

„Junior-Edu-Żywnienie” (JEŻ, JEŻ-Bis) wyniki badań, założenia i realizacja

prof. dr hab. Krystyna Gutkowska – kierownik zadania

prof. dr hab. Ewa Czarniecka-Skubina

prof. dr hab. Jadwiga Hamułka

Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka
Szkola Główna Gospodarstwa Wiejskiego

Zadanie pn. „Popularyzacja wyników badawczo-aplikacyjnych z badań nt. żywienie uczniów i ich postawy wobec żywności i żywienia oraz wdrożenie programu edukacji żywieniowej dla uczniów klas I-VIII szkół podstawowych Akronim: Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ-Bis).

Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego na podstawie Umowy nr MNISW/2024/DAP/137.

Uzasadnienie realizacji Junior-Edu-Żywnienie



- nieprawidłowe zachowania żywieniowe wśród dzieci i młodzieży w Polsce (nadwaga, otyłość)
- konieczność opracowania spójnego programu edukacji zdrowotnej, w tym żywieniowej dla szkół podstawowych
- popularyzacja unikatowych w skali kraju wartości normatywnych dla populacji dzieci i młodzieży szkolnej na podstawie pomiarów antropometrycznych, w tym składu ciała
- implementacja i ewaluacja materiałów edukacyjnych
- szkolenia nauczycieli

„Junior-Edu-Żywnienie”, 2024

**2210 szkół
podstawowych
&
2214 nauczycieli
zrekrutowanych
nauczycieli**



Rozkład szkół wg województw:

359	mazowieckie
245	podkarpackie
236	lubelskie
204	małopolskie
177	wielkopolskie
138	łódzkie
119	śląskie
116	świętokrzyskie
98	warmińsko-mazurskie
93	kujawsko-pomorskie
89	dolnośląskie
82	podlaskie
76	opolskie
87	pomorskie
59	lubuskie
32	zachodnio-pomorskie

„Junior-Edu-Żywnie”, 2024

Główne działania Junior-Edu-Żywnienie



Badania



**Edukacja żywieniowa
uczniów**



Szkolenia nauczycieli

„Junior-Edu-Żywnienie”, 2024

Badania:



**Zachowania żywieniowe uczniów
klas I-VI szkół podstawowych
z województwa małopolskiego
oraz ich dane antropometryczne i składu ciała
w kontekście danych ogólnopolskich**



Badania stanu odżywienia uczniów na podstawie pomiarów antropometrycznych i analizy składu ciała (metoda BIA)



Badania stanu wiedzy i zachowań żywieniowych wśród: uczniów, rodziców i nauczycieli



Badanie potrzeb i metod oddziaływania w zakresie form i treści komunikowania wiedzy żywieniowej wśród dzieci i rodziców (Focus Grup Interview)

	Lubię 😊	Ani lubię, ani nie lubię 😐	Nie lubię 😞	Codziennie	Kilka razy w tygodniu	Kilka razy w miesiącu np. 1 raz w tygodniu	Nigdy prawie
napoje typu Lipton/„woda smakowa“							
napoje energetyzujące							
soki owocowe: z kartonu, wyciskane							
soki warzywne: z kartonu, wyciskane							

Zaznacz właściwą odpowiedź

dziewczynka	chłopczyk
-------------	-----------

Czy interesujesz się wiedzą na temat żywienia?

TAK	NIE
-----	-----

Skąd dowiadujesz się o żywności? Możesz zaznaczyć kilka odpowiedzi.

<input type="checkbox"/> z telewizji	<input type="checkbox"/> z internetu	<input type="checkbox"/> z książek	<input type="checkbox"/> z gazet	<input type="checkbox"/> ze szkoły	<input type="checkbox"/> od rodziców/dziadków	<input type="checkbox"/> od kolegów/koleżanek
--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	---	---

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Kwestionariusz dla uczniów klas 1-3

nr szkoły (044), klasa (24), numer z dziennika (09)

Miejscowość: _____

Poprządkuj na temat żywienia. Do każdego twierdzenia wybierz jedną odpowiedź, np. wstawiając X.

1	Czy uważasz, że warzywa i owoce powinny się jeść co najmniej 5 razy dziennie?	Tak	Nie	Nie wiem
2	Czy uważasz, że słodycze można jeść codziennie?	Tak	Nie	Nie wiem
3	Czy uważasz, że produkty mleczne wystarczą jeść 1 raz w tygodniu?	Tak	Nie	Nie wiem
4	Czy uważasz, że jeśli zjesz warzywa do obiadu, to możesz lub nie jeść w innych posiłkach?	Tak	Nie	Nie wiem
5	Czy uważasz, że jeśli zjesz warzywa do obiadu, to możesz lub nie jeść w innych posiłkach?	Tak	Nie	Nie wiem
6	Czy uważasz, że soki i wędliny można zastąpić fasolą?	Tak	Nie	Nie wiem
7	Czy uważasz, że ryby należy jeść co najmniej 1 raz w tygodniu?	Tak	Nie	Nie wiem
8	Czy uważasz, że zdrowie i siła zależą od tego, co się je?	Tak	Nie	Nie wiem

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Kwestionariusz do badania poglądów i zwyczajów żywieniowych, częstości spożycia żywności oraz aktywności fizycznej uczniów

Kod (nr szkoły (045), klas (5B), nr z dziennika (09))

Miejscowość: _____

Część A. Żywność dzieci

Przeżył skrośnik jak często? Państwa dziecko spożywa następujące produkty. Proszę wybrać odpowiednią liczbę odpowiadającą częstości spożycia żywności między posiłkami, jadłownię w domu i poza domem.

Grupa żywności	nie lubię / prawie nigdy	nie lubię / czasem w tygodniu	raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	codziennie	kilka razy dziennie
Produkty mączne (chleb, makaron, bułki, ciasto)							
Produkty mięsne (mięso, kiełbasa, szynka)							
Produkty drożdżowe (chleb, bułki, ciasto)							
Produkty sernicze (ser, twaróg, jogurt, kefir, sery żółte, sery twarogowe, sery wędzone, sery żółte)							
Produkty mleczne (mleko, jogurt, kefir, sery żółte, sery twarogowe, sery wędzone, sery żółte)							
Produkty roślinne (z wyjątkiem oleju, masła, margaryny)							
Produkty owocowe i warzywne (owocowe, warzywne)							
Produkty tłuszczowe (oleje, margaryny, masła)							
Produkty słodkie (cukierki, słodycze, ciasteczki, czekolada)							
Produkty słone (sól)							
Produkty sernicze (ser, twaróg, jogurt, kefir, sery żółte, sery twarogowe, sery wędzone, sery żółte)							
Produkty mleczne (mleko, jogurt, kefir, sery żółte, sery twarogowe, sery wędzone, sery żółte)							
Produkty roślinne (z wyjątkiem oleju, masła, margaryny)							
Produkty owocowe i warzywne (owocowe, warzywne)							
Produkty tłuszczowe (oleje, margaryny, masła)							
Produkty słodkie (cukierki, słodycze, ciasteczki, czekolada)							
Produkty słone (sól)							

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Kwestionariusz do badania poglądów i zwyczajów żywieniowych, częstości spożycia żywności oraz aktywności fizycznej uczniów klas IV-VI

Kod (nr szkoły (045), klas (5B), nr z dziennika (09))

Miejscowość: _____

Część A. Poglądy na temat żywienia

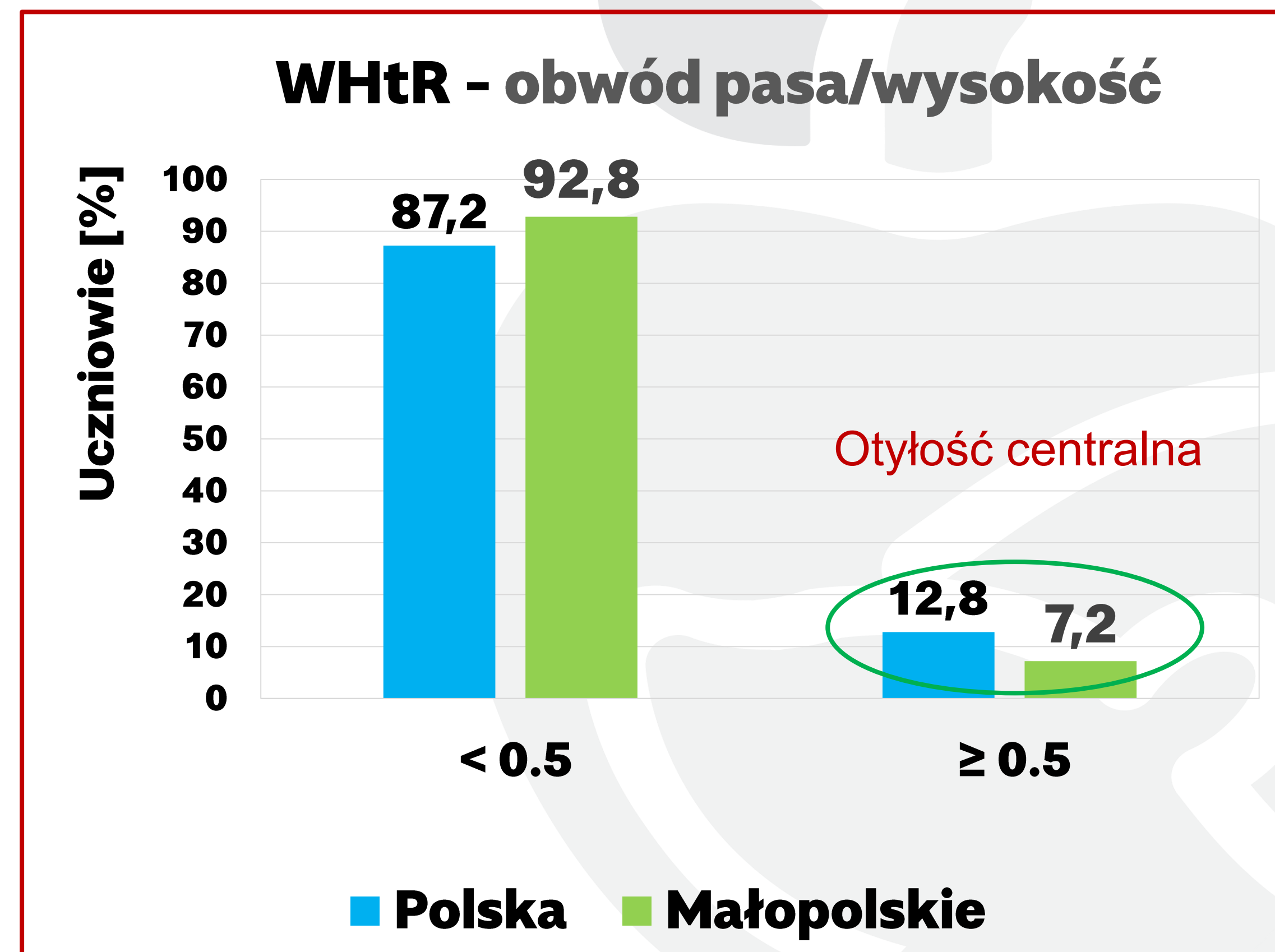
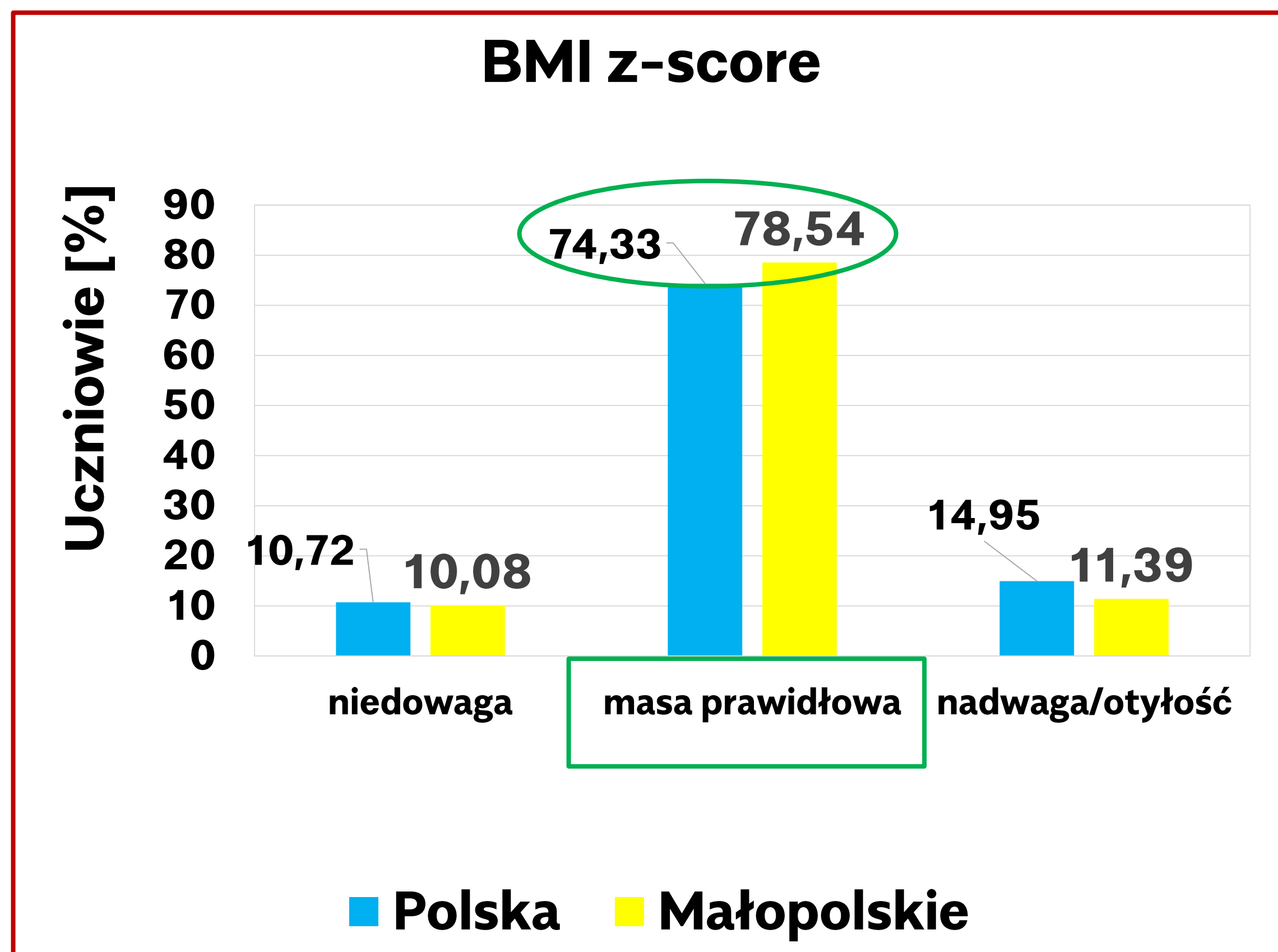
1. Z czym kojarzy Ci się prawidłowe żywienie. Podaj i wylicz, jakie przychodzi Ci do głowy jako pierwsze

Zaznacz jedną odpowiedź:

1. Zasadą racjonalnego żywienia dotycząca	<input type="checkbox"/> bułeczkowa
<input type="checkbox"/> liczy posiłków w ograniczeniu:	<input type="checkbox"/> energetyczną
<input type="checkbox"/> spożycia cukru, soli	<input type="checkbox"/> rytmiczną
<input type="checkbox"/> spożycia produktów zbożowych	<input type="checkbox"/> nie wiem
2. Dzieci i młodzież powinny spożywać dziennie:	<input type="checkbox"/> 2-3 posiłki
<input type="checkbox"/> 4-5 posiłków	<input type="checkbox"/> 6-7 posiłków
<input type="checkbox"/> nie wiem	
3. Ostatni posiłek należy spożywać przed snem:	<input type="checkbox"/> 2 godz.
<input type="checkbox"/> 1 godz.	<input type="checkbox"/> 0,5 godz.
<input type="checkbox"/> nie wiem	
4. Zalecane spożycie warzyw i owoców to:	<input type="checkbox"/> jedno warzywo i jeden owoc dziennie
<input type="checkbox"/> 5 lub więcej warzyw i owoców dziennie	<input type="checkbox"/> nie trzeba jeść owoców i warzyw każdego dnia
<input type="checkbox"/> nie wiem	
5. Zalecane spożycie płynów w ciągu dnia to:	<input type="checkbox"/> ok. 1,0 - 1,5 litra
<input type="checkbox"/> ok. 2 litrów	<input type="checkbox"/> powyżej 3 litrów
<input type="checkbox"/> nie wiem	
6. Główne źródła wapnia w diecie to:	<input type="checkbox"/> mleko i produkty mleczne
<input type="checkbox"/> warzywa i owoce	<input type="checkbox"/> produkty mleczne i wędliny
<input type="checkbox"/> nie wiem	
7. Piłtrowa butelka napoju typu cola zawiera:	<input type="checkbox"/> 2 łyżeczki cukru
<input type="checkbox"/> 5 łyżeczek cukru	<input type="checkbox"/> 10 łyżeczek cukru
<input type="checkbox"/> nie wiem	
8. Piłtrowa butelka napoju typu cola zawiera:	<input type="checkbox"/> 2 łyżeczki cukru
<input type="checkbox"/> 5 łyżeczek cukru	<input type="checkbox"/> 10 łyżeczek cukru
<input type="checkbox"/> nie wiem	
9. Tłuszcz głównie pełni w organizmie rolę:	<input type="checkbox"/> budulcową
<input type="checkbox"/> energetyczną	<input type="checkbox"/> rytmiczną
<input type="checkbox"/> nie wiem	
10. Orzechy np. włoskie, migdały oraz ryby poprawiają pracę:	<input type="checkbox"/> nerki
<input type="checkbox"/> mięśni	<input type="checkbox"/> mózgu
<input type="checkbox"/> nie wiem	
11. Żywność typu fast food może powodować nadmierne spożycie:	<input type="checkbox"/> tłuszczu i soli
<input type="checkbox"/> tłuszczu i składników mineralnych	<input type="checkbox"/> nie wiem
12. Napoje energetyzujące powinny być spożywane przez dzieci i młodzież:	<input type="checkbox"/> w ograniczonej ilości
<input type="checkbox"/> nie powinny być spożywane do 7 roku życia	<input type="checkbox"/> nie powinny być spożywane do 16 roku życia
<input type="checkbox"/> nie wiem	
13. Zestaw produktów bogatych w błonnik to:	<input type="checkbox"/> chleb razowy, jabłko, fasola
<input type="checkbox"/> jogurt naturalny, płatki kukurydziane, masło	<input type="checkbox"/> makrela, migdały, margaryna
<input type="checkbox"/> nie wiem	
14. Płatki instantowe typu kuleczki, kuleczka trzeba ograniczać, bo mają dużo:	<input type="checkbox"/> tłuszczu
<input type="checkbox"/> błonnika pokarmowego	<input type="checkbox"/> cukru
<input type="checkbox"/> nie wiem	
15. Dieta wegańska polega na eliminacji:	<input type="checkbox"/> mięsa, mleka i przetworów oraz jaj
<input type="checkbox"/> mięsa i przetworów	<input type="checkbox"/> warzyw i owoców
<input type="checkbox"/> nie wiem	
16. Warzywa i owoce na „Talerzu Zdrowego Żywności” powinny zajmować:	<input type="checkbox"/> 1/4 talerza
<input type="checkbox"/> 1/2 talerza	<input type="checkbox"/> 3/4 talerza
<input type="checkbox"/> nie wiem	

