

# „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  
Szkoła 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-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  
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



# Wyniki badań

**Polska**

**vs.**

**woj. łódzkie**

**N=27207 → badania ankietowe**

**n=1353**

**N=18726 → pomiary antropometryczne**

**n=293**

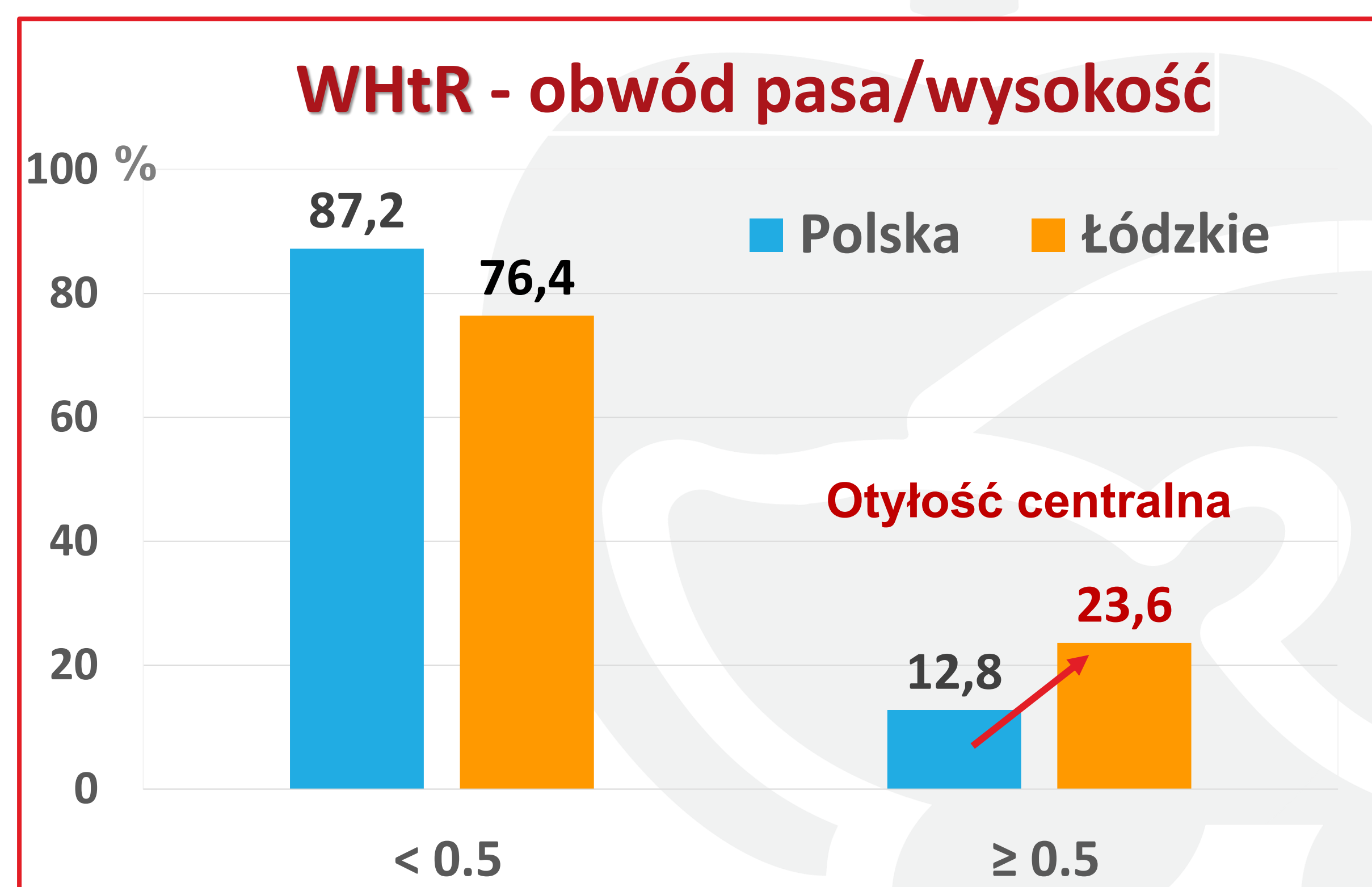
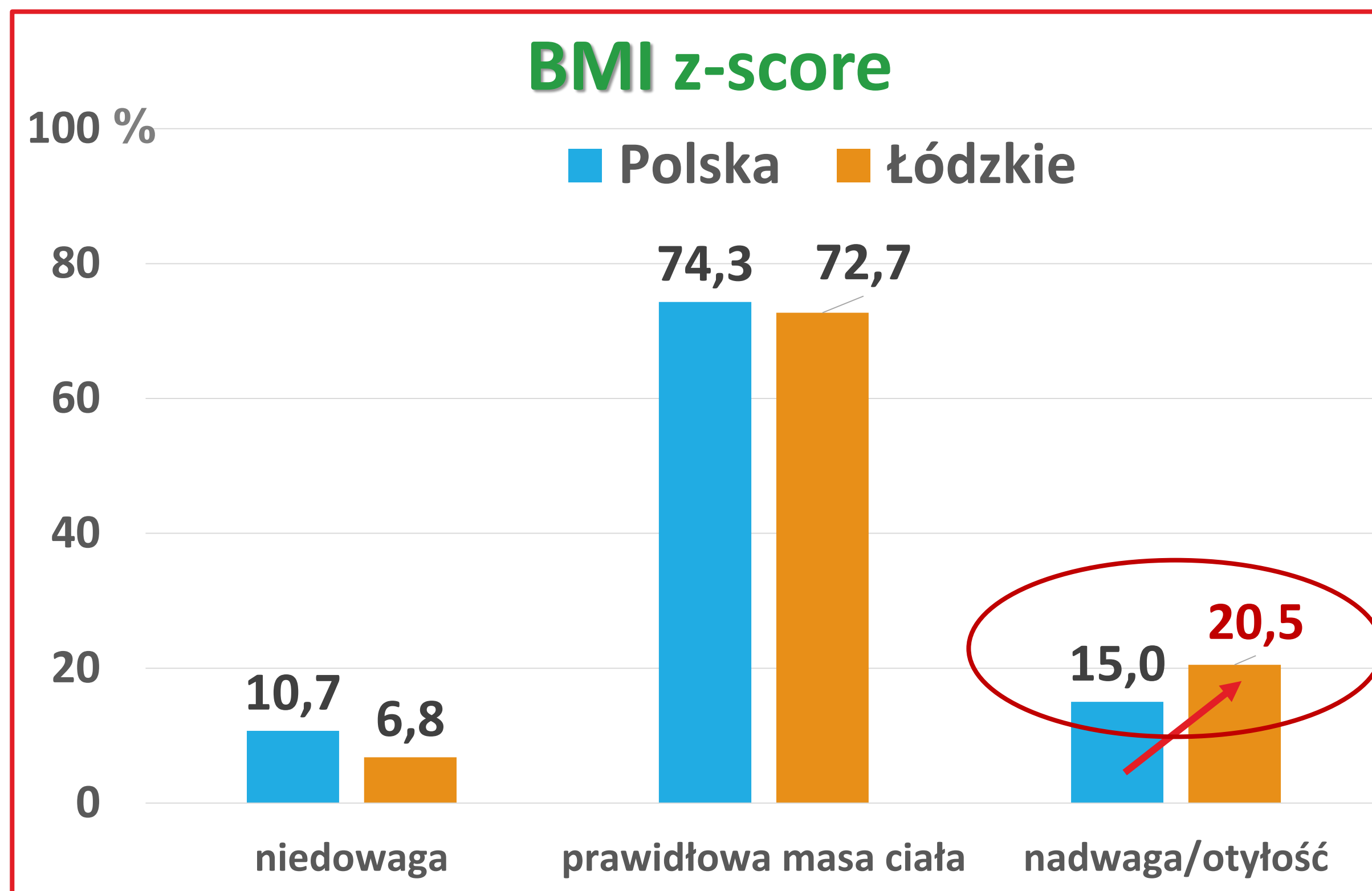


- Piotrków Trybunalski
- Stryków
- Tomaszów Mazowiecki
- Tuszyn
- Izabelów
- Łask
- Przedbórz
- Wiewiórczyn



