



Programy grantowe i edukacyjne zdrowego odżywiania dzieci i młodzieży

Iwona Raszeja-Ossowska

Warszawa 2018

Spis treści

1. Programy żywienia	3
1.1. Program dla szkół	3
1.2. Rządowy program dożywiania.....	4
1.3. Podziel się Posiłkiem	6
1.4. Zdrowo jeść, by rosnać w siłę	7
1.5. Żółty talerz	8
1.6. Program Pajacyk	9
2. Programy edukacyjne	10
2.1. Śniadanie daje moc	10
2.2. Szkoła promująca zdrowie.....	10
2.3. Dzieciaki Mleczaki.....	11
2.4. Trzymaj Formę!	12
3. Kto jeszcze może pomóc? Gdzie szukać dodatkowych informacji?	13
Źródła.....	14

Odpowiednie żywienie ucznia jest warunkiem jego prawidłowego rozwoju fizycznego i intelektualnego. Wpływa także na wyniki osiągnięte w trakcie nauki.

Posiłki, które uczeń spożywa w domu i w szkole, powinny zapewniać mu odpowiednią siłę do nauki i zabawy. Jednocześnie nie mogą one powodować nadmiernego pobudzenia (np. poprzez dostarczanie zbyt dużej ilości słodkich i tłustych pokarmów, co może skutkować nadwagą i otyłością)¹.

Ministerstwo Zdrowia

– Należy mówić o żywieniu wszystkich dzieci w miejsce stygmatyzującego „dożywiania”.

– Dziecko zje dobrze tylko wtedy, jeśli wszystkim wokół będzie na tym zależało.

– Także samo dziecko, jeśli damy mu taką wiedzę, może nauczyć dorosłych, co znaczy prawidłowe żywienie!²

Program Żółty Talerz

¹ <http://www.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/zdrowie-matki-i-dziecka/zdrowie-ucznia/zywienie-ucznia/>,
online: 14.08.2018 r.

² <http://zoltytalerz.pl/o-programie/>, online: 14.08.2018 r.

1. Programy żywienia

1.1. Program dla szkół

„Program dla szkół” został uruchomiony w roku szkolnym 2017/2018. Zastąpił, realizowane wcześniej przez Agencję Rynku Rolnego, programy „Owoce i warzywa w szkole” oraz „Mleko w szkole”.

Cel programu

Celem „Programu dla szkół” jest trwała zmiana nawyków żywieniowych dzieci poprzez zwiększenie udziału owoców i warzyw oraz mleka i przetworów mlecznych w ich codziennej diecie na etapie, na którym kształtują się ich nawyki żywieniowe oraz upowszechnianie zdrowej, zbilansowanej diety i wzrost świadomości społecznej w tym zakresie wśród dzieci i rodziców.

Program ma również na celu propagowanie zdrowego odżywiania poprzez działania towarzyszące o charakterze edukacyjnym realizowane w szkołach podstawowych.

Grupa docelowa

Program skierowany jest do dzieci uczęszczających regularnie do szkół podstawowych, tj. dzieci klas I - V szkół podstawowych i ogólnokształcących szkół muzycznych I stopnia oraz klas I - II ogólnokształcących szkół baletowych.

Działania podstawowe

Dzieciom zostaną przekazane bezpłatnie świeże owoce i warzywa oraz soki, a także mleko i przetwory mleczne. Okres udostępniania: 12 wybranych tygodni rozpoczynających się i kończących w danym semestrze danego roku szkolnego.

PORCJA OWOCOWA - WARZYWNA - składa się z jednego produktu owocowo-warzywnego (tj. jednego owocu albo jednego warzywa albo jednego soku określonego w rozporządzeniu Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi), które jednorazowo w dniu szkolnym otrzymuje dziecko biorące udział w „Programie dla szkół”.

PORCJA MLECZNA - składa się z jednego produktu mlecznego (tj. mleka albo przetworu mlecznego określonego w rozporządzeniu Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi), które jednorazowo w dniu szkolnym otrzymuje dziecko biorące udział w „Programie dla szkół”.

