

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

prof. dr hab. Krystyna Gutkowska – kierownik zadania

prof. dr hab. Jadwiga Hamułka

prof. dr hab. Ewa Czarniecka-Skubina

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



- Skala nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży w Polsce
- Potrzeba 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-Żywienie”, 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
oraz ich dane antropometryczne i składu ciała**

„Junior-Edu-Żywnienie”, 2024

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



„Junior-Edu-Żywnienie”, 2024

**Badania stanu wiedzy i zachowań
żywnieniowych 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

chłopczyk	chłopczynka
-----------	-------------

Czy interesujesz się wiedzą na temat żywienia?

TAK NIE

Skąd dowiadujesz się o żywności? Możesz zaznaczyć kilka odpowiedzi.

z telewizji z internetu z gazet z książki ze szkoły od rodziców/dziadków od kolegów/koleżanek

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Kwestionariusz dla uczniów klas 1-3

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

Miejscowość: _____

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

- Czy uważasz, że warzywa i owoce powiniamy jeść co najmniej 5 razy dziennie?
 - Tak
 - Nie
 - Nie wiem
- Czy uważasz, że słodycze możemy jeść codziennie?
 - Tak
 - Nie
 - Nie wiem
- Czy uważasz, że produkty mleczne wystarczą jeść 1 raz w tygodniu?
 - Tak
 - Nie
 - Nie wiem
- Czy uważasz, że jeśli zjemy warzywa do obiadu, to możemy ich nie jeść w innych posiłkach?
 - Tak
 - Nie
 - Nie wiem
- Czy uważasz, że jeśli zjemy warzywa do obiadu, to możemy ich nie jeść w innych posiłkach?
 - Tak
 - Nie
 - Nie wiem
- Czy uważasz, że ryby należy jeść co najmniej 1 raz w tygodniu?
 - Tak
 - Nie
 - Nie wiem
- 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 skrobię jak część Państwa dziecko spożywa następujące produkty. Proszę wybrać odpowiednią liczbę odpowiadającą częstości spożycia żywności między posiłkami, jadłownię w domu i poza domem.

Grupa żywności	nie je	nie wiem	nie wiem	nie wiem	nie wiem	nie wiem	nie wiem
Produkty mączne (chleb, makaron, bułki, ciasto)							
Produkty mięsne (kurczak, wieprzowina, wołowina)							
Produkty mleczne (mleko, jogurt, sery, kebab, lody)							
Produkty roślinne (płatki owsiane, ryż, kasza, makaron, ziemniaki)							
Warzywa i warzywa strączkowe (zupa, sałatka, smażone, gotowane, w sosie, z miodem)							
Ryby (smażone, gotowane, w sosie, z miodem)							
Warzywa (smażone, gotowane, w sosie, z miodem)							
Owoce (smażone, gotowane, w sosie, z miodem)							
Żywność typu fast food (fast food, fryzki, pizza, hamburgery, kebab, lody)							
Słodycze (ciasto, cukierki, lody, czekolada)							
Soki owocowe, warzywa, napoje							
Napój słodzony (cola, napój, woda z cytryną, owocowy, napój typu „woda“)							
Napój energetyzujący (np. Red Bull, Tigo)							

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:

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

Wyniki badań

Polska

vs.

woj. lubelskie

N=27207 → badania ankietowe

N=18726 → pomiary antropometryczne

N=3106

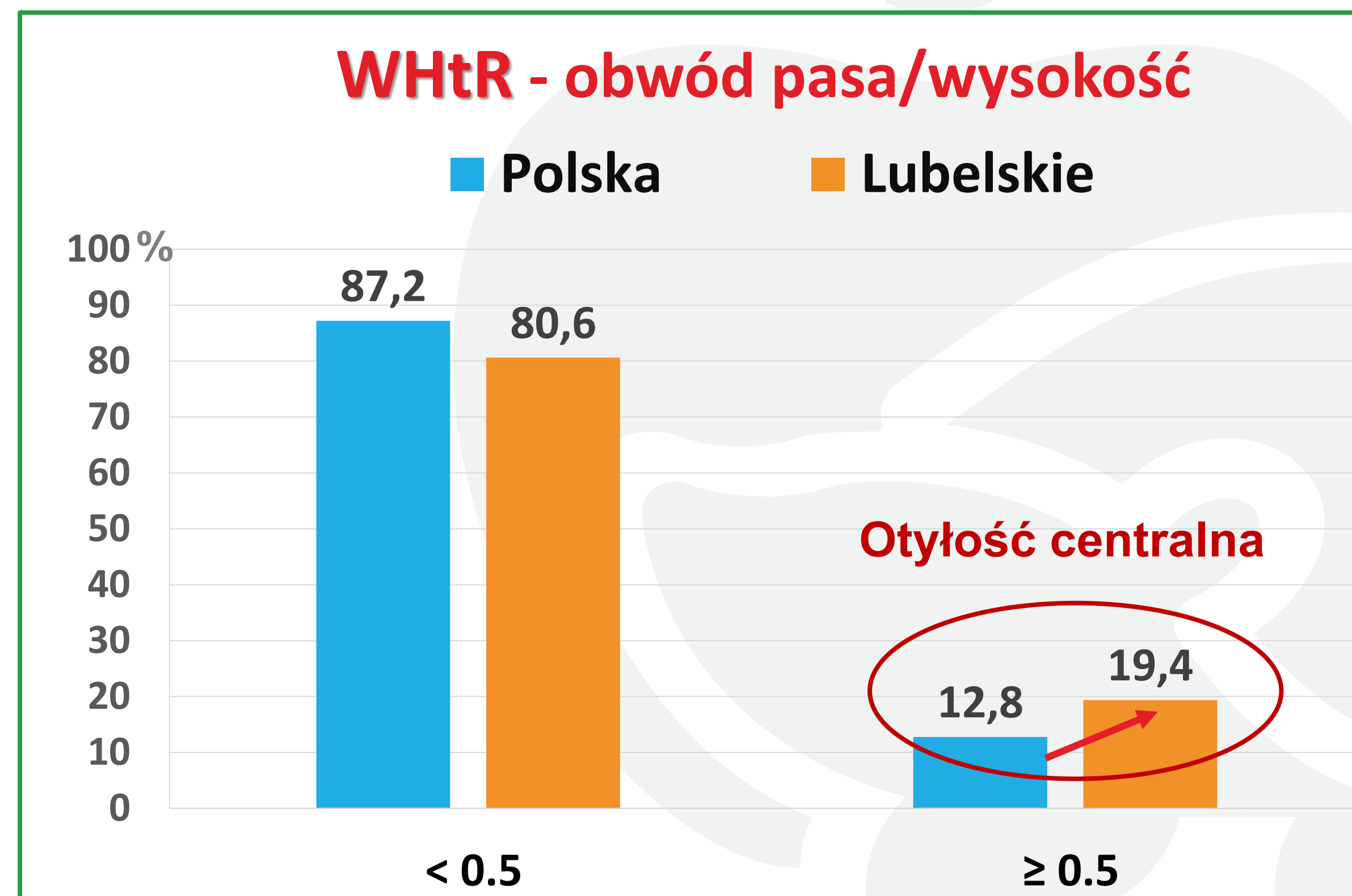
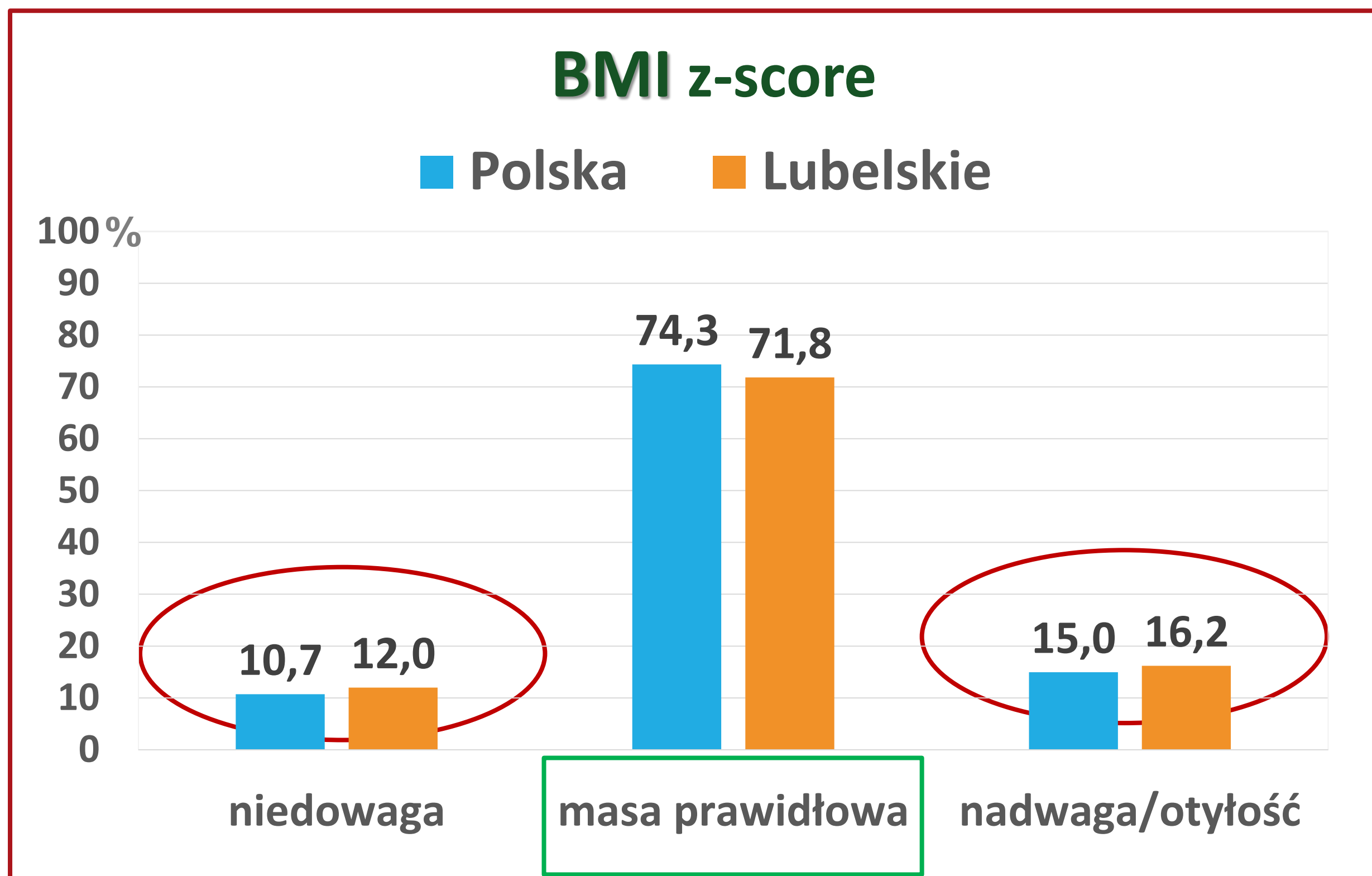


- Lublin
- Zamość
- Puławy
- Lubartów
- Dęblin
- Świdnik
- Poniatowa
- Cyców
- Jarczew
- Kalinówka
- Kłoczew