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

Polska n=18726; Łódzkie n=293

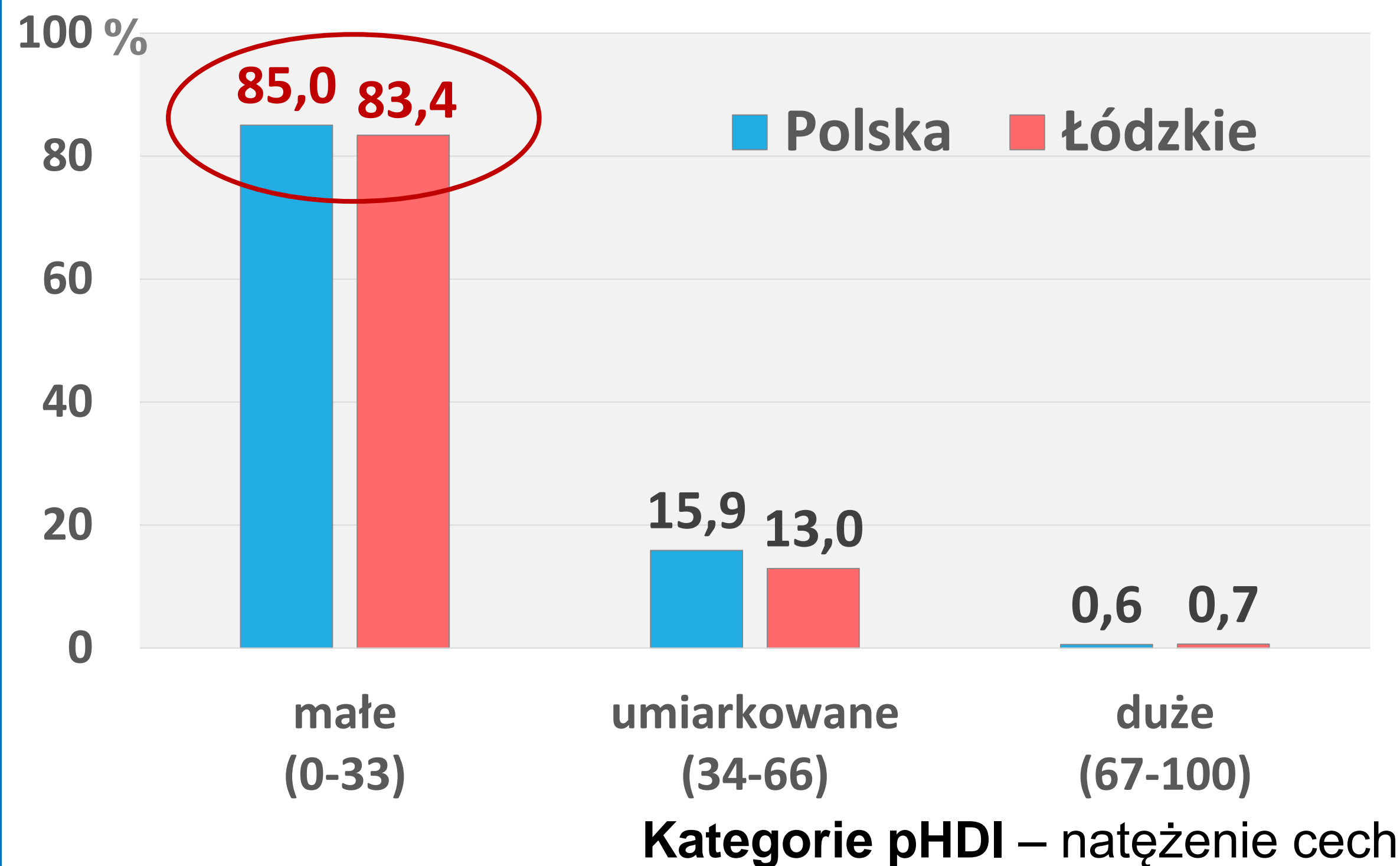


# Wyniki badań ilościowych – Indeksy Jakości Diety

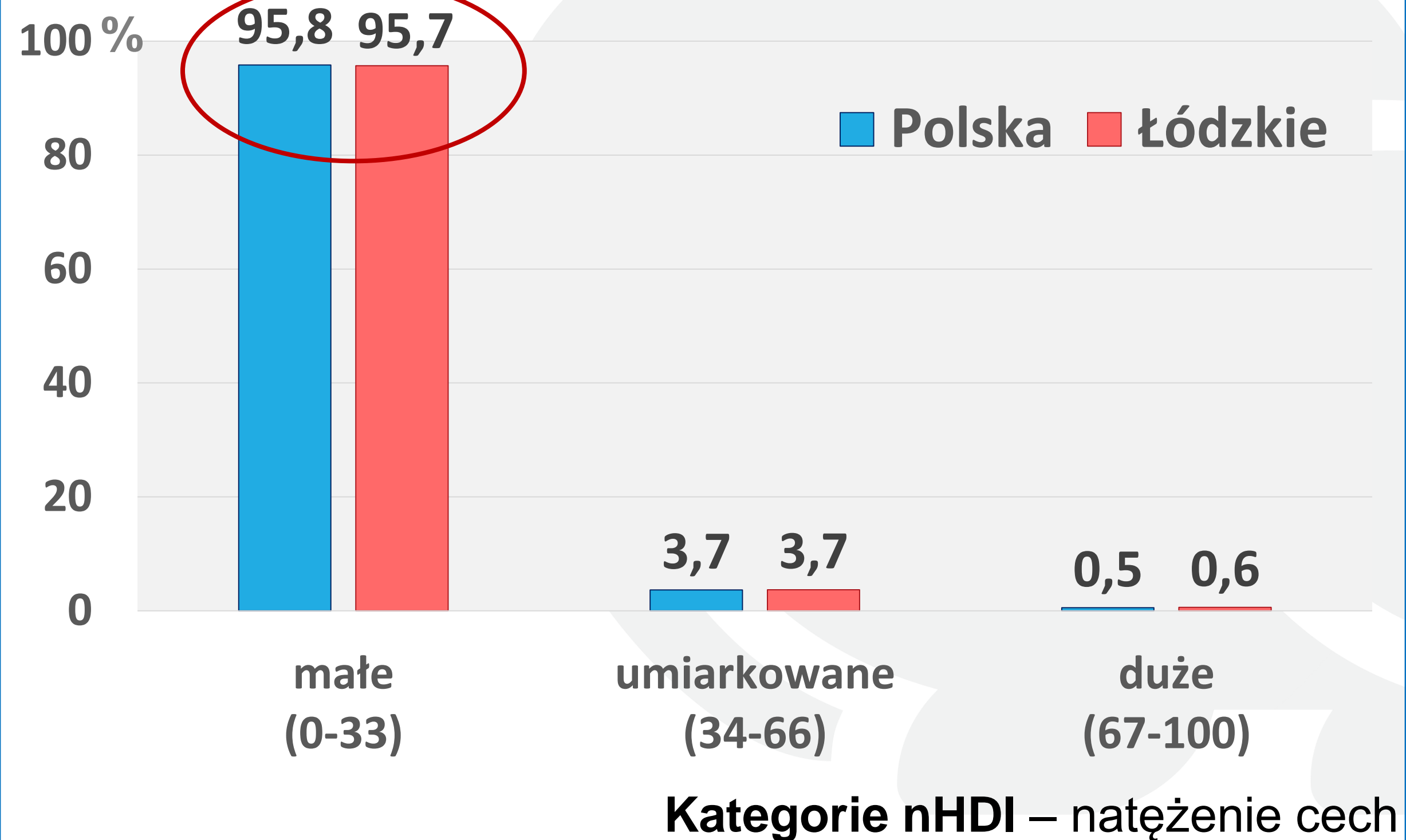
**Uczniowie 10-12 lat**

**Polska n=12634; Łódzkie n=648**

**pHDI - Indeks Prozdrowotnej Diety**



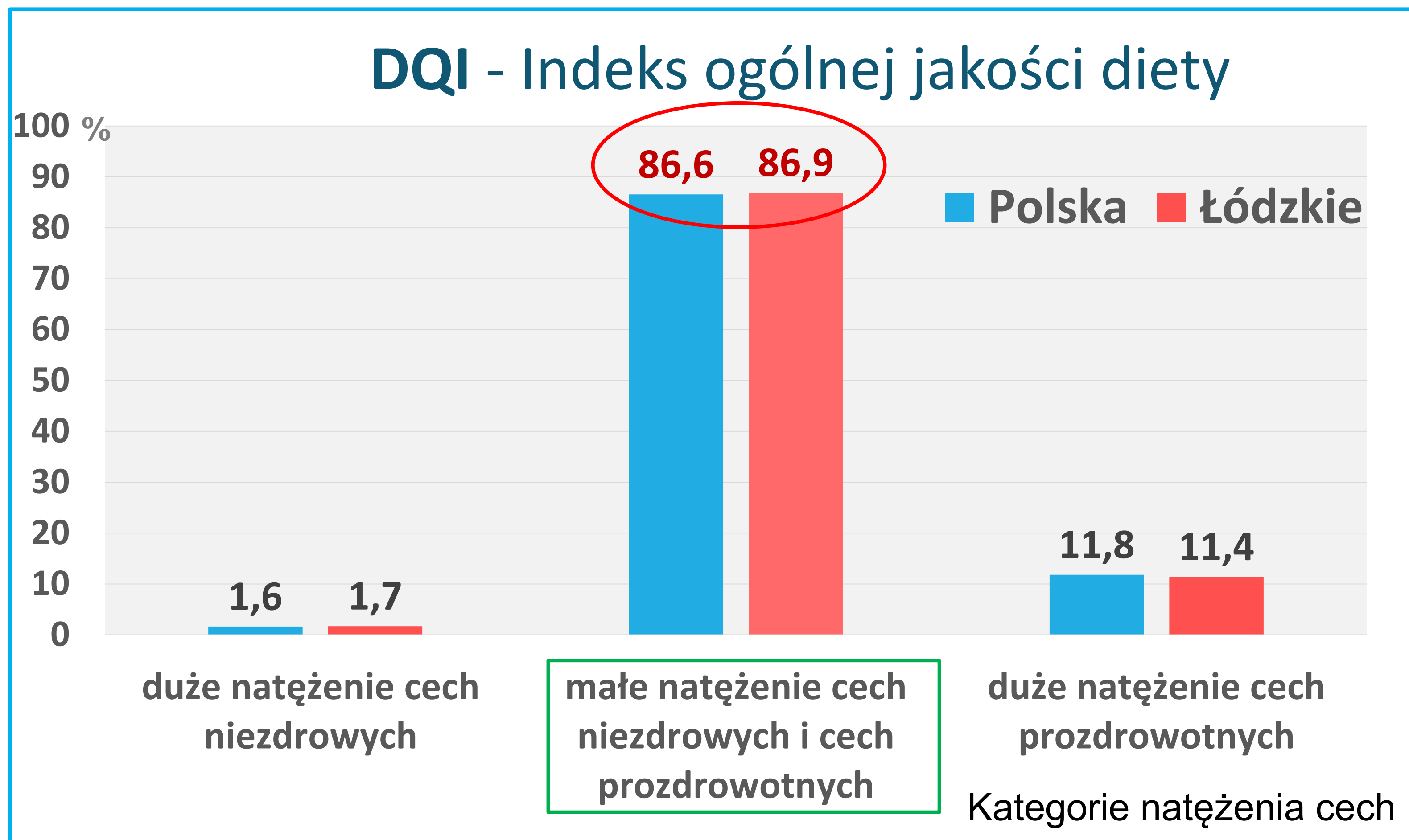
**nHDI - Indeks Niezdrowej Diety**



# Wyniki badań ilościowych – Indeks Jakości Diety (DQI)

## Uczniowie 10-12 lat

**Polska n=12634; Łódzkie n=648**



**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)**

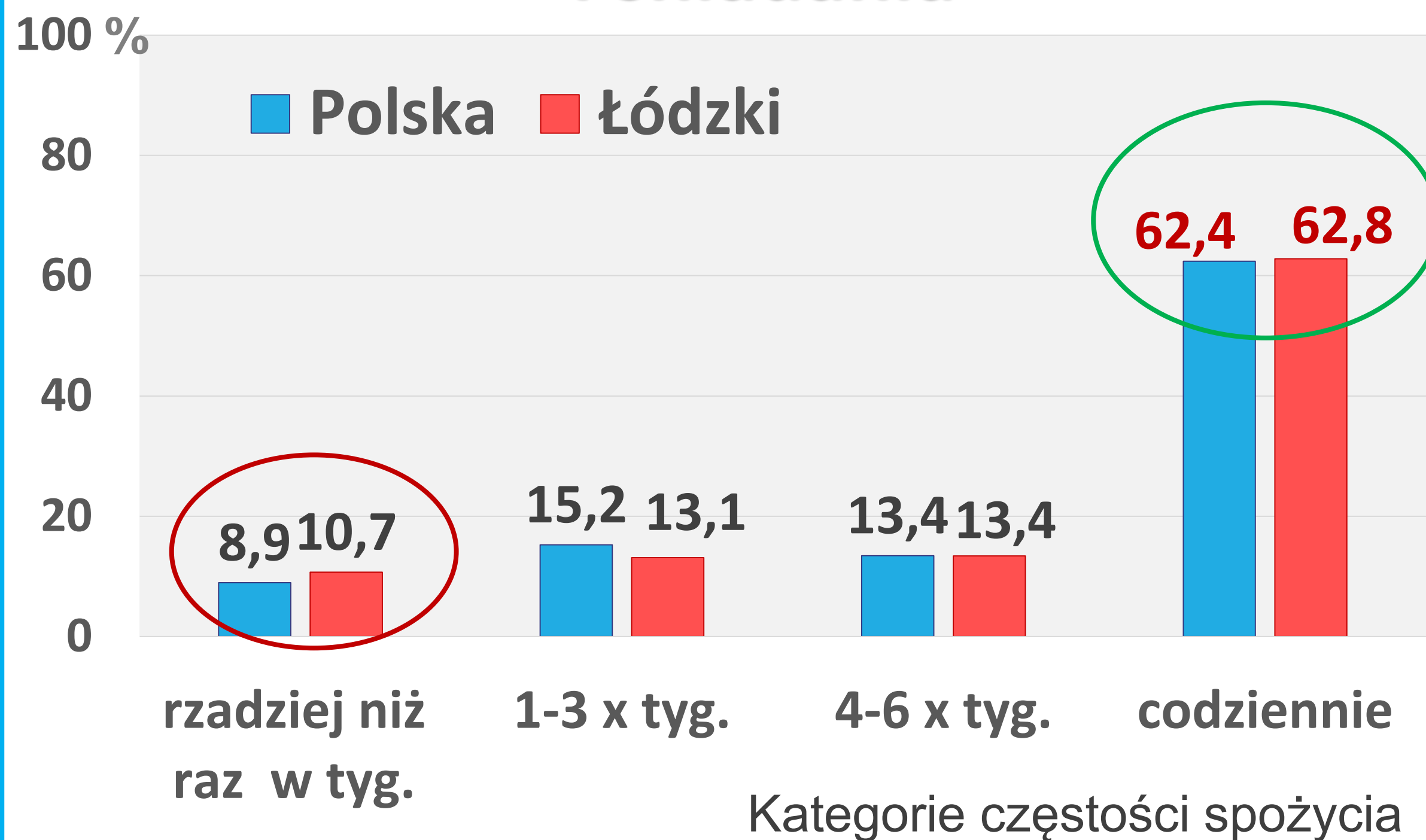
**Duże natężenie cech prozdrowotnych (26 – 100 pkt)**