Wyniki badań stanu odżywienia

BMI z-score i WHtR uczniów 7-12 lat



Kułaga et al., *Stand. Med. Pediatr.* 2015, 12, 119–135

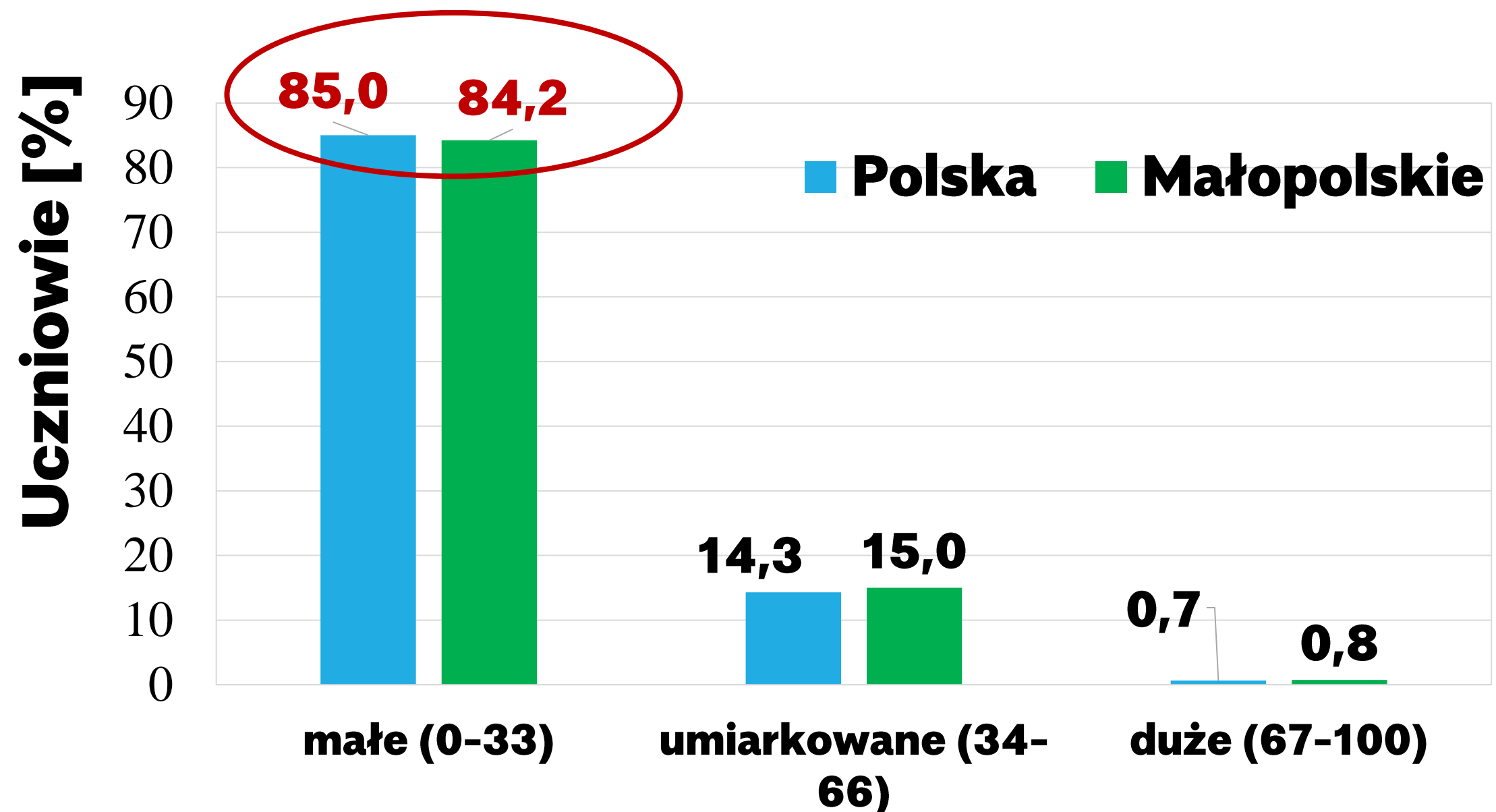
Ashwell et al., *Obes. Rev.* 2012, 13, 275–286

n=18726 (małopolskie - 1598)

Wyniki badań ilościowych – indeksy jakości diety uczniów 10-12 lat

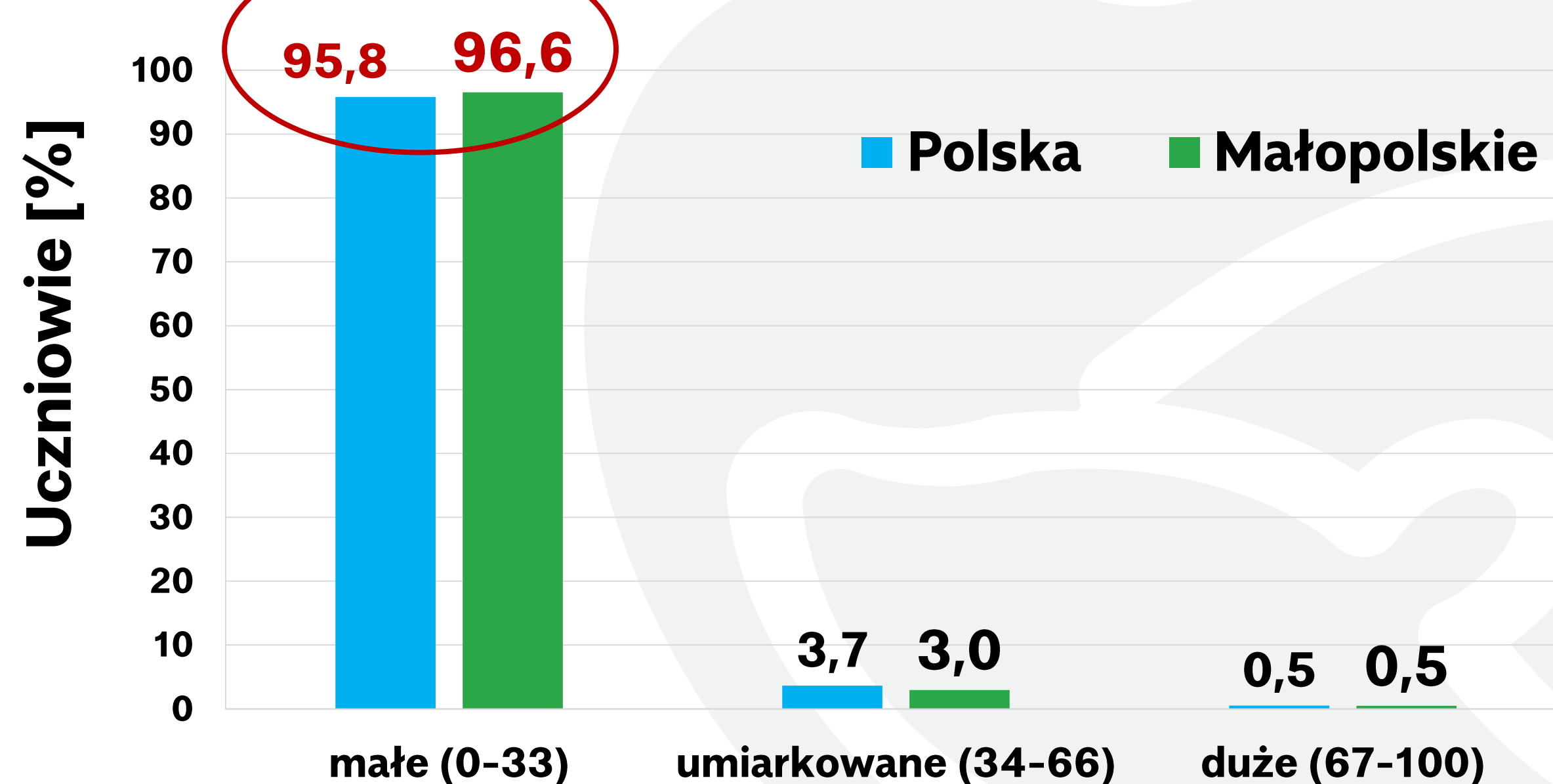
n=12634 (małopolskie 1046)

pHDI - indeks prozdrowotnej diety



Kategorie pHDI - natężenie cech

nHDI - indeks niezdrowej diety

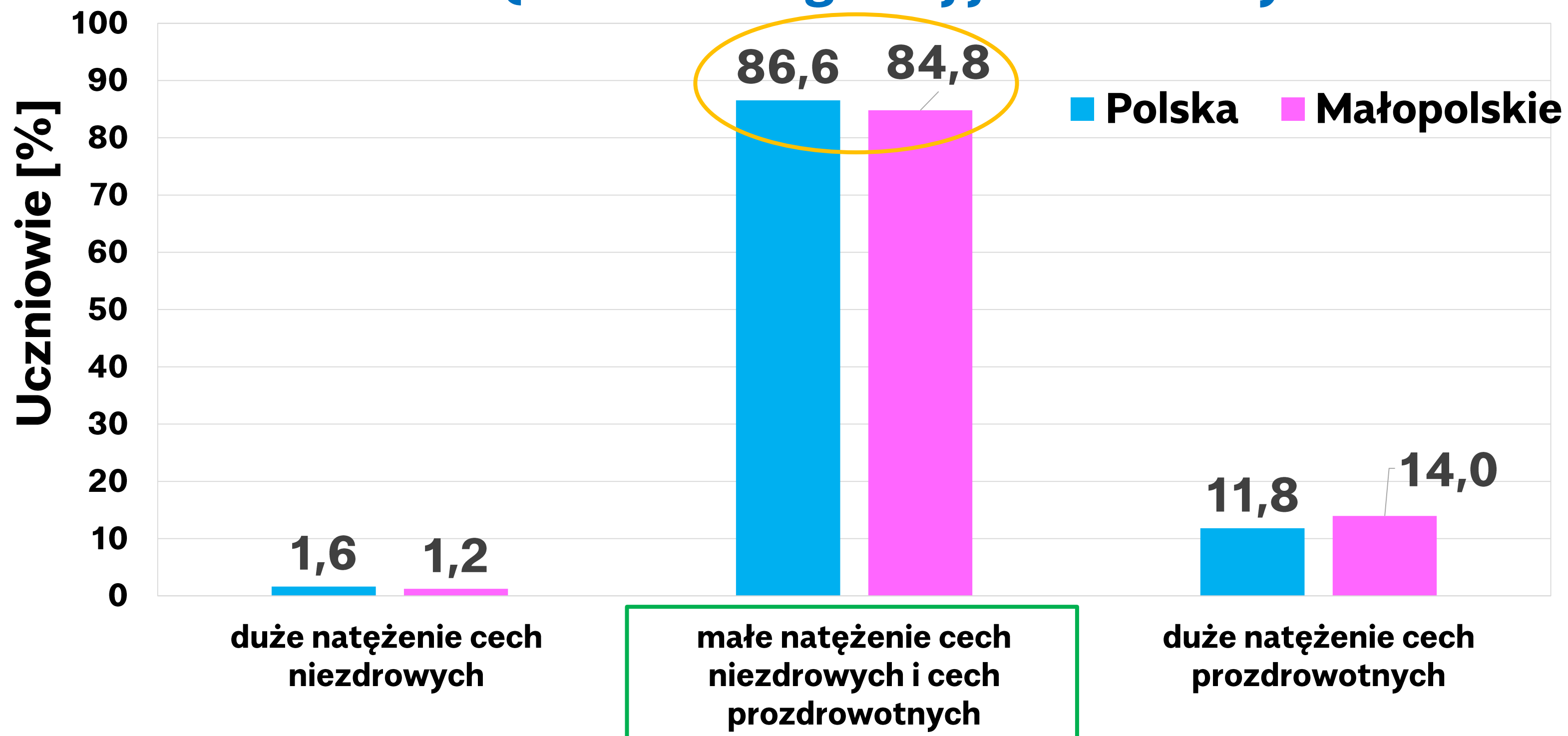


Kategorie nHDI – natężenie cech

Wyniki badań ilościowych – indeksy jakości diety uczniów 10-12 lat

n=12634 (małopolskie 1046)

DQI – indeks ogólnej jakości diety



Kategorie DQI - natężenie cech

Indeks ogólnej jakości diety (DQI, w pkt.) = $(100/20) \times$ suma częstotliwości spożywania 10 grup żywności (krotność/dzień) + $(-100/28) \times$ suma częstotliwości spożywania 14 grup żywności (krotność/dzień).

Zakres DQI

Duże natężenie cech niezdrowych
(-100 - -26 pkt)

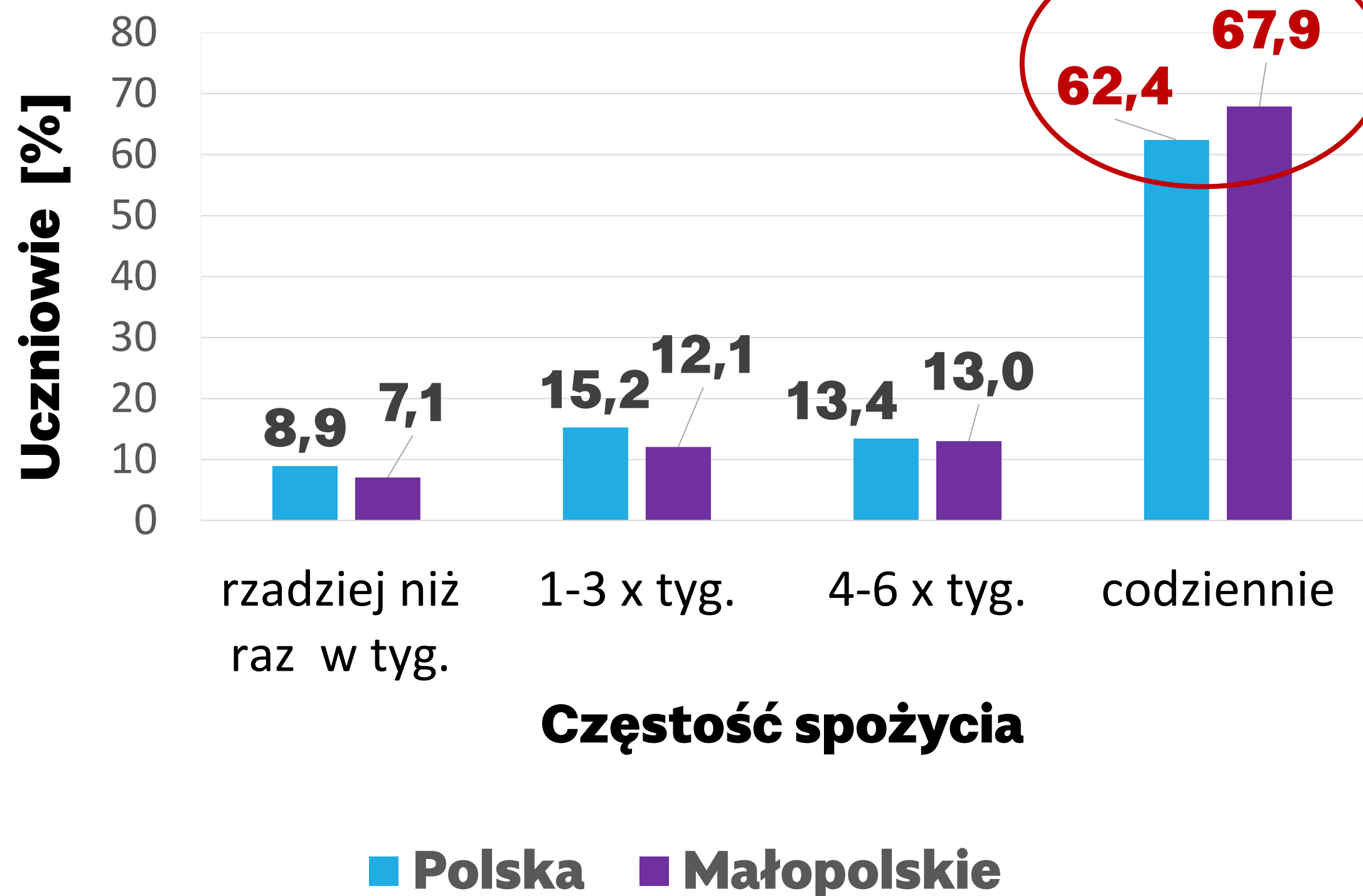
Małe natężenie cech niezdrowych i cech prozdrowotnych
(-25 – 25 pkt)