„Junior-Edu-Żywnienie”, 2024

Wyniki badań stanu odżywienia BMI z-score i WHtR uczniów 7-12 lat

Polska n=18726; Lubelskie n=3106



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

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

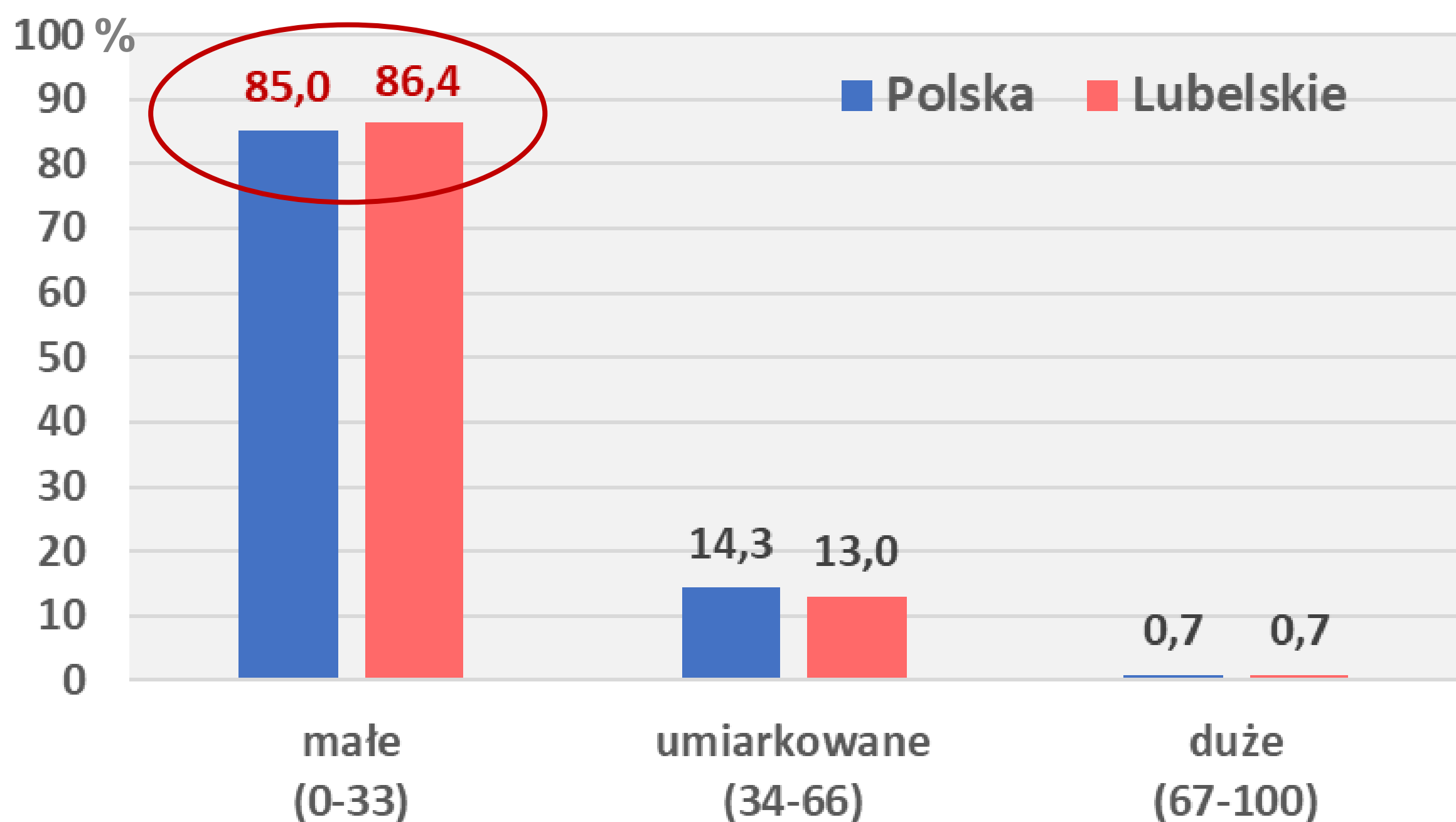
„Junior-Edu-Żywienie”, 2024

Wyniki badań ilościowych – Indeksy Jakości Diety

Uczniowie 10-12 lat

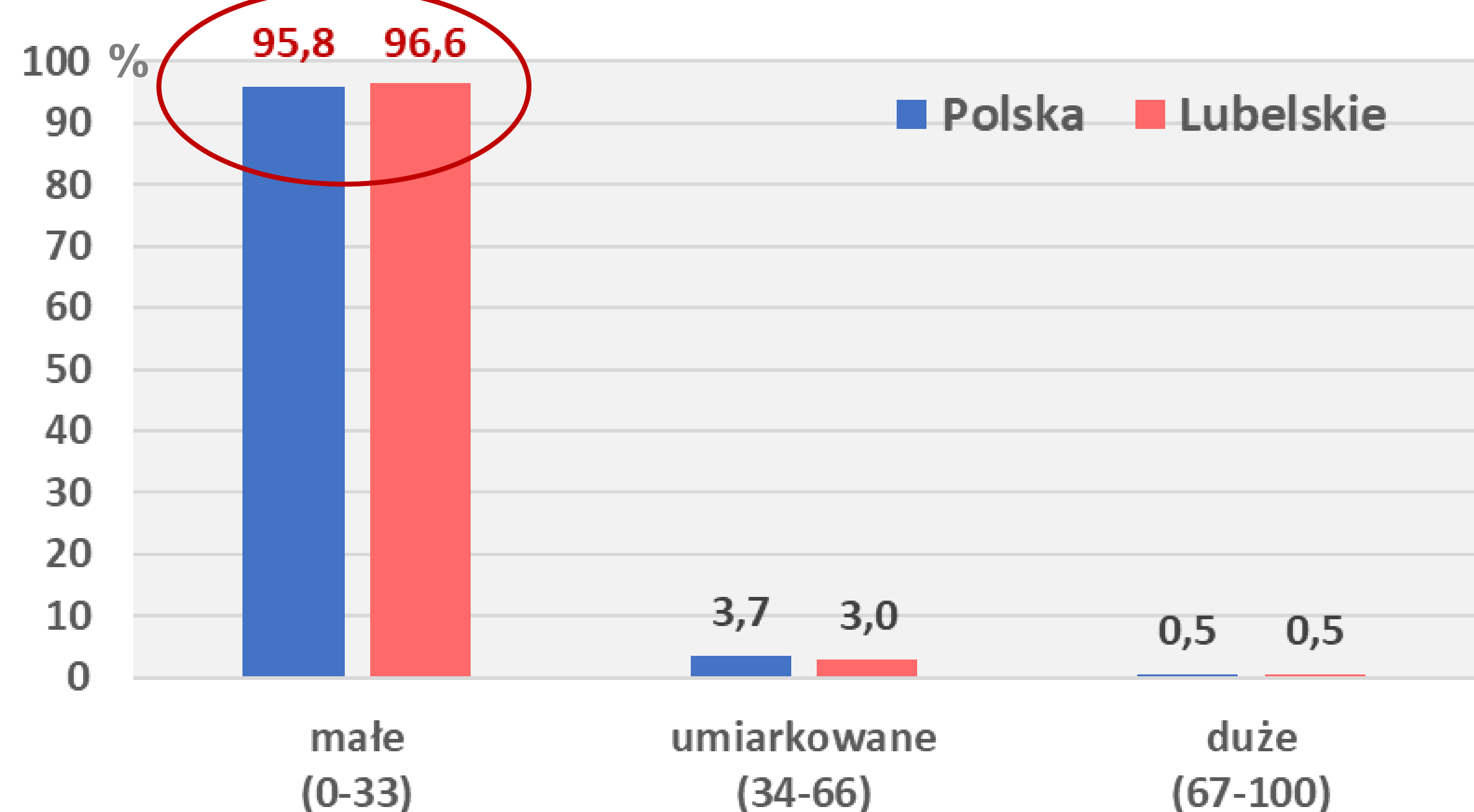
Polska n=12634; Lubelskie n=2015

pHDI - Indeks Prozdrowotnej Diety



Kategorie pHDI – natężenie cech

nHDI - Indeks Niezdrowej Diety

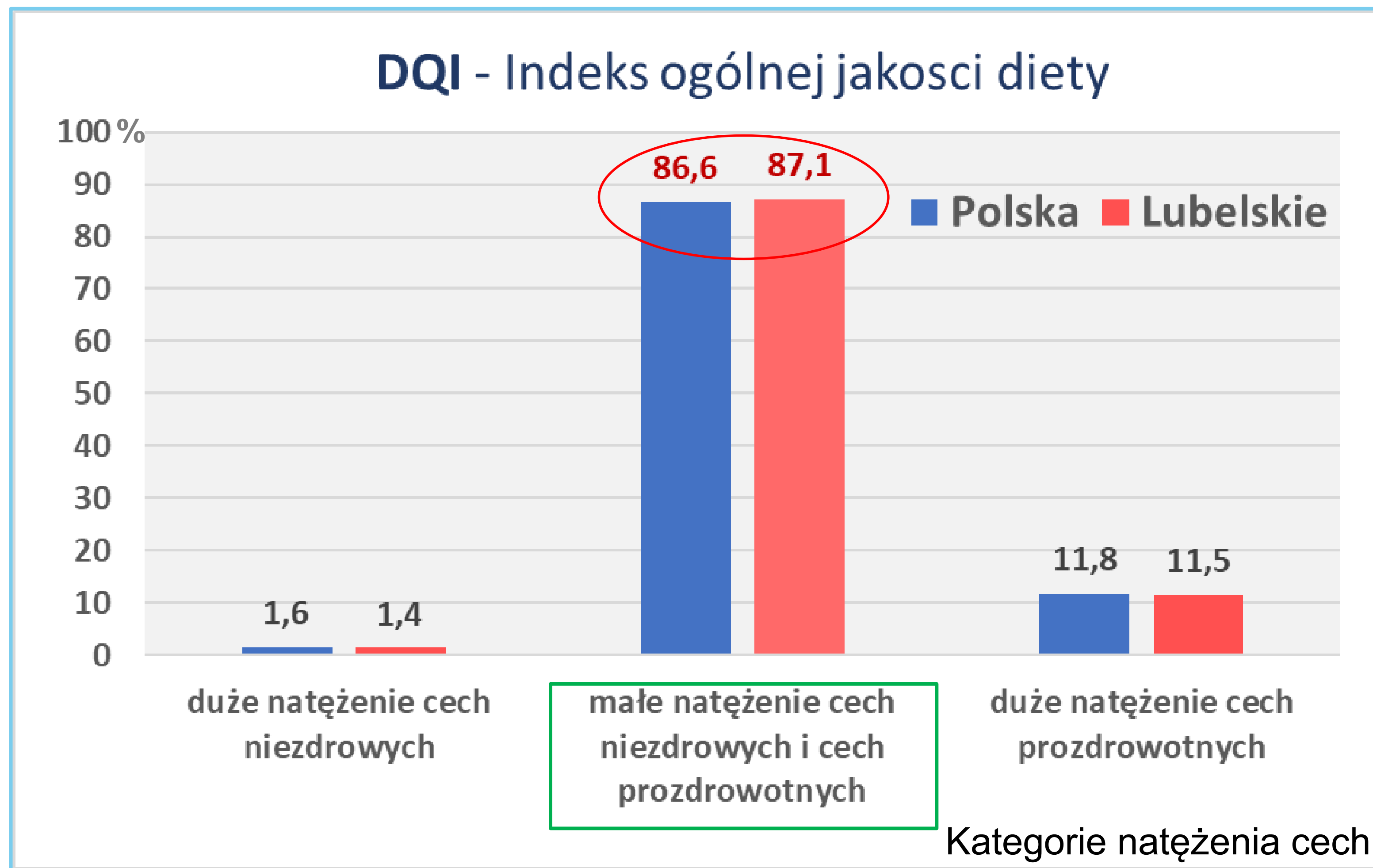


Kategorie nHDI – natężenie cech

Wyniki badań ilościowych – Indeks Jakości Diety (DQI)

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Lubelskie n=2015



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 – 25pkt)

Duże natężenie cech prozdrowotnych (26 – 100 pkt)

Wyniki badań ilościowych - **Częstość spożywania I śniadań oraz II śniadań/posiłków w szkole**

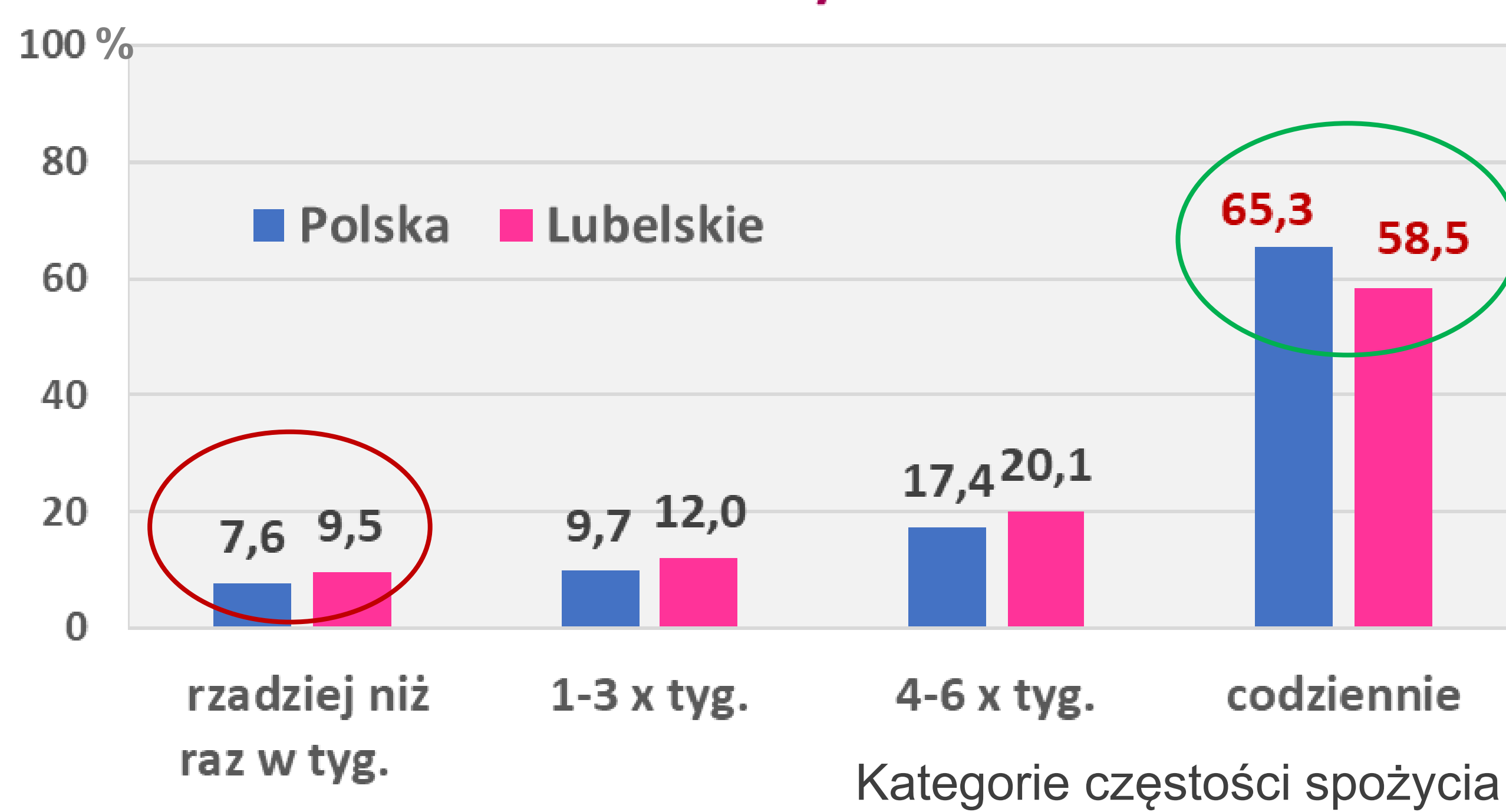
Uczniowie 10-12 lat

Polska n = 12634; Lubelskie n = 2015

I śniadania



II śniadania/obiad w szkole



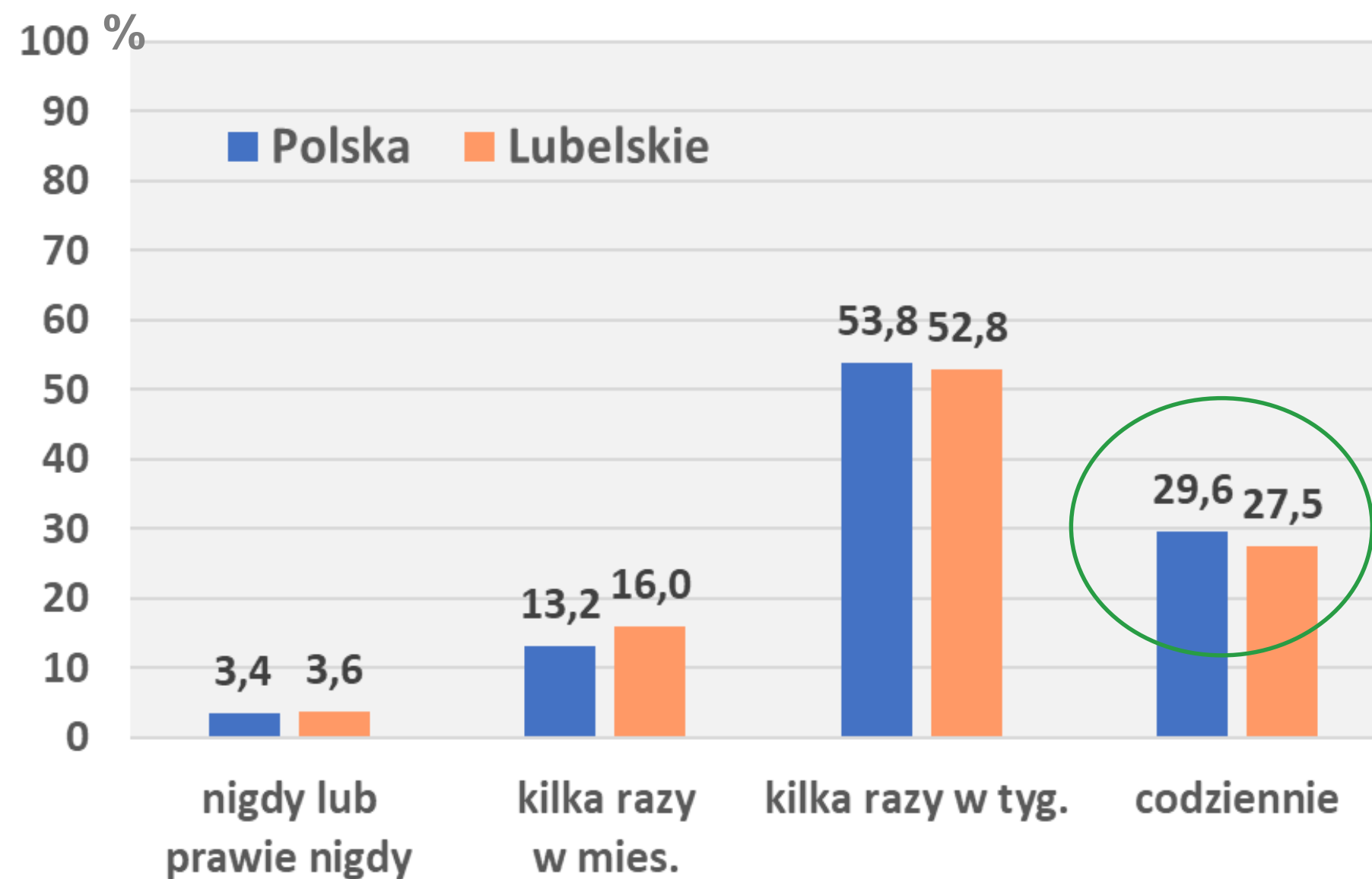
Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Lubelskie n=2015

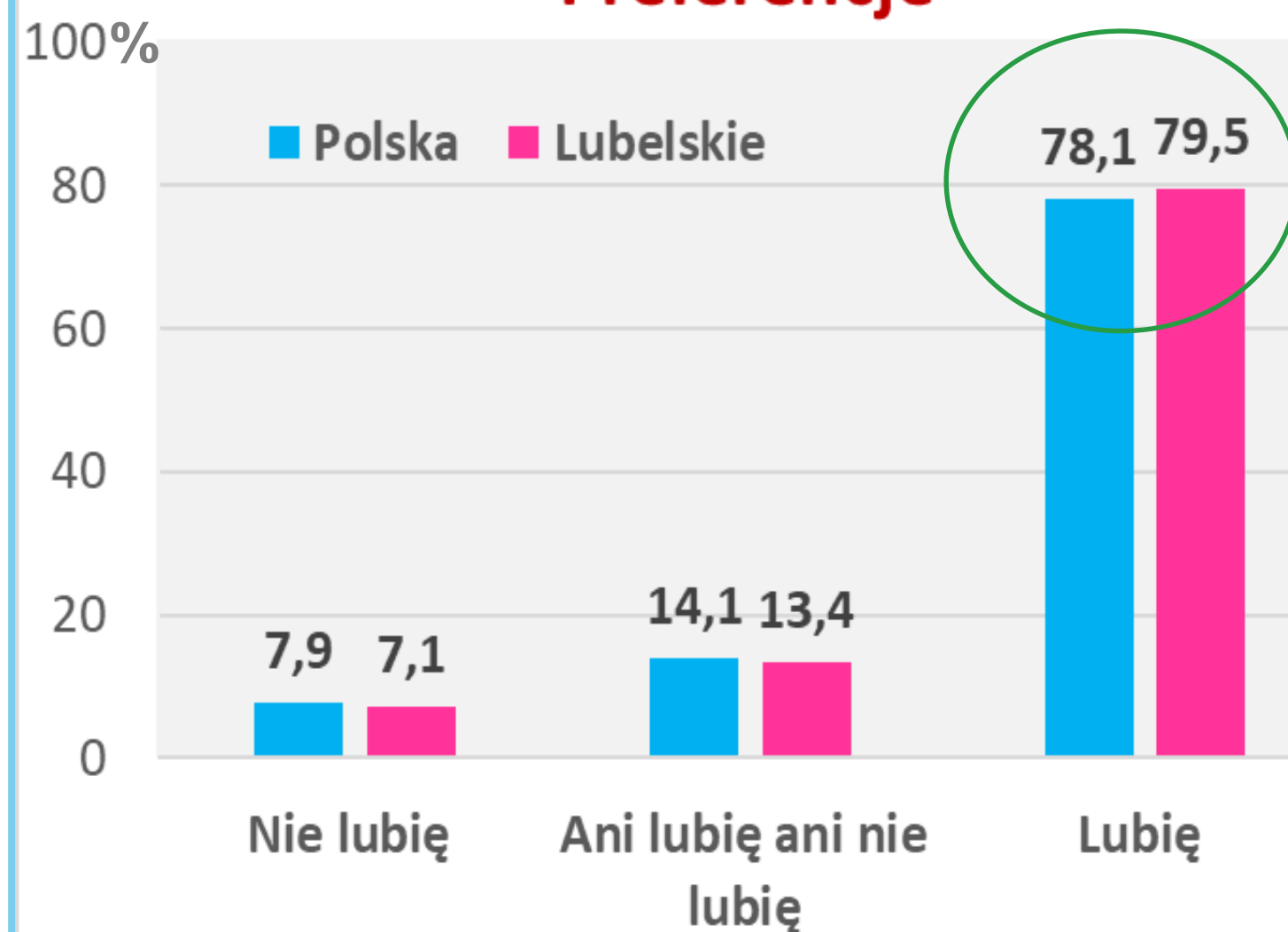
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Lubelskie n=1991