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

**Uczniowie 10-12 lat**

**Polska n = 12634; Łódzkie n = 648**

## I śniadania



## II śniadania/obiad w szkole



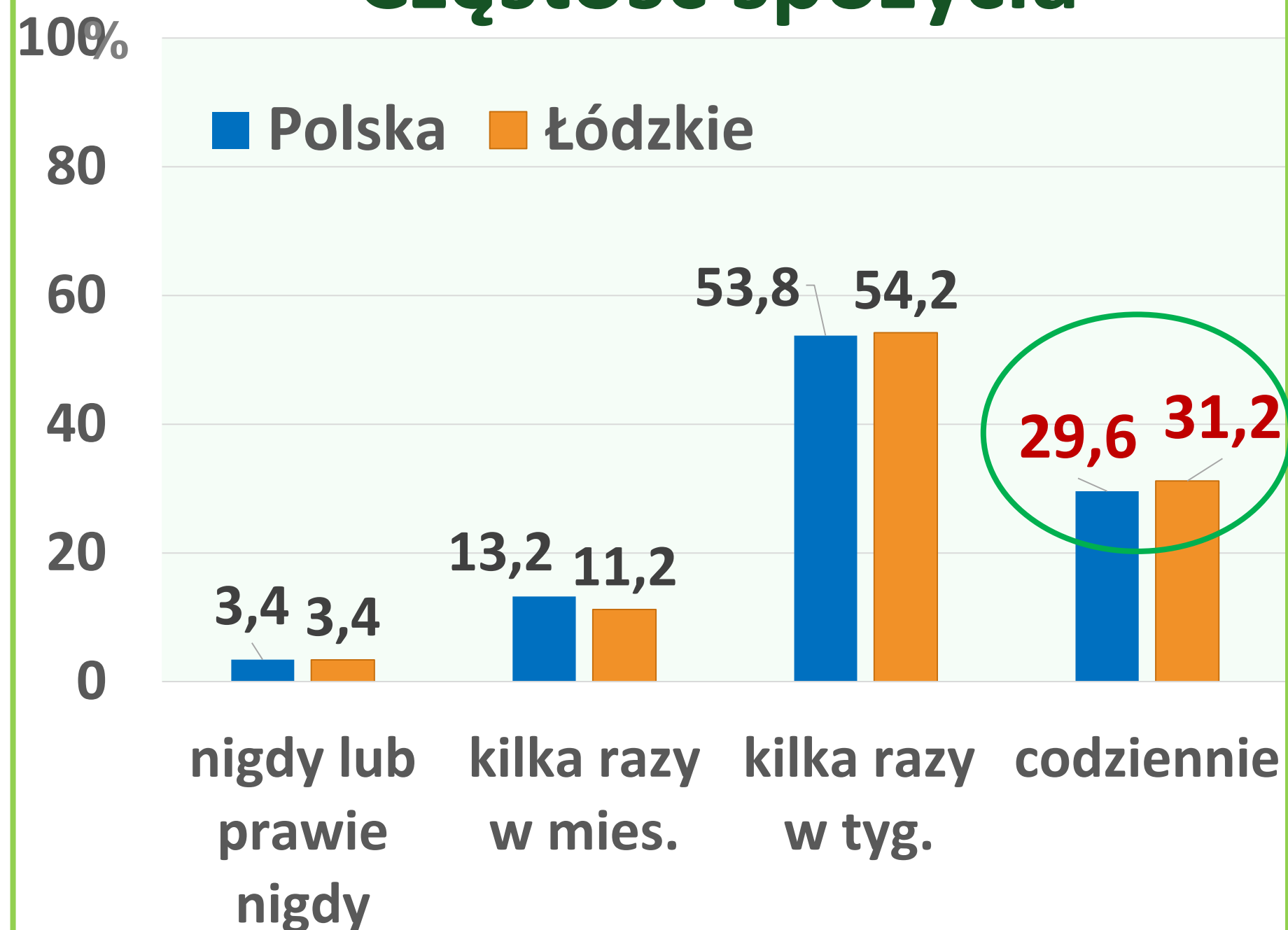
## Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Łódzkie n=648

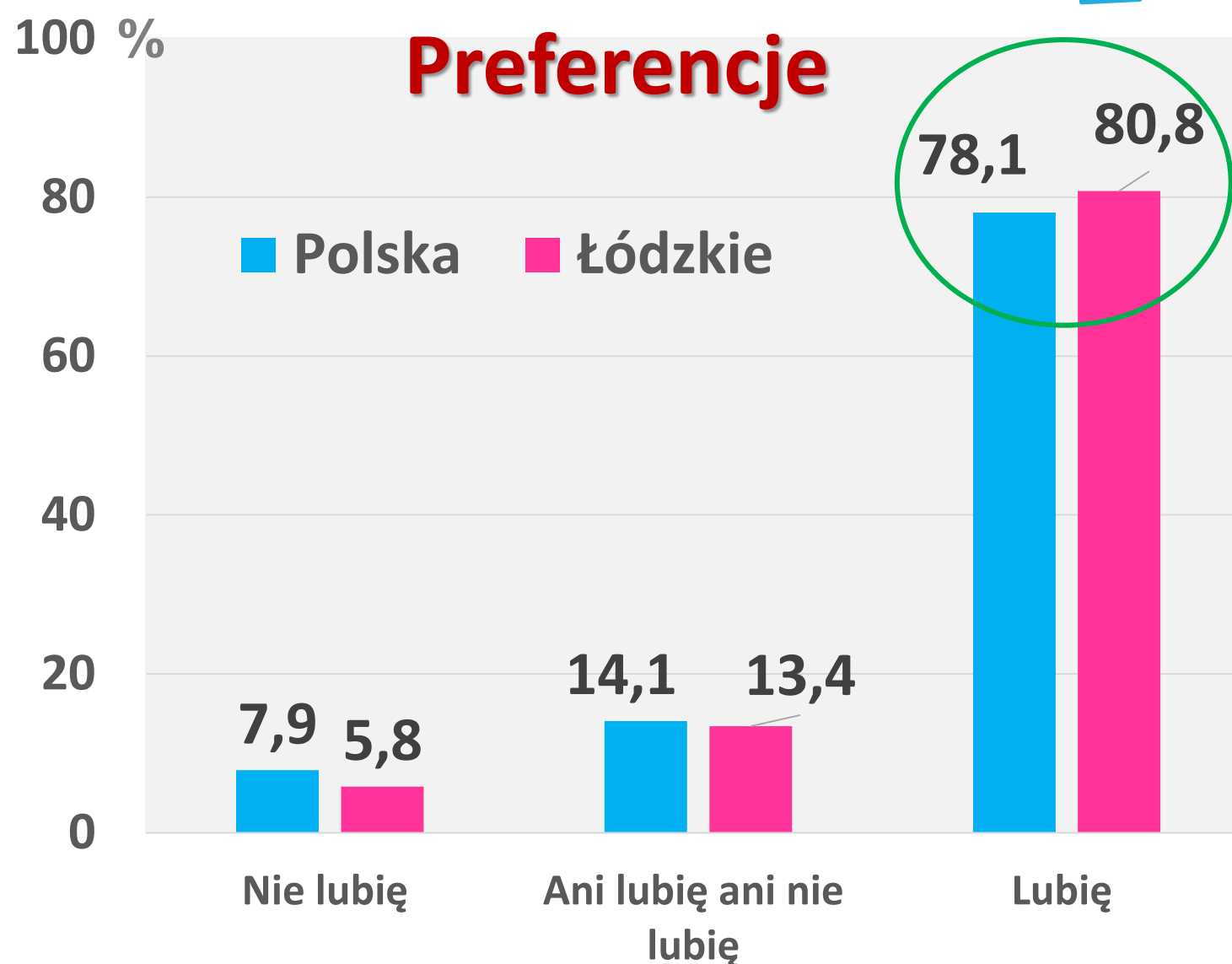
## Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Łódzkie n=704