Duże natężenie cech prozdrowotnych
(26 – 100 pkt)

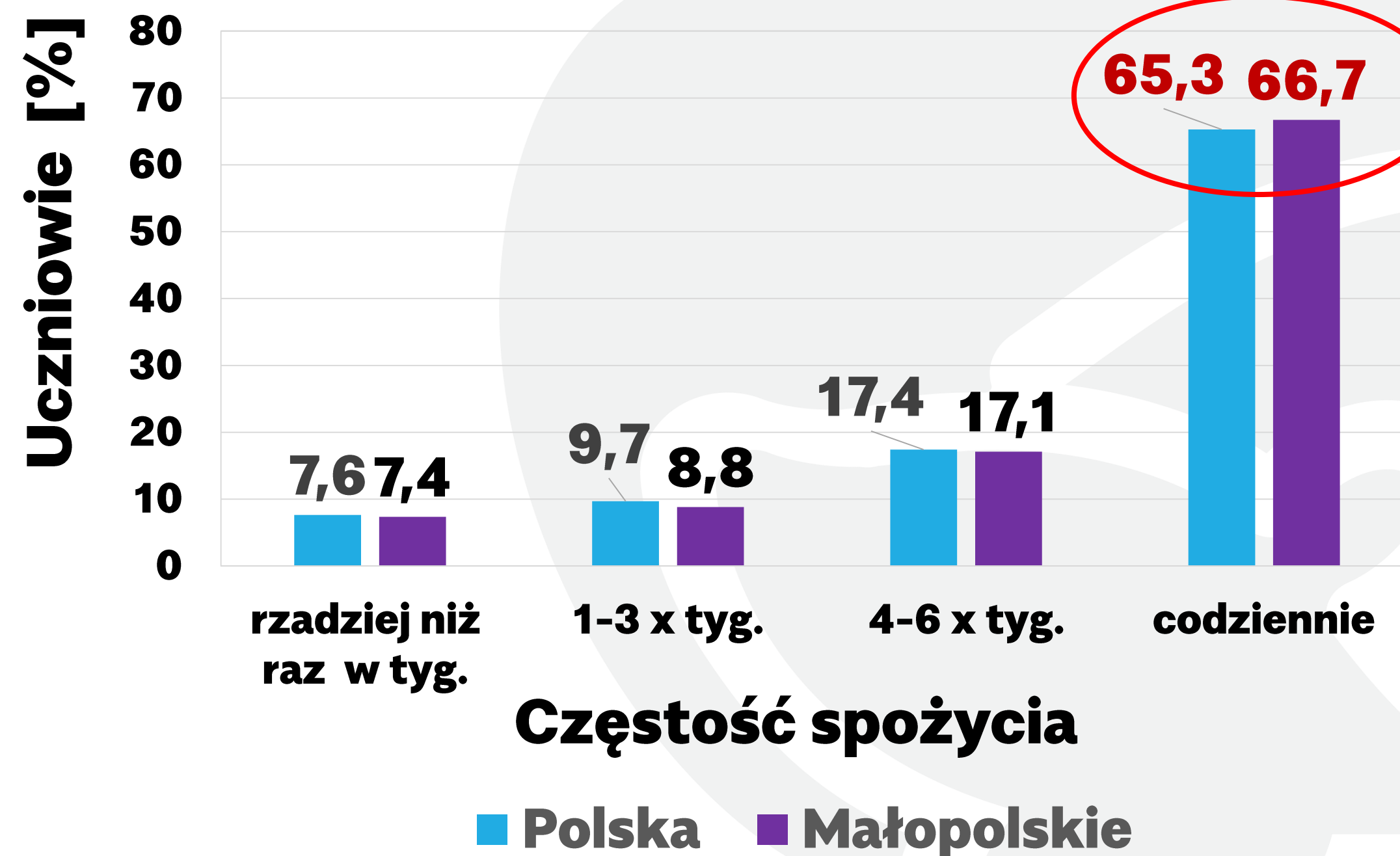
Wyniki badań ilościowych - Częstość spożycia I i II śniadań/ posiłków w szkole

Uczniowie 10-12 lat **n=12634 (małopolskie 1046)**

Spożycie I śniadań

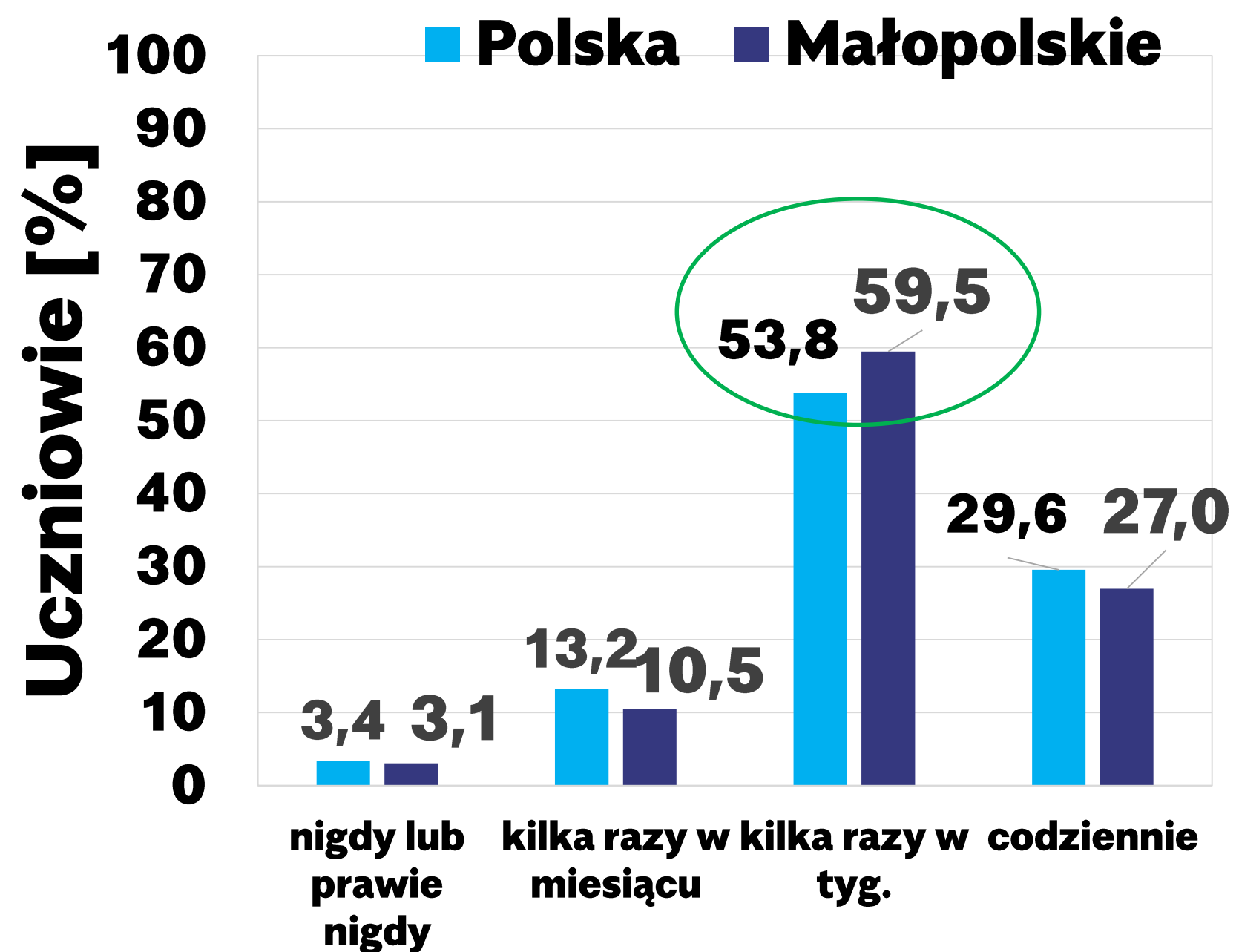


Spożycie II śniadań/ posiłku w szkole



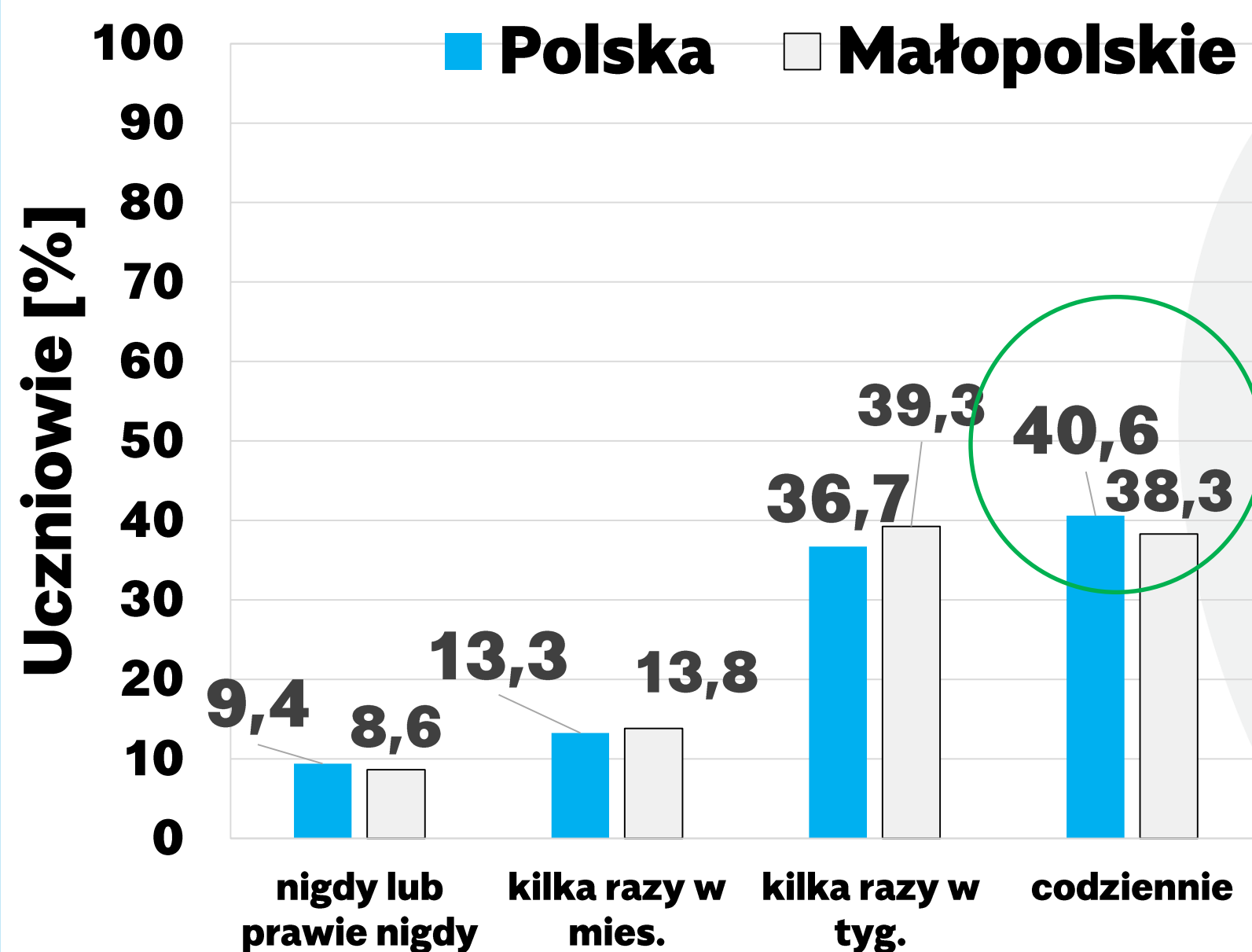
Uczniowie 10-12 lat

Częstość spożycia mleka i jego przetworów



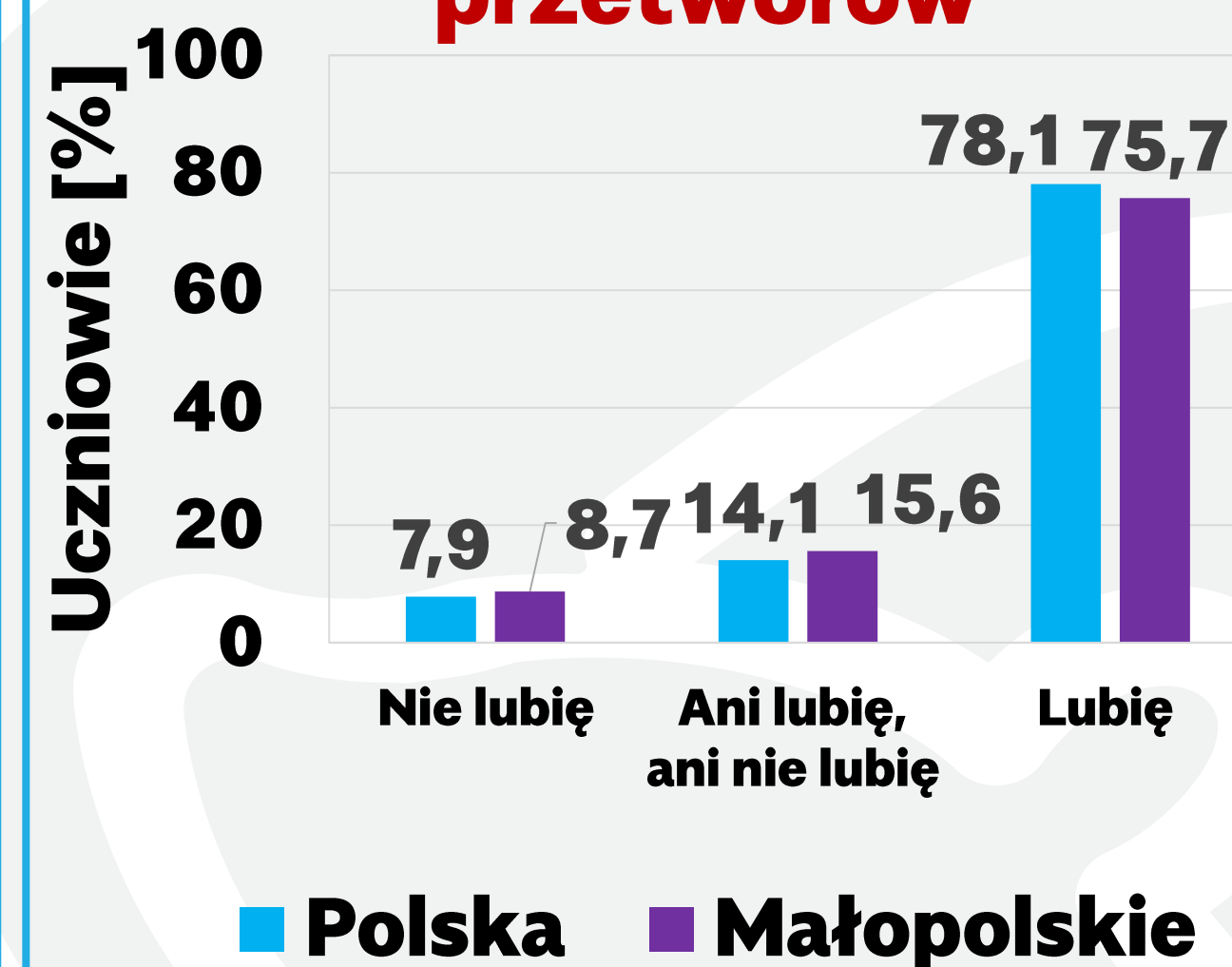
Uczniowie 7-9 lat

Częstość spożycia mleka i jego przetworów



Uczniowie 7-9 lat

Preferencje mleka i jego przetworów



n=12634 (małopolskie 1046)

