

1. Celem Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!” jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.
2. Program może być realizowany w szkołach gimnazjalnych oraz w szkołach podstawowych w klasach V-VI.
3. W ramach programu szkoła może organizować zajęcia pozalekcyjne ogólnie rozwijające uczniów: wykraczające poza podstawę programową i programy nauczania. Zajęcia mają rozwijać zainteresowania uczniów, w szczególności te dotyczące zasad prawidłowego odżywiania i potrzeby codziennej aktywności fizycznej.
4. Projekty realizowane przez zainteresowane szkoły powinny służyć promocji aktywności fizycznej oraz prawidłowego, czyli zróżnicowanego i zbilansowanego sposobu odżywiania się młodzieży.
5. Projekty powinny być interdyscyplinarne, traktujące problem zdrowego trybu życia całościowo, odnoszące się zarówno do zdobywania konkretnych umiejętności, jak też do kształtowania postaw i zwiększania zainteresowania problematyką prozdrowotną. Projekty powinny łączyć aktywność uczniów, spełnienie ich oczekiwań, zaangażowanie otoczenia szkoły i społeczności lokalnej z wykorzystaniem najnowszej dostępnej wiedzy we wskazanym zakresie. Projekty muszą się zakończyć prezentacją uzyskanych rezultatów.
6. Przedmiotem projektów realizowanych w ramach programu "Trzymaj Formę!" nie mogą być zagadnienia związane z handlem i promocją produktów żywnościowych.
7. Żadne nazwy i znaki handlowe produktów żywnościowych lub firm produkujących żywność nie mogą być komunikowane i używane w ramach realizacji programu.
8. Projekty nie mogą być oparte na zakazach i dyskryminować żadnej z grup produktów żywnościowych.
9. Projekty powinien składać się z czterech etapów – przygotowania, planowania, realizacji i prezentacji. Uczniowie muszą być aktywni we wszystkich etapach. Podczas przygotowania uczniowie wspólnie z nauczycielem opracowują tematy i cele projektu, później planują pracę, opracowują harmonogram i kryteria wykonania i przedstawiają rezultaty.
10. Po zakończeniu realizacji każdej edycji programu, szkolni koordynatorzy przygotowują sprawozdanie opisujące wykonanie programu i prześlą je do właściwych terenowo powiatowych stacji sanitarno-epidemiologicznych. Na poziomie krajowym organizatorzy programu dokonają podsumowania i oceny realizacji programu, która będzie podstawą propozycji zmian kolejnej edycji programu.