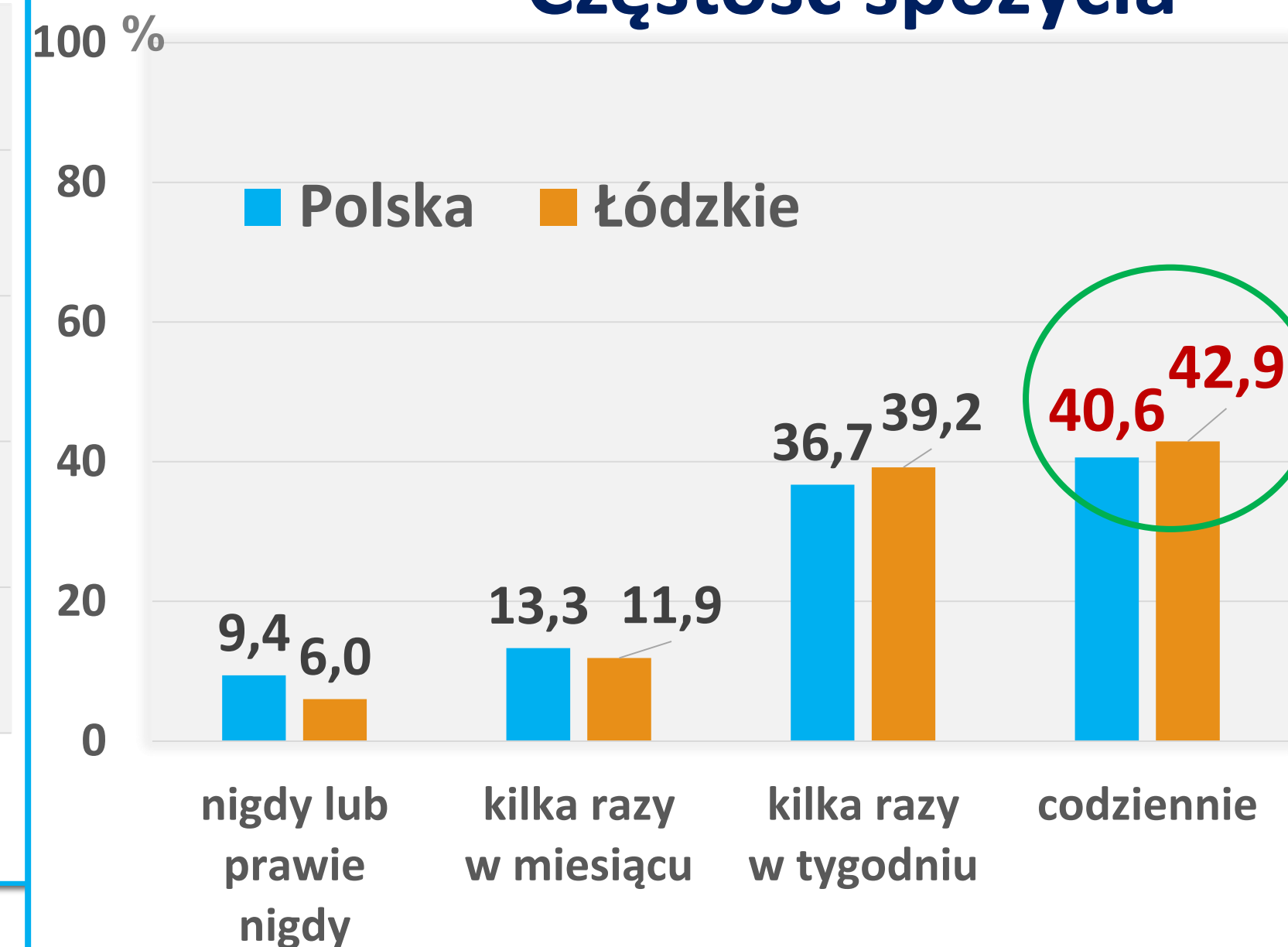
### Częstość spożycia



### Preferencje



### Częstość spożycia



# Wyniki badań ilościowych – **Ryby i przetwory**

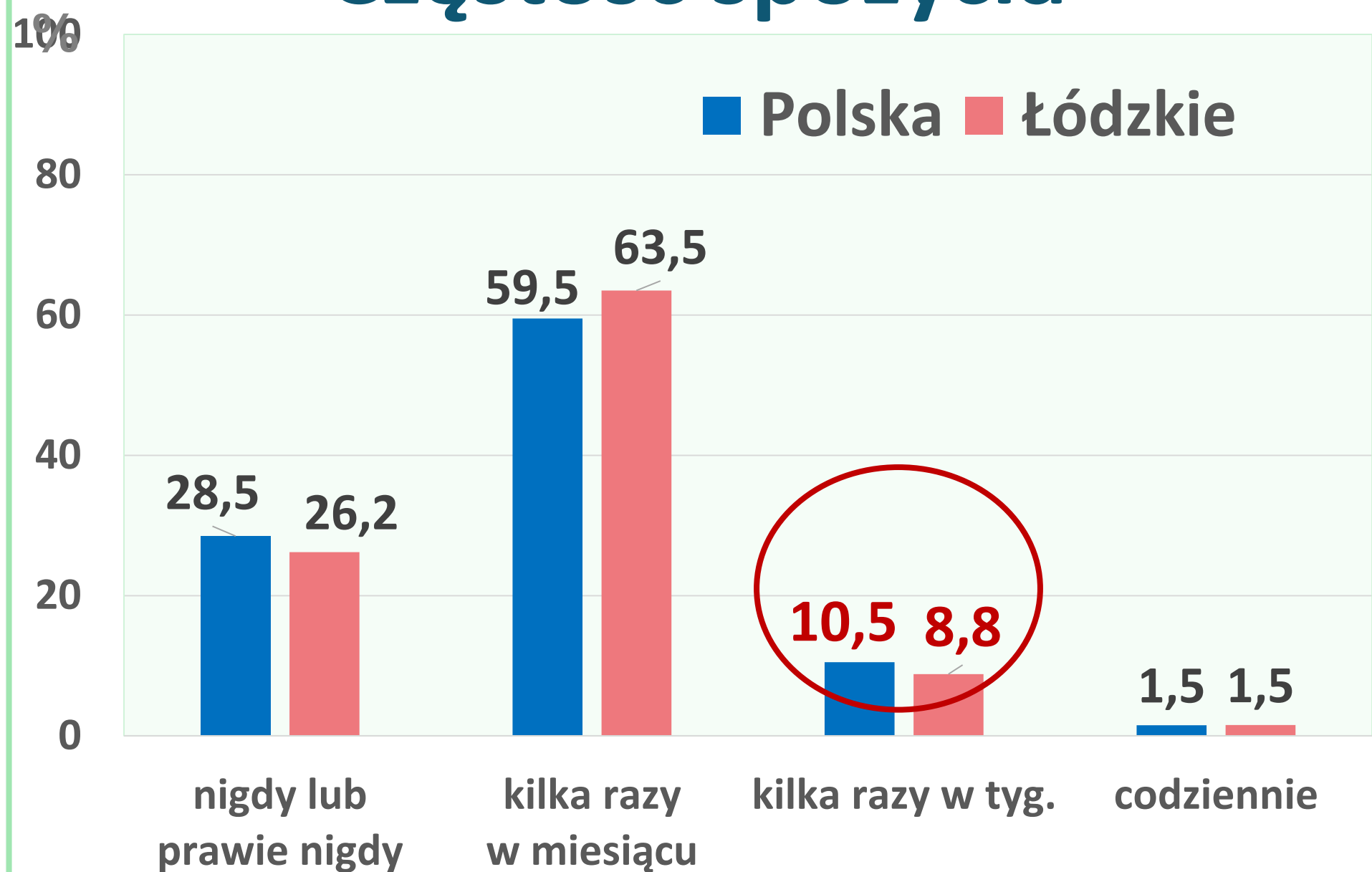
## Uczniowie 10-12 lat

Polska n = 12634; Łódzkie n = 648

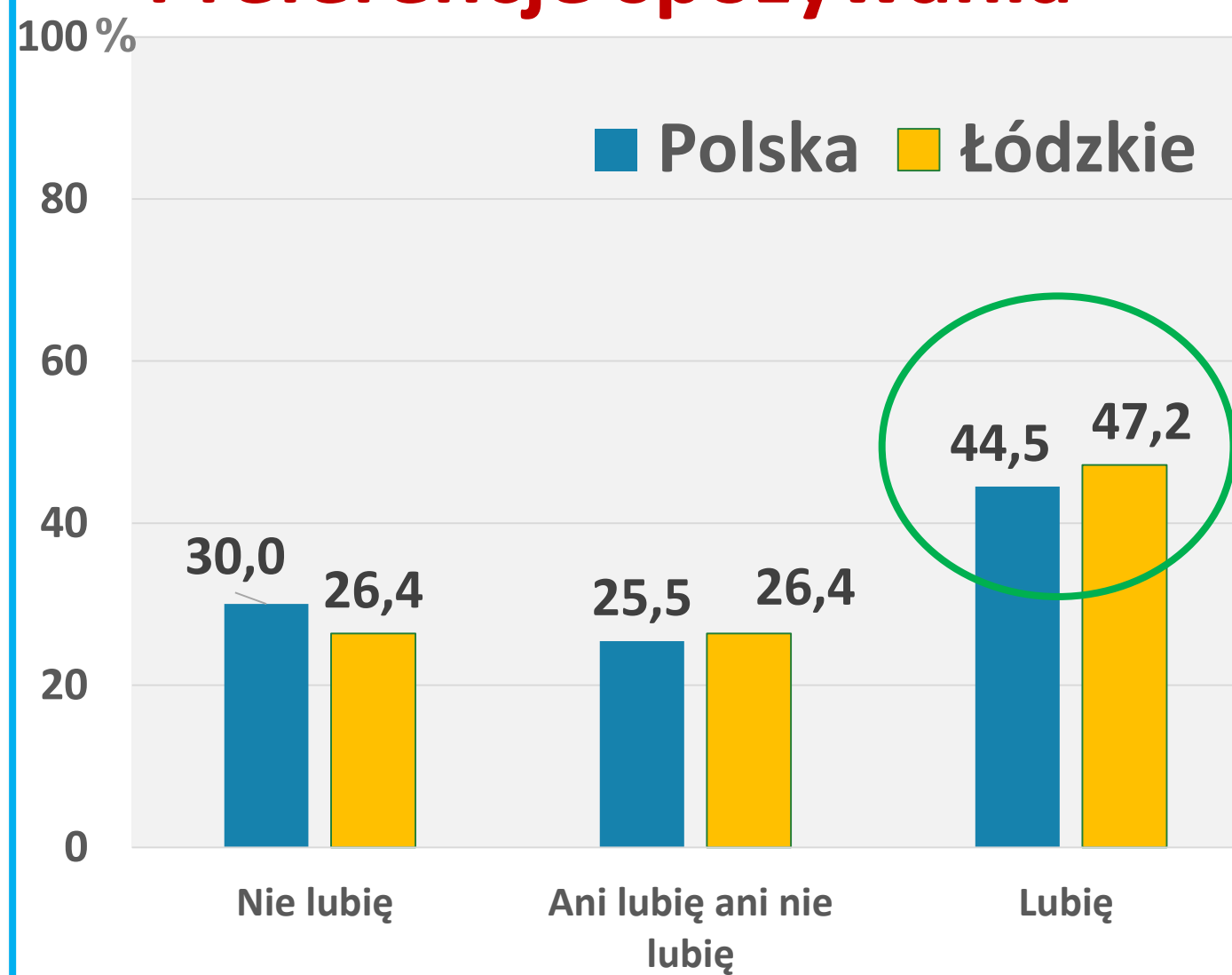
## Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Łódzkie n=704