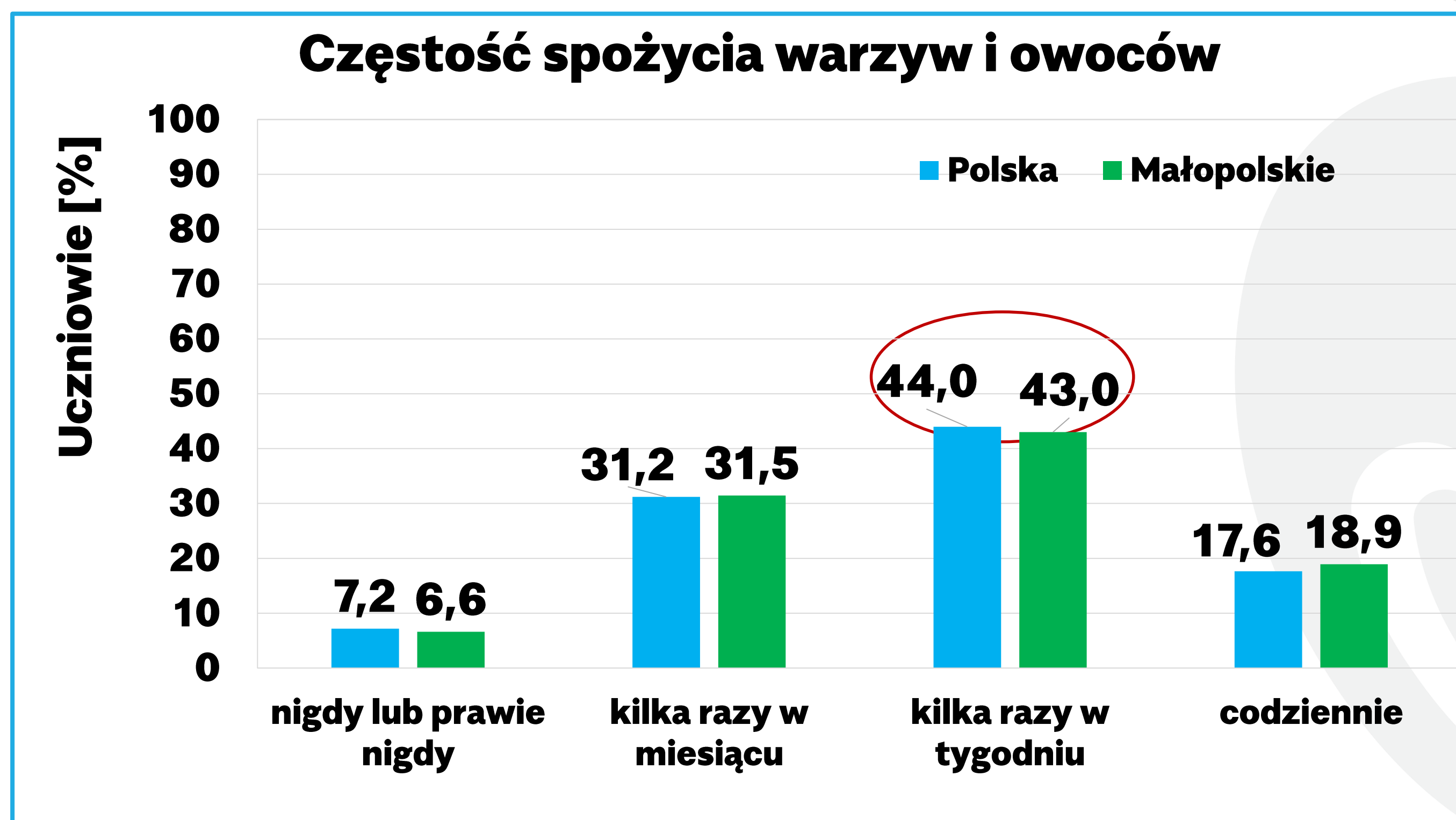
n=14573 (małopolskie 1251)

„Junior-Edu-Żywnie”, 2024

Wyniki badań ilościowych – Częstość spożycia warzyw i owoców

Uczniowie 10-12 lat

n=12634 (małopolskie 1046)

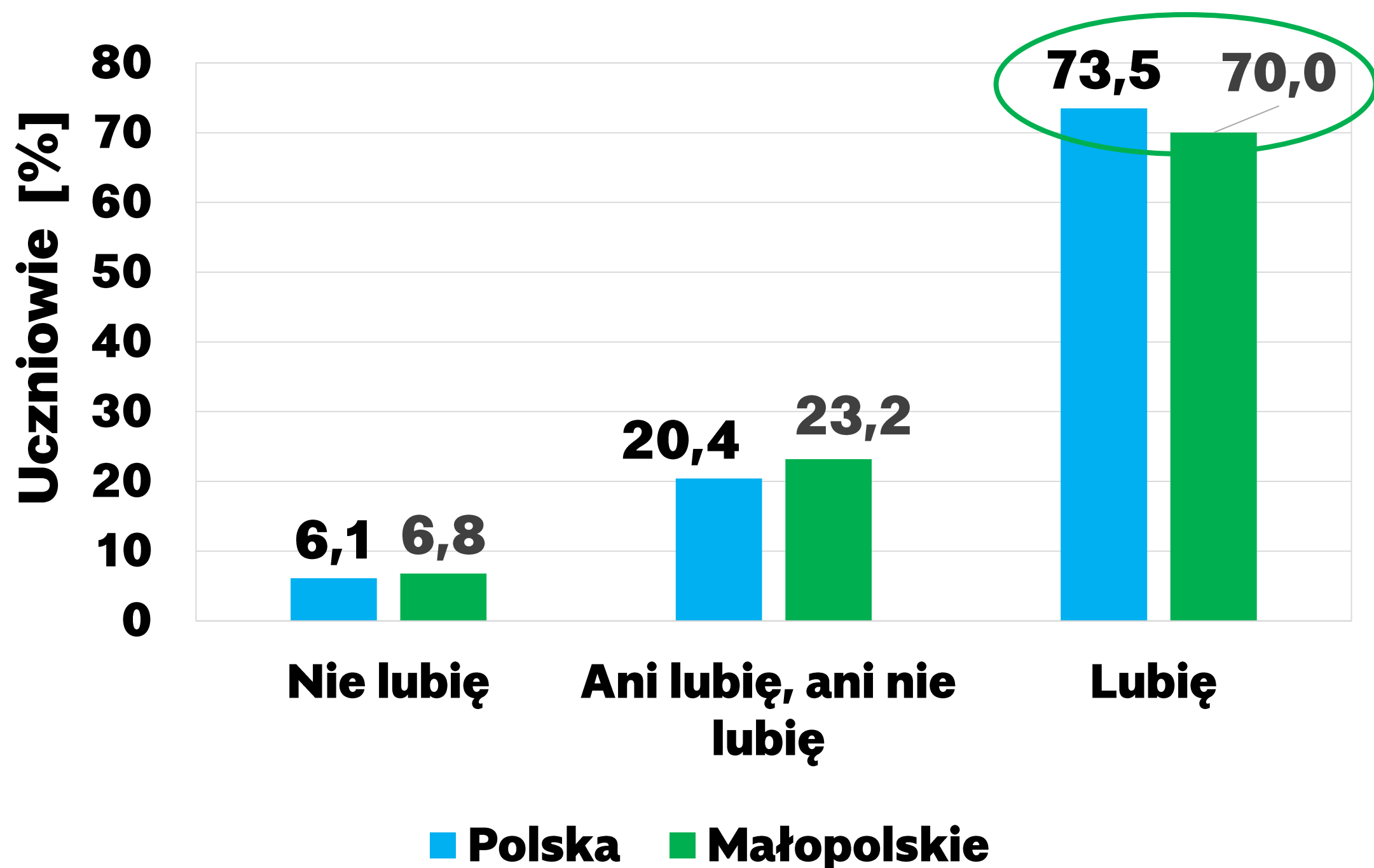


Wyniki badań ilościowych – Preferencje warzyw i owoców

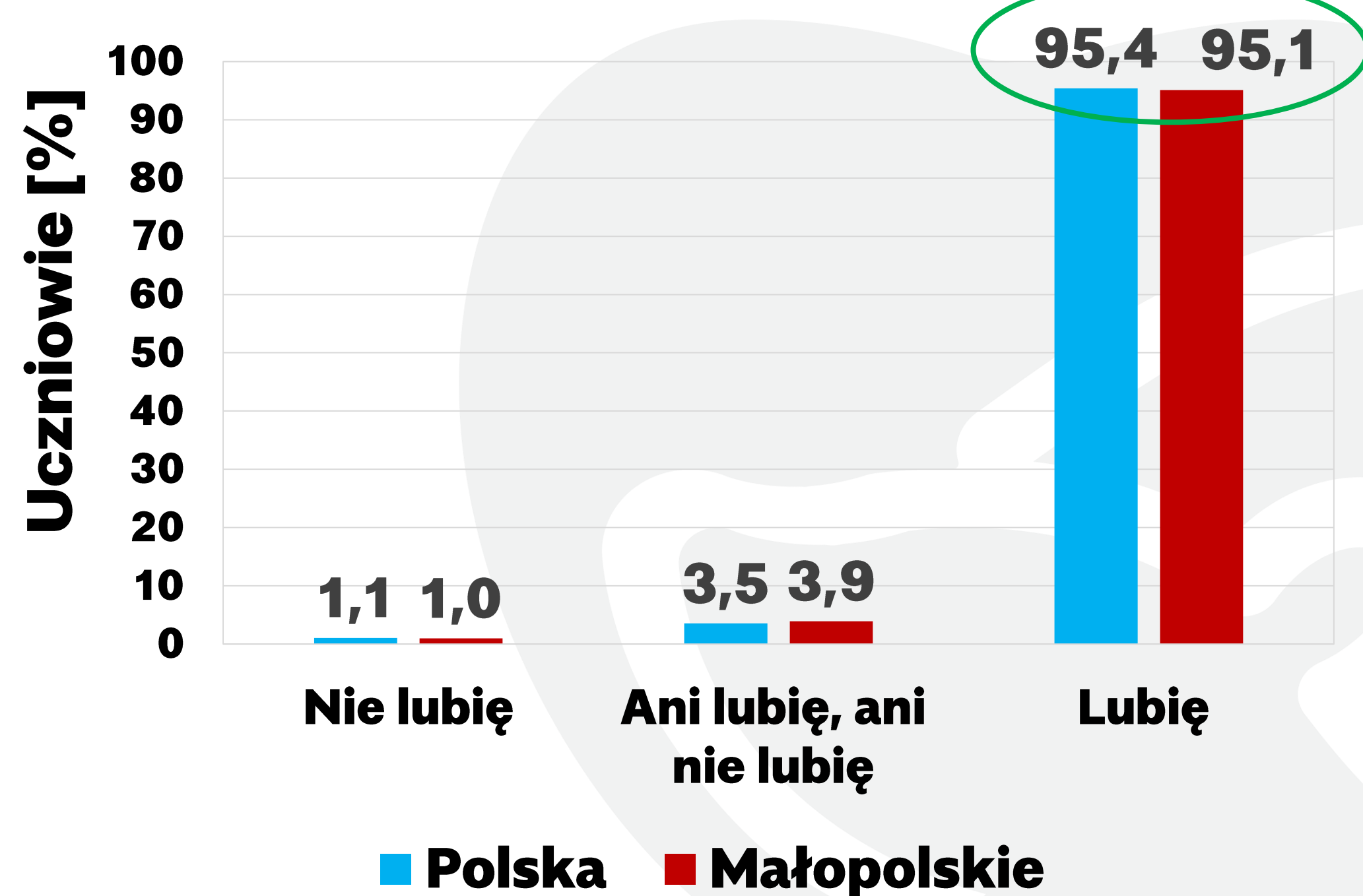
Uczniowie 7-9 lat

n=14573 (małopolskie 1251)

Preferencje warzyw



Preferencje owoców

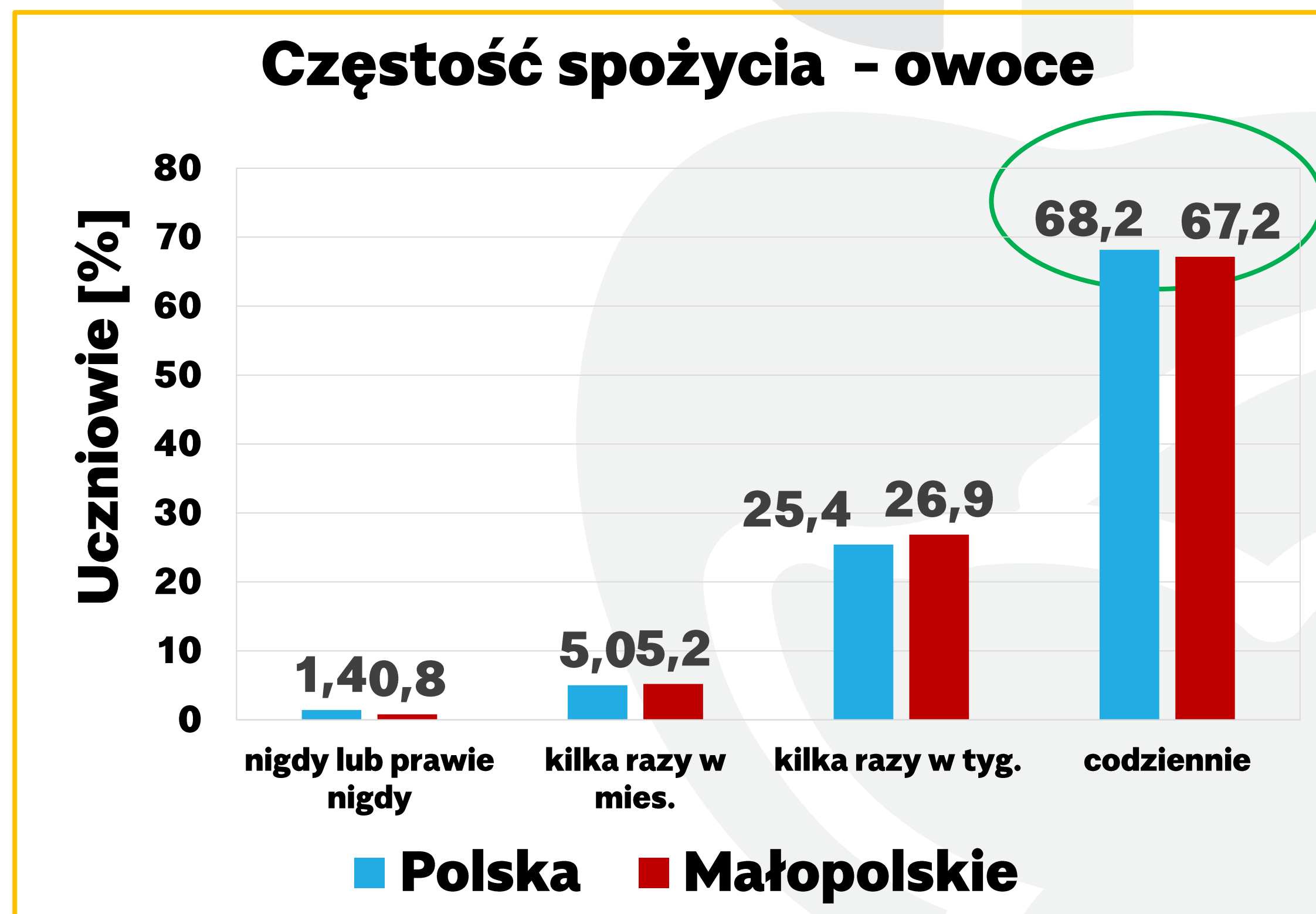
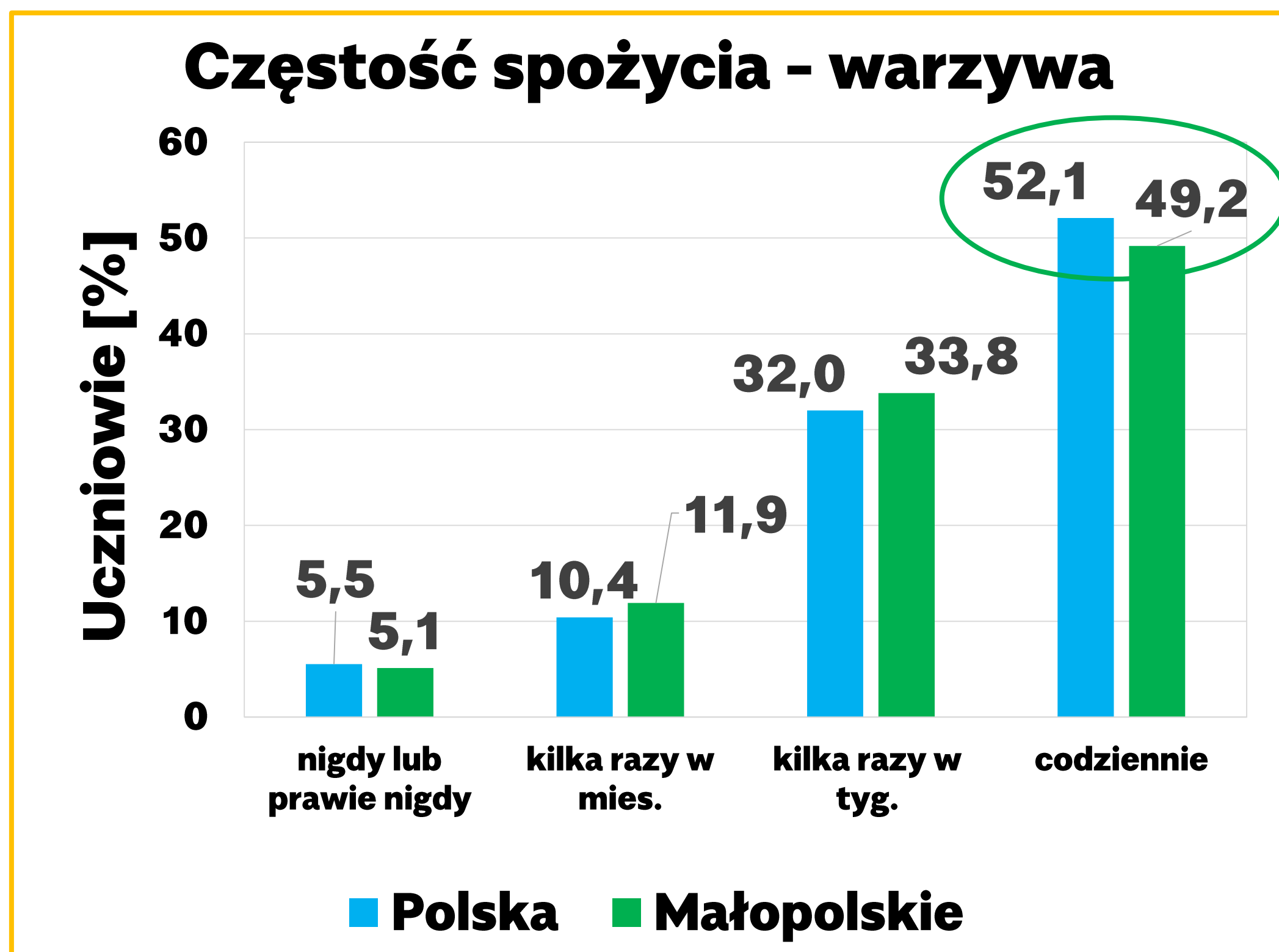