Wysokość stawek pomocy z tytułu nieodpłatnego udostępniania produktów wynosi:

- 0,75 zł za jedną porcję owoców/warzyw,

- 0,75 zł za jedną porcję mleka i przetworów mlecznych.

Działania towarzyszące

Dzieci będą uczestniczyły w działaniach edukacyjnych realizowanych przez szkoły na temat zdrowego odżywiania oraz pochodzenia i uprawy udostępnianych produktów. W ramach realizacji programu będą prowadzone działania promocyjne.

Operator Programu

„Program dla szkół” jest realizowany przez Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa. Wypłaty środków dokonuje Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, jako agencja płatnicza.

Więcej informacji:

<http://www.kowr.gov.pl>,

<http://www.arimr.gov.pl> (zakładka: rynki rolne/ program dla szkół).

Kontakt:

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa

ul. Karolkowa 30

01-207 Warszawa

e-mail: kontakt@kowr.gov.pl

tel.: (22) 45 25 400

1.2. Rządowy program dożywiania

Rządowy program dożywiania dzieci „Pomoc państwa w zakresie dożywiania” funkcjonuje w Polsce od 2006 r. Obecnie realizowany jest w oparciu o wieloletni program wspierania finansowego gmin w zakresie dożywiania „Pomoc państwa w zakresie dożywiania na lata 2014–2020” (na podstawie Uchwały Nr 221 Rady Ministrów z 10 grudnia 2013 r.).

Program określa zasady przyznawania pieniędzy gminom na pokrycie kosztów pomocy żywieniowej dla dzieci, uczniów, osób dorosłych znajdujących się w specyficznej sytuacji.

Cele Programu

Podstawowe cele programu to:

- ✓ wsparcie gmin w wypełnianiu zadań własnych o charakterze obowiązkowym w zakresie dożywiania dzieci oraz zapewnienia posiłku osobom jego pozbawionym, ze szczególnym uwzględnieniem osób z terenów objętych wysokim poziomem bezrobocia i ze środowisk wiejskich;
- ✓ długofalowe działanie w zakresie poprawy stanu zdrowia dzieci i młodzieży poprzez ograniczanie zjawiska niedożywienia;

- ✓ upowszechnianie zdrowego stylu żywienia;
- ✓ poprawa poziomu życia osób i rodzin o niskich dochodach;
- ✓ rozwój w gminach bazy żywieniowej, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb dzieci i młodzieży.

Formy pomocy

Program przewiduje otrzymanie przez osoby uprawnione pomocy w formie: posiłku, świadczenia pieniężnego w postaci zasiłku celowego na zakup posiłku lub żywności, świadczenia rzeczowego w postaci produktów żywnościowych.

Pomoc przyznawana jest do 150% kryterium dochodowego, określonego w art. 8 ust. 1 pkt 1 i 2 ustawy o pomocy społecznej. Rada gminy może podjąć uchwałę o podwyższeniu kryterium dochodowego.

Ponadto w ramach Programu realizowane mogą być działania dotyczące w szczególności tworzenia nowych lub doposażenia istniejących punktów przygotowywania lub wydawania posiłków oraz dowozu posiłków.

Osoby uprawnione do korzystania ze wsparcia

Ze środków przekazanych gminom w ramach Programu udziela się wsparcia w szczególności dzieciom do czasu podjęcia nauki w szkole podstawowej, uczniom do czasu ukończenia szkoły ponadgimnazjalnej oraz osobom i rodzinom znajdującym się w sytuacjach wymienionych w art. 7 Ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (w szczególności osobom samotnym, w podeszłym wieku, chorym lub niepełnosprawnym).

Pomoc w formie dożywiania dzieci w przedszkolu i szkole (do czasu ukończenia szkoły ponadgimnazjalnej), przysługuje rodzinom, w których dochód netto w rodzinie nie przekracza kwoty 771,00 zł³ na osobę przy jednoczesnym wystąpieniu powodów udzielenia pomocy społecznej wymienionych w art.7 ust.2–15 ustawy o pomocy społecznej (m.in. bezrobocie, niepełnosprawność, długotrwała choroba). Do udzielania pomocy w zakresie dożywiania mają zastosowanie odpowiednio przepisy ustawy o pomocy społecznej dotyczące udzielania świadczeń z pomocy społecznej.

