**7 edycja programu edukacyjnego marki WINIARY „Żyj smacznie i zdrowo” wystartowała!**

**Czy każda dieta jest odpowiednia dla młodego organizmu? Co zrobić, gdy zapali się olej na patelni? Jak zachować się przy stole, by nie zaliczyć towarzyskiej wpadki? Już wkrótce młodzież gimnazjalna bez zastanowienia odpowie na te pytania! 30 listopada wystartowała kolejna edycja programu „Żyj smacznie i zdrowo” – popularnej akcji edukacyjnej marki WINIARY promującej właściwe nawyki żywieniowe oraz zdrowy styl życia wśród gimnazjalistów. W tegorocznej edycji nauczyciele i uczniowie będą mogli zgłębić tematy mód żywieniowych oraz bezpieczeństwa w kuchni i dobrych manier przy stole. Ambasadorem 7 edycji programu został doskonale znany gimnazjalistom youtuber Sheo, wspierany merytorycznie przez ekspertów: dietetyk Katarzynę Zadkę oraz szefa kuchni – Jerzego Pasikowskiego.**

**Modnie może być też zdrowo**

Podążając za swoimi idolami, gimnazjaliści często rozpoczynają modne diety i restrykcyjne ograniczenia żywieniowe. Prym w internecie wiodą publikacje na temat diet wegańskich, bezglutenowych oraz bezlaktozowych. Niestety, ślepe podążanie za modą żywieniową może być bardzo szkodliwe dla intensywnie rosnącego i dojrzewającego organizmu gimnazjalisty. Przygotowany przez ekspertów programu scenariusz lekcji „Gluten, laktoza, wege – czyli żywieniowe mody” w przystępny sposób wyjaśnia, jak być zdrowym wegetarianinem, weganinem lub być na diecie eliminacyjnej, jednocześnie dostarczając organizmowi wszystkich potrzebnych składników odżywczych. Bo modnie znaczy z głową!

**A co z bezpieczeństwem w kuchni i savoir-vivre’m?**

Polskę opanowała prawdziwa mania gotowania! Gotują celebryci, amatorzy i dzieci. Tymczasem kuchnia to jedno z najniebezpieczniejszych pomieszczeń w domu. Co zrobić, by przyrządzany posiłek nie skończył się katastrofą? Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo? Z myślą o gotującej młodzieży powstał scenariusz lekcji „Rzecz o bezpieczeństwie w kuchni i dobrych manierach przy stole”. Młodzież pozna dzięki niemu podstawowe zasady obowiązujące w kuchni oraz najważniejsze reguły savoir-vivre’u.

**Wsparcie z internetu**

Nowe tematy lekcji to nie koniec niespodzianek! Do 7 edycji programu„Żyj smacznie i zdrowo” dołączył popularny wśród młodzieży, znany z zamiłowania do gier komputerowych youtuber Sheo, który wraz z dietetykiem oraz szefem kuchni będzie promować idee programu we wszystkich swoich kanałach social media. Dodatkowe wsparcie merytoryczne uczniowie znajdą też na nowej, wzbogaconej stronie internetowej [www.zyjsmacznieizdrowo.pl](http://www.zyjsmacznieizdrowo.pl), na facebook’owym profilu oraz kanale programu na YouTubie.

**„Żyj smacznie i zdrowo” w liczbach**

7 edycja programu marki WINIARY „Żyj smacznie i zdrowo” to kontynuacja żywieniowego programu edukacyjnego skierowanego do gimnazjalistów. W dotychczasowych edycjach wzięło udział blisko 80 procent gimnazjów w Polsce. W praktyce oznacza to, że dotychczas wiedzę dotyczącą zdrowego odżywiania zdobyło aż 700 000 gimnazjalistów, przy nieocenionej współpracy 16 500 nauczycieli! Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przede wszystkim kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych wśród polskich gimnazjalistów. Odpowiednia edukacja we wczesnym okresie życia to najlepszy sposób, by cieszyć się dobrą formą i zdrowiem w późniejszych latach. Program ten to także niezwykła przygoda, która zachęca młodych uczniów do podejmowania pierwszych prób samodzielnego gotowania.

**Nagrody dla najlepszych**

Wszyscy nauczyciele gimnazjalni, którzy chcą rozpocząć przygodę z programem „Żyj smacznie i zdrowo” mogą zgłosić swój udział za pomocą formularza na stronie [www.zyjsmacznieizdrowo.pl](http://www.zyjsmacznieizdrowo.pl) oraz wziąć udział w konkursie! Organizatorzy zapewniają szkołom bezpłatne materiały dydaktyczne, w tym: scenariusze lekcji, materiały merytoryczne, plansze edukacyjne, plakaty, dyplom udziału w programie oraz płytę DVD z materiałami dodatkowymi. Nauczyciele, którzy w ramach programu „Żyj smacznie i zdrowo” zdecydują się na udział w konkursie i zorganizują wspólnie z uczniami Wydarzenie Społeczne mogą powalczyć o atrakcyjne nagrody! Do wygrania kąciki śniadaniowo-wypoczynkowe o wartości 15 000 zł, a także laptopy oraz zestawy zaprojektowanych przez Sheo autorskich koszulek dla całej klasy. Wystarczy wykazać się kreatywnością!

7 edycja programu „Żyj smacznie i zdrowo” uzyskała patronaty honorowe Ministra Edukacji Narodowej, Ministra Sportu i Turystyki, Rzecznika Praw Dziecka, Polskiego Towarzystwa Nauk Żywieniowych, Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego oraz Ośrodka Rozwoju Edukacji.