnotenie 7. ročníka programu *Viem, čo zjem*: Naši odborníci v regiónoch vyškoliili viac než 8-tisíc žiakov v oblasti zdravého stravovania

Odborníci z regionálnych úradov verejného zdravotníctva (RÚVZ) počas uplynulého školského roka 2022/2023 vyškoliili na tému *Ovocie a zelenina viac než 8-tisíc žiakov* na školách po celom Slovensku. V rámci 7.ročníka programu zdravej výživy *Viem, čo zjem* aj takto motivovali žiakov základných škôl k vyváženému životnému štýlu, správnym stravovacím návykom a podporovali ich záujem o pohybové aktivity.

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky je dlhodobou odborným garantom programu, ktorého súčasťou sú aj školenia realizované odborníkmi RÚVZ.

O programe *Viem, čo zjem* a vyhodnotenie aktivít v školskom roku 2022/2023:

- Cieľom programu je motivovať žiakov základných škôl k vyváženému životnému štýlu, správnym stravovacím návykom a podporiť ich záujem o pohybové aktivity.
- V školskom roku 2022/2023 bol ukončený už 7. úspešný ročník tohto programu zdravej výživy. Zapojených bolo 327 škôl z celého Slovenska, v týchto školách program absolvovalo 22 232 žiakov.
- Program sa v uplynulom školskom roku skladal z aktivít ako:
 - Školenia s lektormi regionálnych úradov verejného zdravotníctva na tému „Ovocie a zelenina“ (október 2022 až máj 2023)
 - Školenia v réžii škôl (september 2022 až jún 2023)
 - Zážitkové varenie so šéfkuchármi na ZŠ v Báhoni
 - Zábavná súťaž s názvom „Varíme spolu a chutne“
- Počas tohto školského roka sa školy oboznámili s učebnými materiálmi z voliteľného predmetu k téme „Ovocie a zelenina“. Školenia počas školského roka realizovali lektori z 30 RÚVZ.
- Prednášky na tému *Ovocie a zelenina*, ktoré realizovali lektori RÚVZ, sa uskutočnili na 83 školách a absolvovalo ich 8282 žiakov.
- Pre učiteľov, ktorí do projektu registrujú školu, sú k dispozícii učebné materiály k siedmim témam (Hygiena potravín, Vyvážená strava, Ovocie a zelenina, Riziká nevhodného stravovania, Pitný režim, Energia, Udržateľnosť stravovania – šetrne k prírode), ku ktorým sú pripravené komplexné učebné materiály pripravené v spolupráci so Štátnym pedagogickým ústavom. Učebné materiály sú uspôsobené na rozsah 37 vyučovacích hodín na celý školský rok. Pre školy sú dostupné zdarma po registrácií na stránke viemcozjem.sk

Program [*Viem, čo zjem*](http://viemcozjem.sk) je súčasťou globálneho programu Nestlé pre zdravie detí, ktorý sa od roku 2009 postupne realizoval už v 84 krajinách sveta a doposiaľ ním prešlo cca 8 miliónov detí. Je určený pre 3. – 5. ročníky základných škôl. Cieľom programu je motivovať žiakov základných škôl vo veku 9 – 12 rokov k vyváženému životnému štýlu, správnym stravovacím návykom a podporiť ich záujem o pohybové aktivity.