W przypadku ubiegania się o pomoc w formie dożywiania dzieci w szkole, przedszkolu należy w złożyć w siedzibie ośrodka pomocy społecznej właściwego dla miejsca zamieszkania wnioski, wymieniając w nim dzieci oraz szkołę, do których będą uczęszczać w nowym roku szkolnym. Druki do pobrania m.in. w ośrodkach pomocy społecznej lub ich serwisach internetowych.

Źródło: www.mpips.gov.pl

³ Według stanu prawnego na dzień 14.08.2018 r.

Gmina realizuje Program przy pomocy ośrodka pomocy społecznej, w jednostkach organizacyjnych gminy, placówkach i instytucjach, które posiadają bazę żywnościową lub odpowiednie warunki do wydawania produktów żywnościowych (np. w stołówkach szkolnych).

Aby dostać dotację z budżetu państwa, gmina musi zapewnić 40 proc. środków na realizację programu. W wyjątkowych przypadkach udział gminy może być obniżony do 20 proc.

Szczegółowe informacje na temat realizacji programu są udostępniane m.in. w ośrodkach pomocy społecznej właściwych dla miejsca zamieszkania osoby zainteresowanej.

1.3. Podziel się Posiłkiem

Organizator/ operator

Organizatorem programu jest DANONE Sp. z o.o.

Cele i zadania

Program Podziel się Posiłkiem został zainicjowany przez firmę Danone w 2003 roku. Jest cyklicznym, powtarzającym się rok rocznie programem, który rozpoczyna się wraz z początkiem roku szkolnego. Jego misją jest zmniejszenie poziomu niedożywienia wśród dzieci w Polsce.

Działania obejmują:

- Ogólnopolską Zbiórkę Żywności – akcja organizowana jest od 2004 roku we współpracy z Bankami Żywności w sklepach w całej Polsce;
- Zbiórkę Żywności Online na charytatywni.allegro.pl;
- Akcje komunikacyjno-promocyjne wspierające edukację i budowanie świadomości problemu niedożywienia dzieci.

Więcej informacji: www.danone.pl (zakładka: społeczna odpowiedzialność)

Kontakt:

Danone Sp. z o.o.

ul. Redutowa 9/23

01-103 Warszawa

Sekretariat Danone

tel.: (022) 86 08 200

e-mail: repcja.warszawa@danone.com

1.4. Zdrowo jeść, by rosnać w siłę

Pełna nazwa Programu: Program Dożywiania Potrzebujących Dzieci „Zdrowo jeść, by rosnać w siłę”.

Grantodawca

Fundacja Tesco Dzieciom

Partner strategiczny

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci

Grupa docelowa

Podopieczni dziennych placówek opiekuńczo-wychowawczych TPD (środowiskowe ogniska wychowawcze oraz świetlice).

Działania

Działania podejmowane w ramach programu ukierunkowane są na pomoc socjalną i edukację. Każda z placówek biorących udział w programie otrzymuje od Fundacji Tesco Dzieciom dotację celową przeznaczoną na zakup żywności oraz niezbędnego wyposażenia kuchennego, które ma służyć do higienicznego i estetycznego przygotowywania posiłków.

Ponadto dzieci i młodzież biorą udział w zajęciach edukacyjnych o tematyce zdrowego odżywiania i trybu życia. Zajęcia te przeprowadzają wychowawcy placówek, w oparciu o materiały edukacyjne udostępnione przez Fundację Tesco Dzieciom.

Program finansowany jest ze środków pochodzących ze zbiórki publicznej prowadzonej na terenie sklepów Tesco w całym kraju oraz ze środków własnych Fundacji Tesco Dzieciom.