Wyniki badań ilościowych

Częstość spożycia warzyw i owoców

Uczniowie 7-9 lat

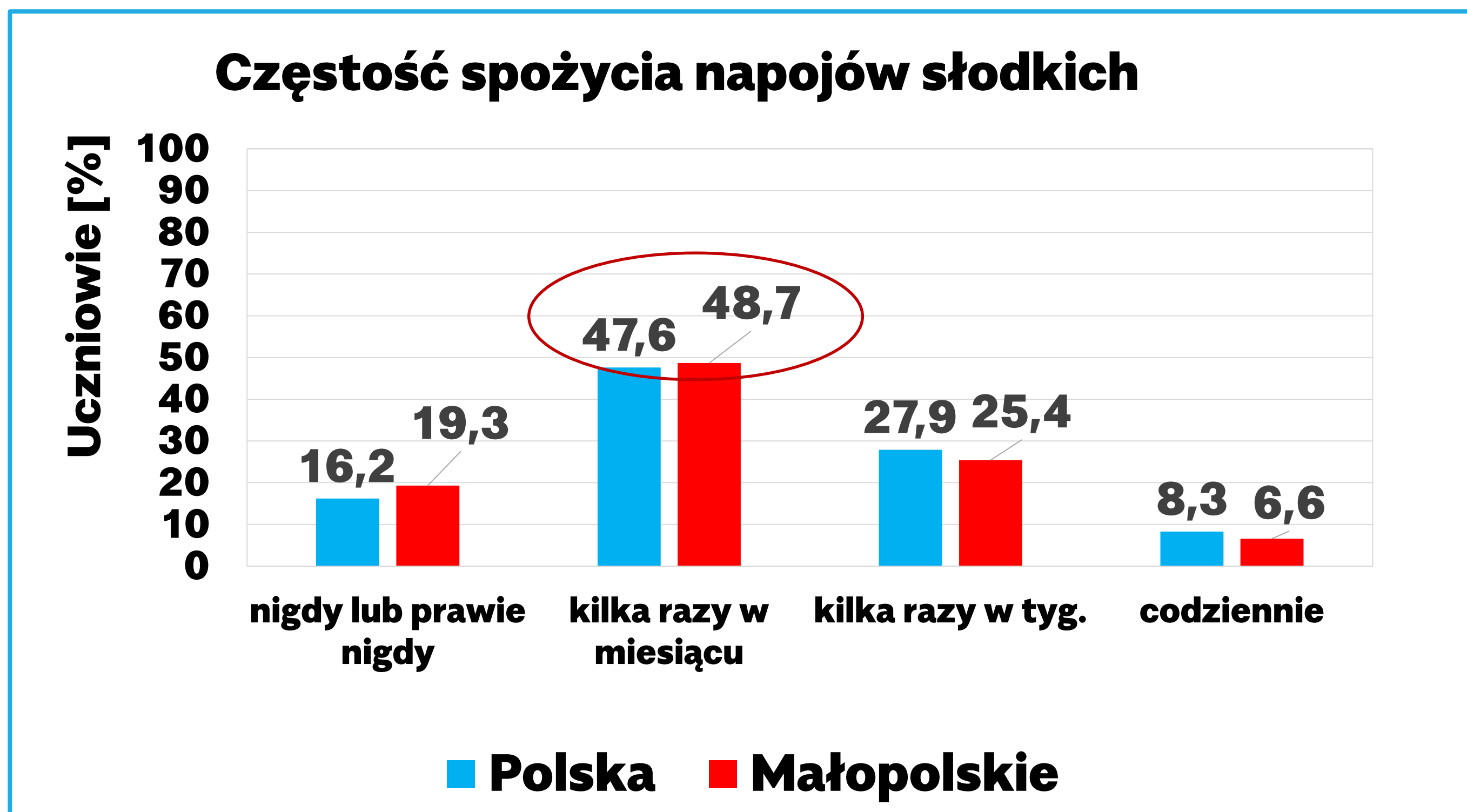
n=14573 (małopolskie 1251)



Wyniki badań ilościowych - **Spożycie napojów słodkich**

Uczniowie 10-12 lat

n=12634 (małopolskie 1046)

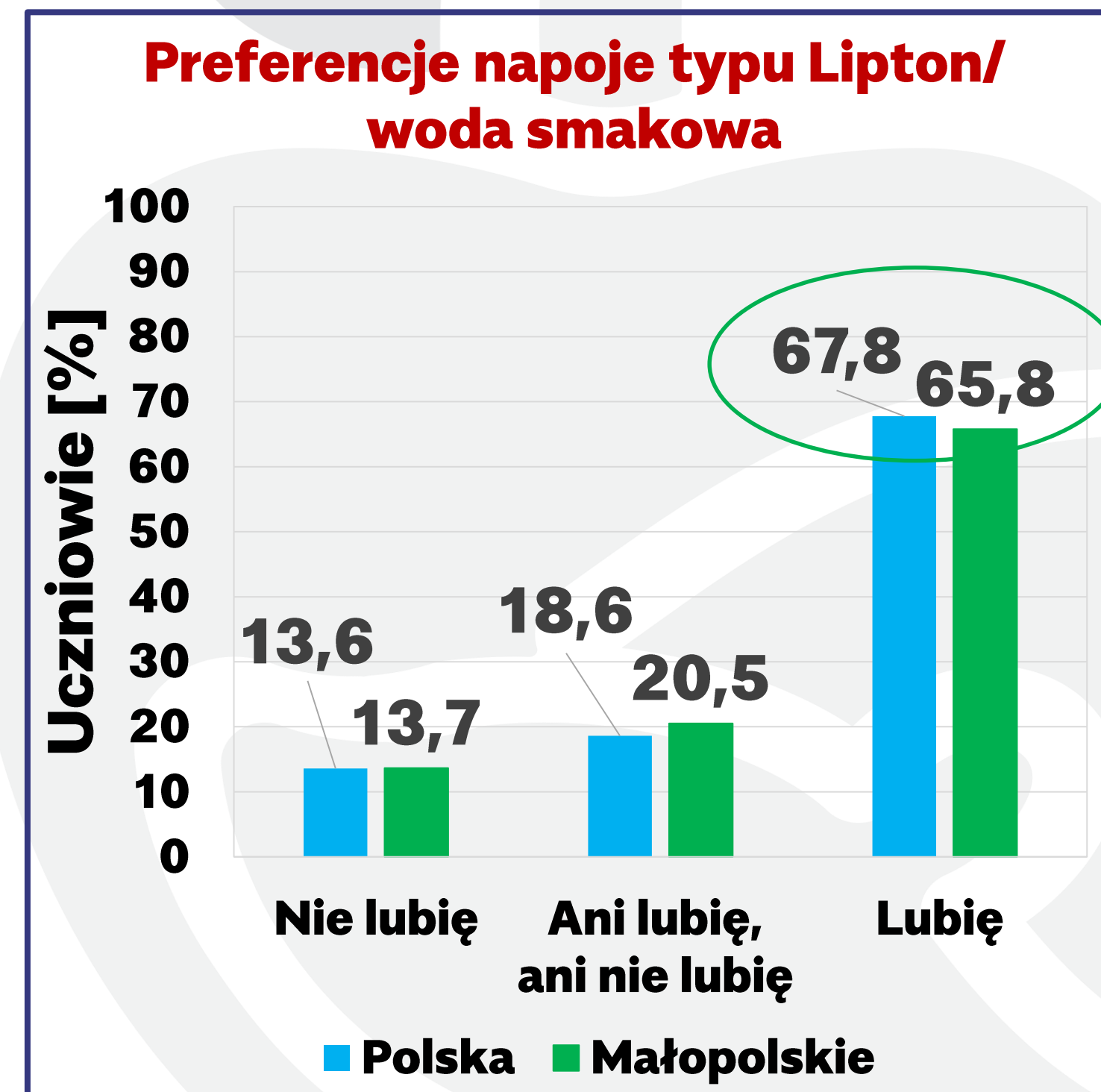
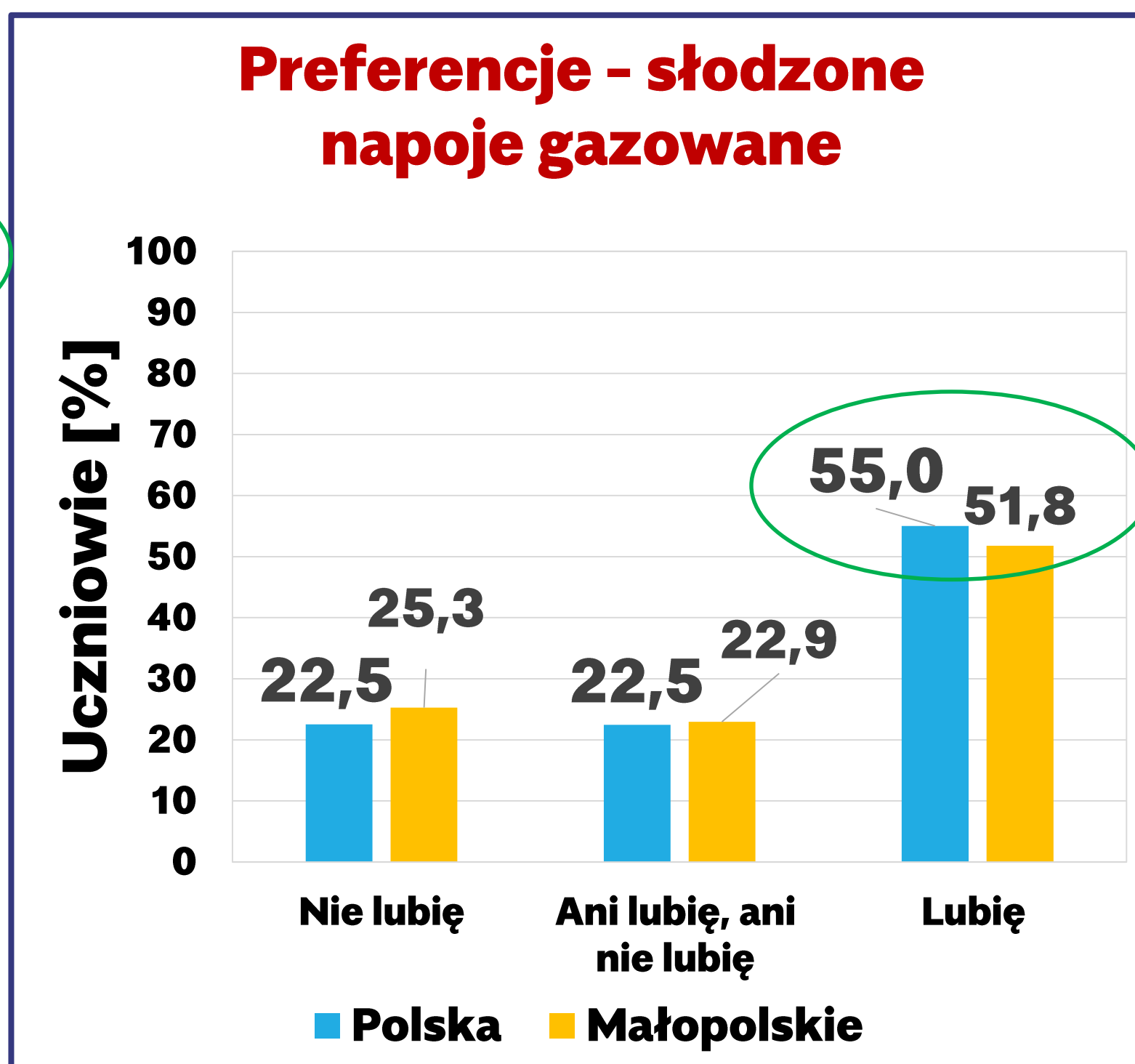
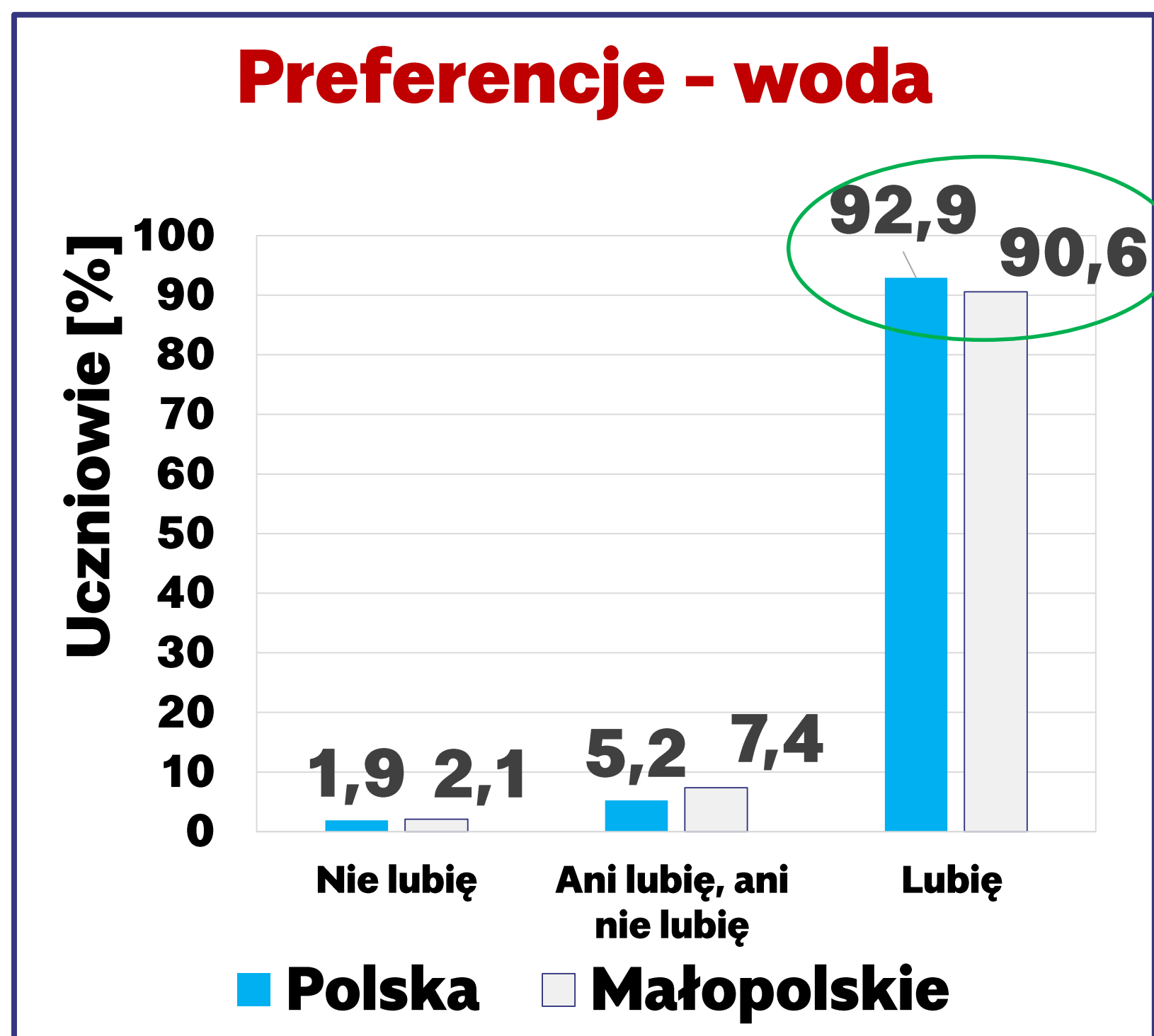


Napoje: cola, sprite, woda z syropem owocowym, napoje typu Nestea

Wyniki badań ilościowych – Preferencje napojów

Uczniowie 7-9 lat

n=14573 (małopolskie 1251)