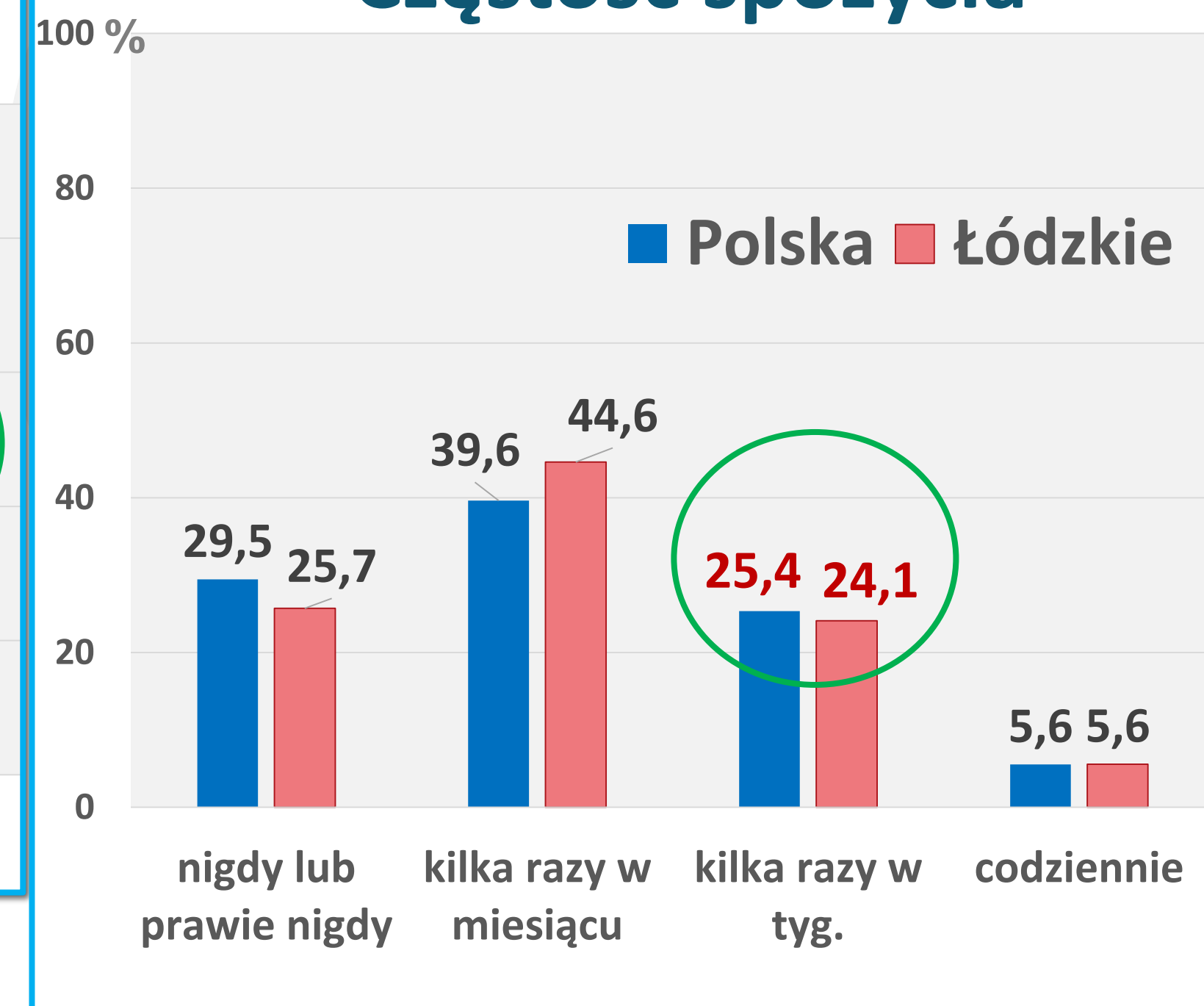
### Częstość spożycia



### Preferencje spożywania



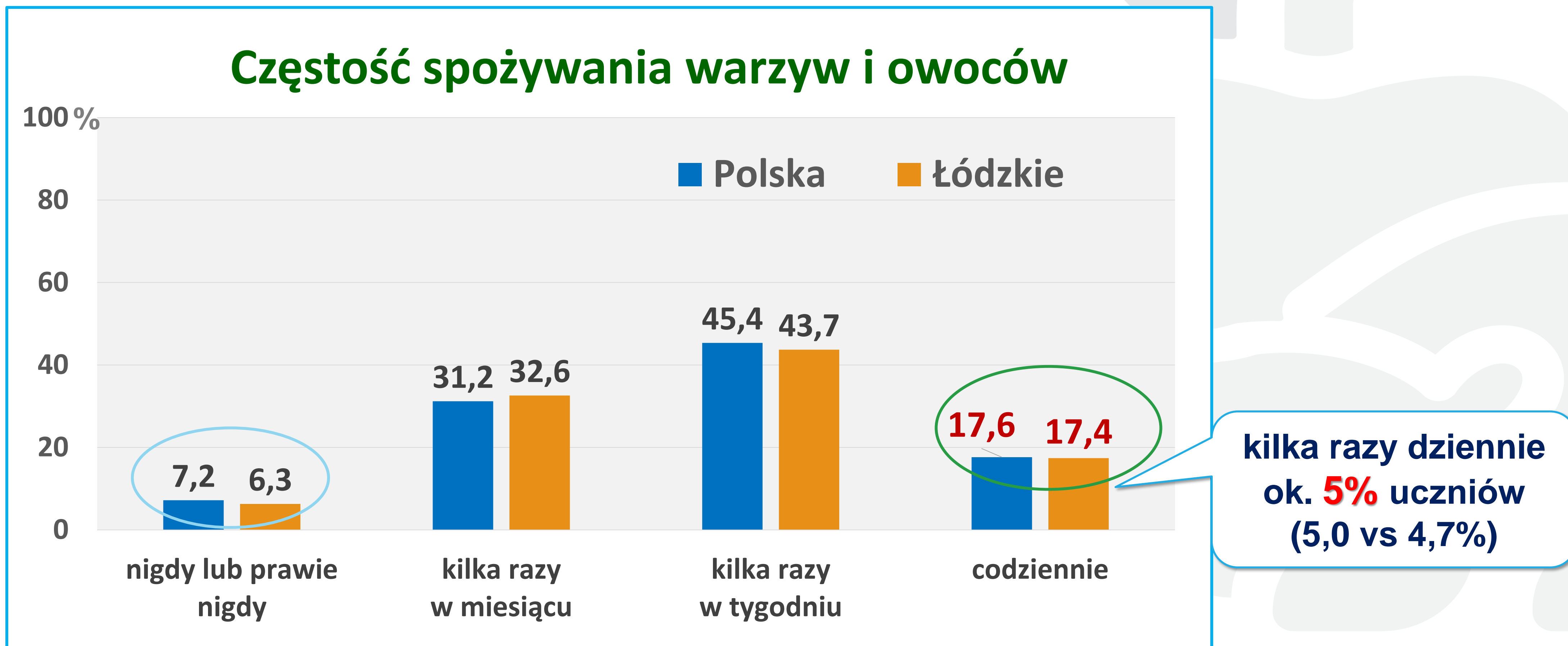
### Częstość spożycia



# Wyniki badań ilościowych – **Warzywa i owoce**

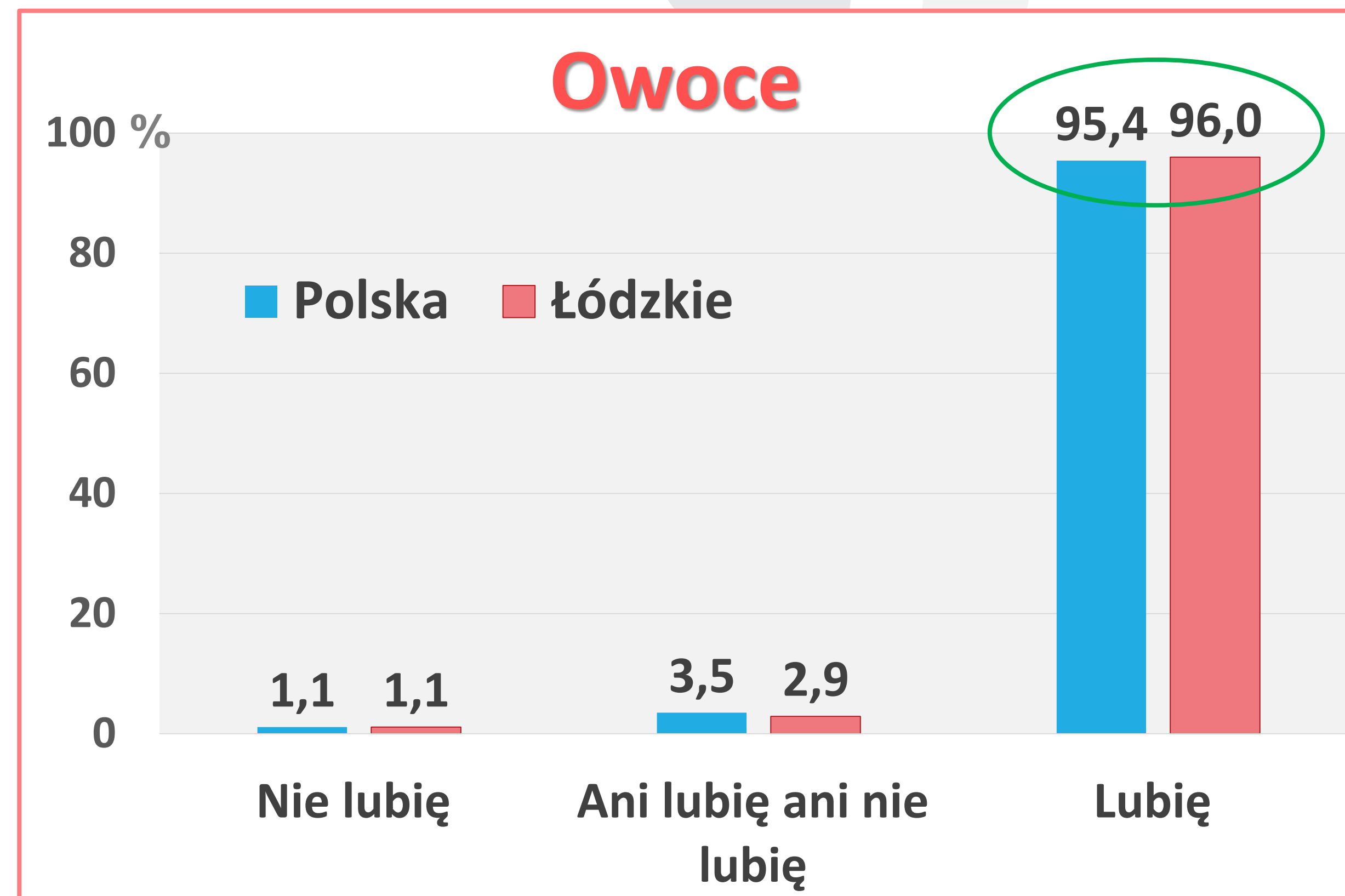
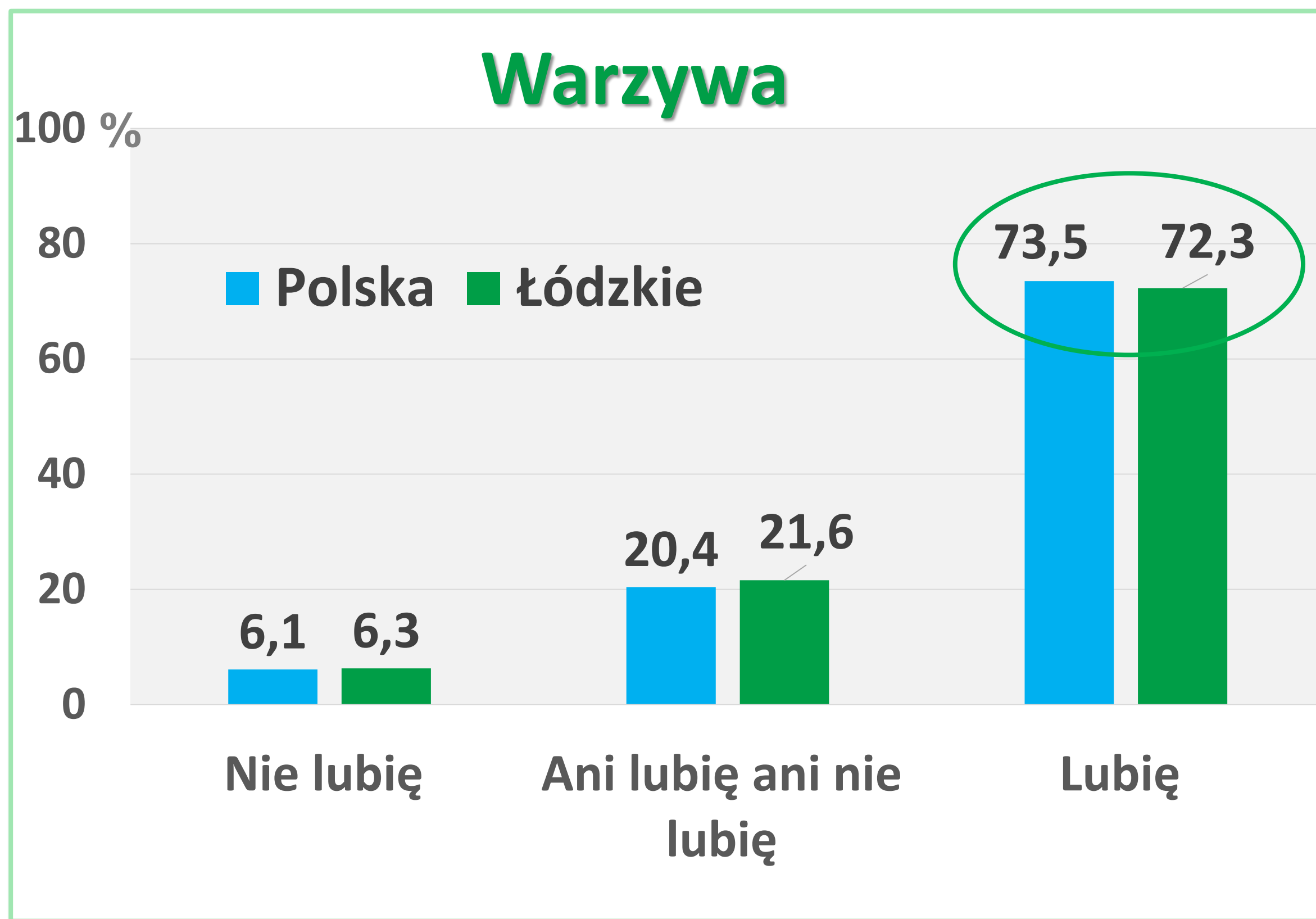
**Uczniowie 10-12 lat**