Więcej informacji: www.fundacjatesco.pl

Kontakt

Fundacja Tesco Dzieciom

ul. Kapelanka 56

30-347 Kraków

tel.: (12) 255 22 00

e-mail: kontakt@fundacjatesco.pl

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Zarząd Główny

ul. Krakowskie Przedmieście 6

00-325 Warszawa

tel.: (22) 826-08-74, (22) 827-78-44, 500-414-547

1.5. Żółty talerz

Operator

Twórcą i operatorem programu jest Kulczyk Foundation.

Partnerzy

Żółty Talerz wspierają swoim doświadczeniem organizacje pomocowe działające na danym terenie. Do pomagania Kulczyk Foundation zaprosiła: Caritas, Polski Czerwony Krzyż, Towarzystwo Przyjaciół Dzieci, SOS Wioski Dziecięce oraz lokalne Banki Żywności: Śląski, z Wrocławia i Gorzowa Wielkopolskiego. Partnerem merytorycznym programu jest Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW, Patronat Honorowy nad programem objął Rzecznik Praw Dziecka.

Cele i zadania

„Żółty Talerz” jest programem wsparcia systemu żywienia dzieci poprzez działanie tam, gdzie konkretne dziecko siada do posiłku: w stołówce, w świetlicy, czy też w domu rodzinnym.

Cele strategiczne Programu:

- Więcej dzieci jedzących w stołówce.
- Lepsze jakościowo i zdrowsze jedzenie.
- Mobilizacja dorosłych do pomocy w żywieniu dzieci.
- Łatwiejszy dostęp do wiedzy o zdrowym żywieniu.

Poza celami strategicznymi Program kładzie nacisk na następujące wyzwania:

- Należy mówić o żywieniu wszystkich dzieci w miejsce stygmatyzującego „dożywiania”.
- Dziecko zje dobrze tylko wtedy, jeśli wszystkim wokół będzie na tym zależało.
- Także samo dziecko, jeśli damy mu taką wiedzę, może nauczyć dorosłych, co znaczy prawidłowe żywienie!

Wsparcie można uzyskać za pośrednictwem Partnerów Programu.

Więcej informacji: www.zoltytalerz.pl.

Kontakt

Kulczyk Foundation

ul. Krucza 24/26

00-526 Warszawa

tel. (22) 522 31 31

1.6. Program Pajacyk

Operator: Polska Akcja Humanitarna.

Cele i zadania

W ramach Programu szkoły i placówki środowiskowe w całej Polsce otrzymują wsparcie w dostarczaniu zbilansowanych posiłków swoim podopiecznym.

W ramach Pajacykowej Sieci Pomocowej PAH współpracuje z lokalnymi organizacjami, które pomagają w skutecznej ocenie zapotrzebowania w regionie oraz w dotarciu do najbardziej potrzebujących dzieci.

Od 2017 roku PAH realizuje program dożywiania dzieci również poza rokiem szkolnym.

Więcej informacji: www.pajacyk.pl.

Kontakt:

Polska Akcja Humanitarna

al. Solidarności 78a, 00-145 Warszawa

tel.: (22) 828 88 82

email: pah@pah.org.pl

2. Programy edukacyjne

2.1. Śniadanie daje moc

Organizator: Partnerstwo dla Zdrowia

Partnerstwo dla Zdrowia to koalicja firm i instytucji: Danone, Lubella (należąca do Grupy Maspex Wadowice), marki Biedronka (należąca do Grupy Jeronimo Martins) oraz Instytutu Matki i Dziecka.

Cele i zadania

Cele Programu to: zwiększanie świadomości na temat zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie dziecka oraz przyczynianie się do obniżania poziomu niedożywienia dzieci w Polsce.

Realizacji celów służy edukacja oraz promocja prawidłowego żywienia.

W ramach Programu tworzone są Kluby Śniadanie Daje Moc, organizowane są Misje śniadaniowe oraz obchody Dnia Śniadanie Daje Moc.

Program adresowany jest do klas 0-3 szkół podstawowych.

Po przyłączeniu się do programu i założeniu w klasie Klubu Śniadanie Daje Moc, każda szkoła oraz nauczyciel otrzymują certyfikat w ramach edukacji zdrowotnej.