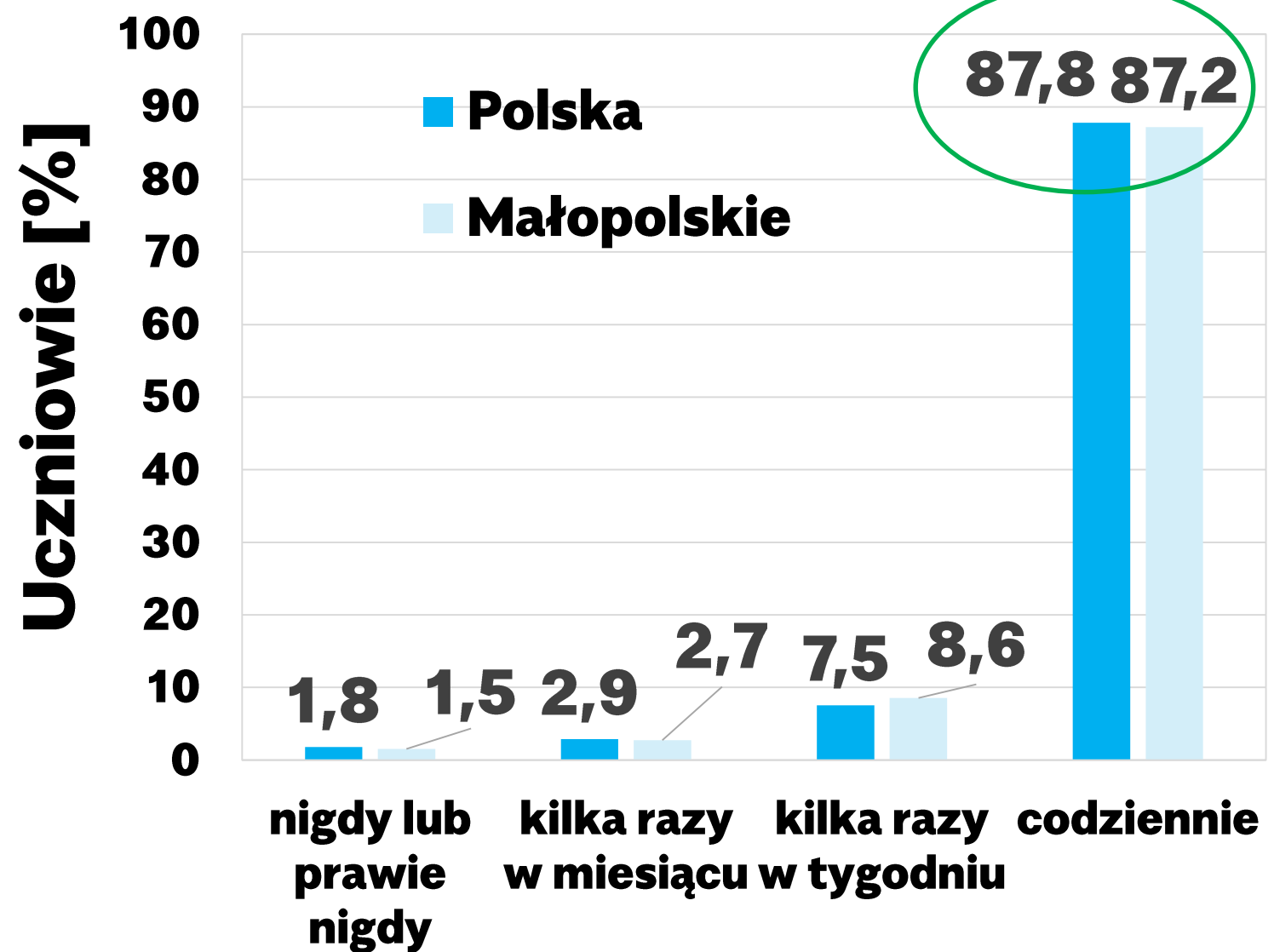
coca-cola, sprite, fanta

Wyniki badań ilościowych – **Spożycie napojów**

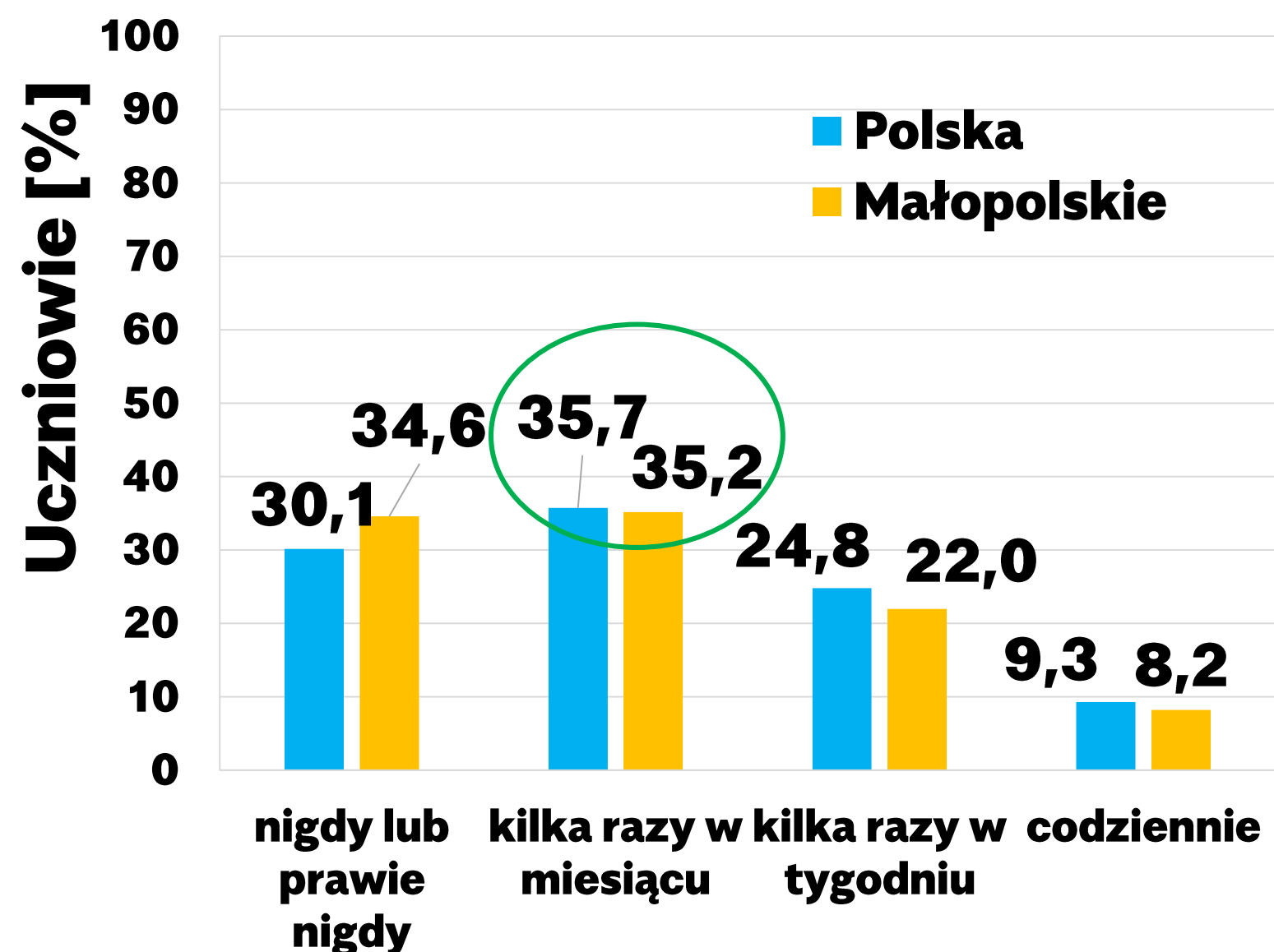
Uczniowie 7-9 lat

n=14573 (małopolskie 1251)

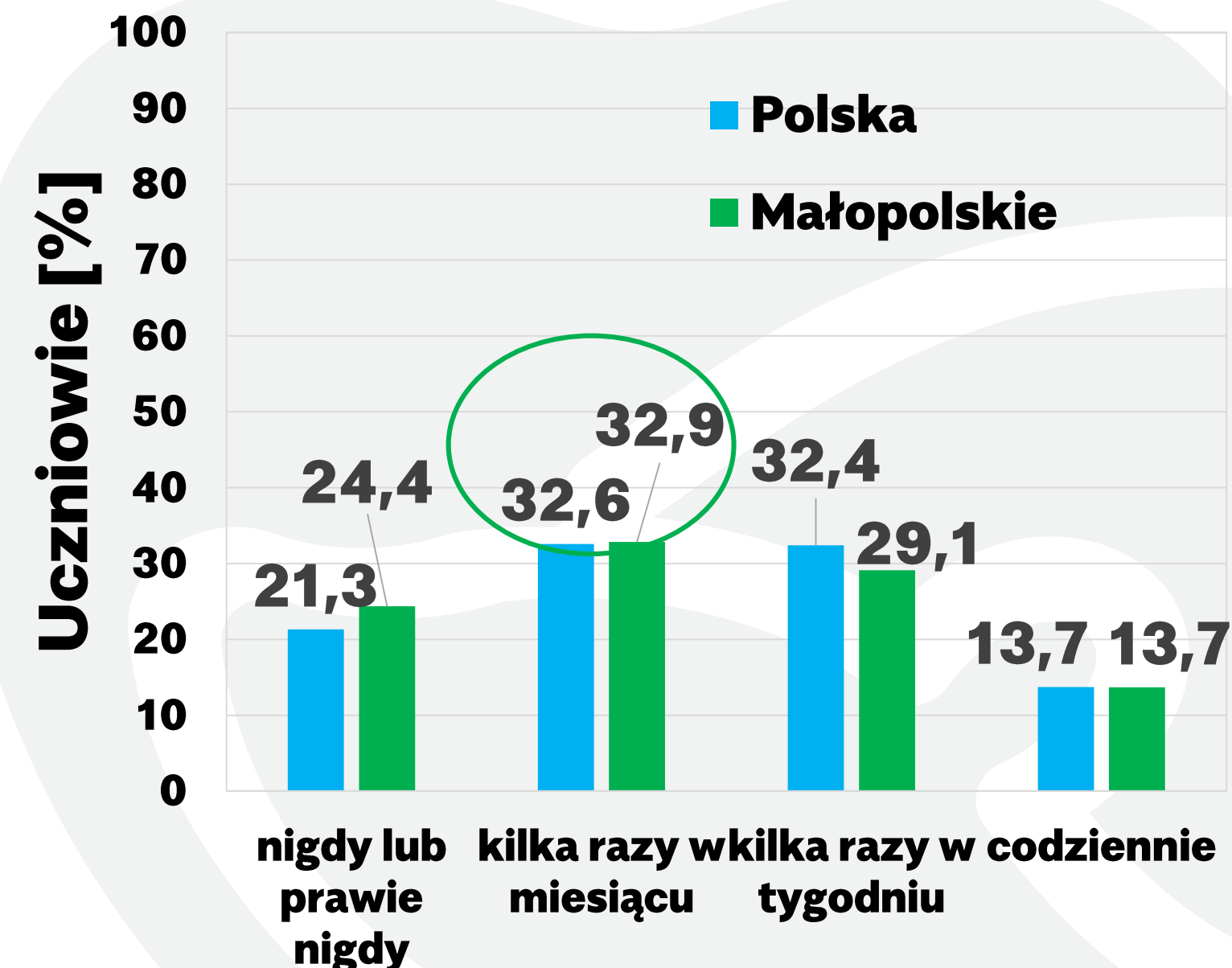
Częstość spożycia wody



Częstość spożycia słodzonych napojów gazowanych



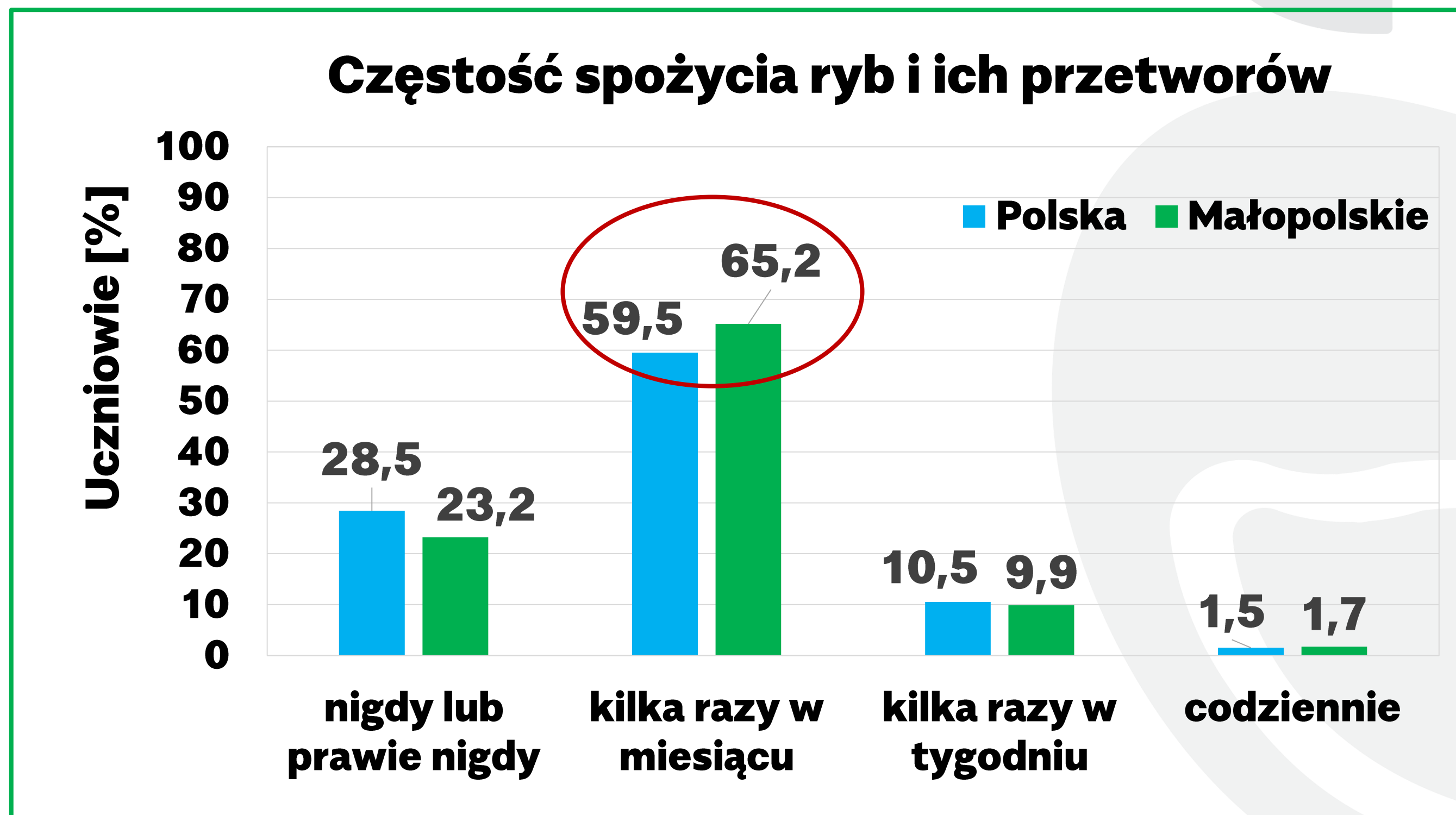
Częstość spożycia napoje typu Lipton/"woda smakowa"



Wyniki badań ilościowych – Częstość spożycia ryb

Uczniowie 10-12 lat

n=12634 (małopolskie 1046)