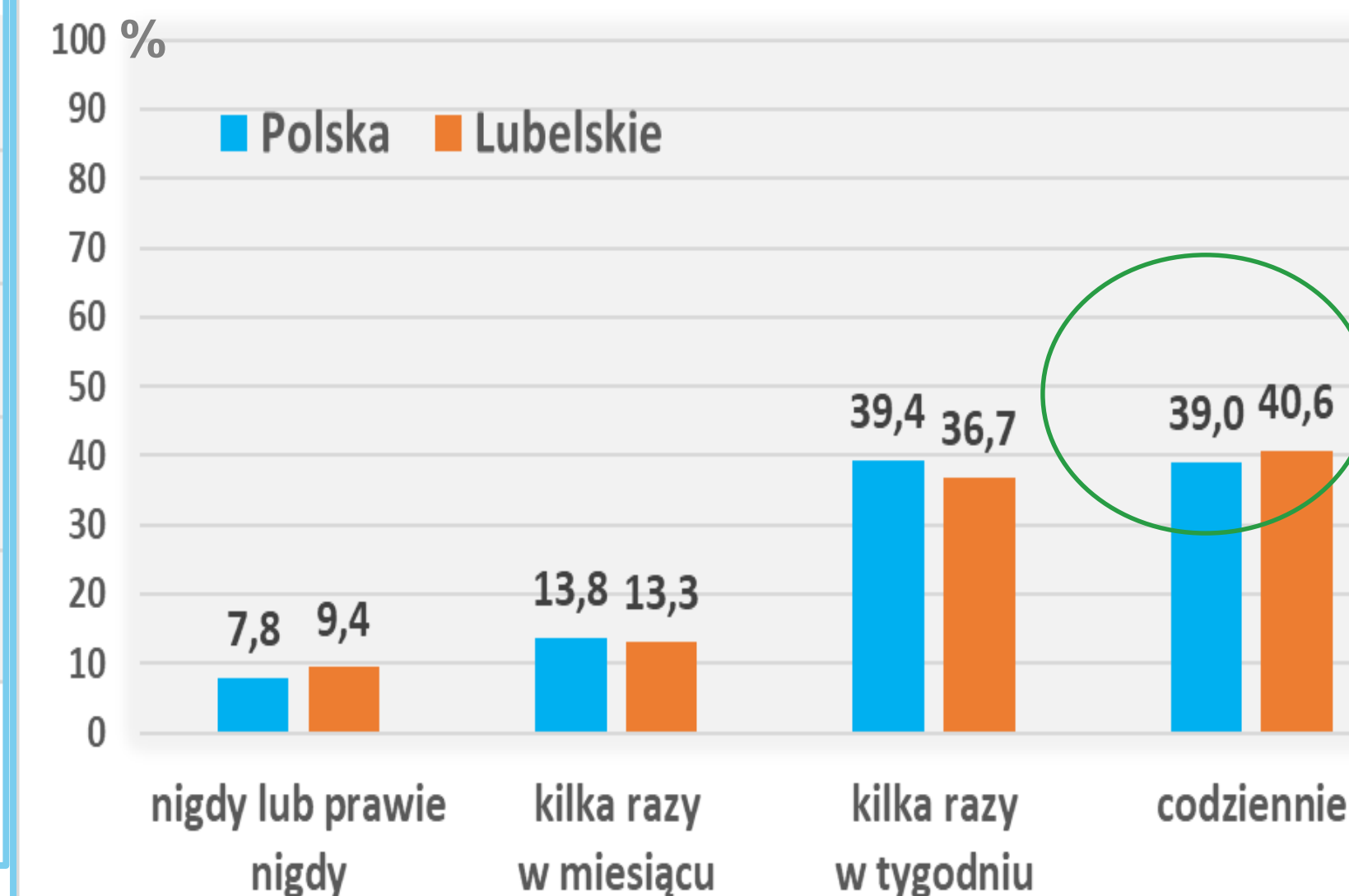
Częstość spożycia



Preferencje



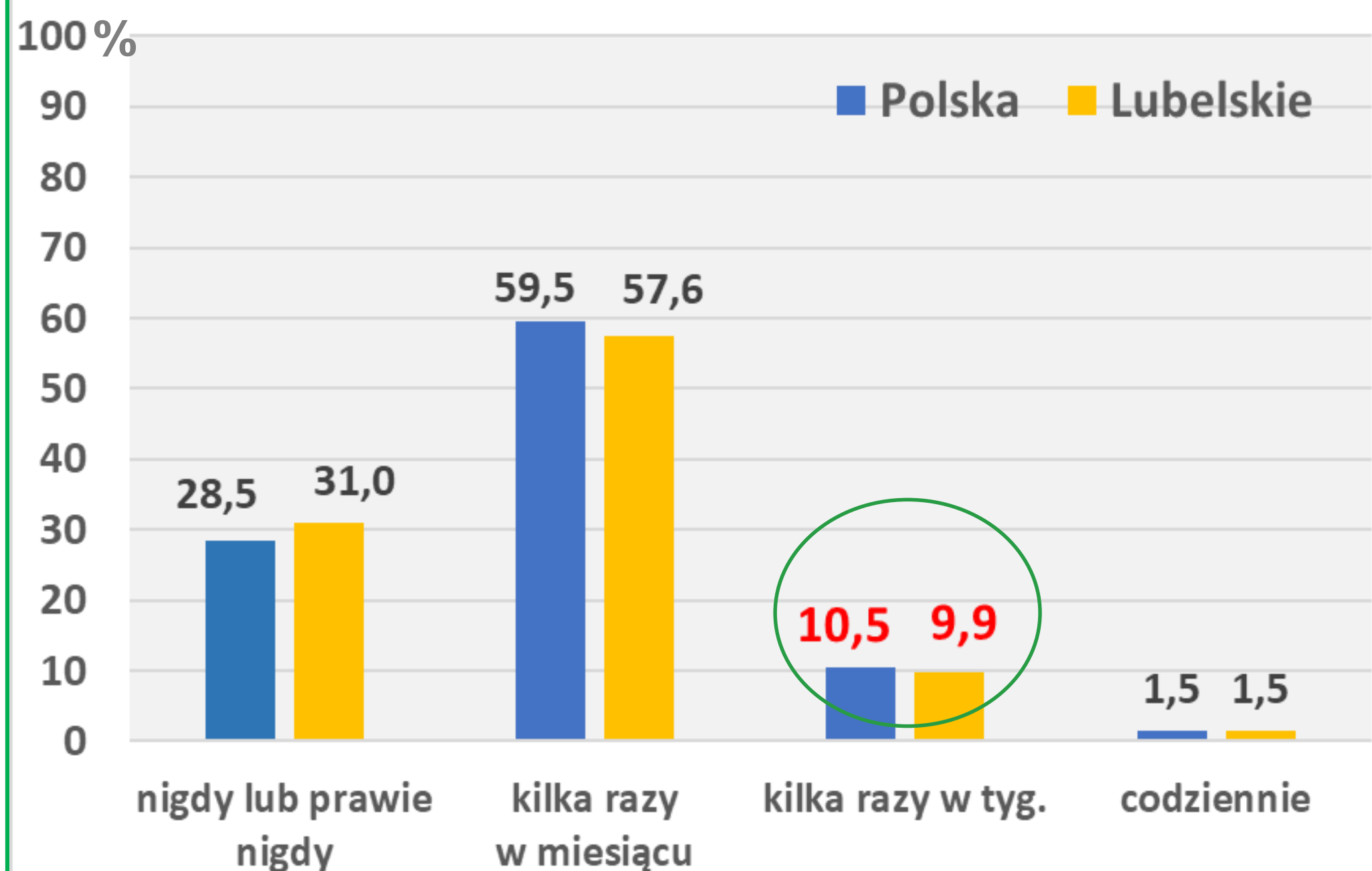
Częstość spożycia



Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Lubelskie n=2015

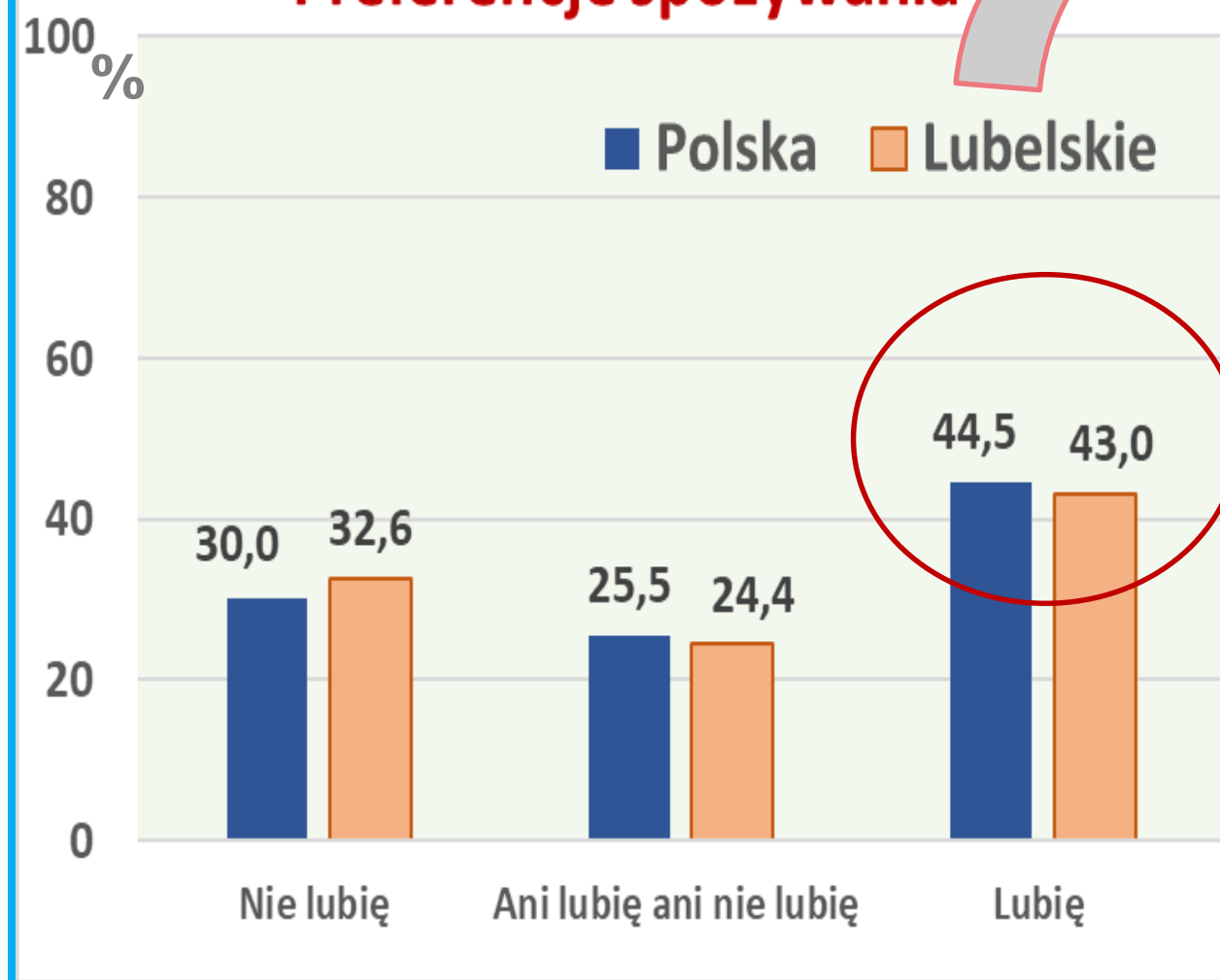
Częstość spożycia



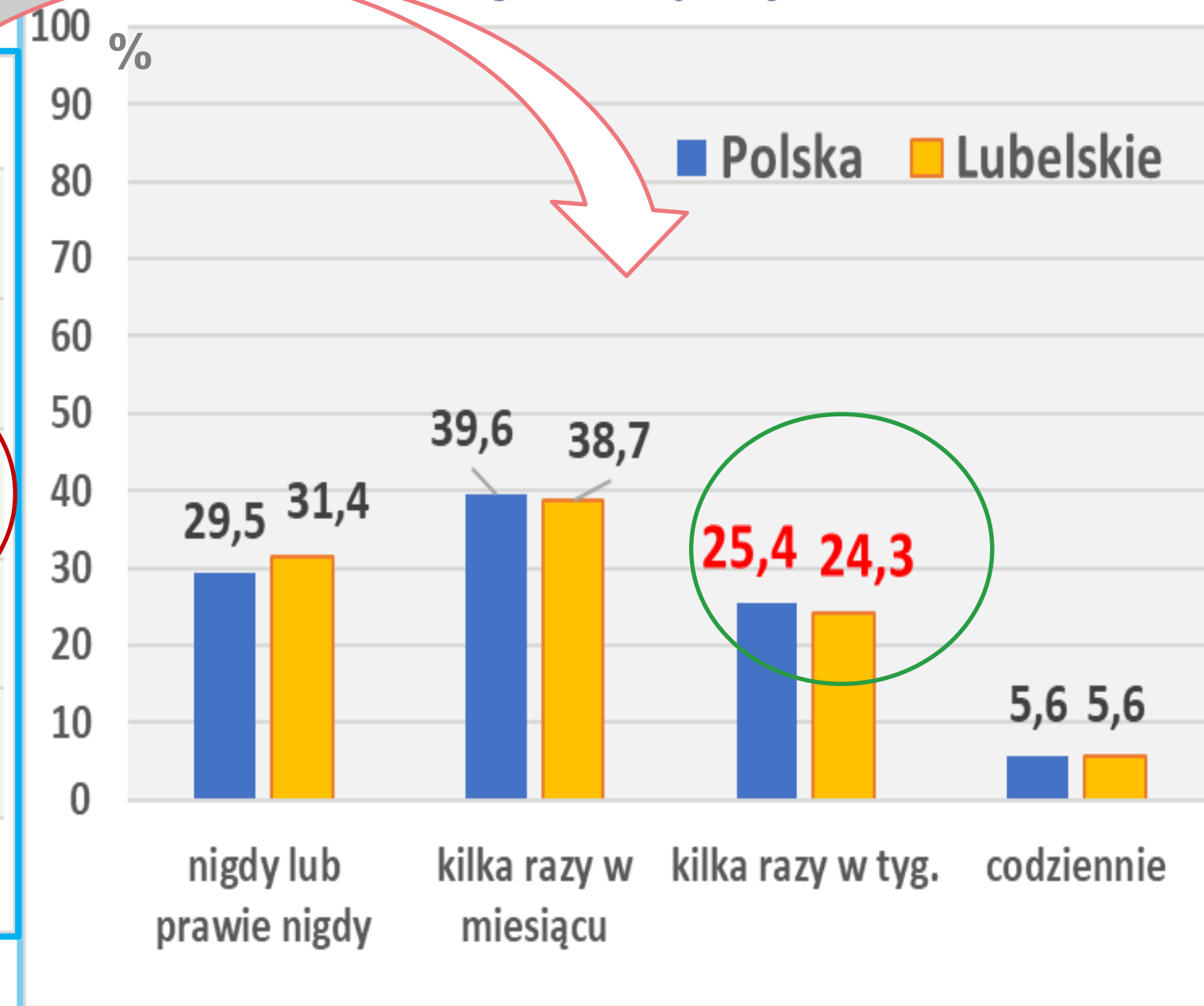
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Lubelskie n=1991

