

## Owoce, warzywa i soki są na 5! - konkurs ogólnopolski

18.05.2009.

„Owoce, warzywa i soki są na 5!”

Trwa ogólnopolski konkurs dla szkół podstawowych Trwają zapisy do tegorocznej, ogólnopolskiej edycji konkursu: „Owoce, warzywa i soki są na 5!”. Jego celem jest uświadomienie dzieciom w wieku szkolnym oraz ich opiekunom korzyści płynących z częstego spożywania owoców, warzyw i soków. Organizatorami konkursu są Instytut Żywności i Żywienia oraz firma Tymbark. Honorowy patronat nad konkursem objęło Ministerstwo Zdrowia.

Konkurs skierowany jest do uczniów szkół podstawowych na terenie całej Polski. Organizatorami programu są: Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ) – ogólnopolska niezależna instytucja naukowa, której głównym celem jest promowanie zasad zdrowego żywienia, oraz firma Tymbark – lider na polskim rynku soków, nektarów i napojów. Patronat honorowy nad konkursem objęło Ministerstwo Zdrowia.

Celem konkursu jest wskazanie dzieciom zalet wynikających z codziennego spożywania 5 porcji owoców, warzyw i soków. To również wspaniałe wyzwanie dla najmłodszych. Dzięki realizacji zadań konkursowych będą mogli rozwijać swoją wyobraźnię oraz podejmować własne inicjatywy.

Celem organizatorów jest również zaangażowanie nie tylko dzieci, lecz również ich rodziców i opiekunów do propagowania idei spożywania pięciu porcji owoców, warzyw lub soku dziennie, a także edukacja w zakresie tego, czym jest „porcja” (m.in. średniej wielkości owoc, warzywo lub szklanka soku).

O dobroczynnym wpływie warzyw, owoców i soków na organizm słyszymy niemal codziennie – uważa dr Agnieszka Jarosz z Instytutu Żywności i Żywienia – Większość z nas lubi je i chętnie zjada, niestety nie tak często, jak zalecają specjaliści od żywienia, czyli 5 razy w ciągu dnia.

W konkursie mogą wziąć udział uczniowie z jednej klasy z danej szkoły lub grupa uczniów z różnych klas, ale z tej samej szkoły, którzy pod opieką nauczyciela zrealizują wyznaczone zadania. Praca konkursowa szkół będzie polegała na przeprowadzeniu czterech zadań związanych z promowaniem idei programu „Owoce, warzywa i soki są na 5!” oraz sporządzeniu dokumentacji słowno-zdjęciowej z ich wykonania w postaci raportu.

Zadaniami konkursowymi są:

- realizacja scenariuszy lekcyjnych, opracowanych przez metodyków, na temat spożywania 5 porcji owoców, warzyw oraz soków dziennie,
- organizacja akademii lub przedstawienia promującego spożywanie w ciągu dnia 5 porcji warzyw, owoców lub soku,
- przygotowanie warzywno-owocowo-sokowej dekoracji szkolnej oraz ozdobienie nią szkoły na okres co najmniej dwóch tygodni,
- a także organizacja specjalnego owocowo-warzywno-sokowego dnia.

Wierzmy, że zachęcanie dzieci do udziału w konkursie to doskonały sposób na propagowanie zdrowego stylu życia, który będą kontynuować jako dorośli ludzie – mówi Dariusz Czech, prezes firmy Tymbark.

Jury konkursu wyłoni szesnastu zwycięzców - po jednym z każdego województwa. Na uczestników czekają atrakcyjne nagrody. Najlepsze szkoły z każdego województwa otrzymają nagrodę pieniężną w wysokości 1500 zł na zakup pomocy dydaktycznych. Poza tym wszystkie szkoły, jak również dzieci, które wezmą udział w programie, otrzymają drobne upominki ufundowane przez firmę Tymbark.

Szkoły mogą zgłaszać się najpóźniej do 17 czerwca 2009 roku, wypełniając formularz na stronie: [www.5razyowoceiwarzywa.pl](http://www.5razyowoceiwarzywa.pl) lub przesyłając wypełniony dokument faksem na numer 033/ 873 19 26. Prace konkursowe należy nadsyłać do 17 czerwca b.r. na adres: Tymbark – GMW Sp. z o. o. Sp. k., 34-650 Tymbark 156 z dopiskiem: „Owoce, warzywa i soki są na 5!”.

Więcej informacji oraz regulamin konkursu dostępne są na stronie [www.5razyowoceiwarzywa.pl](http://www.5razyowoceiwarzywa.pl)

Konkurs ten firma Tymbark zorganizowała po raz pierwszy wraz z Instytutem Żywności i Żywienia w 2008 roku. Była to edycja pilotażowa, którą przeprowadzono w trzech województwach: mazowieckim, małopolskim oraz warmińsko-mazurskim. Liczba zgłoszeń przerosła oczekiwania organizatorów - w konkursie wzięło udział ponad 23 000 uczniów z 600 szkół podstawowych, a przesłane prace cechowały się ogromną inwencją twórczą małych wykonawców. To wszystko dało podstawy do zorganizowania tegorocznej, tym razem ogólnopolskiej, edycji konkursu o nazwie „Owoce, warzywa i soki są na 5!”.