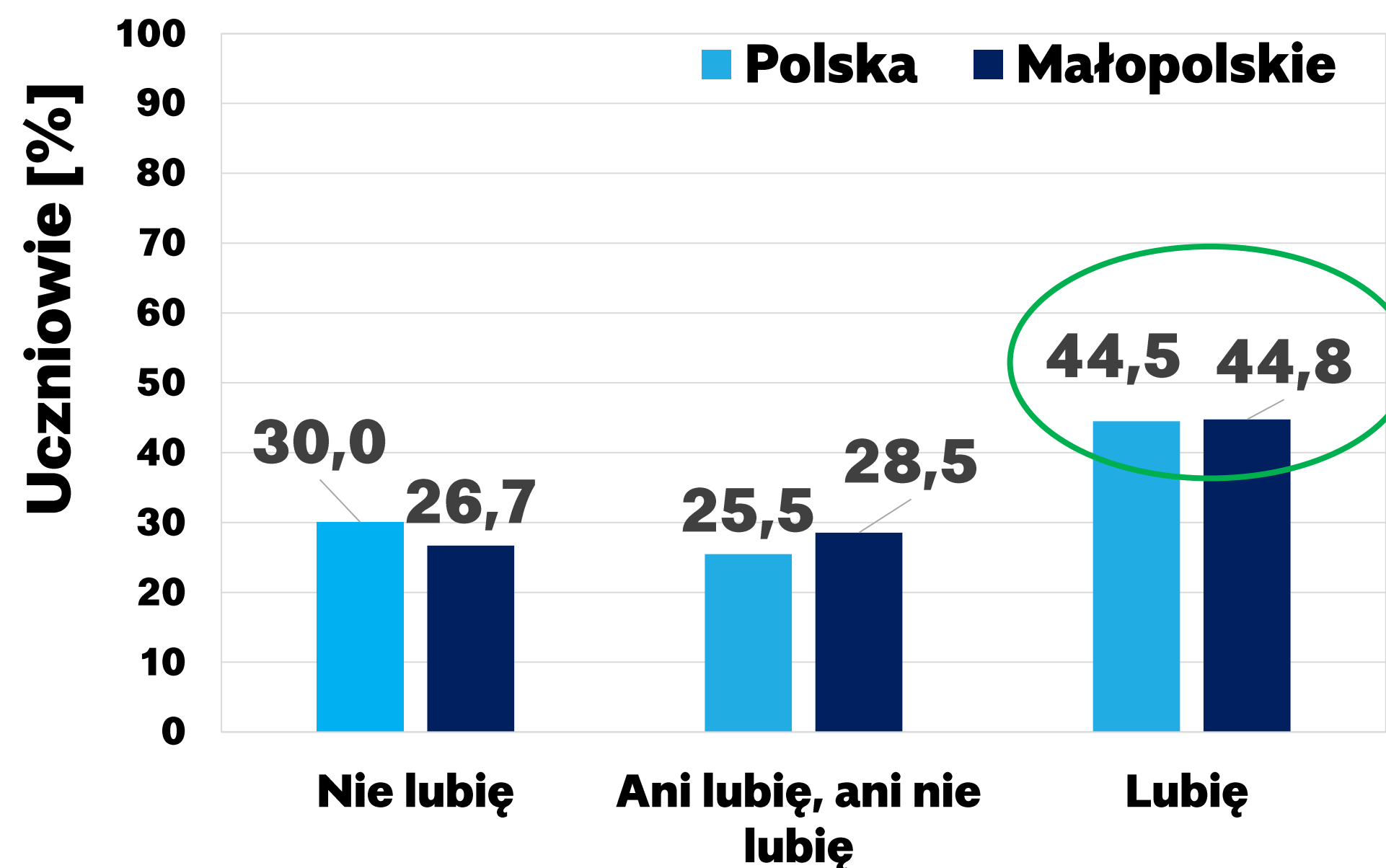


Wyniki badań ilościowych – Preferencje i częstość spożycia ryb

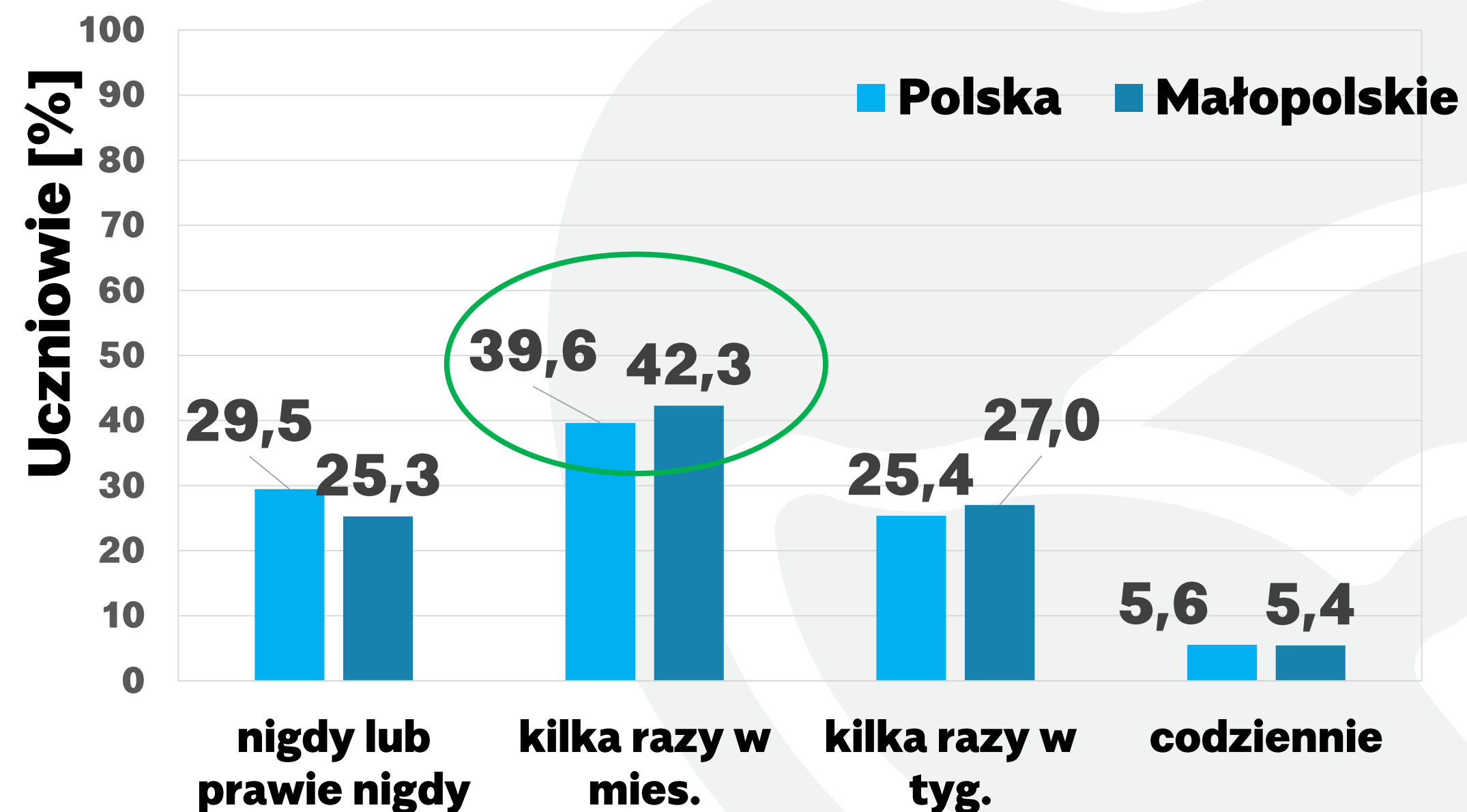
Uczniowie 7-9 lat

n=14573 (małopolskie 1251)

Ryby preferencje

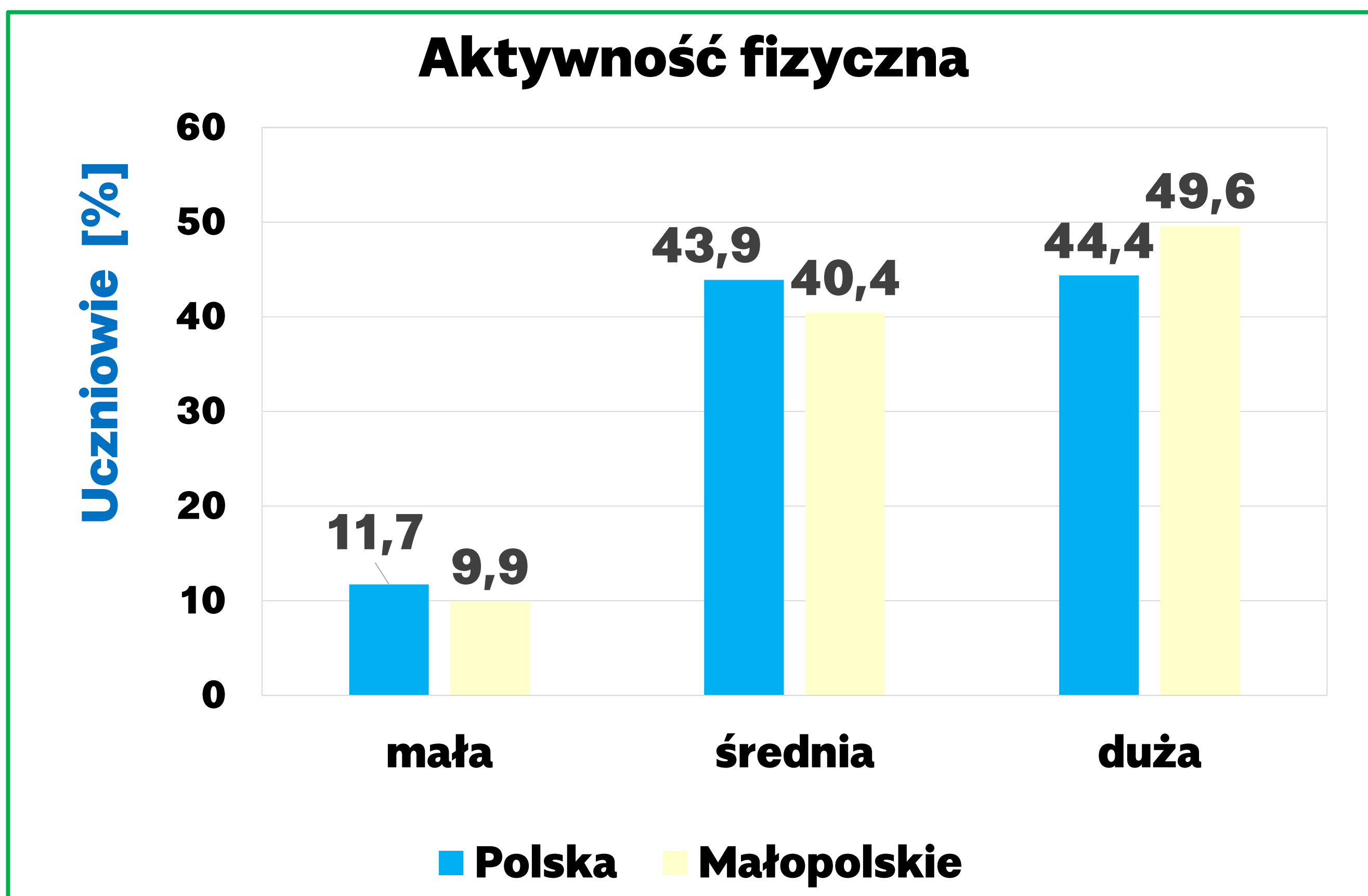


Częstość spożycia ryb



Wyniki badań ilościowych – Aktywność fizyczna uczniów 10-12 lat

n=12634 (małopolskie 1046)



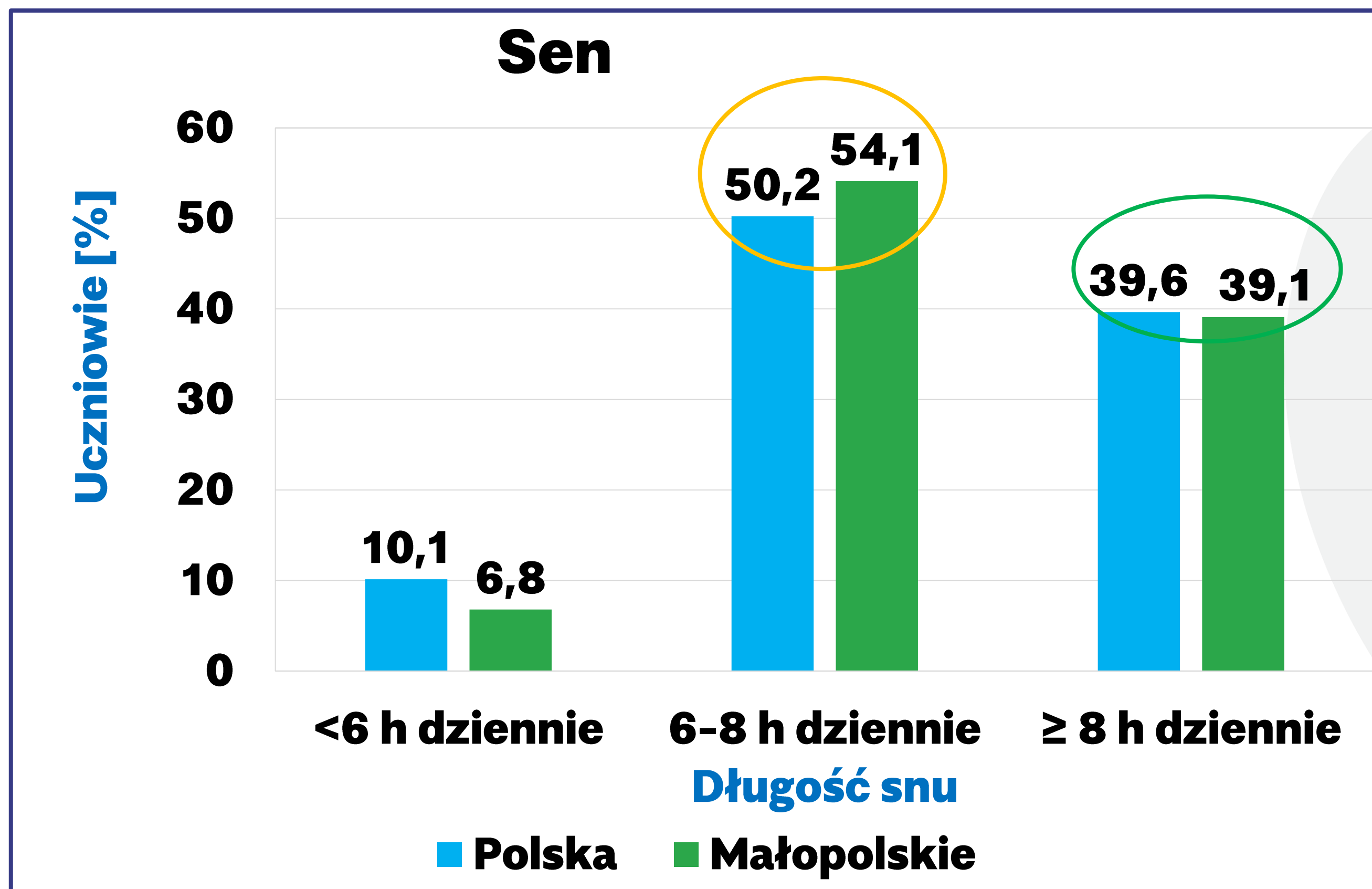
Aktywność fizyczna:

- 1. mała** (głównie siedzenie, oglądanie TV, komputer, czytanie, krótki spacer do 2 h w tygodniu)
- 2. średnia** (spacery, jazda na rowerze, gimnastyka, inna lekka aktywność fizyczna wykonywana 2-3 h w tygodniu)
- 3. duża** (jazda na rowerze, bieganie, inne sportowe zajęcia wymagające wysiłku fizycznego wykonywane ponad 3 h tygodniowo)

Wyniki badań ilościowych – SEN

Uczniowie 10-12 lat

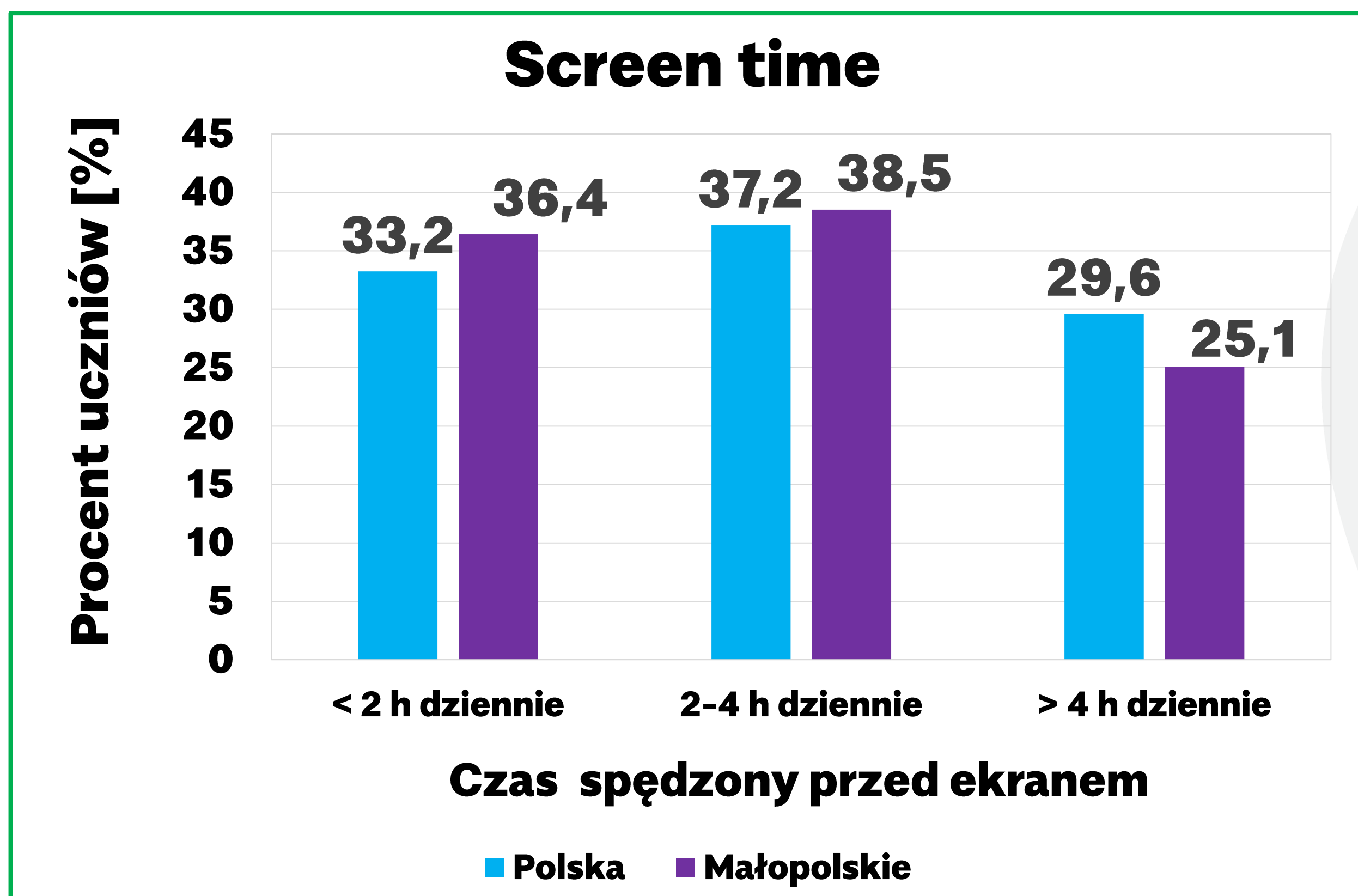
n=12634 (małopolskie 1046)



Wyniki badań ilościowych – Screen time

Uczniowie 10-12 lat

n=12634 (małopolskie 1046)



Wnioski

1. **Wczesny okres szkolny może być ostatnim momentem na wdrożenie trwałych zmian w aspekcie żywienia i nawyków żywieniowych, które będą procentować w życiu młodzieńczym i dorosłym.**
2. **Wyniki uzyskane dla województw małopolskiego nie różnią się w znaczący sposób od średnich wyników uzyskanych w całej Polsce.**
3. W ocenianej populacji uczniów w wieku 7-12 lat znaczny odsetek uczniów z prawidłową masą ciała (74,3-78,5%) i WHtR (87,2-92,8%).
4. Jakość diety uczniów w wieku 10-12 lat ma małe natężenie cech prawidłowej i niezdrowej diety.
5. **65% uczniów w wieku 10-12 lat codziennie spożywa śniadania I i II lub obiad w szkole.** Uczniowie młodsi częściej spożywali te posiłki, ze względu na większą kontrolę rodzicielską.
6. **90% uczniów w wieku 10-12 lat aktywność fizyczną ma średnią lub dużą.**
7. **90% uczniów w wieku 10-12 lat śpi co najmniej 6 h, a 40% co najmniej 8 h dziennie.**
8. **Ok.30% uczniów w wieku 10-12 lat spędza ponad 4 h dziennie przed ekranem (screen time).**

Wnioski

9. Częstość spożycia wybranych produktów żywnościowych różni się pomiędzy uczniami w wieku 7-9 lat, a 10-12 lat. Podobna zależność dla uczniów z woj. małopolskiego.