Preferencje spożywania



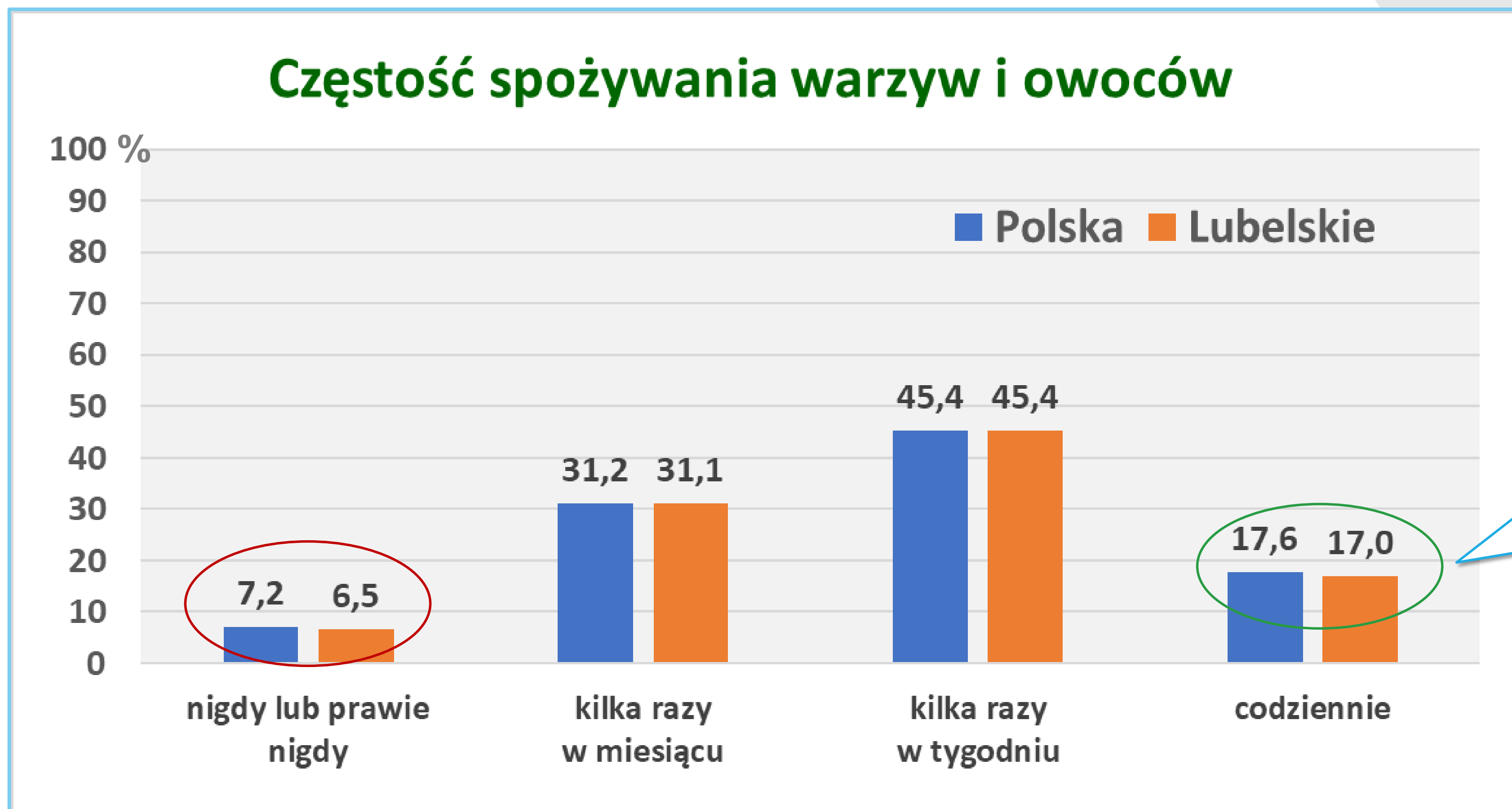
Częstość spożycia



Wyniki badań ilościowych – **Warzywa i owoce**

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Lubelskie n=2015

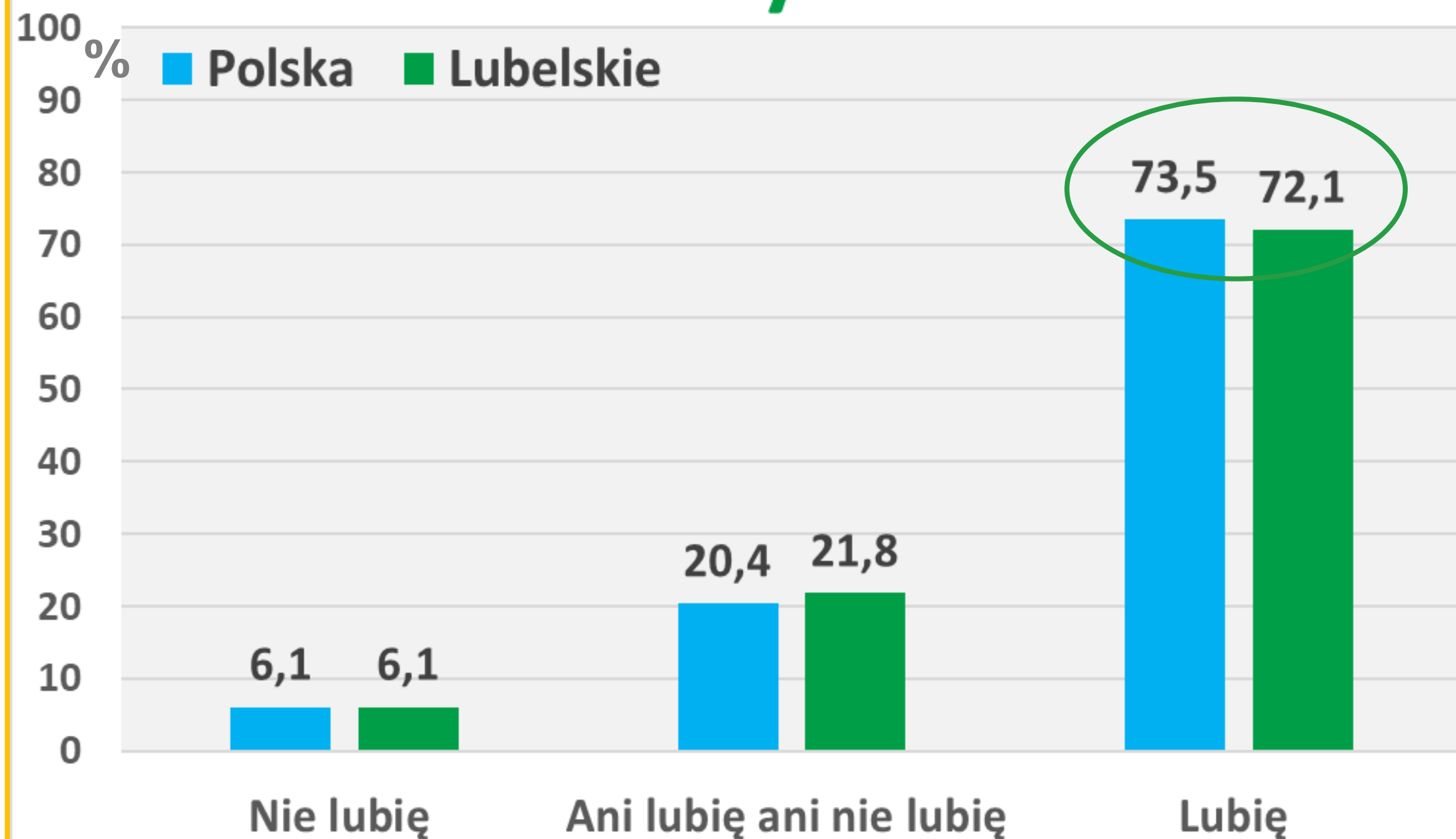


**kilka razy
dziennie
ok. 5% uczniów
(5,0 vs 5,4%)**

Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Lubelskie n=1991

Warzywa



Owoce



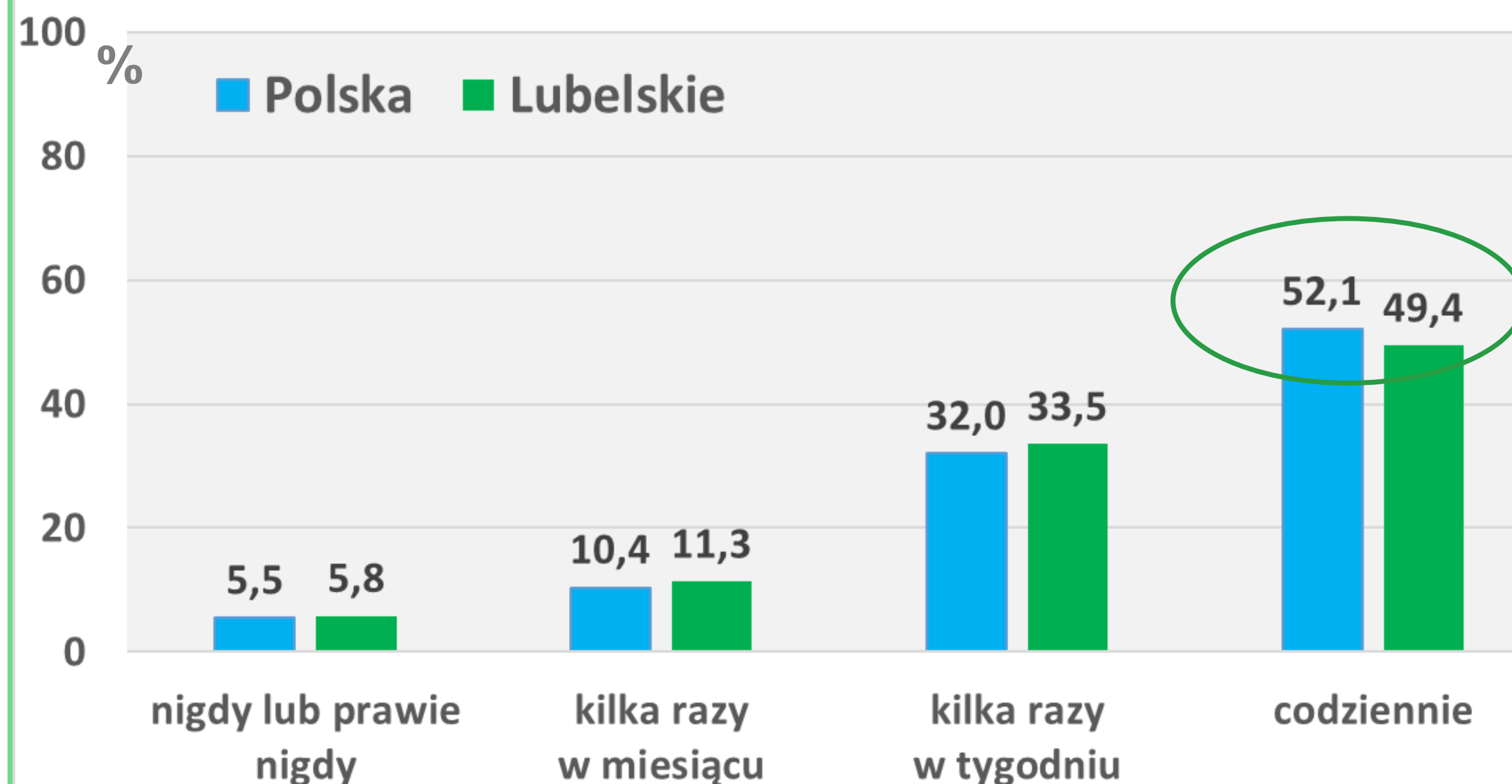
Wyniki badań ilościowych

Częstość spożycia warzyw i owoców

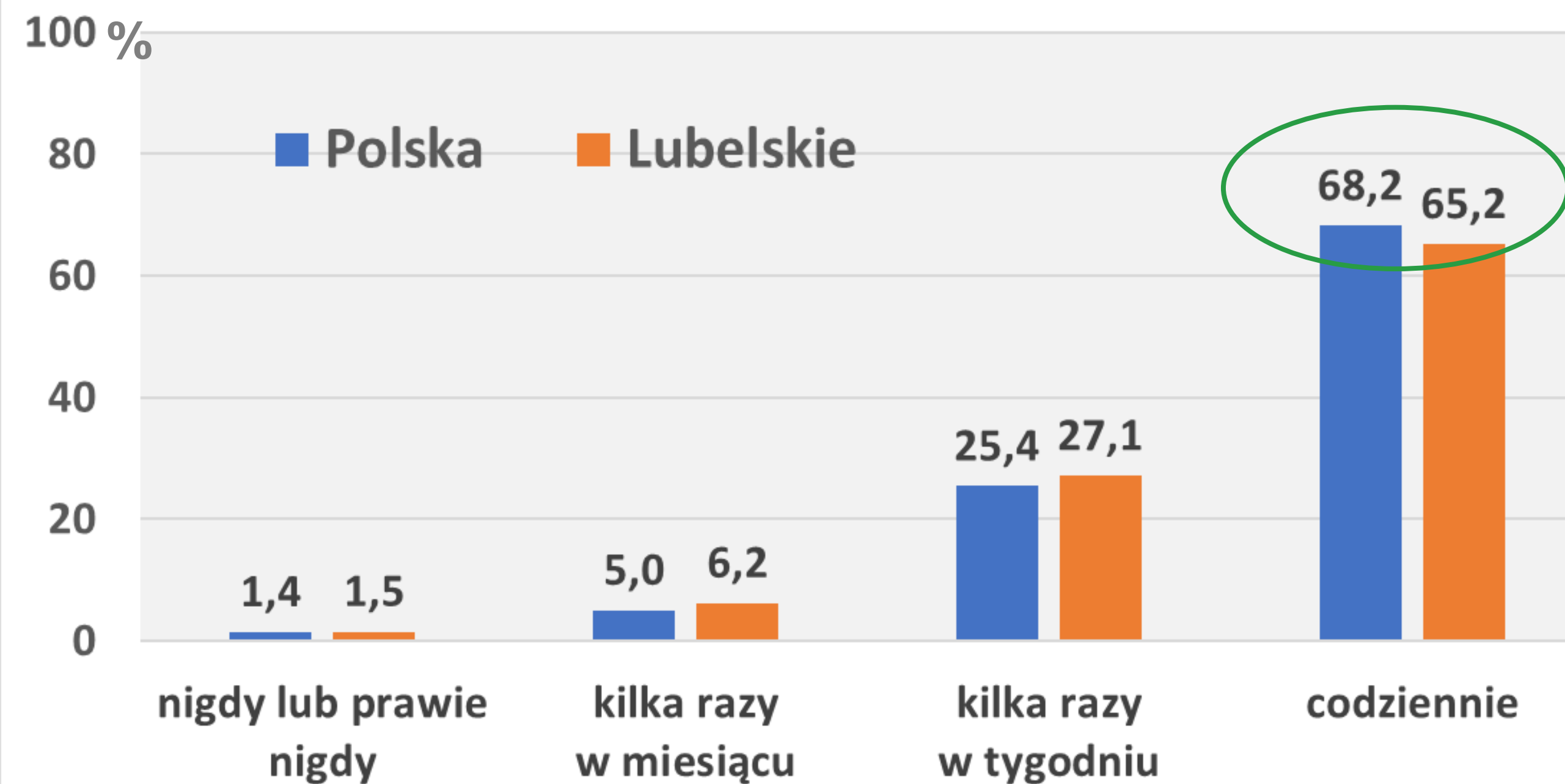
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Lubelskie n=1991

Warzywa



Owoce



Wyniki badań ilościowych – **Słodycze** (preferencje i częstość spożycia)

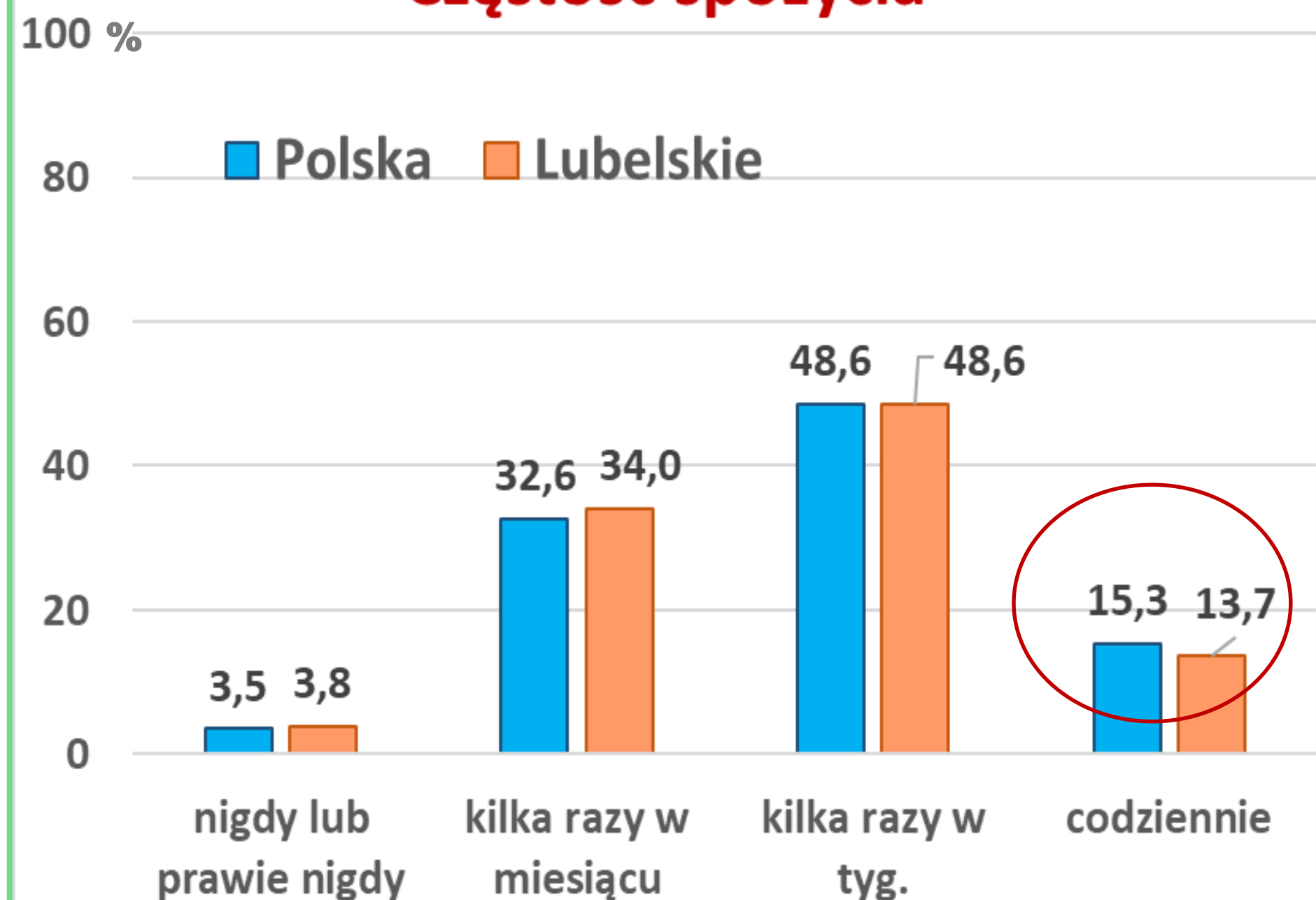
Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Lubelskie n=2015

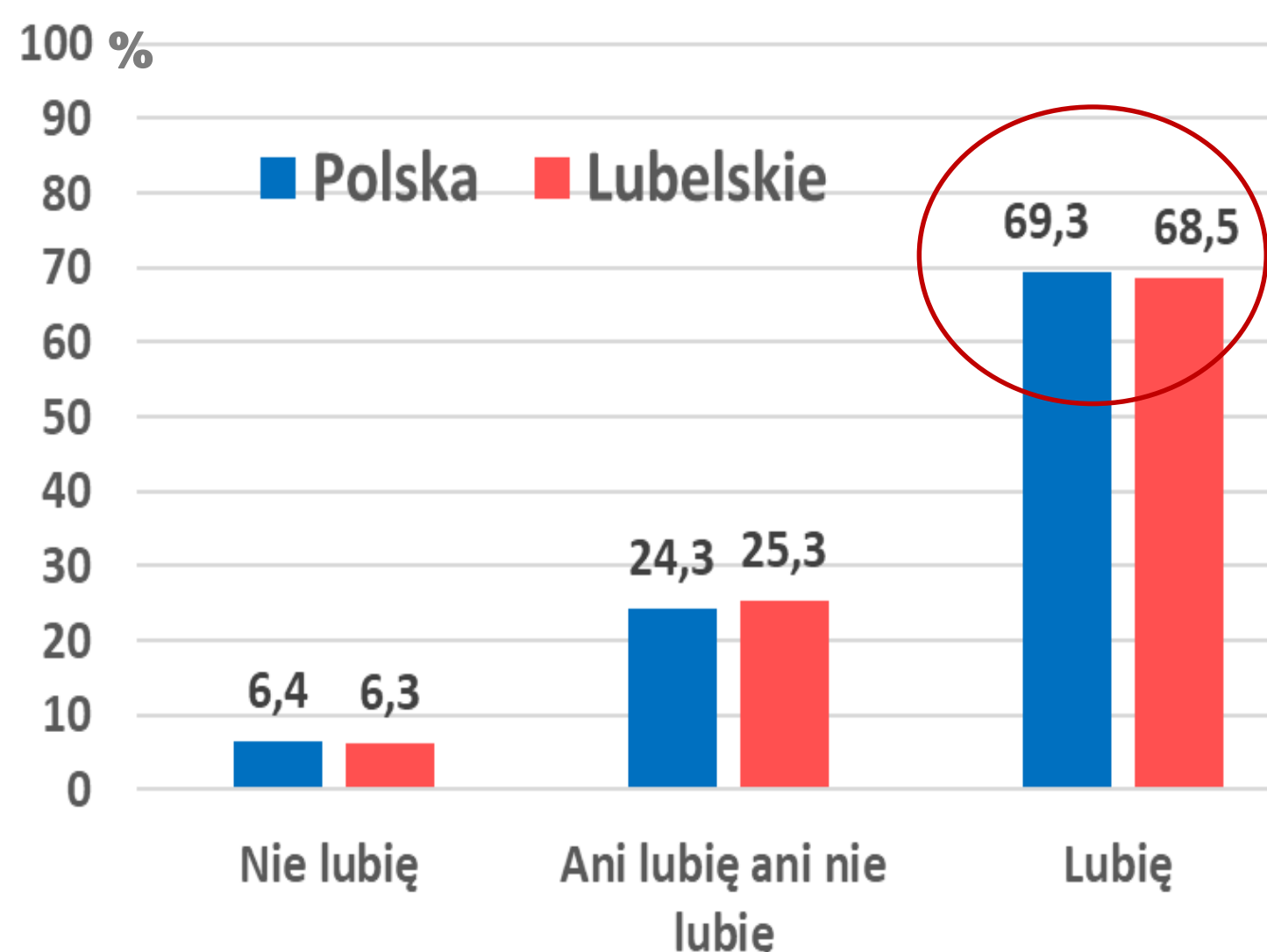
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Lubelskie n=1991

