

POZnan*

We
Love
eating!

Rozsmakuj się w zdrowiu



We love eating!
Rozsmakuj się w zdrowiu



*cis
Centrum Inicjatyw Senioralnych

Sześć z siedmiu największych czynników ryzyka przedwczesnej śmierci w Europie związanych jest **ze sposobem odżywiania i brakiem aktywności fizycznej.**

Z tego powodu promowanie zdrowego żywienia i stylu życia stało się priorytetem dla Komisji Europejskiej.

W styczniu 2014 roku Centrum Inicjatyw Senioralnych zostało partnerem pilotażowej kampanii: „We love eating. Rozsmakuj się w zdrowiu” koordynowanej przez P.A.U. Education SL w siedmiu miastach europejskich na zlecenie Komisji Europejskiej.

Najistotniejszym celem kampanii było opracowanie materiałów edukacyjnych dla europejskich kampanii informacyjnych.



Kampania „**We love eating! Rozsmakuj się w zdrowiu**”

Miasta partnerskie

Bańska Bystrzyca (Słowacja), Bradford (Wielka Brytania), Kluž-Napoka (Rumunia), Deventer (Holandia), Granollers (Hiszpania), Poznań (Polska) i Roncq (Francja).

Cele

- zwiększenie świadomości na temat problemów zdrowotnych związanych z nieodpowiednią dietą, nadwagą i otyłością
- promowanie zdrowej diety przez okres całego życia: od lat najmłodszych do wieku senioralnego, na skalę całej Unii Europejskiej



Grupy docelowe

•dzieci 0-9 lat, młodzież 10-17 lat

- kobiety w ciąży i karmiące piersią dzieci do 6. miesiąca życia
- seniorzy (osoby po 60 r. ż.)

Działania realizowane do 2015r. w ramach Lokalnej Grupy Promującej (wielosektorowa współpraca partnerska – instytucje publiczne, NGO, firmy prywatne)



We love eating!
Rozsmakuj się w zdrowiu



*cis

Centrum Inicjatyw Senioralnych

6 filarów kampanii:

1. Radość zdrowego kupowania

Dokonywanie odpowiednich wyborów podczas zakupów lub jedzenia poza domem jest kluczem do zrównoważonej diety.

2. Radość gotowania

Jedzenie jest znacznie tańsze i zdrowsze, jeśli przygotowujemy je samodzielnie, a nie spożywamy gotowych lub przygotowanych posiłków.

3. Radość spożywania wspólnych posiłków

Wspólne posiłki są często jedynym momentem w ciągu dnia, gdy można utrwaląć więzi, pozostawiając na boku indywidualne zajęcia. Posiłek jest okazją do relaksu i budowania poczucia tożsamości rodziny.



6 filarów kampanii cd.

4. Radość picia wody

Wszystkie komórki ciała potrzebują wody do prawidłowego działania. Mimo że wszystkie napoje w pewnym stopniu nawadniają organizm, niektóre z nich są lepsze niż inne.

5. Radość spożywania kolorowych owoców i warzyw

Kolorowe owoce i warzywa zawierają wiele potrzebnych witamin i przeciwutleniaczy, a jednocześnie są mniej kaloryczne.

6. Radość z aktywności fizycznej

Ćwiczenia fizyczne do doskonały sposób, aby zapobiec nadmiernemu przyrostowi masy ciała lub ją utrzymać.



Materiały :

- **podręcznik wdrażania** - stanowi zespół wskazówek dla nauczycieli, promotorów zdrowia, opiekunów osób starszych
- **ulotki** - trzy różne ulotki zaprojektowane dla trzech grup odbiorców: rodzice, ciężarne i karmiące oraz seniorzy
- **plakaty** - przyciągają wzrok i są dobrym sposobem na informowanie o lokalnych wydarzeniach kampanii We Love Eating
- **ankieta** - Czy lubisz jeść? Dowiedz się, ile powinno się jeść – i jak ulepszyć swoją dietę i styl życia, aby cieszyć się lepszym zdrowiem
- **gra We Love Eating** na stronie kampanii
- **aplikacja** na smartfony



POZnań*

**PROGRAM KAMPANII I SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE ZNALEŹĆ
MOŻNA NA STRONIE WE LOVE EATING:**

www.we-love-eating.eu/pl

Śledź nas na facebooku :

www.facebook.com/We-Love-Eating-Poznanwww.facebook.com/WeLoveEatingEU

We love eating!
Rozsmakuj się w zdrowiu



*cis
Centrum Inicjatyw Senioralnych