**Polska n = 12634; Łódzkie n = 648**



## Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Łódzkie n=704





# Wyniki badań ilościowych

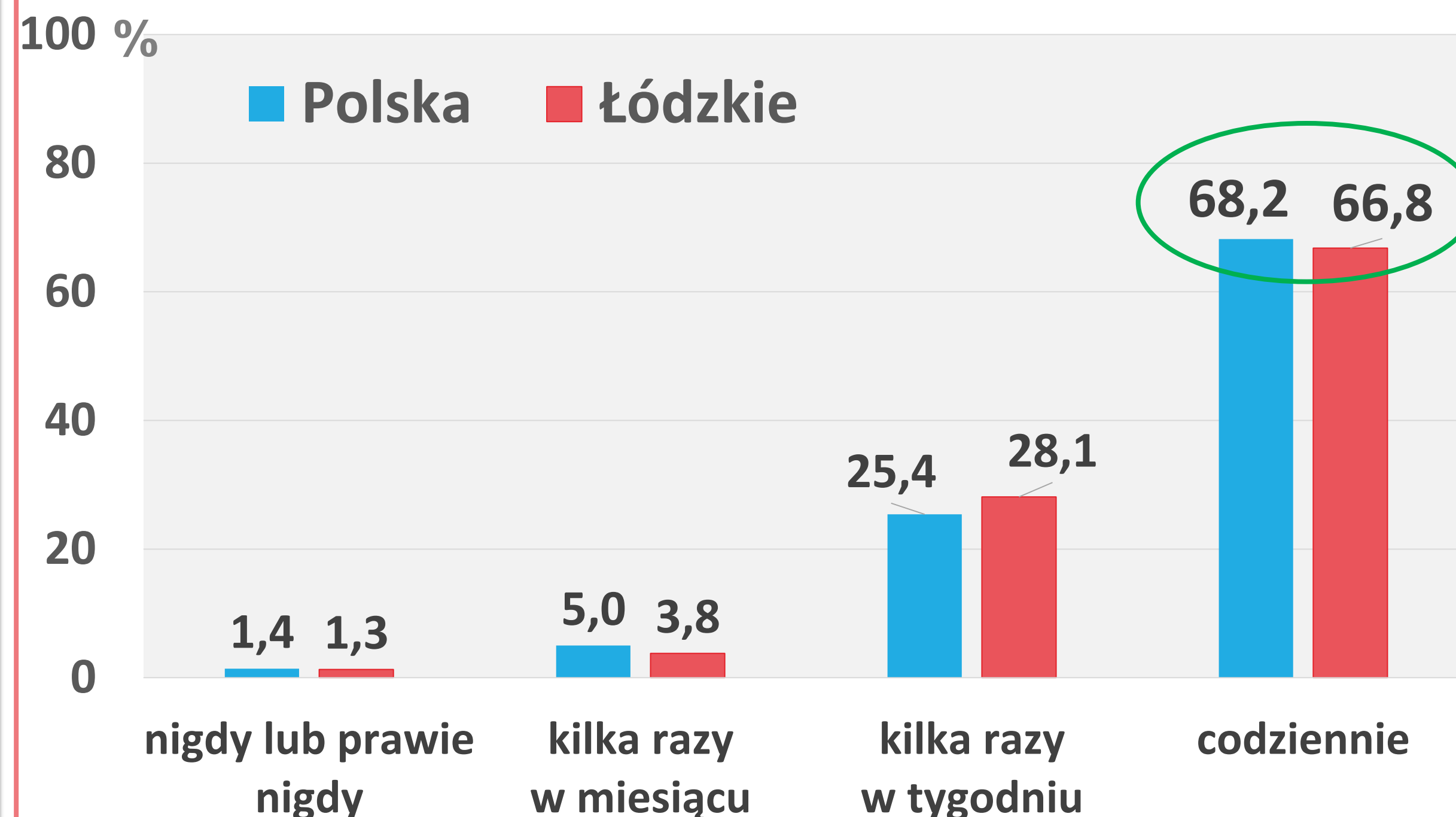
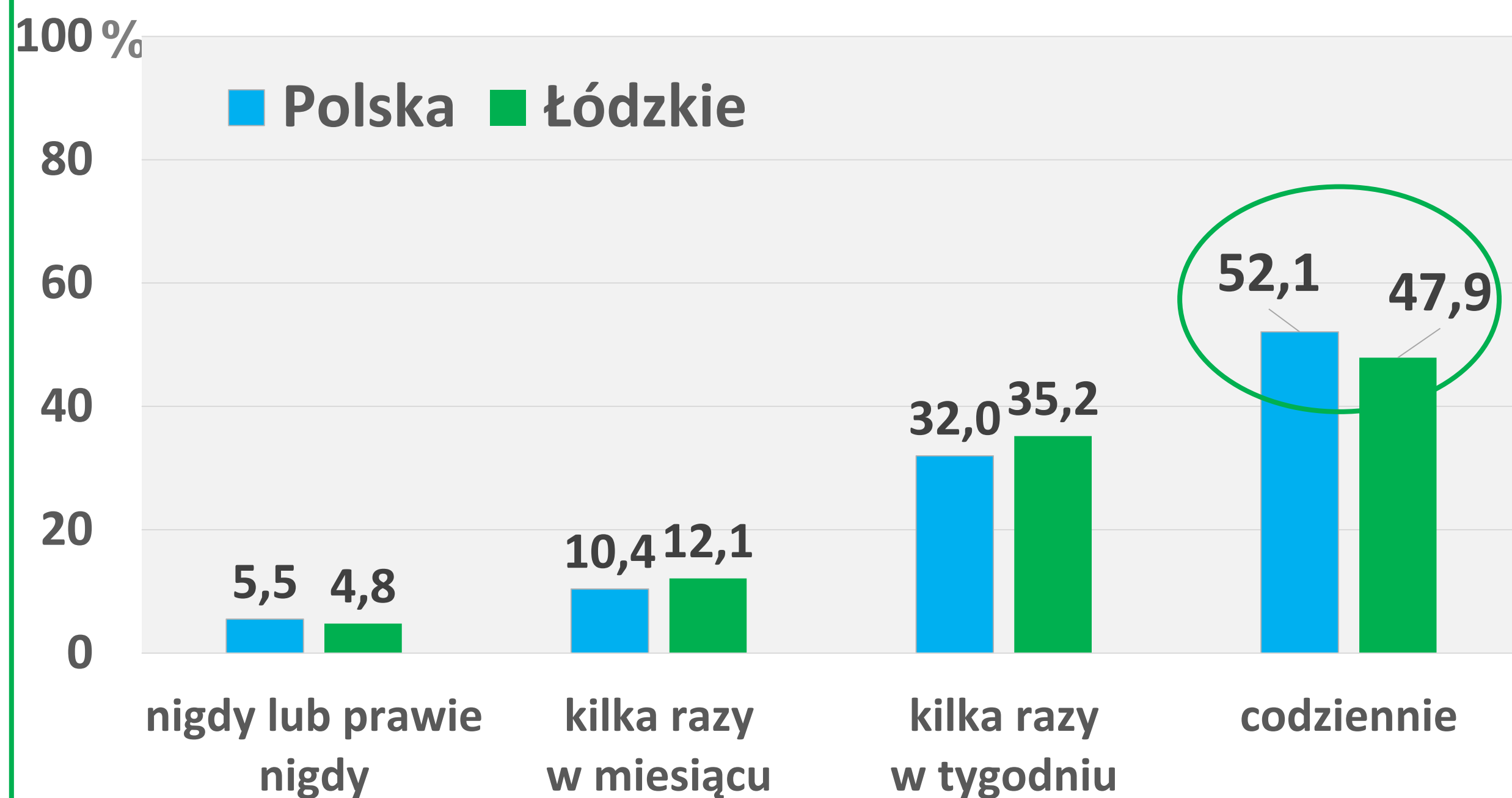
## Częstość spożycia warzyw i owoców

### Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Łódzkie n=704

### Warzywa

### Owoce



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

## Uczniowie 10-12 lat

Polska n = 12634; Łódzkie n = 648

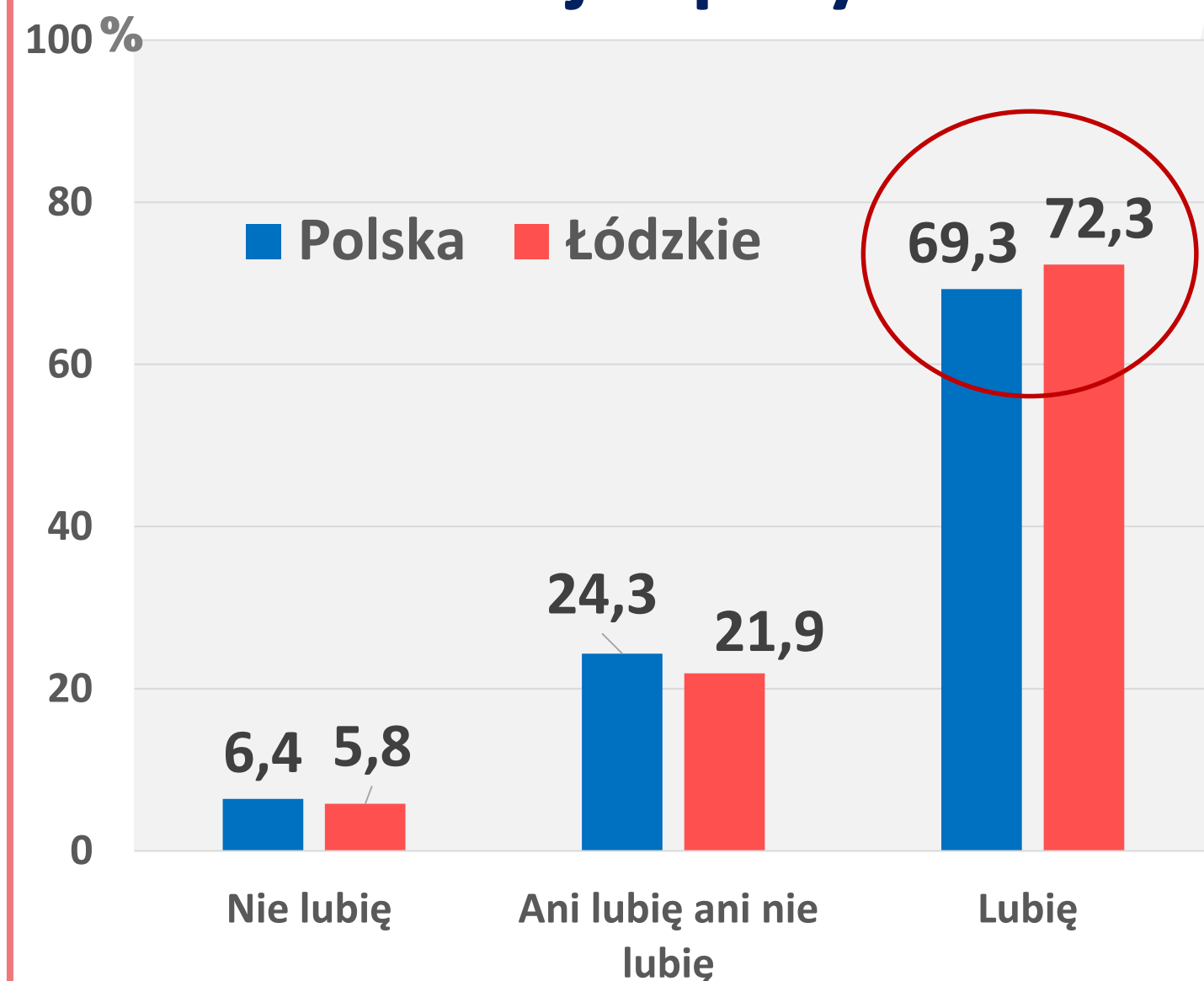
### Częstość spożycia



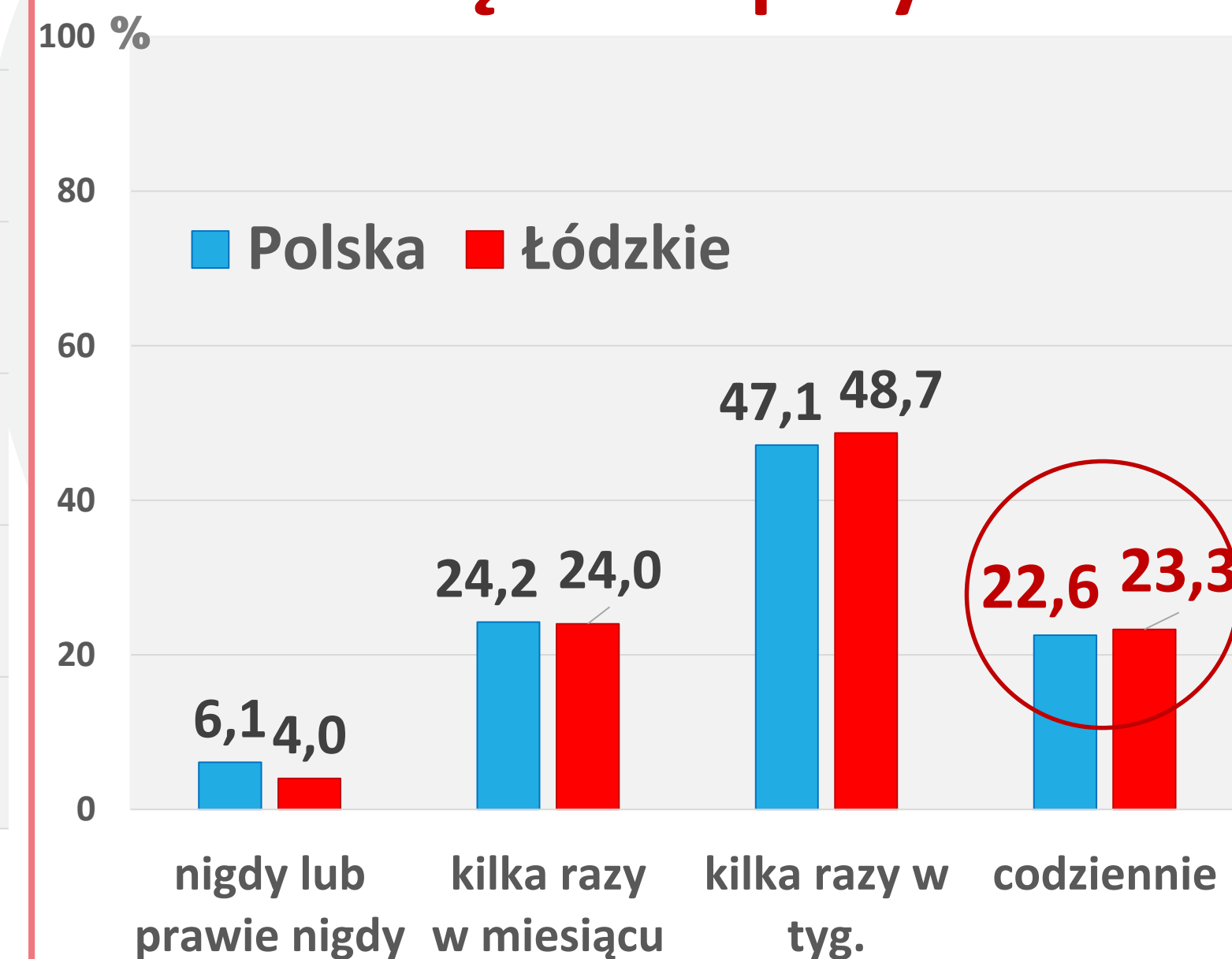
## Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Łódzkie n=704