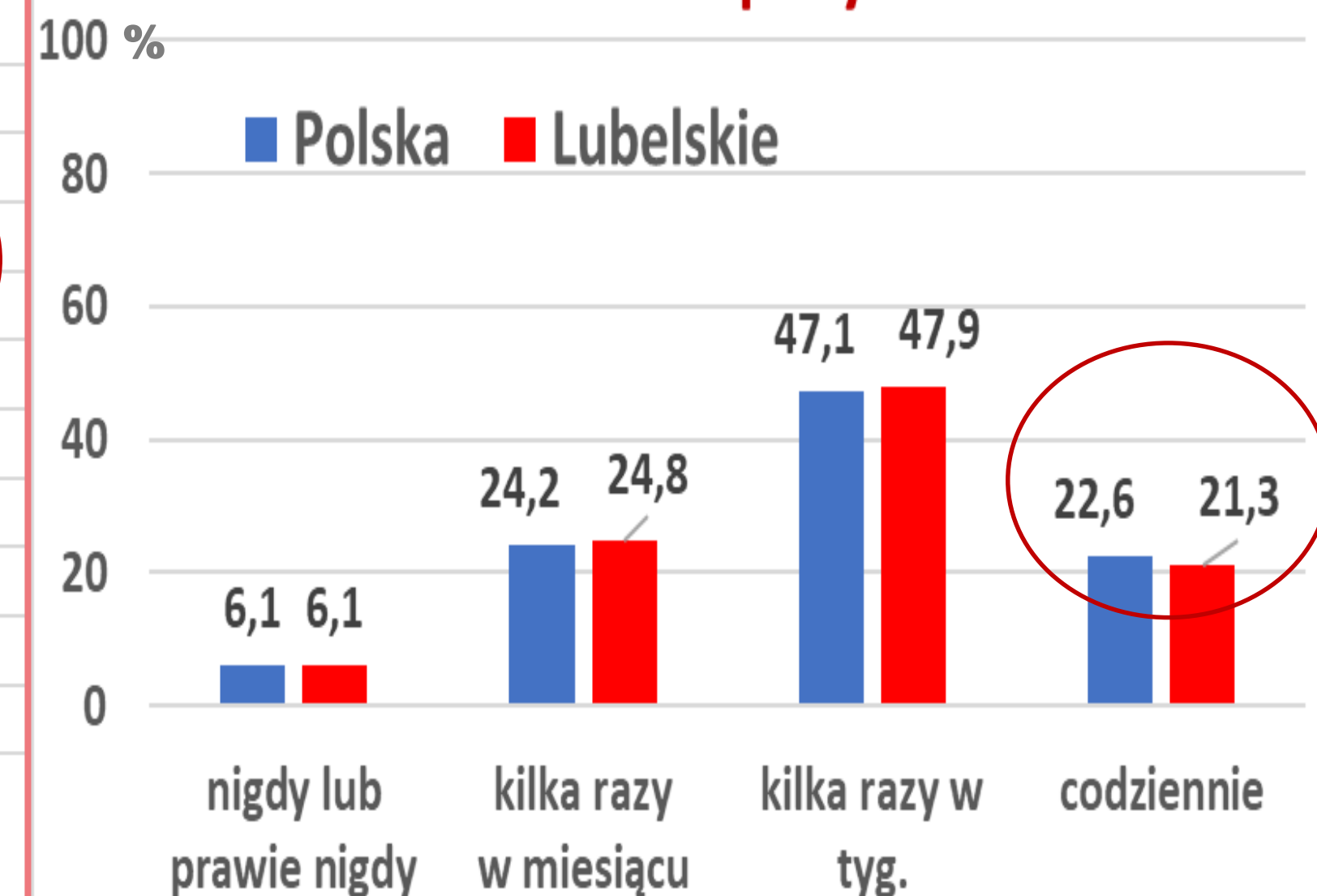
Częstość spożycia



Preferencje spożycia

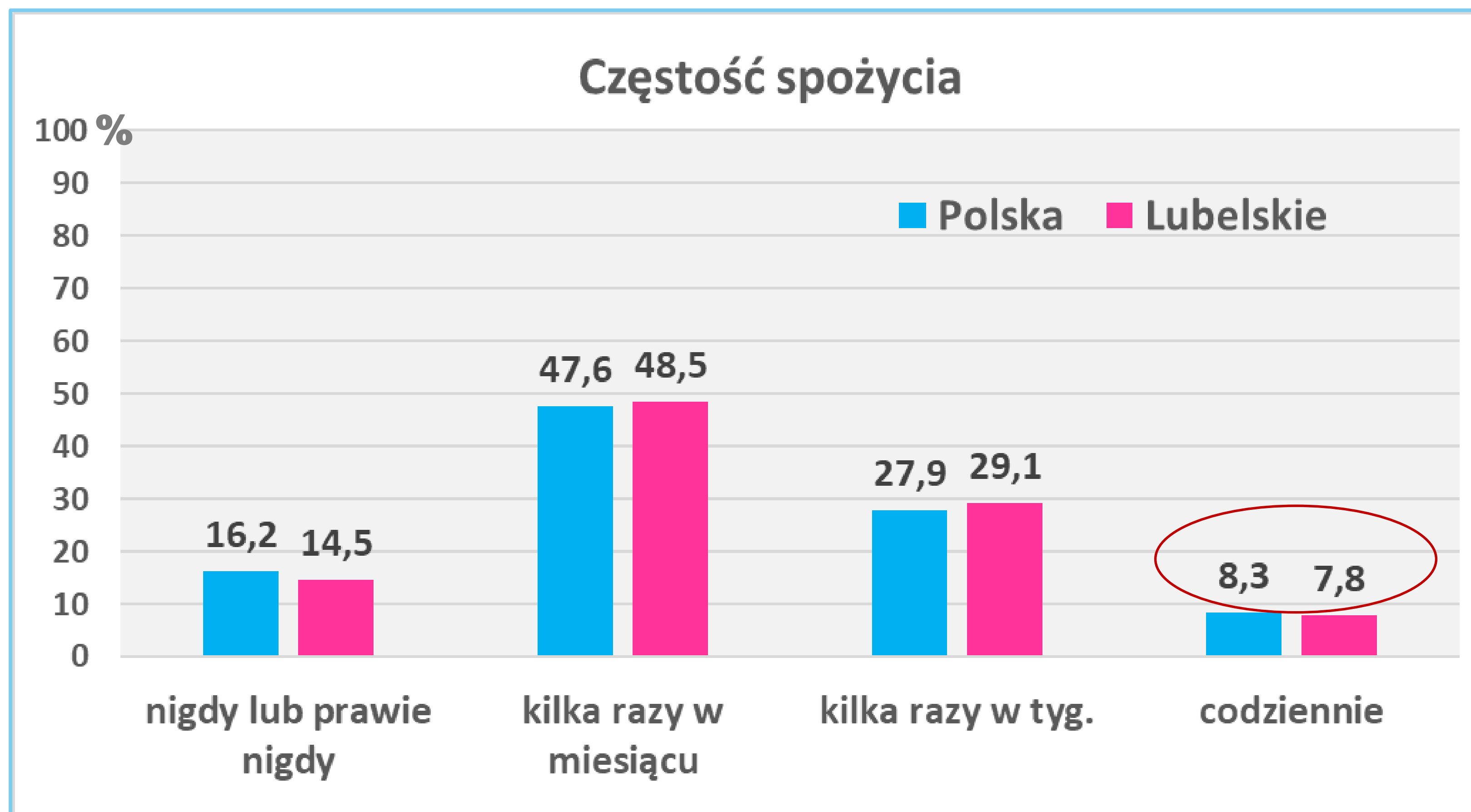


Częstość spożycia



Uczniowie 10-12 lat

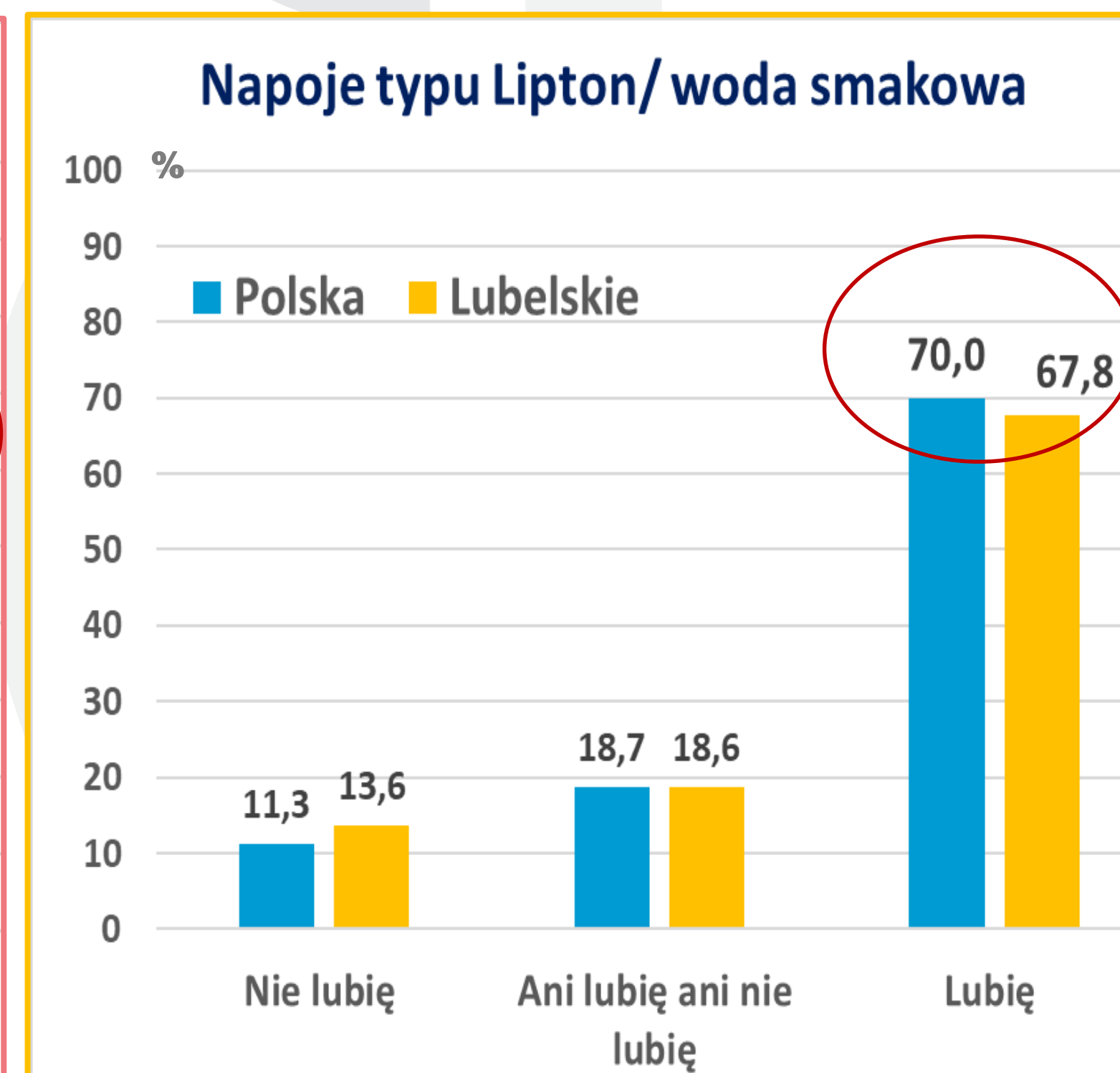
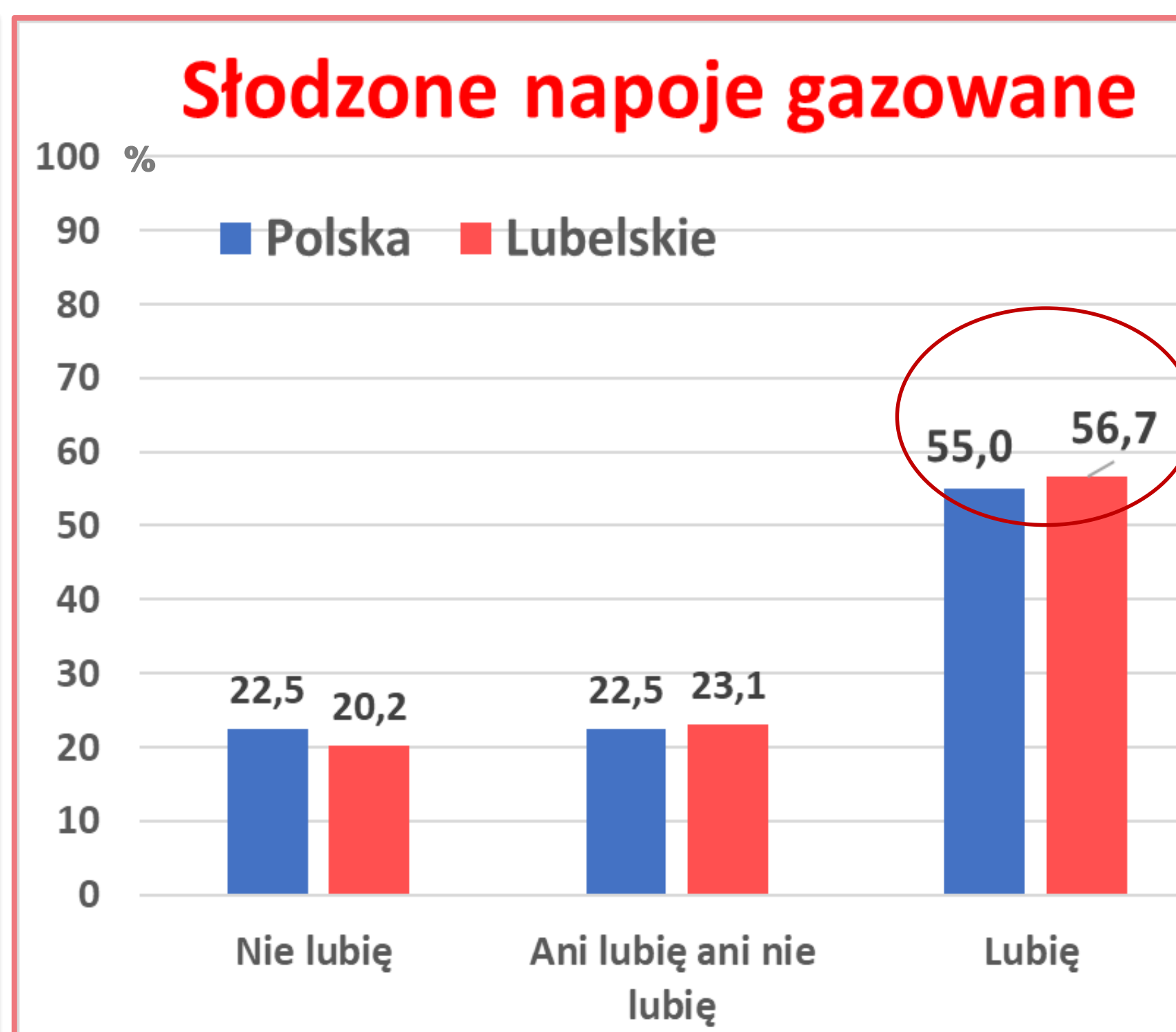
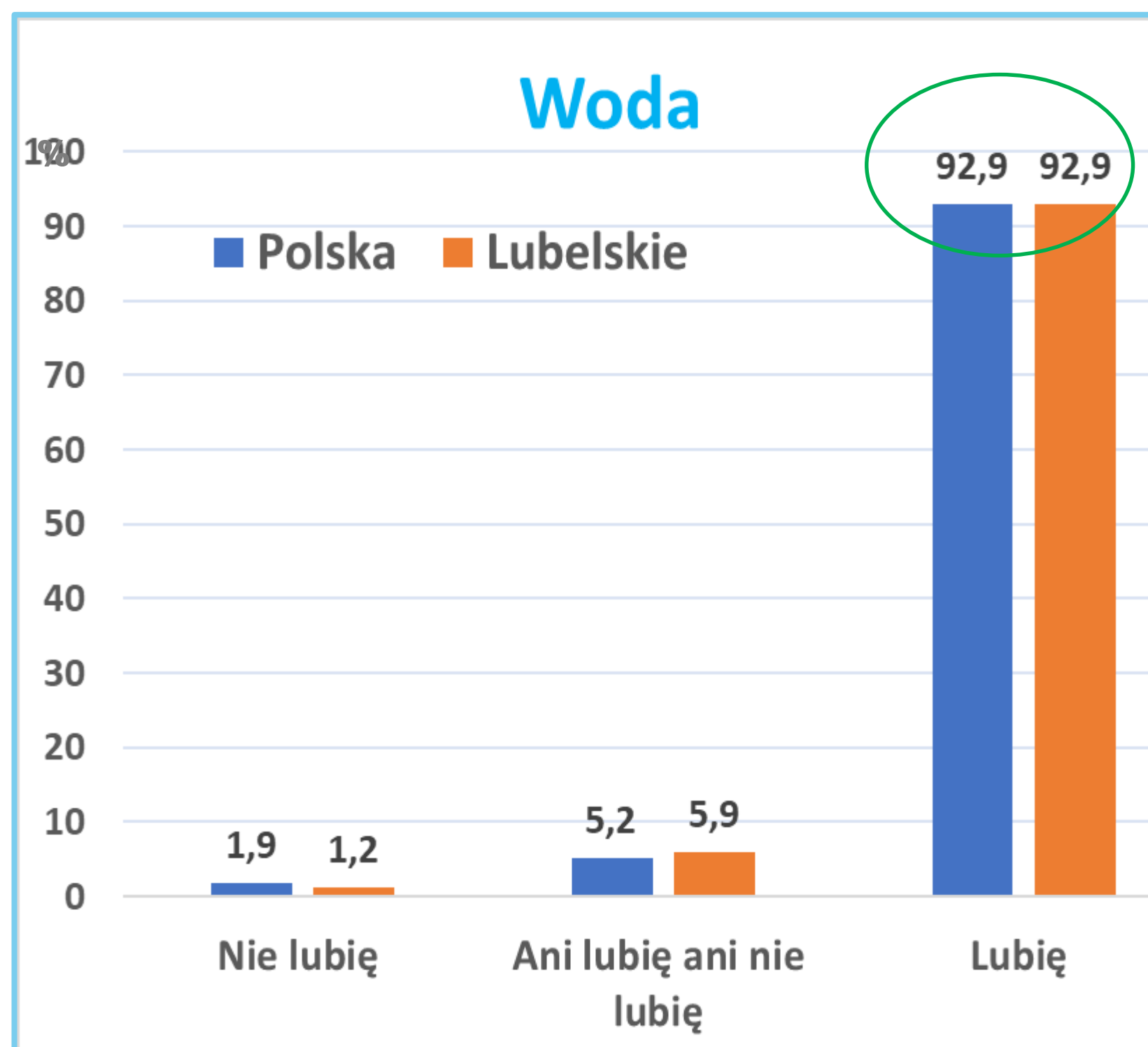
Polska n=12634; Lubelskie n=2015



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

Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Lubelskie n=1991



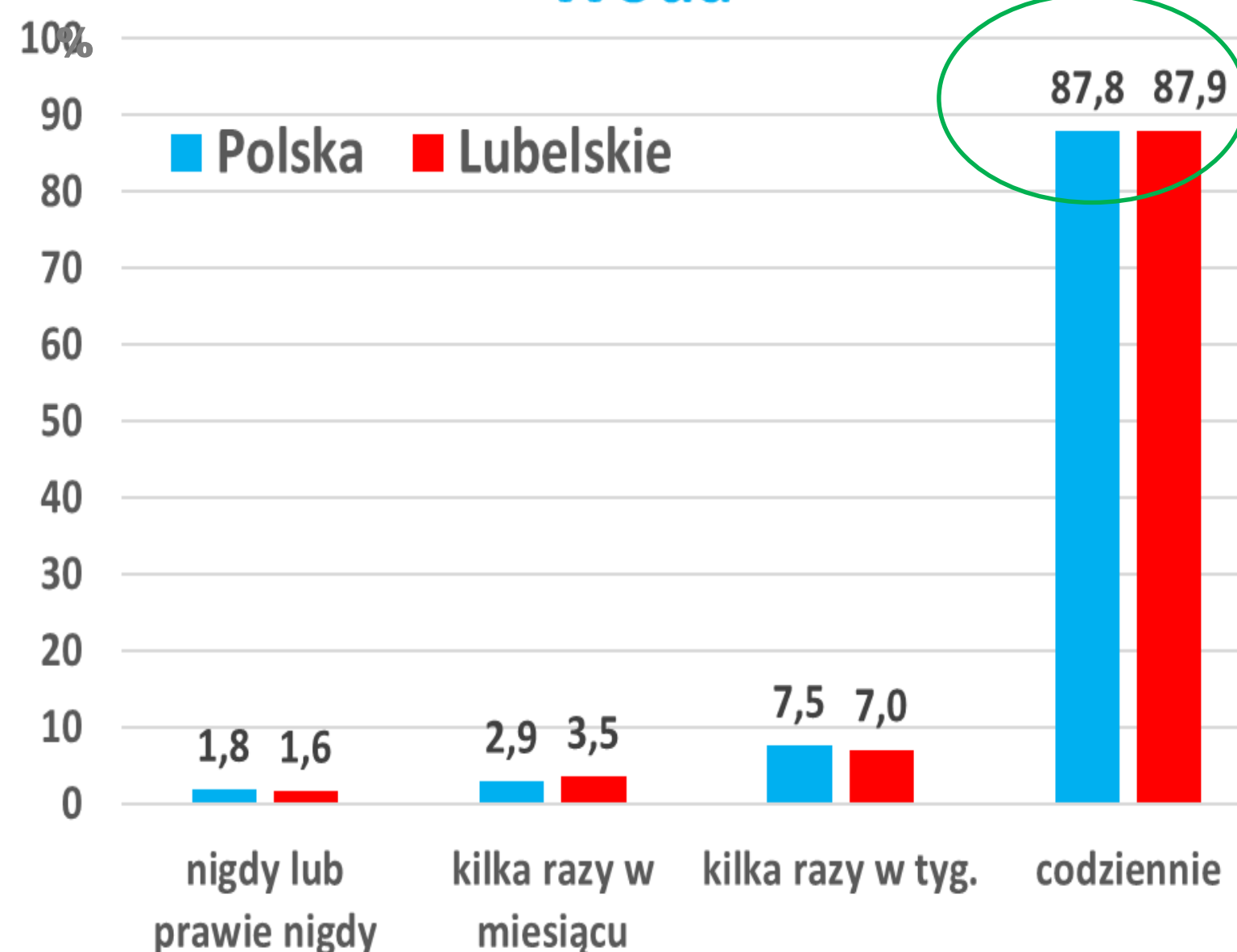
Napoje: cola, sprite, fanta

Wyniki badań ilościowych – Częstość spożycia napojów

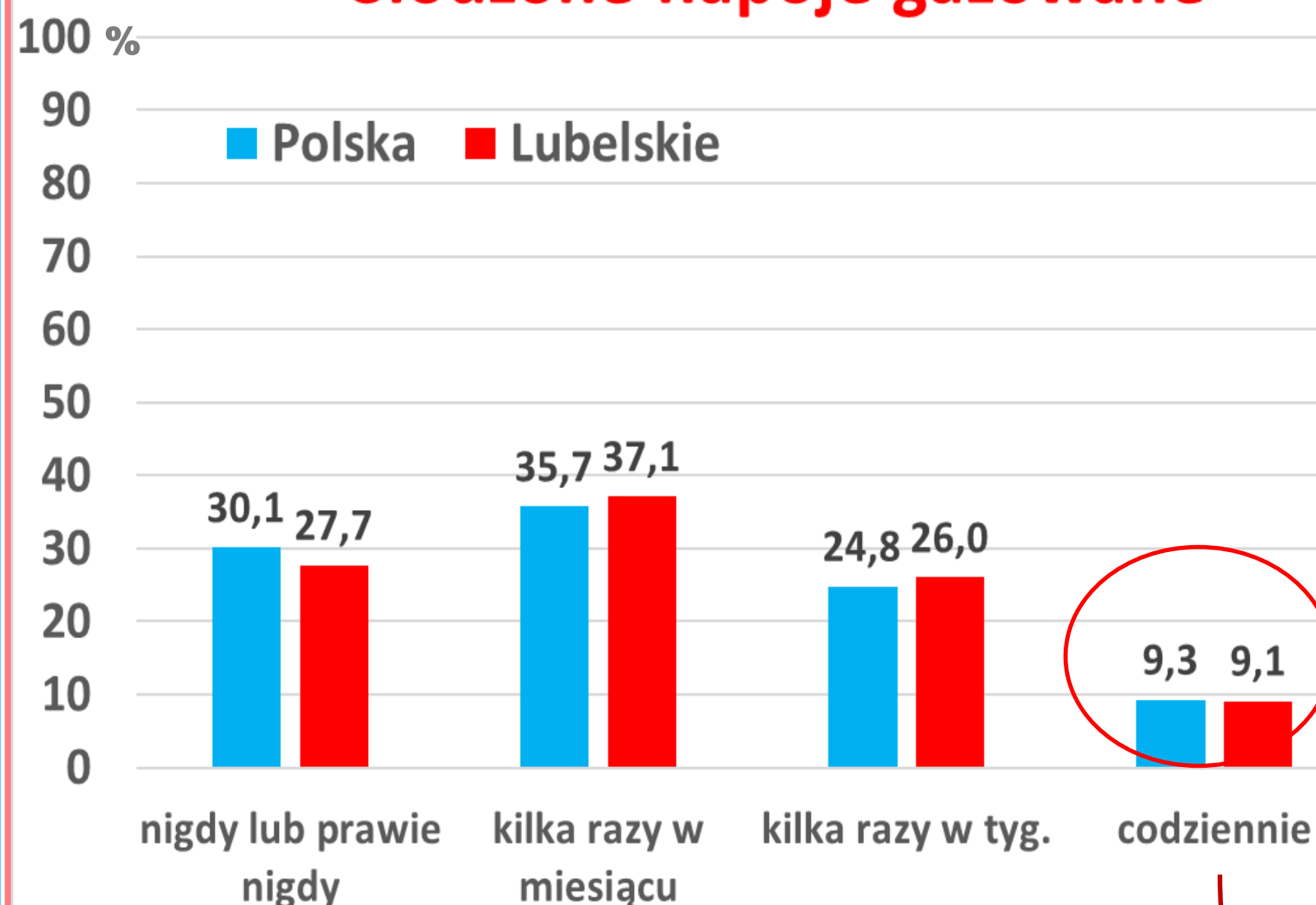
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Lubelskie n=1991