Nauczycielom, którzy biorą udział w programie Śniadanie Daje Moc, udostępniane są gotowe scenariusze zajęć.

Strona internetowa Programu: www.sniadaniedajemoc.pl

Kontakt

Program „Śniadanie Daje Moc” realizuje agencja public relations Garden of Words na rzecz Partnerstwa dla Zdrowia.

Biuro programu „Śniadanie Daje Moc”

tel.: 570 168 703

e-mail: sniadaniedajemoc@gardenofwords.pl

2.2. Szkoła promująca zdrowie

Koordinator: Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie

Grupa docelowa: uczniowie wszystkich typów szkół.

Cele i zadania

Program Szkoła Promująca Zdrowie (SzPZ) realizowany jest w Polsce od 1991 r. Popularyzację idei SzPZ rozpoczęto od trzyletniego projektu pilotażowego (1992-1995) pn.: „Szkoła Promująca

Zdrowie”, zainicjowanego przez WHO/EURO. Program ten rozwijany był w Polsce w ramach Europejskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie (ESSzPZ), utworzonej w 1992 r., od 1 stycznia 2008 r. w Europejskiej Sieci Szkół dla Zdrowia w Europie - SHE, w wyniku porozumienia WHO/EURO, Rady Europy i Komisji Europejskiej. Polska została członkiem tej sieci w grupie pierwszych ośmiu krajów.

Szkoła przystępująca do programu tworzy warunki i podejmuje działania, które sprzyjają: dobremu samopoczuciu społeczności szkolnej oraz podejmowaniu przez jej członków działań na rzecz zdrowia własnego i innych ludzi oraz tworzenia zdrowego środowiska. W praktyce są to m.in. programy zdrowego żywienia.

Szkoły promujące zdrowie mogą ubiegać się o Krajowy Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie.

Uwaga: w każdym województwie został powołany Wojewódzki Koordynator Szkół Promujących Zdrowie (dane we właściwych terytorialnie kuratoriach oświaty).

Więcej informacji: <http://www.ore.edu.pl>

Kontakt:

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Zespół ds. Promocji Zdrowia w Szkole

ul. Polna 46 A

00-644 Warszawa

tel.: (22) 570 83 05

2.3. Dzieciaki Mleczaki

Operator Programu

Polska Izba Mleka

Cele i zadania Programu

Dzieciaki Mleczaki to edukacyjno – informacyjny projekt skierowany do dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym oraz ich rodziców.

Celem programu jest:

- Wzrost świadomości na temat roli mleka i produktów mlecznych w diecie dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.
- Edukacja na temat walorów mleka i jego przetworów oraz kształcenia prawidłowych nawyków żywieniowych przez zabawę.
- Wykreowanie mody na picie mleka wśród najmłodszych.

W ramach Programu prowadzone są działania promujące spożycie mleka i produktów mleczarskich dla przedszkolaków tak, aby zachęcić dzieci do spożywania mleka i jego przetworów, a także poszerzyć ich wiedzę na temat zawartych w mleku wartości odżywczych. Dzieci korzystające z Programu poznają walory zdrowotne mleka, głównie poprzez zabawę, aktywność fizyczną oraz intelektualną.

Przedszkola, które biorą udział w Programie, otrzymują materiały opracowane przez metodyków i pedagogów. Mogą uczestniczyć w konkursach, piknikach i spotkaniach z Mleczną Paczką.

Opiekunowie otrzymują materiały ułatwiające prowadzenie zajęć.

Do kogo skierowany jest Program?

Program skierowany jest do dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym oraz ich rodziców.

Więcej informacji: www.dzieciakimleczaki.pl

Kontakt:

Polska Izba Mleka

ul. Mickiewicza 7/23

15-213 Białystok

tel.: (85) 674 73 29

e-mail.: dzieciaki@dzieciakimleczaki.pl

2.4. Trzymaj Formę!

Pełna nazwa Programu: Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!”

Organizatorzy

Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!” współorganizowany jest przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców.