Produkt	Uczniowie 7-9 lat	Uczniowie 10-12 lat
Mleko i jego przetwory	ok. 40% - codziennie	ok. 54% - kilka razy w tygodniu
Warzywa i owoce	68% - owoce codziennie 52% - warzywa codziennie (większe preferencje dla owoców)	ok. 44% - kilka razy w tygodniu
Ryby i przetwory	ok. 40% - kilka razy w miesiącu ok. 25% - kilka razy w tygodniu	60% - kilka razy w miesiącu 10% - kilka razy w tygodniu
Napoje	93% - woda - codziennie (93% preferuje) 36% - napoje gazowane - kilka razy w miesiącu (55% preferuje) 33% - napoje typu Lipton, „woda smakowa” - kilka razy w miesiącu (68% preferuje)	48% - napoje słodzone

Zbyt niska częstotliwość **spożycia warzyw i owoców, mleka i przetworów mlecznych, produktów strączkowych oraz ryb** w stosunku do zaleceń wśród uczniów, **zbyt wysoka: słodczy, słonych przekąsek, żywności typu fast-food i napojów słodzonych**, zwłaszcza w wieku 10-12 lat.

Założenia i cele zadania:

Junior-Edu-Żywnienie bis

2024-2025

„Junior-Edu-Żywnienie”, 2024

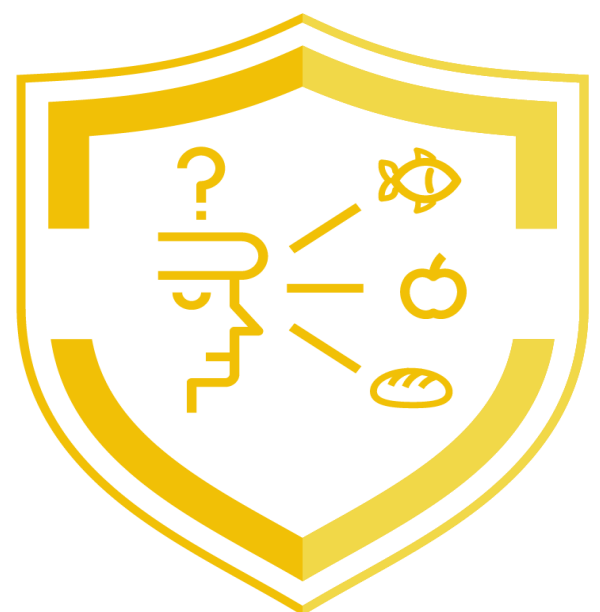
Materiały edukacyjne dla szkół podstawowych



klas I-III

klas IV-VIII

JEŻ-owe Moce Żywieniowe



**SUPER MOCY NABIERAM, GDY
MĄDRZE ŻYWNOSĆ WYBIERAM**



**MOC NIEMARNOWANIA
ŻYWNOSCI**



**MOC WIEDZY
O ŹRÓDŁACH ŻYWNOSCI**



**MOC RODZINNYCH
POSIŁKÓW**



**MOC WARZYW
I OWOCÓW**



**MOC MAGICZNYCH
NAPOJÓW**



**MOC NASZYCH
ZMYSŁÓW**



MOC GOTOWANIA



**MOC CZYSTYCH RĄK
I NIE TYLKO...**



**MOC ODPOWIEDZIALNOŚCI
ZA PLANETĘ**

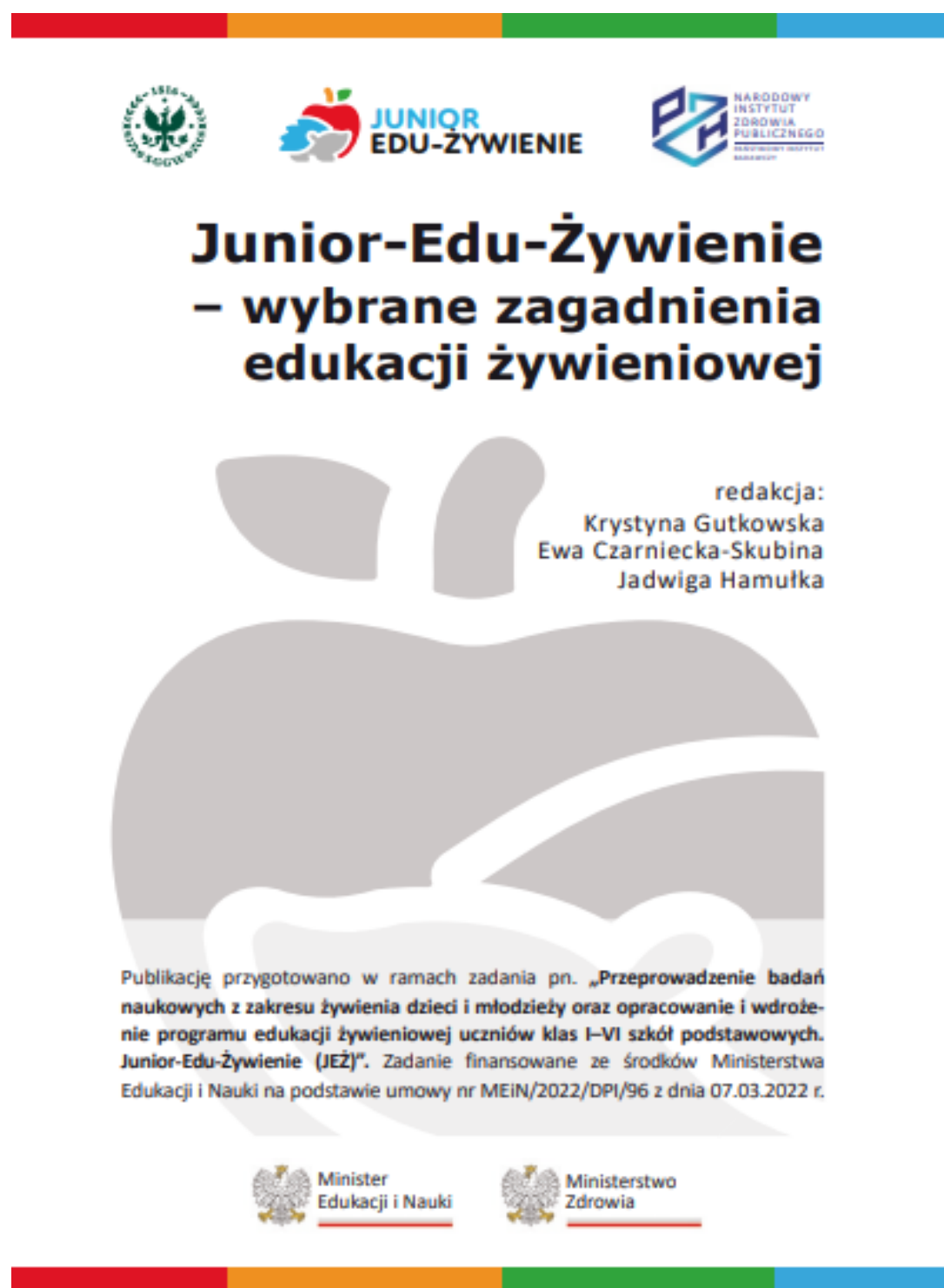


MOC ŚNIADAŃ



**MOC ETYKIETY
W WYBORZE ŻYWNOSCI**

Materiały edukacyjne dla nauczycieli



Monografia naukowa dla osób zainteresowanych pogłębieniem wiedzy z zakresu żywności i żywienia

„Junior-Edu-Żywnienia”, 2024



Scenariusze 24 godzin lekcji i 34 filmy (4-6 minut) dedykowane do każdej lekcji
prezentacje multimedialne
karty pracy dla uczniów



Materiały edukacyjne dla nauczycieli i uczniów



Rebusy, krzyżówki

Interaktywna aplikacja mobilna EDU APPKA



Wybierz avatar

Wpisz nazwę avatara

Wybierz jeden avatar z listy



Tomek



Janek



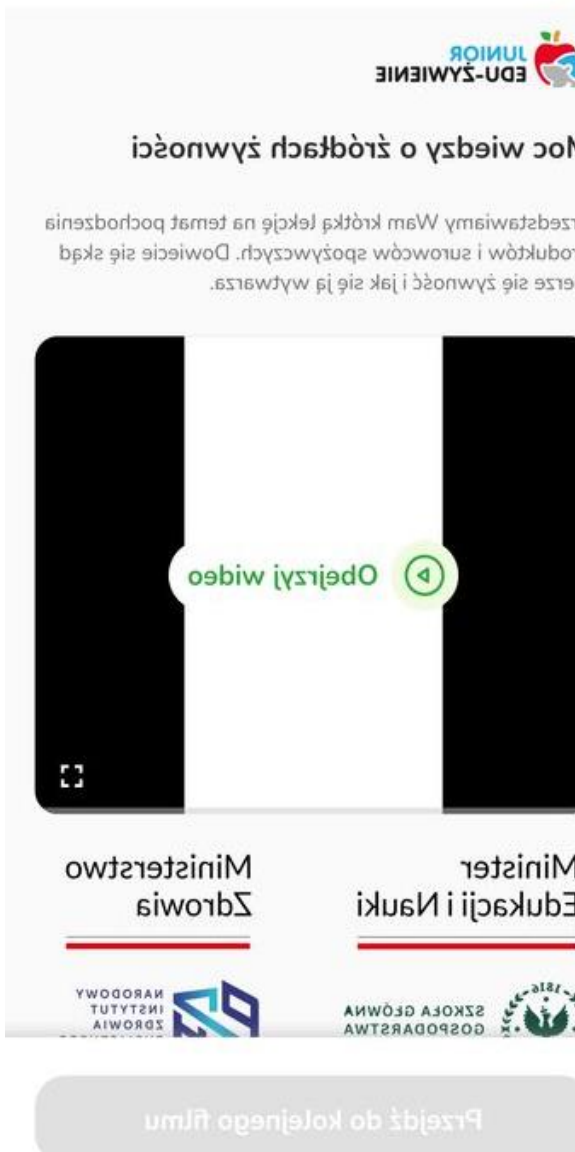
Maja



Kasia



Możesz zobaczyć o tym więcej



Materiały edukacyjne dla nauczycieli, uczniów i ich opiekunów/ rodziców



**JEŻowa
książka
kucharska**

Autorzy:
Ewa Czarniecka-Skubina
Jadwiga Hamułka
Krystyna Gutkowska

Minister Edukacji i Nauki
Ministerstwo Zdrowia

Ciasteczka "Jeżyki"



Czas wykonania: 30 minut

Wielkość 1 porcji: ok. 35 g
(1 duże lub 4 małe ciasteczka)

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Ciasteczka świetnie nadają się na przyjęcia.

Tak przygotowane ciasteczka można przechowywać w zamkniętych pojemnikach około tygodnia.

Wykonanie ciasteczek dostępne jest na Nauka/Science SGGW YouTube playlista JEŻowa Książka Kucharska.

Stopień trudności:



~268~



Składniki

- masło
- mąka pszenna tortowa
- cukier puder
- jajo
- ekstrakt z wanilii

Dekoracja

- gorzka czekolada
- masło
- wiórki kokosowe
lub posypka czekoladowa

Skład na 20 sztuk dużych lub 50 małych

- 200 g
- 300 g
- 100 g
- 1 sztuka
- 1 łyżeczka
- 50 g
- 1 łyżeczka
- po 1 opakowaniu



Sposób wykonania

Masło posiekać z mąką i cukrem pudrem, dodać jajo, ekstrakt wanilii i zagnieść gładkie ciasto (można użyć robota kuchennego). Ciasto owinąć w folię spożywczą i schłodzić w lodówce przez 30 minut. Ze schłodzonego ciasta odrywać niewielkie kawałki i formować kulki o wielkości około 2 cm. Z kulek uformować stożek - ciasteczko powinno być z jednej strony okrągłe, a z drugiej wydłużone. Ciasteczka przełożyć na blachę z piekarnika wyłożoną papierem do pieczenia. Piec w piekarniku rozgrzanym do 170°C (termoobieg) przez około 15-20 minut. Wystudzić.

Przygotowanie dekoracji

Czekoladę połączyć na kawałki, dodać masło i roztopić w kąpeli wodnej (na parze). Gotową polewą, za pomocą pędzelka, pomalować grubszą część ciasteczek i zanurzyć ją w wiórkach kokosowych lub czekoladowej posypce. Wykałaczkę zanurzyć w polewie czekoladowej i namalować oczka i nosek.

Sposób serwowania/dekoracja

Do dekorowania ciasteczek można również użyć pokruszonych płatków migdałowych lub gotowych posypek.



~269~



Materiały edukacyjne dla nauczycieli, uczniów i rodziców

12 filmów edukacyjnych emitowanych w TVP Nauka
i na portalu internetowym ONET pod nazwą
„Moc żywności i żywienia”

<https://jez.sggw.edu.pl/>

Konkurs dla uczniów nt. „Żywności nie marnuję, planetę szanuję”

Cel konkursu: Propagowanie niemarnowania żywności wśród uczniów i ich rodzin.

- ✓ Uczniowie przygotowują plakaty związane z tematyką marnowania żywności.
- ✓ Uczniowie/ laureaci konkursu **w każdym z 16 województw** otrzymają nagrodę w postaci **30 egzemplarzy plakatu i wezmą udział w warsztatach kulinarnych** promujących działania ograniczające marnowanie żywności.

Uczniowie, którzy przygotowują plakat oceniony jako najlepszy z najlepszych wezmą udział w tzw. warsztacie ekskluzywnym.

1. **Plakat powinien być pracą zbiorową i angażować uczniów klas I-VIII**, którzy pod nadzorem nauczyciela, wymyślą koncepcję plakatu i jego graficzną oprawę.
2. W pracy powinny zostać zamieszczone informacje dotyczące marnowania żywności, metod jego zapobiegania i odpowiedzialności za planetę, mogą być inspirowane programem Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ) i przygotowanymi w jego ramach materiałami edukacyjnymi (<https://.jez.sggw.edu.pl/konkursy/>).

Plakaty mogą zawierać m.in. grafiki, receptury na potrawy z wykorzystaniem resztek żywności, komiksy, rysunki uczniów, wierszyki, itp.

Badania z zakresu marnotrawstwa żywności wśród uczniów

Badania:

Uczniowie będą wypełniać dzienniczki dotyczące marnotrawstwa żywności i zaproponują działania ograniczające jego skalę.

Poniedziałek

Posiłek	Żywność	Ilość	Gdzie wyrzucono	Dlaczego żywność została wyrzucona	Oszacuj wartość wyrzuconej żywności
Śniadanie					
II Śniadanie					
Obiad					
Kolacja					
Przekąski/ inne					

Publikacja popularno-naukowa „Dobre praktyki niemarnowania żywności”, przewodnik dla szkół podstawowych.

Konkurs dla nauczycieli „Edukator żywienia”.

Cel konkursu: propagowanie dobrych praktyk w zakresie edukacji żywieniowej.

- ✓ Zadanie konkursowe polega na przygotowaniu opracowania zawierającego udokumentowane działania z zakresu edukacji żywieniowej, które nauczyciel uznaje za atrakcyjne i skuteczne w kształtowaniu właściwych zachowań żywieniowych uczniów.
- ✓ Mogą to być np. dołączone scenariusze lekcji z tego zakresu, kalendarz działań w ciągu roku szkolnego dedykowanych problematyce żywności i żywienia czy inne działania, które autor opracowania uzna za właściwe.

Nagroda:

- ✓ Każdy Laureat konkursu (po 1 w województwie) otrzyma możliwość **uczestnictwa w bezpłatnych studiach podyplomowych w SGGW pn. „Edukacja zdrowotna”**

<https://jez.sggw.edu.pl/konkursy/>

Pozyskanie materiałów i przygotowanie publikacji popularno-naukowej w postaci przewodnika nt. „***Dobre praktyki edukacji żywieniowej***”

Szkolenia dla nauczycieli szkół podstawowych

Opracowanie



klas I-III

Szkolenia zdalne z wykorzystaniem platformy do kształcenia na odległość – platforma e-learningowa Moodle SGGW – 50 godzin lekcyjnych



klas IV-VIII



Szkolenia hybrydowe w ramach programu Junior-Edu-Żywnienie

Niepubliczny

Nauka / Science SGGW
7,65 tys. subskrybentów

Subskrybuj

21

Udostępnij

Pobierz

Klip

„Junior-Edu-Żywnienie”, 2024

„Junior-Edu-Żywnienie” (JEŻ, JEŻ-Bis) wyniki badań, założenia i realizacja

prof. dr hab. Krystyna Gutkowska – kierownik zadania

prof. dr hab. Ewa Czarniecka-Skubina

prof. dr hab. Jadwiga Hamułka

Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka
Szkola Główna Gospodarstwa Wiejskiego

Zadanie pn. „Popularyzacja wyników badawczo-aplikacyjnych z badań nt. żywienie uczniów i ich postawy wobec żywności i żywienia oraz wdrożenie programu edukacji żywieniowej dla uczniów klas I-VIII szkół podstawowych Akronim: Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ-Bis).

Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego na podstawie Umowy nr MNISW/2024/DAP/137.