

**Program merytoryczny**  
**Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia „Trzymaj Formę!”**  
**dla uczniów klas VII i VIII szkół podstawowych oraz gimnazjów**  
**rok szkolny 2018/2019**

**Temat przewodni Konkursu:**

Zasady zdrowego stylu życia obejmujące prawidłowe zbilansowanie diety i aktywność fizyczną.

**Zakres tematyczny Konkursu:**

Tematyka konkursu obejmuje:

Żywnienie zgodne z zasadami zbilansowanej diety

- 1) grupy produktów żywnościowych i ich wartość odżywcza,
- 2) podstawowe składniki odżywcze i ich rola dla organizmu człowieka,
- 3) dobowe zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze,
- 4) aktualne zalecenia żywieniowe,
- 5) najczęstsze błędy żywieniowe i ich następstwa.

Aktywność fizyczna

- 1) rodzaje aktywności fizycznej,
- 2) znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia,
- 3) wydatek energetyczny przy różnych formach aktywności fizycznej,
- 4) pożądana aktywność fizyczna dla dzieci i młodzieży oraz możliwości jej zwiększenia w życiu codziennym.

Wybrane elementy edukacji konsumenckiej

- 1) prawa konsumenta,
- 2) znakowanie produktów żywnościowych,
- 3) zagadnienia dotyczące ograniczenia marnowania żywności,
- 4) zagadnienia dotyczące prawidłowego postępowania z żywnością.

**Zadaniem uczestników każdego etapu Konkursu będzie wykazanie się:**

- 1) umiejętnościami analizowania informacji dotyczących poszczególnych grup produktów żywnościowych i składników odżywczych w nich zawartych,
- 2) umiejętnościami praktycznego posługiwania się informacjami zamieszczonymi na opakowaniach produktów żywnościowych,
- 3) umiejętnością analizowania zależności pomiędzy sposobem odżywiania, poziomem aktywności fizycznej a stanem zdrowia,
- 4) umiejętnością rozpoznania zachowań sprzyjających i zagrażających zdrowiu oraz dokonywania korzystnych dla zdrowia, świadomych wyborów,
- 5) umiejętnościami i wiedzą dotyczącymi efektywnego wykorzystywania i niemarnowania żywności.

**Uczniowie biorący udział w Konkursie powinni spełniać następujące wymagania:**

- 1) zapoznać się z tekstami ujętymi w podstawie programowej dla gimnazjów, a ponadto z zestawem literatury zamieszczonym w załączniku nr 3 do Regulaminu,
- 2) wykazać się znajomością zagadnień z zakresu edukacji zdrowotnej odnoszących się do tematyki konkursu, określonych w podstawie programowej gimnazjum,
- 3) posługiwać się podstawowymi terminami i pojęciami z zakresu żywności, żywienia i aktywności fizycznej.