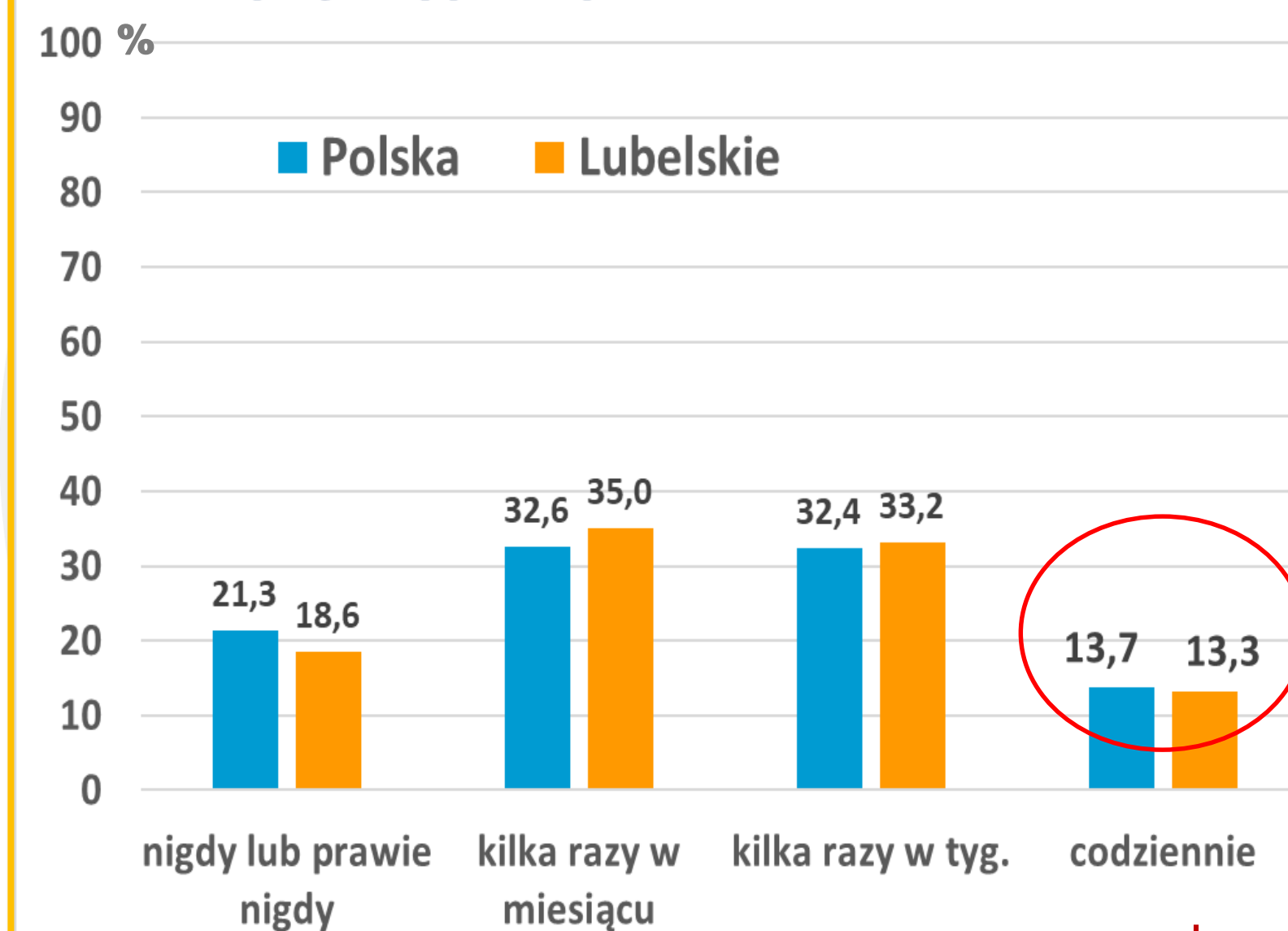
Woda



Słodzone napoje gazowane



Napoje typu Lipton/ woda smakowa



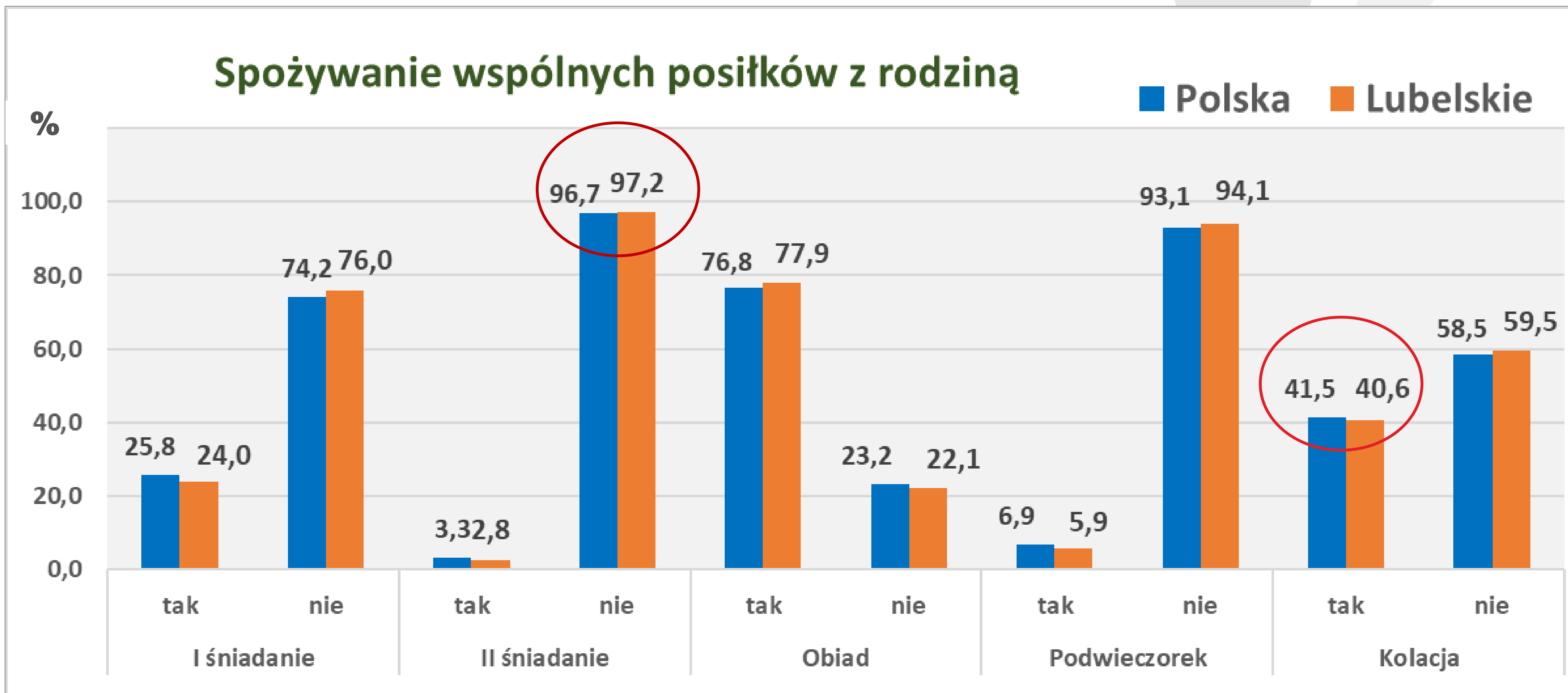
Napoje: cola, sprite, fanta

Łącznie ok. 23% dzieci

Wyniki badań ilościowych – **Wspólne posiłki**

Uczniowie 10-12 lat

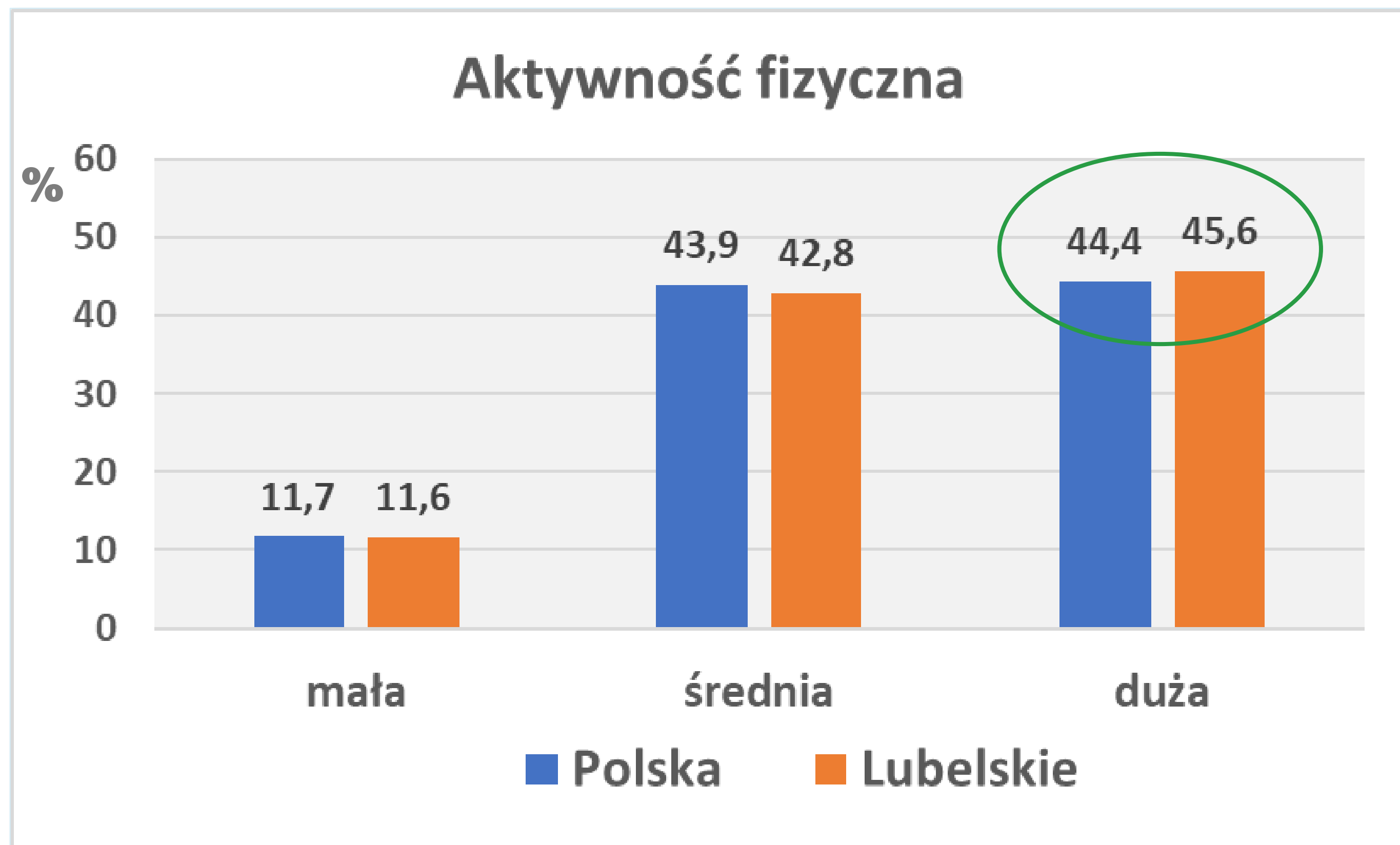
Polska n=12634; Lubelskie n=2015



Wyniki badań ilościowych – Aktywność fizyczna

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Lubelskie n=2015



Aktywność fizyczna:

1. mała (głównie siedzenie, oglądanie TV, komputer, czytanie, krótki spacer do 2 h w tygodniu)

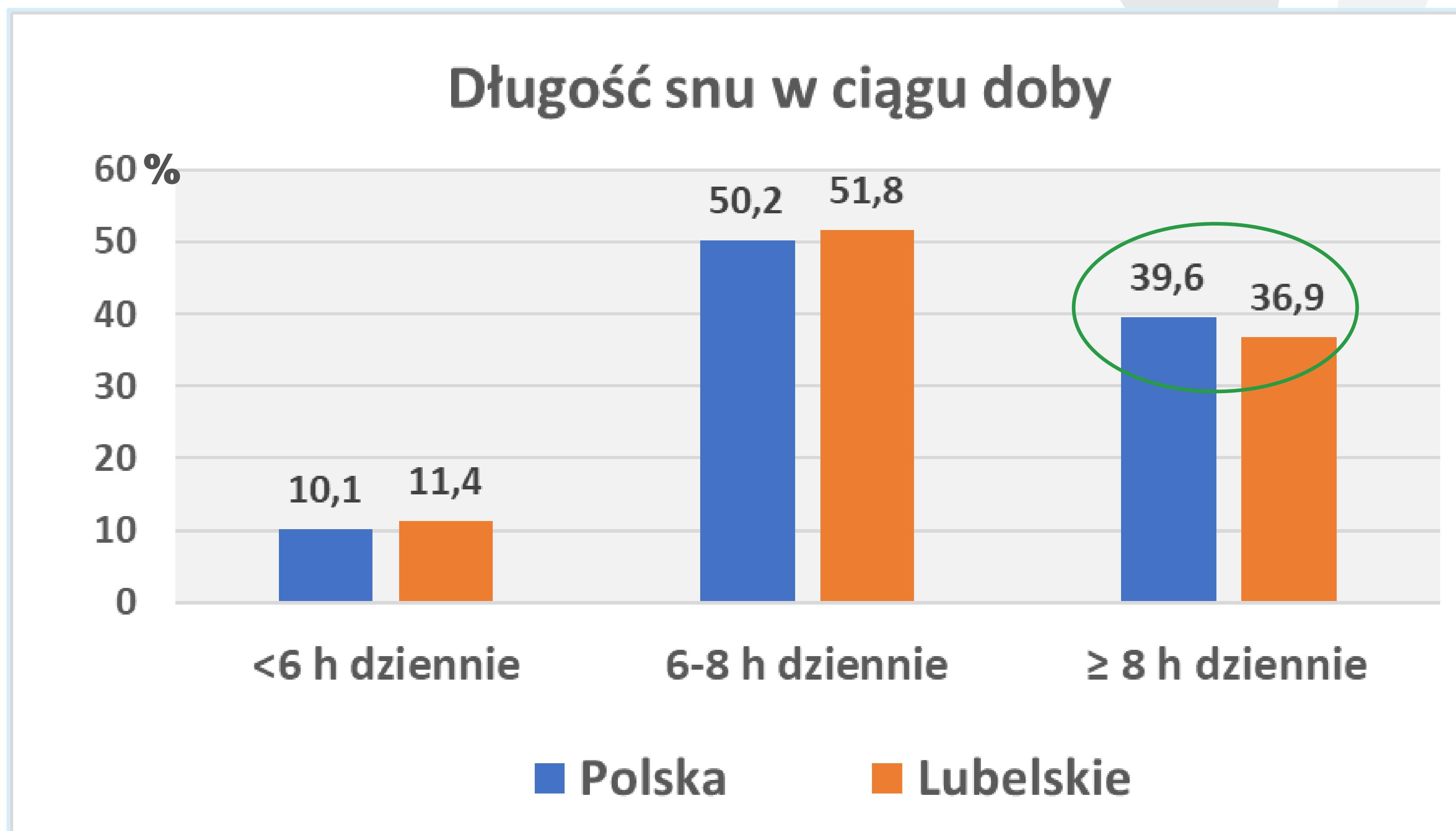
2. średnia (spacery, jazda na rowerze, gimnastyka, inna lekka aktywność fizyczna wykonywana 2-3 h w tygodniu)

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

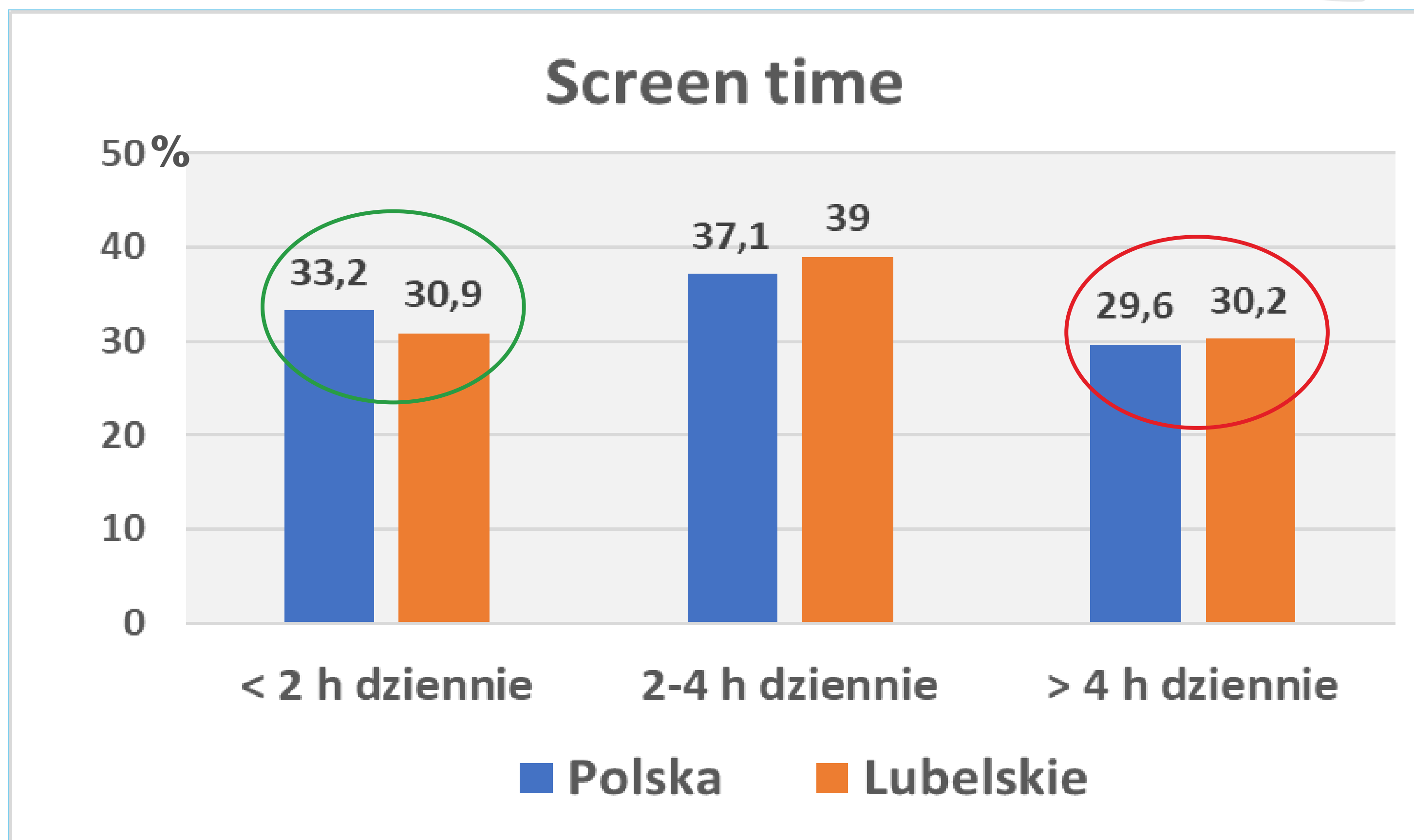
Polska n=12634; Lubelskie n=2015



Wyniki badań ilościowych – Czas spędzony przed ekranem (Screen time)

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Lubelskie n=2015



Wnioski

1. Wyniki uzyskane dla województwa lubelskiego nie różnią się w znaczący sposób od średnich wyników uzyskanych w całej Polsce, jakkolwiek warto podkreślić, **wyższy odsetek uczniów z otyłością centralną w woj. lubelskim niż średnia wartość ogółem wśród badanych uczniów (19,4% vs 12,8%); jak również mniejszy dla woj. lubelskiego odsetek uczniów z prawidłową masą ciała 71,8% vs 74,3%)**
2. Dla większości badanych uczniów w wieku 10-12 lat, zarówno w woj. lubelskim jak i w Polsce, stwierdzono niskie natężenie cech prawidłowej i niezdrowej diety, chociaż stwierdzono zbyt niską częstość spożycia warzyw i owoców (codziennie warzywa je tylko połowa badanych uczniów w wieku 7-9 lat; i tylko ok 17% uczniów w wieku 10-12 lat), mleka i przetworów mlecznych, ryb oraz produktów strączkowych, a zbyt wysoką: słodczy, słonych przekąsek, żywności typu fast-food i napojów słodzonych, zwłaszcza w wieku 10-12 lat.

