

PRAWDZIWE ŻYCIE TO ZDROWE ŻYCIE



ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ czyli zdrowe podejście do życia

Instytut Żywności i Żywienia dzięki wsparciu organizacji Swiss Contribution realizuje w Polsce globalną strategię Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotyczącą propagowania zdrowego stylu życia i zapobiegania otyłości.

W Polsce średnia długość życia ciągle odbiega od średniej w Unii Europejskiej. To nie kwestia klimatu, szczęścia, ani genów. To głównie problem niewłaściwego odżywiania, złych nawyków i braku aktywności fizycznej.

Projekt ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ otwiera przed nami nowe możliwości. Edukacja, porady ekspertów, aplikacje, warsztaty, najnowsze trendy i badania naukowe. Wszystko, abyśmy mogli żyć w sposób zrównoważony i bardziej świadomy. Wszystko, aby dłużej cieszyć się życiem!

Podstawowym celem projektu ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ jest promocja zdrowego stylu życia, w tym zapobieganie nadwadze i otyłości, poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej. Zadania projektu obejmują teren całej Polski i są skierowane do dzieci i młodzieży i osób dorosłych, ze szczególnym uwzględnieniem osób z nadmierną masą ciała. Adresatami są także producenci żywności.

Zdając sobie sprawę, że nadwaga i otyłość nie jest problemem jedynie urody, ale przede wszystkim zdrowia fizycznego i psychicznego, przystąpiliśmy do Szwajcarsko-Polskiego projektu KIK 34 – ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ! Podjęliśmy działania zmierzające do uzyskania certyfikatu *Szkoły Przyjaznej Żywieniu i Aktywności Fizycznej*. Zachęcamy wszystkich uczniów, rodziców i nauczycieli do obserwowania naszych działań w promocji zdrowego stylu życia.

Instytucja realizująca



Instytucja współfinansująca



Partnerzy