Partnerami programu są: Agencja Rynku Rolnego oraz Instytut Medycyny Wsi im. W. Chodźki w Lublinie.

Patronami honorowymi programu są: Minister Edukacji Narodowej, Minister Zdrowia, Minister Sportu i Turystyki oraz Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi, a także Instytut Żywności i Żywienia, Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie oraz Federacja Konsumentów.

Cele i zadania

Program organizowany jest w ramach realizacji strategii WHO dotyczącej diety, aktywności fizycznej i zdrowia.

Celem programu "Trzymaj Formę!" jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.

Program realizowany jest metodą projektu.

Zainteresowane programem szkoły otrzymują zestaw nowoczesnych materiałów dydaktycznych przeznaczonych dla nauczycieli, rodziców i uczniów: poradnik dla nauczycieli, broszura dla uczniów, ulotka dla rodziców oraz plakat z Talerzem Zdrowia wypracowanym przez Radę ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia przy Ministrze Zdrowia.

W programie mogą uczestniczyć wszystkie publiczne i niepubliczne szkoły⁴.

Aby wziąć udział w Programie należy skontaktować się z właściwą terenowo Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną. Funkcję lokalnych koordynatorów programu pełnią Pracownicy Pionu Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

Strona internetowa Programu: www.trzymajforme.pl.

Kontakt

Informacji o Ogólnopolskim Programie Edukacyjnym "Trzymaj Formę!" udzielają:

Marta Tomaszewska (PFPŻ ZP), tel. (22) 830 70 55, m.tomaszewska@pfpz.pl.

Barbara Sakaus (GIS), tel. (22) 536 14 79, b.sakaus@gis.gov.pl.

3. Kto jeszcze może pomóc? Gdzie szukać dodatkowych informacji?

Wsparcia dla organizacji i realizacji programów zdrowego żywienia, dożywiania, w tym akcji profilaktycznych udzielają także wybrane fundacje korporacyjne, lokalny biznes, firmy farmaceutyczne i firmy działające w branży spożywczej.

Udzielenie wsparcia jest możliwe także ze środków Gminnych Komisji Przeciwdziałania Alkoholizmowi czy w ramach grantów na sport.

Aby pozyskać wsparcie należy kontaktować się z podmiotami wskazanymi powyżej – mailowo, listownie, telefonicznie. Wsparcie udzielane jest przede wszystkim podmiotom prawnym, które nie działają dla zysku (fundacje, stowarzyszenia, świetlice, placówki wsparcia dziennego, szkoły).

⁴ W roku szkolnym 2017/2018 w Programie uczestniczyły szkoły gimnazjalne oraz podstawowe (klasy V-VI).

Źródła

Materiał opracowano z wykorzystaniem treści i na podstawie materiałów udostępnionych na stronach internetowych programów, wskazanych w tekście - zgodnie z danymi z dnia 14.08.2018 r.

1. <http://www.arimr.gov.pl/rynki-rolne/program-dla-szkol/program-dla-szkol-w-roku-szkolnym-20182019.html>, 14.08.2018 r.
2. <http://www.kowr.gov.pl/programy-dla-szkol/program-dla-szkol>, online: 14.08.2018 r.
3. <http://www.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/zdrowie-matki-i-dziecka/zdrowie-uczniacy/zywienie-uczniacy/>, online: 14.08.2018 r.
4. <https://danone.pl/Spoleczna-odpowiedzialnosc>, online: 14.08.2018
5. www.dzieciakimleczaki.pl, online: 14.08.2018 r.
6. www.fundacjatesco.pl, online: 14.08.2018 r.
7. www.minrol.gov.pl, online: 14.08.2018 r..
8. www.mpips.gov.pl, online: 14.08.2018 r.
9. www.ore.edu.pl, online: 14.08.2018 r.
10. www.sniadaniedajemoc.pl, online: 14.08.2018 r.
11. www.trzymajforme.pl, online: 14.08.2018 r.
12. www.zdrowjemy.info, online: online: 14.08.2018 r.
13. www.zoltytalerz.pl, online: 14.08.2018 r.