Wnioski

- 3.** Co 10 badany uczeń w wieku 10-12 lat zarówno w woj. lubelskim jak i średnio w Polsce zazwyczaj nie zjada I śniadania, jak II śniadania, przy czym w woj. lubelskim odsetek takich uczniów o 2 pkt. proc. więcej niż średnio w Polsce. Uczniowie młodszy częściej spożywali te posiłki, ze względu na większą kontrolę rodzicielską.
- 4.** Stwierdzono względnie korzystne cechy prozdrowotnego stylu życia w odniesieniu do aktywności fizycznej, ponieważ prawie **90% uczniów charakteryzuje się średnią lub dużą aktywnością fizyczną**, natomiast nieco mniej pozytywne wyniki uzyskano dla długości snu, ponieważ w wieku 10-12 lat śpi mniej niż 6 h co 10 uczeń (w woj. lubelskim o 1 pkt. proc. więcej), a prawie co 3 badany uczeń w wieku 10-12 lat spędza przed ekranami więcej niż 4 godziny.

Założenia i cele zadania:

„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.

Junior-Edu-Żywnienie bis 2024-2025

Materiały edukacyjne dla szkół podstawowych



klas I-III

klas IV-VIII

„Junior-Edu-Żywnie”, 2024

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
ZMYŚŁÓW**



MOC GOTOWANIA



**MOC CZYSTYCH RĄK
I NIE TYLKO...**



**MOC ODPOWIEDZIALNOŚCI
ZA PLANETĘ**

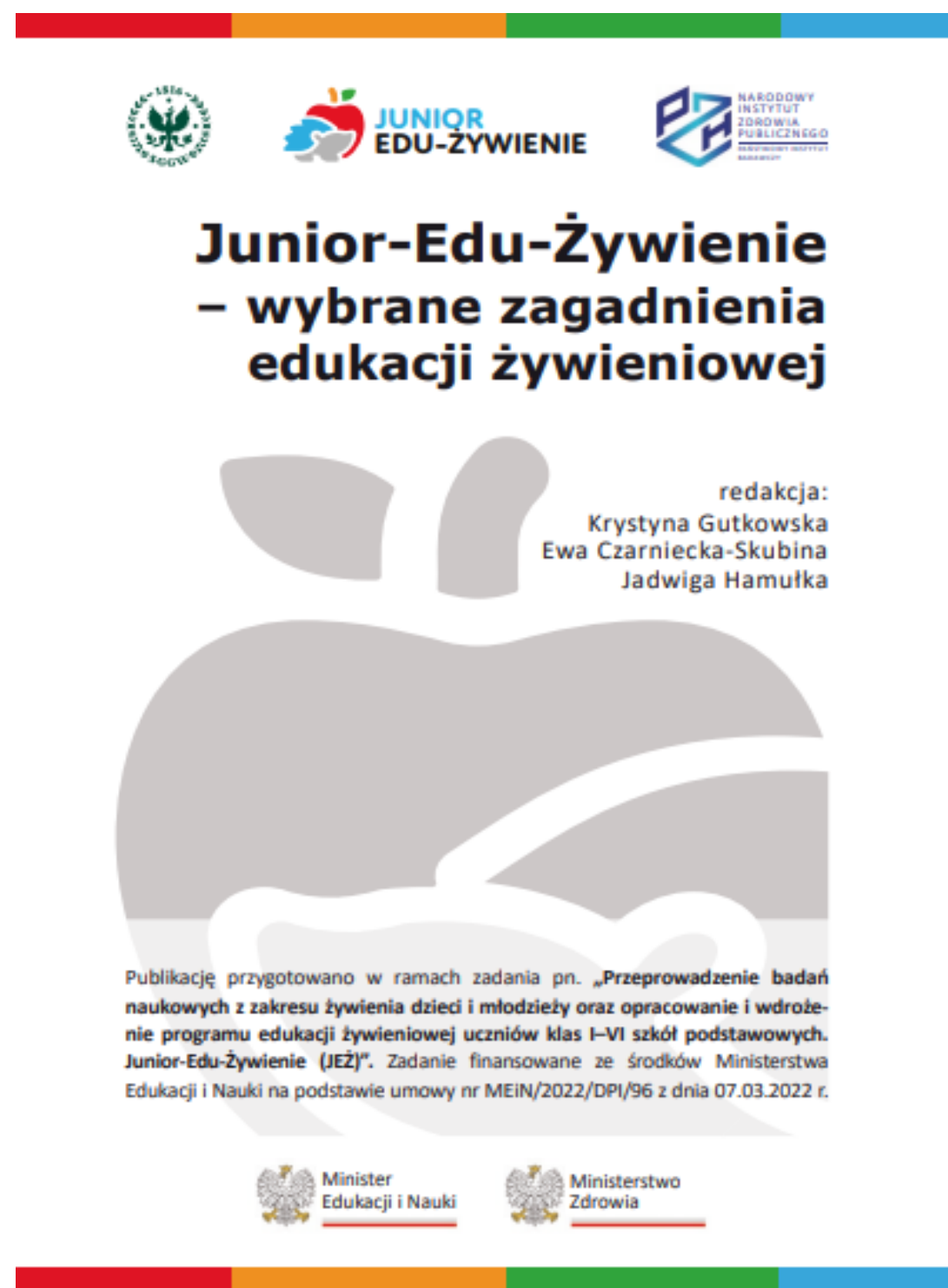


MOC ŚNIADAŃ



**MOC ETYKIETY
W WYBORZE ŻYWNOSCI**

Materiały edukacyjne dla nauczycieli



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

„Junior-Edu-Żywnienie”, 2024



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



Interaktywna aplikacja mobilna EDU APPKA



Wybierz avatar

Wpisz nazwę avatara

Wybierz jeden avatar z listy



Tomek



Janek



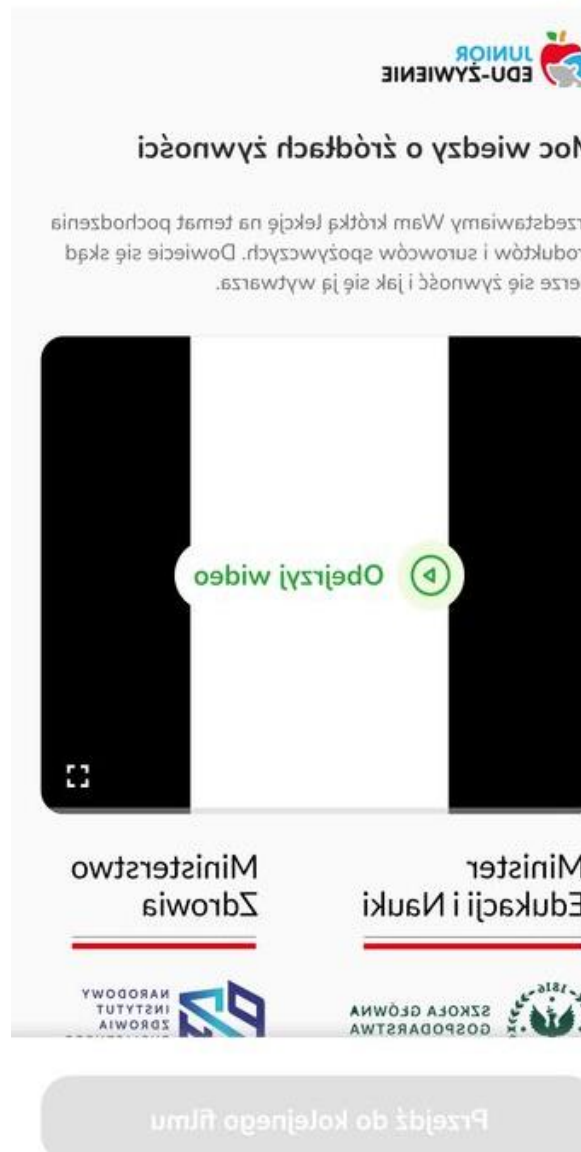
Maja



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

Desery

Ciasteczka "Jeżyki"



1 porcja

Wartość energetyczna: 150 kcal
Białko: 1,9 g
Tłuszcz: 8,7 g
Węglowodany: 15,9 g
Błonnik pokarmowy: 0,3 g

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~

Desery

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 połamać 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.

 runvido.com
Material wideo

~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/>).
3. 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.

Szkolne posiłki

Określ jaka jest skala marnowania żywności w szkolnej stołówce.

1. Jakie jest pięć najczęściej marnowanych produktów spożywczych w szkole?

.....

2. Czy zjadasz II śniadanie przyniesione z domu w całości?

.....

3. Co dzieje się z odpadami żywnościowymi w szkole? (np. resztki kuchenne, jedzenie pozostawione na talerzach)

.....

4. Czy zdarza Ci się nie zjeść w całości posiłku na stołówce? Co najczęściej zostawiasz na talerzu?

.....

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



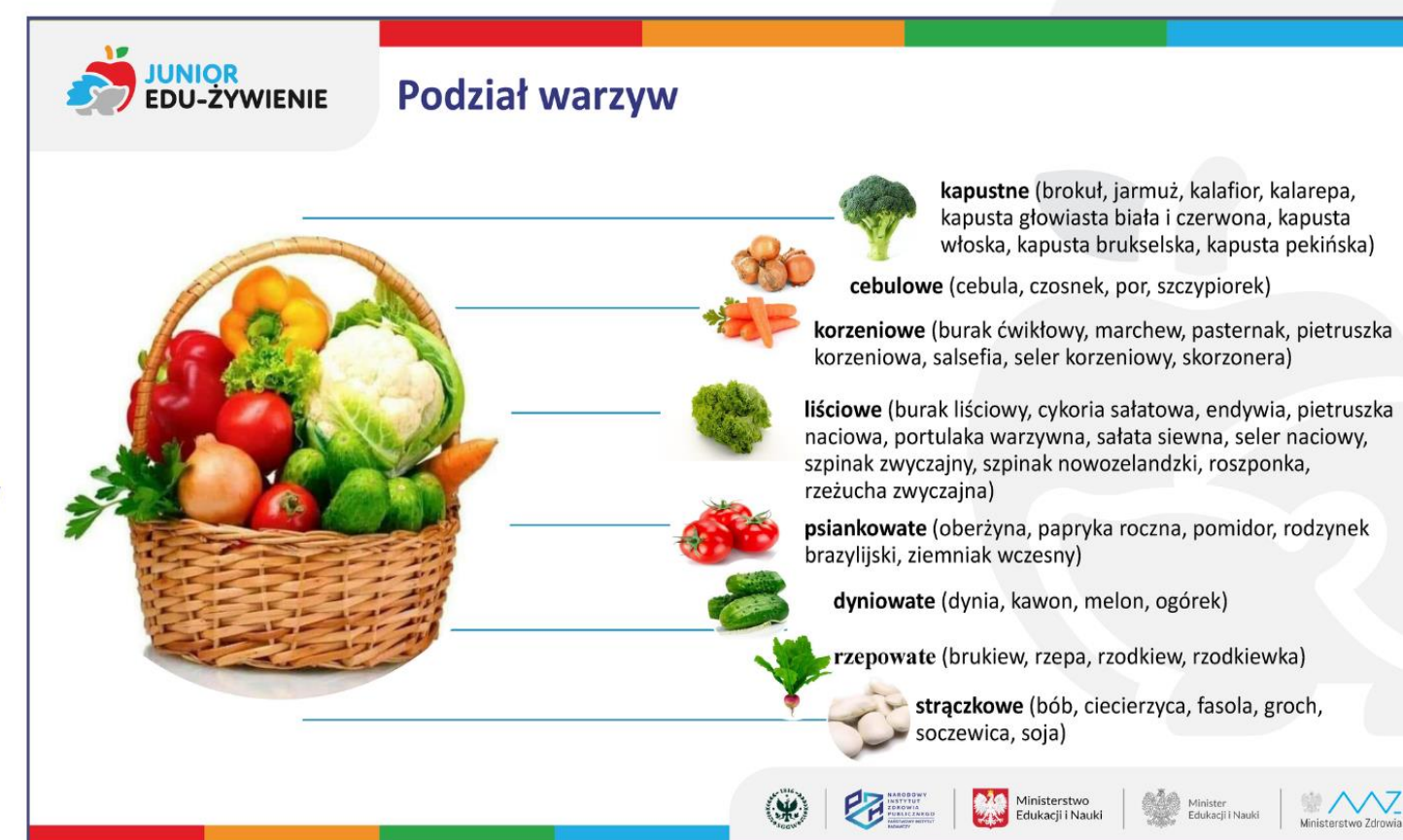
Klip

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

- 50 godzin lekcyjnych
- 21 tematycznych wykładów
- 25 specjalistów
- nagrane wykłady i warsztaty
- ewaluacja wiedzy uczestników – pre- i post test



dr hab. Renata Kazmierczak, prof. SGGW
Instytut Nauk u Żywności Człowieka
Katedra Żywności Funkcjonalnej i Ekologicznej

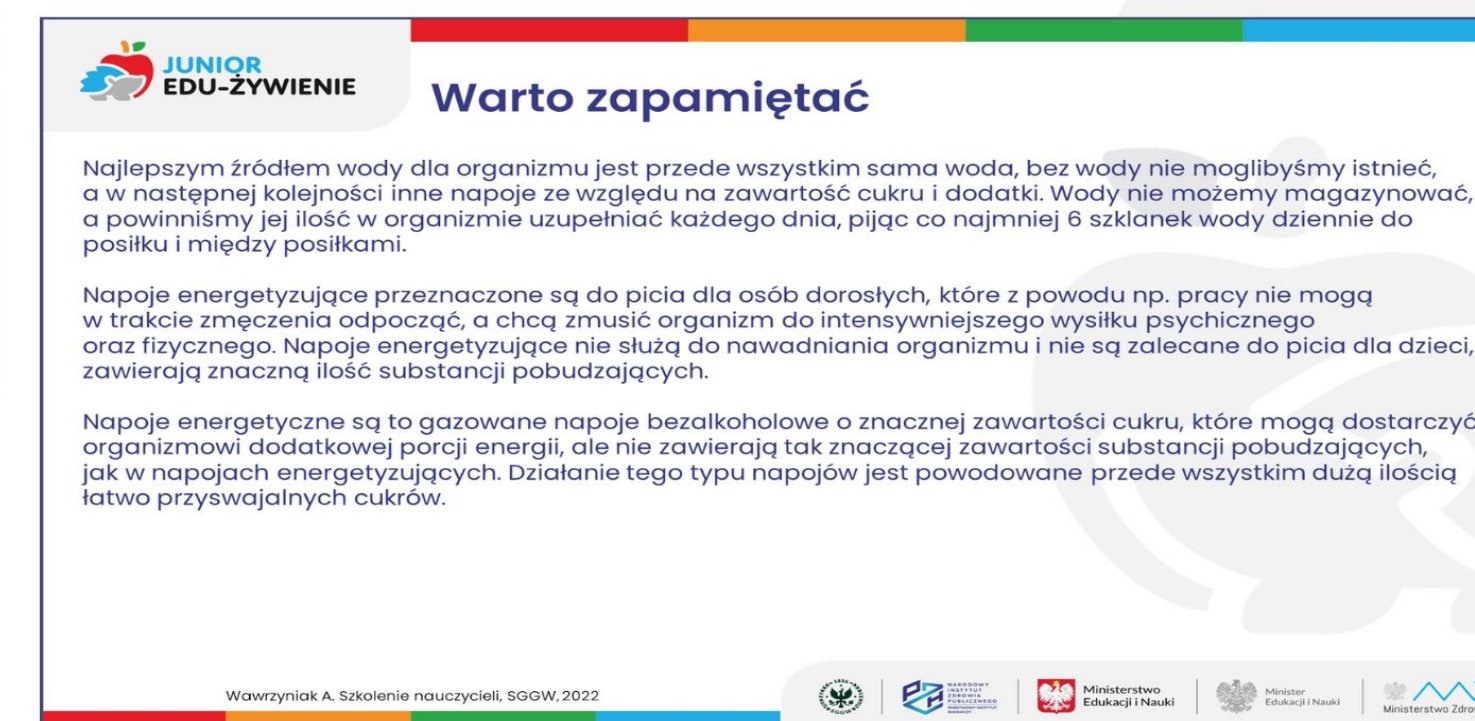



Podział warzyw

- kapustne** (brokuł, jarmuż, kalafior, kalarepa, kapusta głowiasta biała i czerwona, kapusta włoska, kapusta brukselska, kapusta pekińska)
- cebulowe** (cebula, czosnek, por, szczypiorek)
- korzeniowe** (burak ćwikłowy, marchew, pasternak, pietruszka korzeniowa, salsefia, seler korzeniowy, skorzonera)
- liściowe** (burak liściowy, cykoria sałatowa, endywia, pietruszka naciowa, portulaka warzywna, sałata siewna, seler naciowy, szpinak zwyczajny, szpinak nowozelandzki, rosłonka, rzeżucha zwyczajna)
- psiankowate** (oberżyna, papryka roczna, pomidor, rodzynek brazylijski, ziemniak wczesny)
- dyniowate** (dynia, kawon, melon, ogórek)
- rzepowate** (brukiew, rzepa, rzodkiew, rzodkiewka)
- strączkowe** (bób, ciecierzyca, fasola, groch, soczewica, soja)



prof. dr hab. Agata Wawrzyniak
Instytut Nauk u Żywności Człowieka
Katedra Żywności Człowieka



Warto zapamiętać

Najlepszym źródłem wody dla organizmu jest przede wszystkim sama woda, bez wody nie moglibyśmy istnieć, a w następnej kolejności inne napoje ze względu na zawartość cukru i dodatki. Wody nie możemy magazynować, a powinniśmy jej ilość w organizmie uzupełniać każdego dnia, pijąc co najmniej 6 szklanek wody dziennie do posiłku i między posiłkami.

Napoje energetyzujące przeznaczone są do picia dla osób dorosłych, które z powodu np. pracy nie mogą w trakcie zmęczenia odpocząć, a chcą zmusić organizm do intensywniejszego wysiłku psychicznego oraz fizycznego. Napoje energetyzujące nie służą do nawadniania organizmu i nie są zalecane do picia dla dzieci, zawierają znaczną ilość substancji pobudzających.

Napoje energetyczne są to gazowane napoje bezalkoholowe o znacznej zawartości cukru, które mogą dostarczyć organizmowi dodatkowej porcji energii, ale nie zawierają tak znacznej zawartości substancji pobudzających, jak w napojach energetyzujących. Działanie tego typu napojów jest powodowane przede wszystkim dużą ilością łatwo przyswajalnych cukrów.

Zapraszamy szkoły do współpracy

Dołącz do programu!

Do programu Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ) wciąż można dołączyć! Wystarczy wypełnić ankietę!

[Kliknij tutaj](#)



Deklaracja przystąpienia szkoły podstawowej do projektu Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ bis)

Badania realizowane w ramach zadania „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ)”, finansowanego ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.

Przystępując do programu dla szkół podstawowych prosimy o wypełnienie poniższej ankiety, która jest deklaracją udziału w poszczególnych poddziałaniach programu.

