

Projekt Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ) oraz jego kontynuacja, Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ-Bis), to inicjatywy edukacyjne, które mają na celu propagowanie wiedzy na temat zdrowego żywienia wśród uczniów szkół podstawowych w Polsce.

Celem obu edycji projektu jest nie tylko przekazanie dzieciom i młodzieży rzetelnych informacji na temat zasad zdrowego odżywiania, ale także kształtowanie odpowiednich nawyków żywieniowych, które wpłyną na ich zdrowie w przyszłości, jak również właściwego postępowania z żywnością w kontekście całokształtu zachowań żywieniowych.

Projekt „Junior-Edu-Żywnienie”, którego realizacja zaczęła się w roku szkolnym 2022/2023, skupiał się głównie na uczniach klas I-VI szkół podstawowych. W tym okresie ponad 2000 szkół w Polsce miało możliwość przystąpienia do programu, który obejmował wiele działań edukacyjnych i badawczych, skierowanych do dzieci i ich rodziców oraz nauczycieli. W zakresie edukacyjnym opracowane zostały materiały dydaktyczne oparte na koncepcji 12 mocy żywieniowych, odzwierciedlając tym samym interdyscyplinarność nauki o żywieniu człowieka, a wśród nich:

- Moc wiedzy o źródłach żywności;
- Moc niemarnowania żywności;
- Super mocy nabieram, gdy mądrze żywność wybieram;
- Moc etykiety w wyborze żywności;
- Moc odpowiedzialności za planetę;
- Moc naszych zmysłów;
- Moc warzyw i owoców;
- Moc magicznych napojów;
- Moc śniadań;
- Moc czystych rąk;
- Moc gotowania;
- Moc rodzinnych posiłków.

W ramach projektu przeprowadzono liczne badania, zarówno jakościowe jak i ilościowe, mające na celu określenie wiedzy uczniów na temat żywienia oraz ich zachowań żywieniowych

z perspektywy trzech grup respondentów: uczniów i ich rodziców oraz nauczycieli. Przeprowadzono też badania antropometryczne wśród uczniów oraz badania składu ciała.

Kontynuacja projektu, czyli JEŻ - Bis, rozwija te działania, rozszerzając je na uczniów klas VII-VIII szkół podstawowych. W obecnej edycji zaplanowano dalsze zgłębianie tematyki zdrowego żywienia, obejmując bardziej zaawansowane zagadnienia związane z marnotrawstwem żywności, etykietowaniem produktów spożywczych oraz psychologicznymi aspektami wyborów żywieniowych, a także z zaburzeniami odżywiania. Uczniowie starszych klas szkoły podstawowej będą mogli poszerzyć swoją wiedzę na temat wpływu diety na zdrowie psychiczne i fizyczne, a także będą zachęceni do podejmowania świadomych decyzji żywieniowych w codziennym życiu.

Obecna edycja projektu, ma też na celu upowszechnienie wyników wcześniej przeprowadzonych badań poprzez organizację 16 konferencji w każdym województwie, w czasie których prezentowane są wyniki badań dla danego regionu na tle danych ogólnopolskich, jak również organizowane są dwa konkursy ogólnopolskie: „Edukator Żywienia” dla nauczycieli oraz „Żywności nie marnuję, planetę szanuję” dla uczniów. Zaplanowane są również studia podyplomowe dla laureatów konkursu „Edukator Żywienia”, które rozpoczną się w SGGW 22 marca 2025 roku pn. Edukacja zdrowotna.

Ważnym elementem obu projektów jest zaangażowanie rodziców i nauczycieli, którzy odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu postaw żywieniowych dzieci. W ramach obecnej edycji zadania „Junior-Edu-Żywienie” JEŻ Bis zaplanowano wiele wydarzeń edukacyjnych, takich jak konferencje, szkolenia czy warsztaty, które mają na celu zwiększenie kompetencji osób dorosłych w zakresie żywienia dzieci i młodzieży. Projekt umożliwia także nauczycielom dostęp do szerokiego wachlarza materiałów edukacyjnych, które mogą wykorzystać w codziennej pracy z uczniami. Ponadto, rodzice mogą korzystać z przygotowanych zasobów, takich jak filmy, broszury, a także praktycznych wskazówek dotyczących zdrowego gotowania i planowania posiłków. Podstawową ideą projektu „Junior-Edu-Żywienie” zarówno w pierwszej jak i drugiej edycji jest dostarczenie uczniom oraz ich opiekunom narzędzi, które umożliwią im podejmowanie bardziej świadomych wyborów żywieniowych. Projekt kładzie szczególny nacisk na edukację o zrównoważonej diecie, zdrowym stylu życia, a także na

zmniejszenie problemu marnotrawstwa żywności, który jest jednym z najważniejszych wyzwań współczesnego świata. Dodatkowo, regularne monitorowanie postępów uczestników projektu pozwala na bieżąco oceniać skuteczność podejmowanych działań edukacyjnych, a także identyfikować obszary wymagające szczególnej uwagi.

Zachęcamy wszystkich nauczycieli, rodziców oraz uczniów do aktywnego korzystania z materiałów edukacyjnych dostępnych w ramach projektu. [Na stronie internetowej programu Junior-Edu-Żywnienie](#) znajdują się różnorodne zasoby, które mogą stanowić cenne wsparcie w procesie edukacyjnym. Dzięki nim nauczyciele będą mogli wzbogacić swoje lekcje o praktyczne informacje o zdrowym żywieniu, a rodzice – o porady, które pomogą im w codziennej trosce o zdrowie swoich dzieci. Uczniowie natomiast będą mieli okazję nie tylko zdobywać wiedzę, ale także uczestniczyć w interesujących konkursach i wyzwaniach, które przyczynią się do pogłębiania ich zaangażowania w tematy związane z żywieniem.

Projekt Junior-Edu-Żywnienie oraz jego kontynuacja to doskonała okazja, by wspólnie zadbać o zdrowie przyszłych pokoleń, przekazując im wiedzę, która będzie miała realny wpływ na ich życie. Korzystajmy więc z dostępnych materiałów edukacyjnych i wspólnie promujmy zdrowy styl życia wśród dzieci i młodzieży w naszym kraju.

Realizatorem obecnej edycji zadania „Junior-Edu-Żywnienie” JEŻ Bis jest Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka (INoŻCz) Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, a jego kierownikiem jest prof. hab. Krystyna Gutkowska; pierwsza edycja projektu była współrealizowana w zakresie odrębnego zakresu działań szczegółowych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - PZH – Państwowy Instytut Badawczy.

Pierwsza edycja projektu finansowana była przez Ministerstwo Edukacji i Nauki, natomiast druga przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Znaczenie społeczne projektu „Junior-Edu-Żywnienie” znalazło odzwierciedlenie w przyznaniu w czerwcu 2024 roku honorowego wyróżnienia Kapituły Polskiego Godła Promocyjnego „Teraz Polska”.