<https://forms.office.com/r/37DByJy9W2>

Badania wśród uczniów klas VII – VIII szkół podstawowych

Badania ankietowe uczniowie

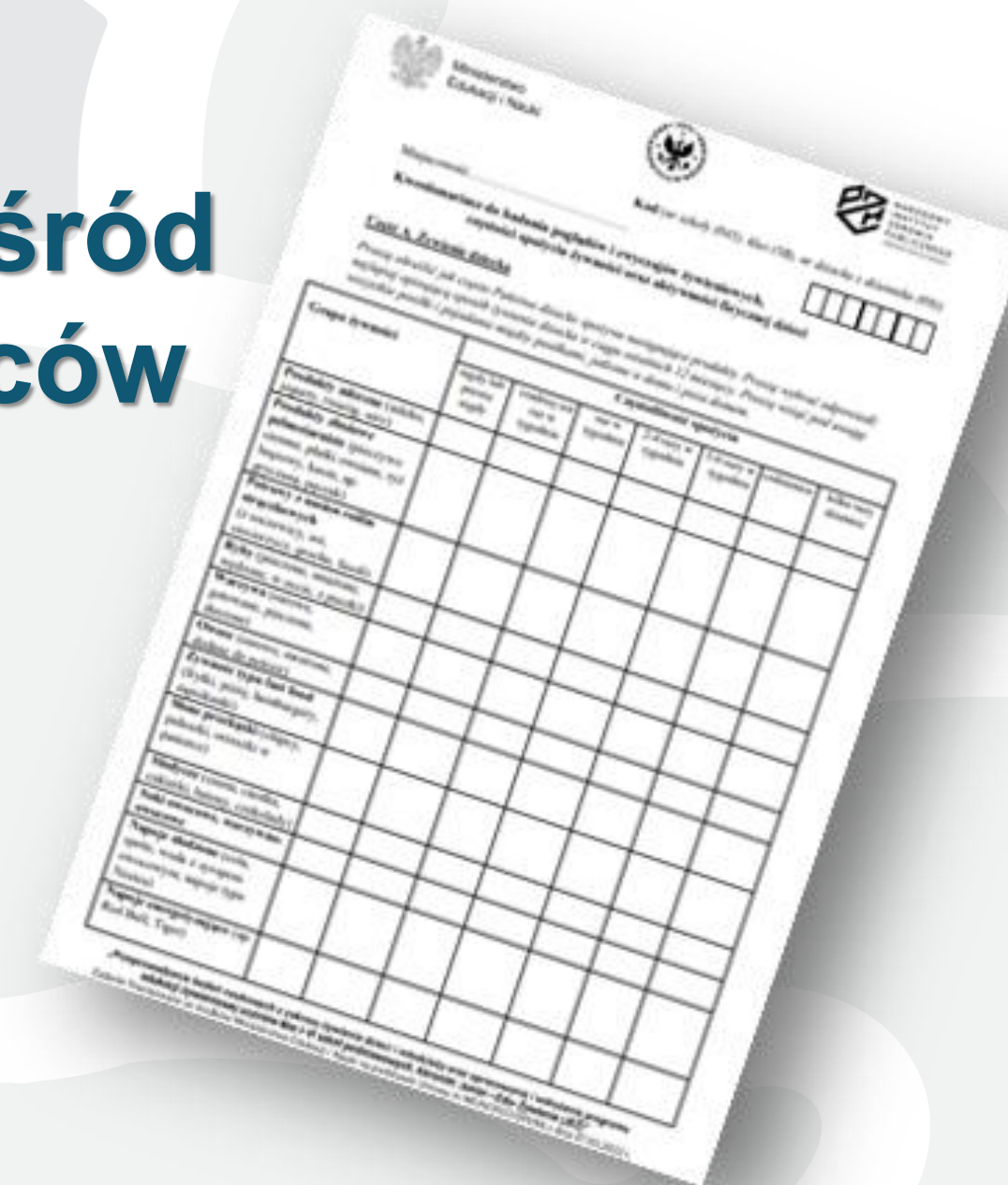
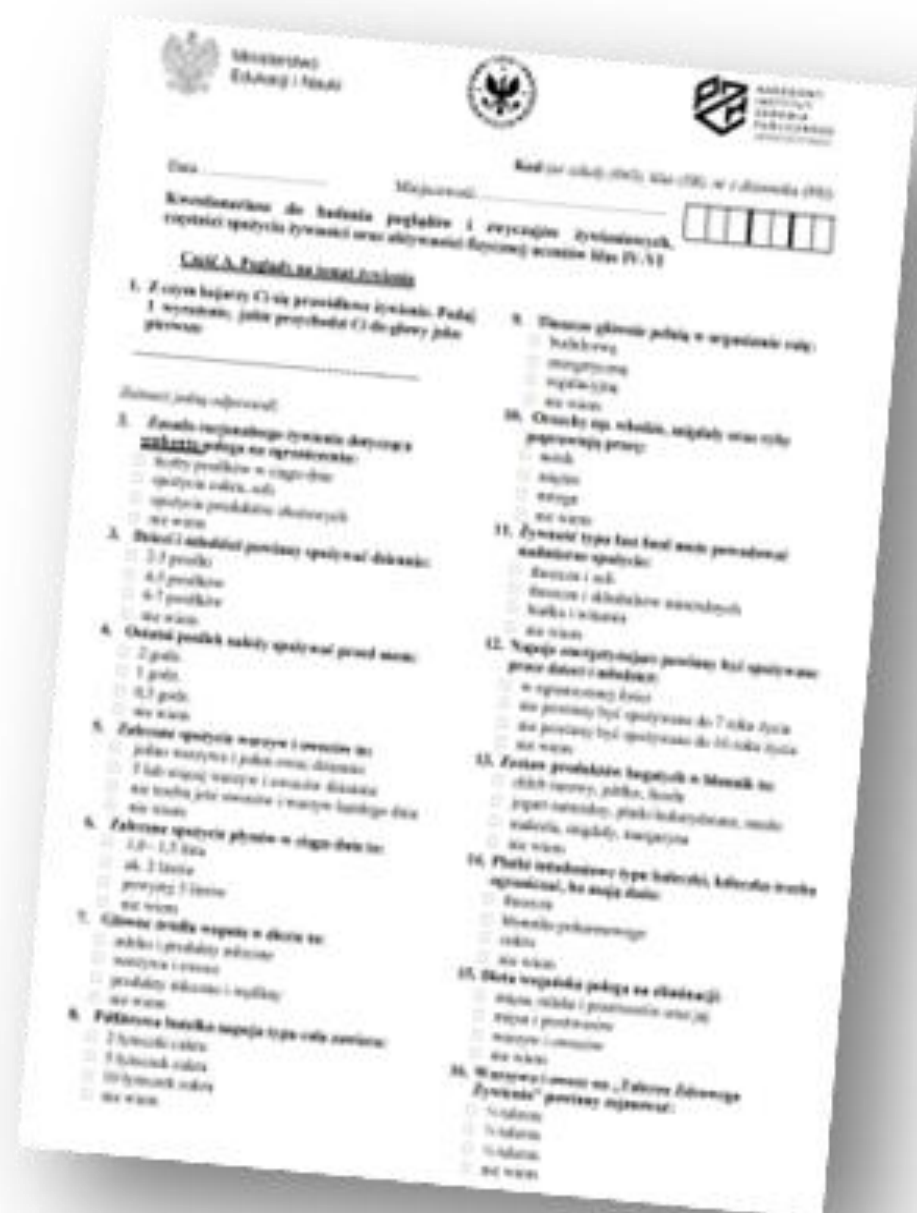
- zwyczaje żywieniowe
- wiedza żywieniowa
- postawy żywieniowe

FGI wśród uczniów

Badania ankietowe rodzice/opiekunowie uczniów:

Ocena poziomu wiedzy i świadomości żywieniowej rodziców/opiekunów uczniów

FGI wśród rodziców



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

Badania ilościowe - nauczyciele

Ocena poziom wiedzy i świadomości żywieniowej nauczycieli

Badania ankietowe organizacji żywienia w szkołach

Organizacja posiłków w stołówkach/
catering

Automaty vendingowe

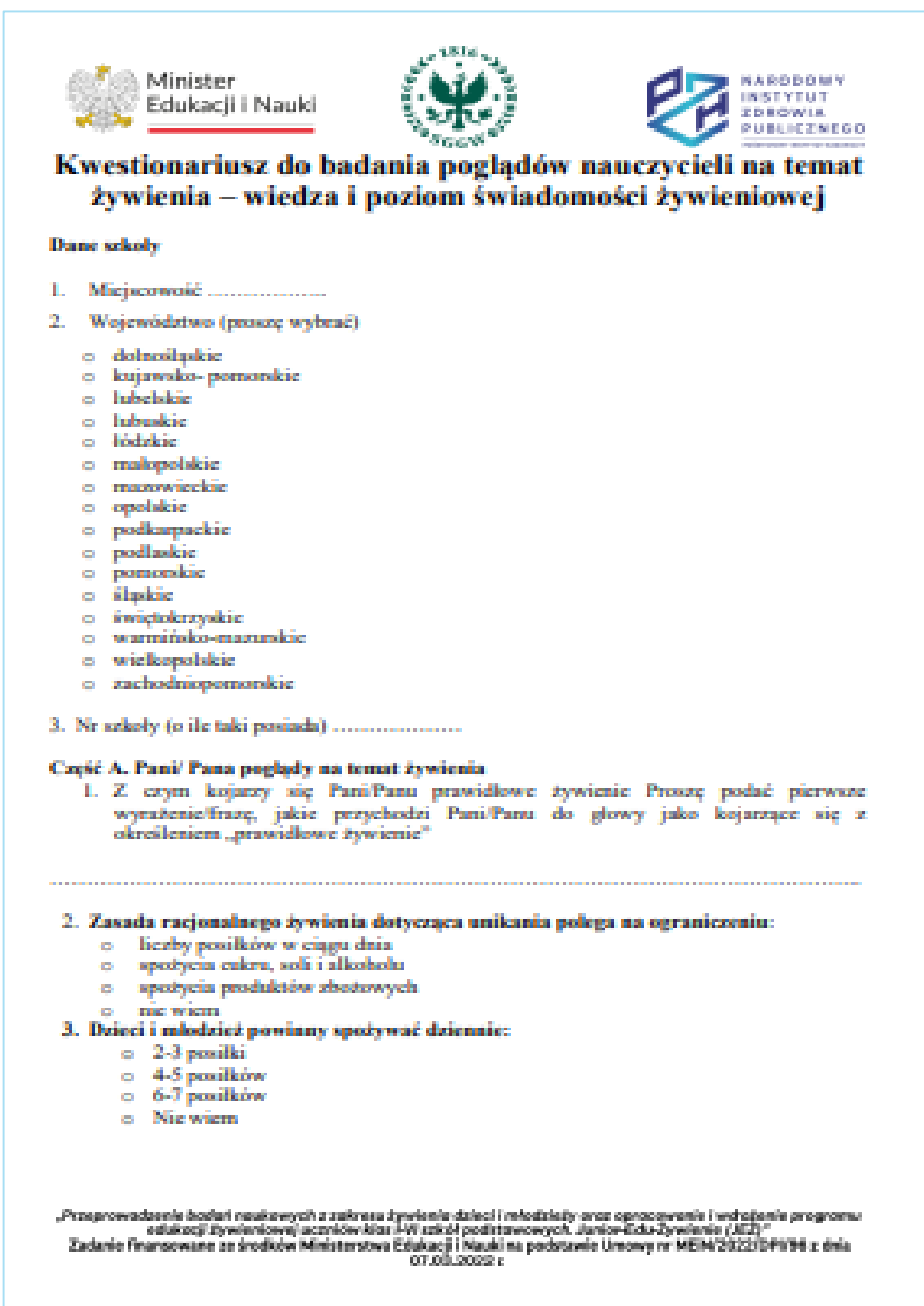
Sklepiki szkolne

Ankieta dla nauczycieli:

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=Qiv5cNMdqUGuDgHL5Hy8efX27gJWH2FLn-oLFZ4IBHxUOFhPTVJBM1hRRDdKNERHM0czTkIDSE1DRSQQICN0PWcu>



FGI wśród nauczycieli



Kwestionariusz do badania poglądów nauczycieli na temat żywienia – wiedza i poziom świadomości żywieniowej

Dane szkoły

- Miejscowość
- Województwo (proszę wybrać)
 - dolnośląskie
 - kujawsko-pomorskie
 - lubelskie
 - lubuskie
 - łódzkie
 - małopolskie
 - mazowieckie
 - opolskie
 - podkarpackie
 - podlaskie
 - pomorskie
 - śląskie
 - świętokrzyskie
 - warmińsko-mazurskie
 - wielkopolskie
 - zachodniopomorskie
- Nr szkoły (o ile taki posiada)

Część A. Pani/Pana poglądy na temat żywienia

- Z czym kojarzy się Pani/Panu prawidłowe żywienie? Proszę podać pierwsze wyrażenie/frazę, jakie przychodzi Pani/Panu do głowy jako kojarzące się z określeniem „prawidłowe żywienie”

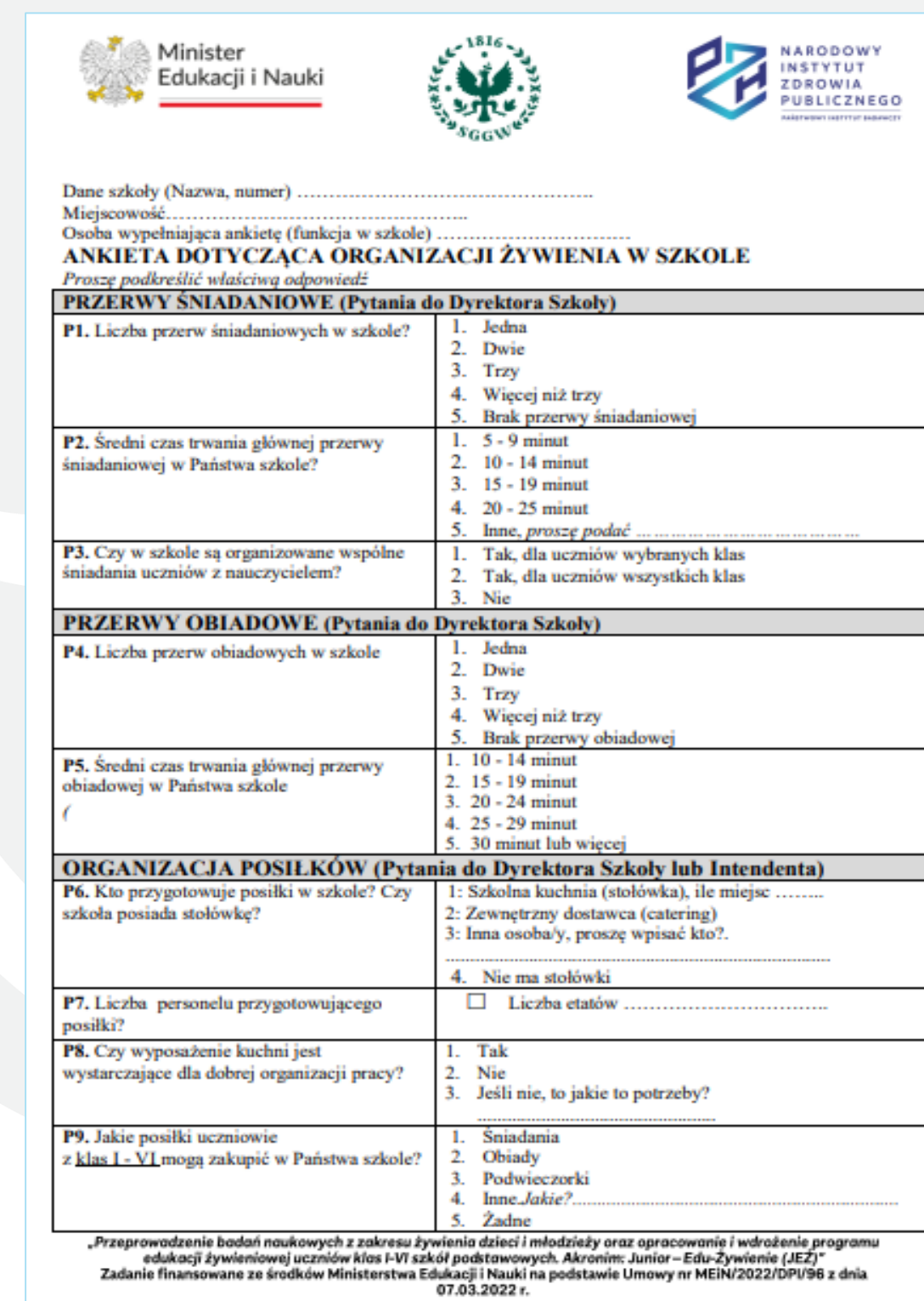
2. Zasada racjonalnego żywienia dotycząca unikania polega na ograniczeniu:

- ilości posiłków w ciągu dnia
- spożycia cukru, soli i alkoholu
- spożycia produktów zbestwowych
- nic wiem

3. Dzieci i młodzież powinny spożywać dziennie:

- 2-3 posiłki
- 4-5 posiłków
- 6-7 posiłków
- Nie wiem

„Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Akronim: Junior – Edu-Żywienie (JEZ)”
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEIN/2022/DPW98 z dnia 07.03.2022 r.



Dane szkoły (Nazwa, numer)

Miejscowość

Osoba wypełniająca ankietę (funkcja w szkole)

ANKIETA DOTYCZĄCA ORGANIZACJI ŻYWIENIA W SZKOLE

Proszę podkreślić właściwą odpowiedź

PRZERWY ŚNIADANIOWE (Pytania do Dyrektora Szkoły)	
P1. Liczba przerw śniadaniowych w szkole?	1. Jedna 2. Dwie 3. Trzy 4. Więcej niż trzy 5. Brak przerwy śniadaniowej
P2. Średni czas trwania głównej przerwy śniadaniowej w Państwa szkole?	1. 5 - 9 minut 2. 10 - 14 minut 3. 15 - 19 minut 4. 20 - 25 minut 5. Inne, proszę podać
P3. Czy w szkole są organizowane wspólne śniadania uczniów z nauczycielem?	1. Tak, dla uczniów wybranych klas 2. Tak, dla uczniów wszystkich klas 3. Nie
PRZERWY OBIADOWE (Pytania do Dyrektora Szkoły)	
P4. Liczba przerw obiadowych w szkole	1. Jedna 2. Dwie 3. Trzy 4. Więcej niż trzy 5. Brak przerwy obiadowej
P5. Średni czas trwania głównej przerwy obiadowej w Państwa szkole	1. 10 - 14 minut 2. 15 - 19 minut 3. 20 - 24 minut 4. 25 - 29 minut 5. 30 minut lub więcej
ORGANIZACJA POSIŁKÓW (Pytania do Dyrektora Szkoły lub Intendenta)	
P6. Kto przygotowuje posiłki w szkole? Czy szkoła posiada stołówkę?	1: Szkolna kuchnia (stołówka), ile miejsc
	2: Zewnętrzny dostawca (catering)
	3: Inna osoba/by, proszę wpisać kto?
	4. Nie ma stołówki
P7. Liczba personelu przygotowującego posiłki?	<input type="checkbox"/> Liczba etatów
P8. Czy wyposażenie kuchni jest wystarczające dla dobrej organizacji pracy?	1. Tak 2. Nie 3. Jeśli nie, to jakie to potrzeby?
P9. Jakie posiłki uczniowie z klas I - VI mogą zakupić w Państwa szkole?	1. Śniadania 2. Obiady 3. Podwieczorki 4. Inne, jakie?
	5. Żadne

„Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Akronim: Junior – Edu-Żywienie (JEZ)”
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEIN/2022/DPW98 z dnia 07.03.2022 r.

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

prof. dr hab. Krystyna Gutkowska – kierownik zadania

prof. dr hab. Jadwiga Hamułka

prof. dr hab. Ewa Czarniecka-Skubina

jadwiga_hamułka@sggw.edu.pl

ewa_czarniecka-skubina@sggw.edu.pl

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.