### Preferencje spożycia

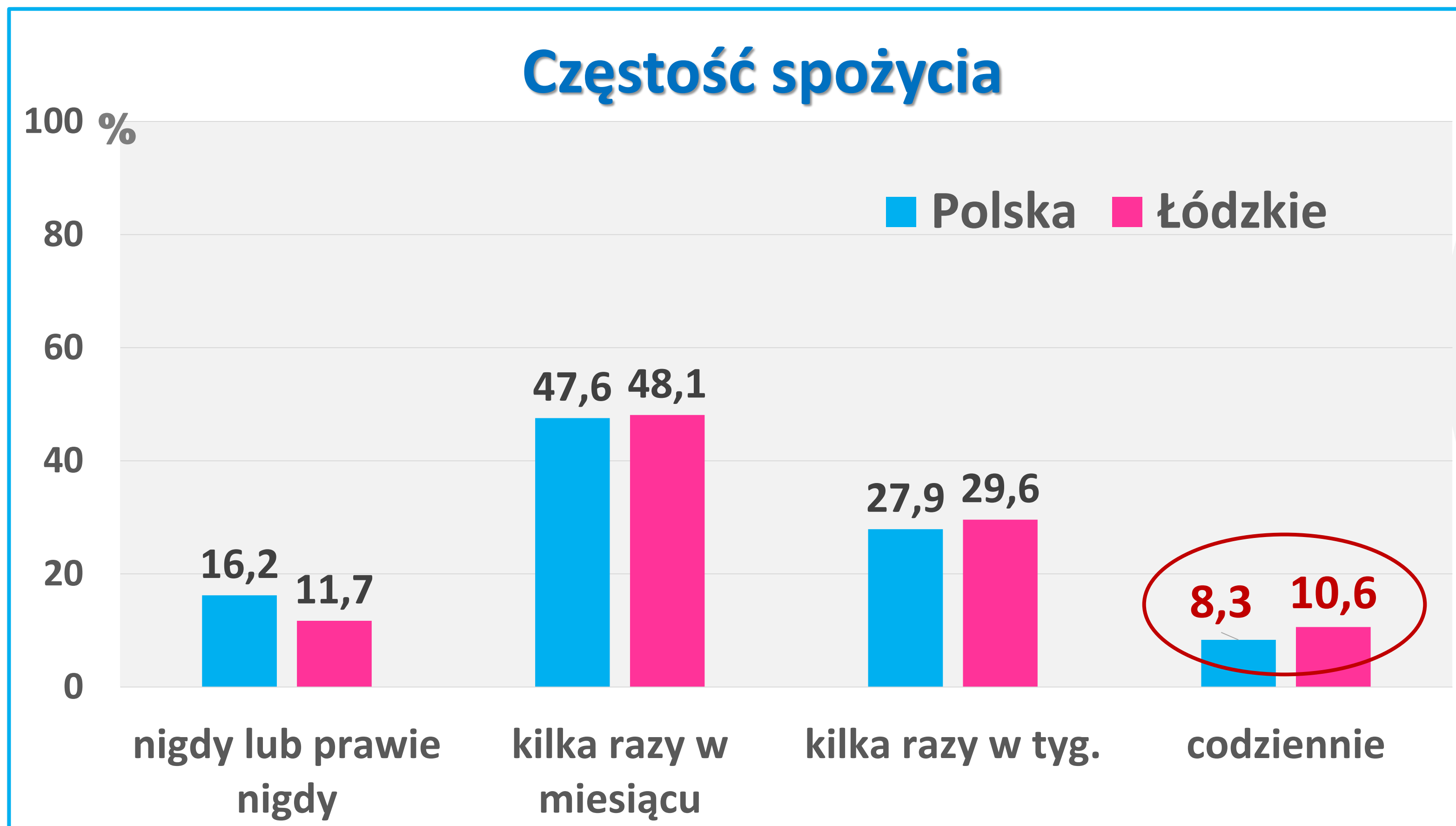


### Częstość spożycia



## Uczniowie 10-12 lat

Polska n = 12634; Łódzkie n = 648

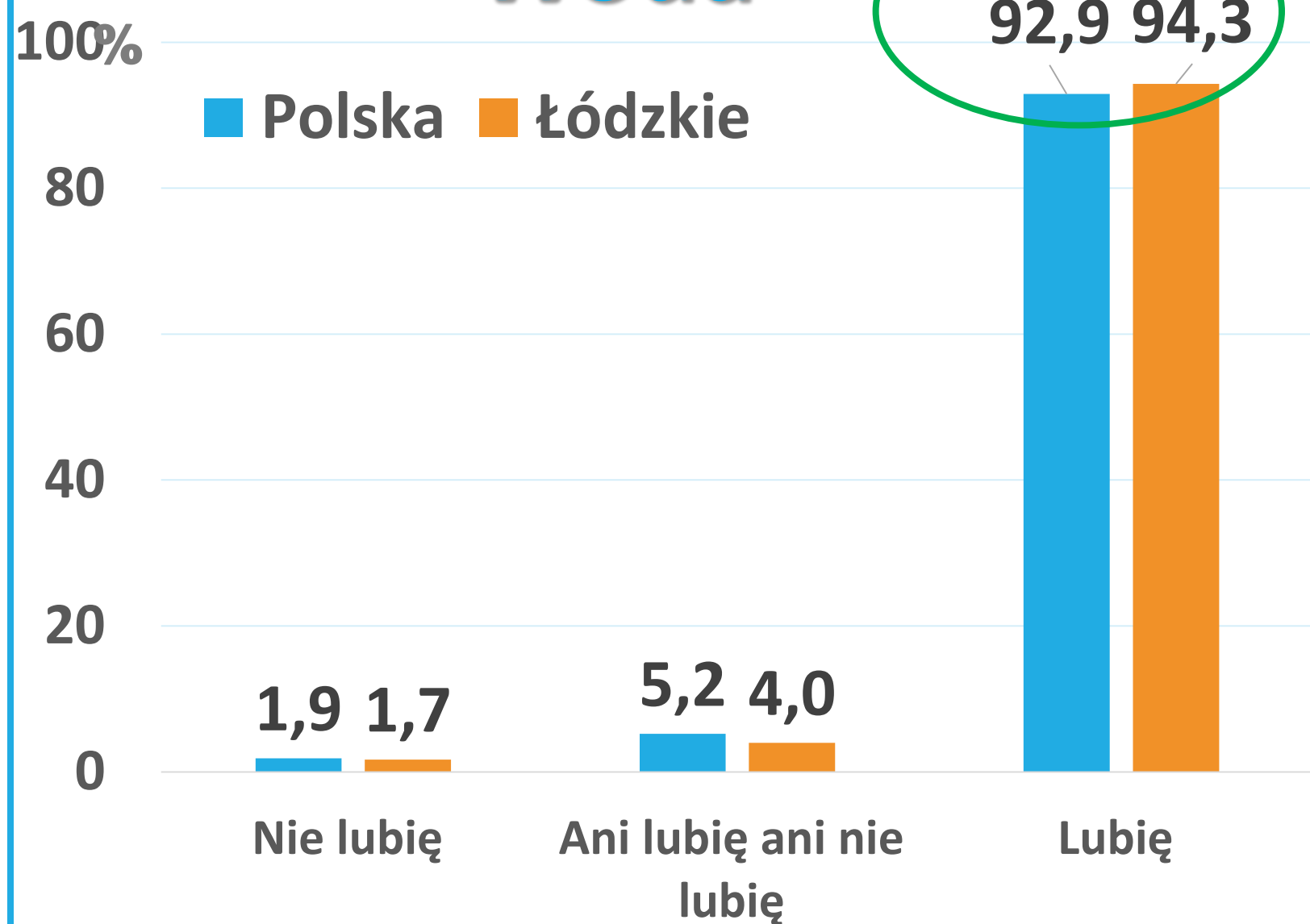


**Napoje:** cola, sprite,  
woda z syropem owocowym,  
napoje typu Nestle

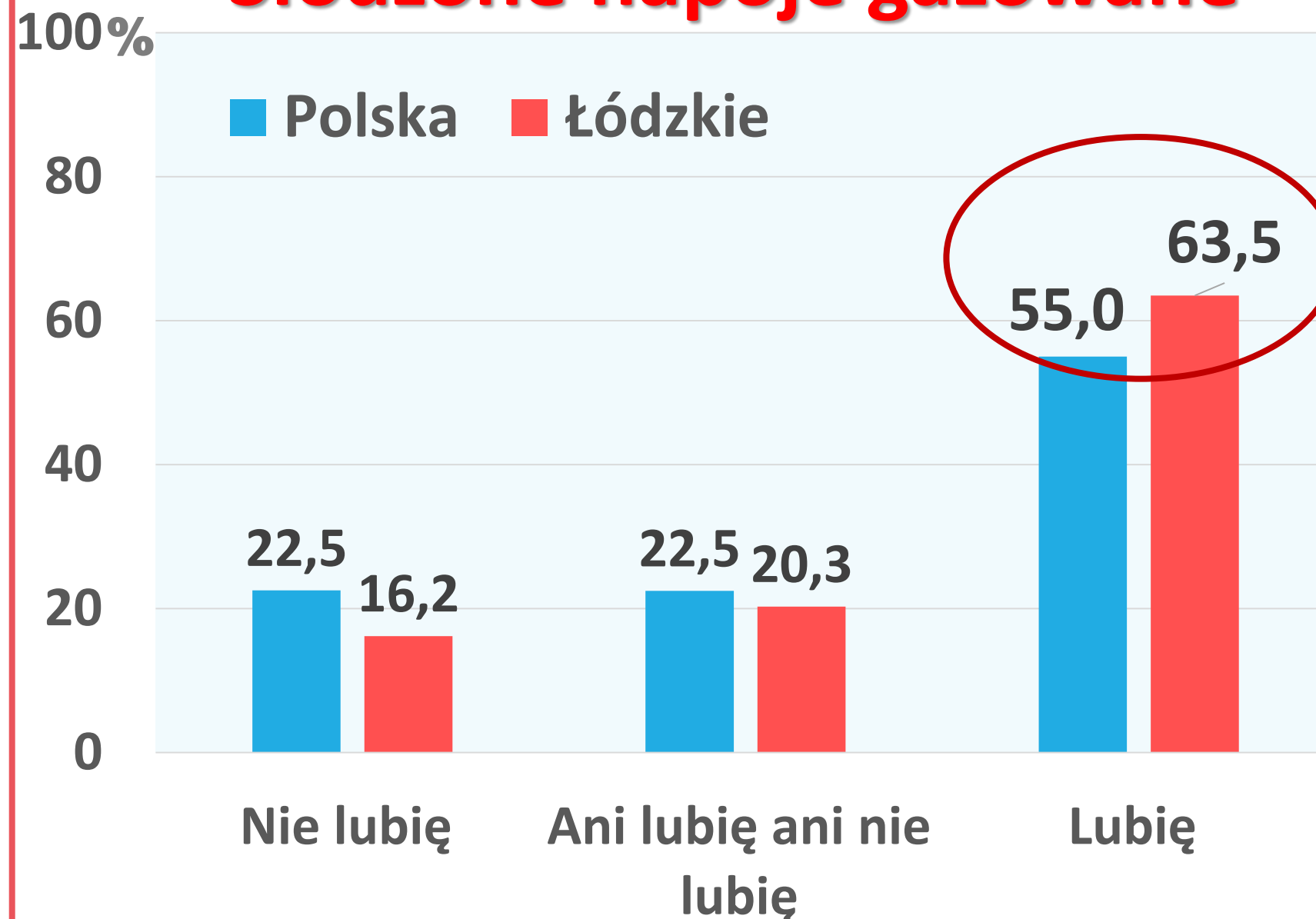
## Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Łódzkie n=704

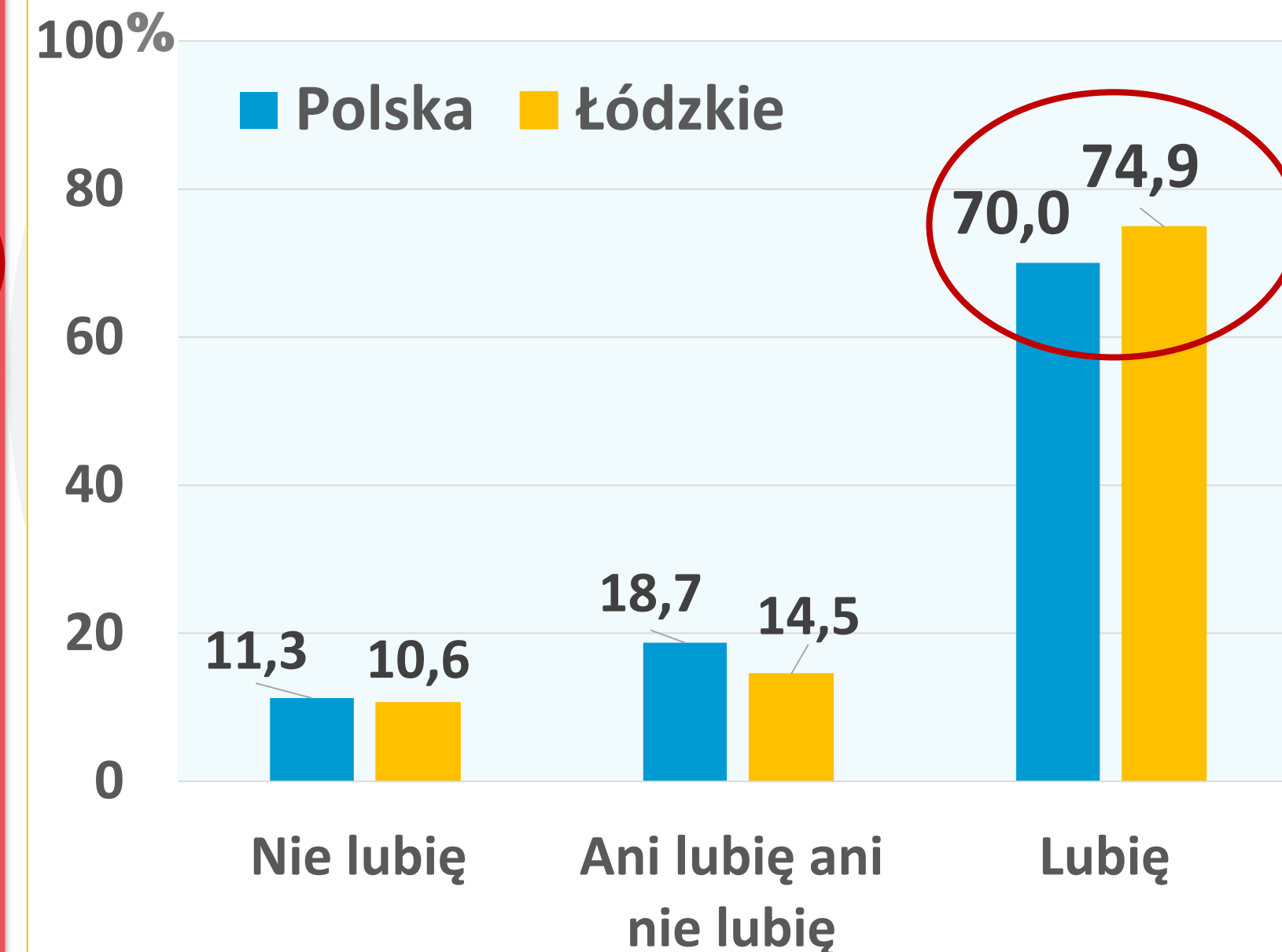
### Woda



### Słodzone napoje gazowane



### Napoje typu Lipton/ woda smakowa



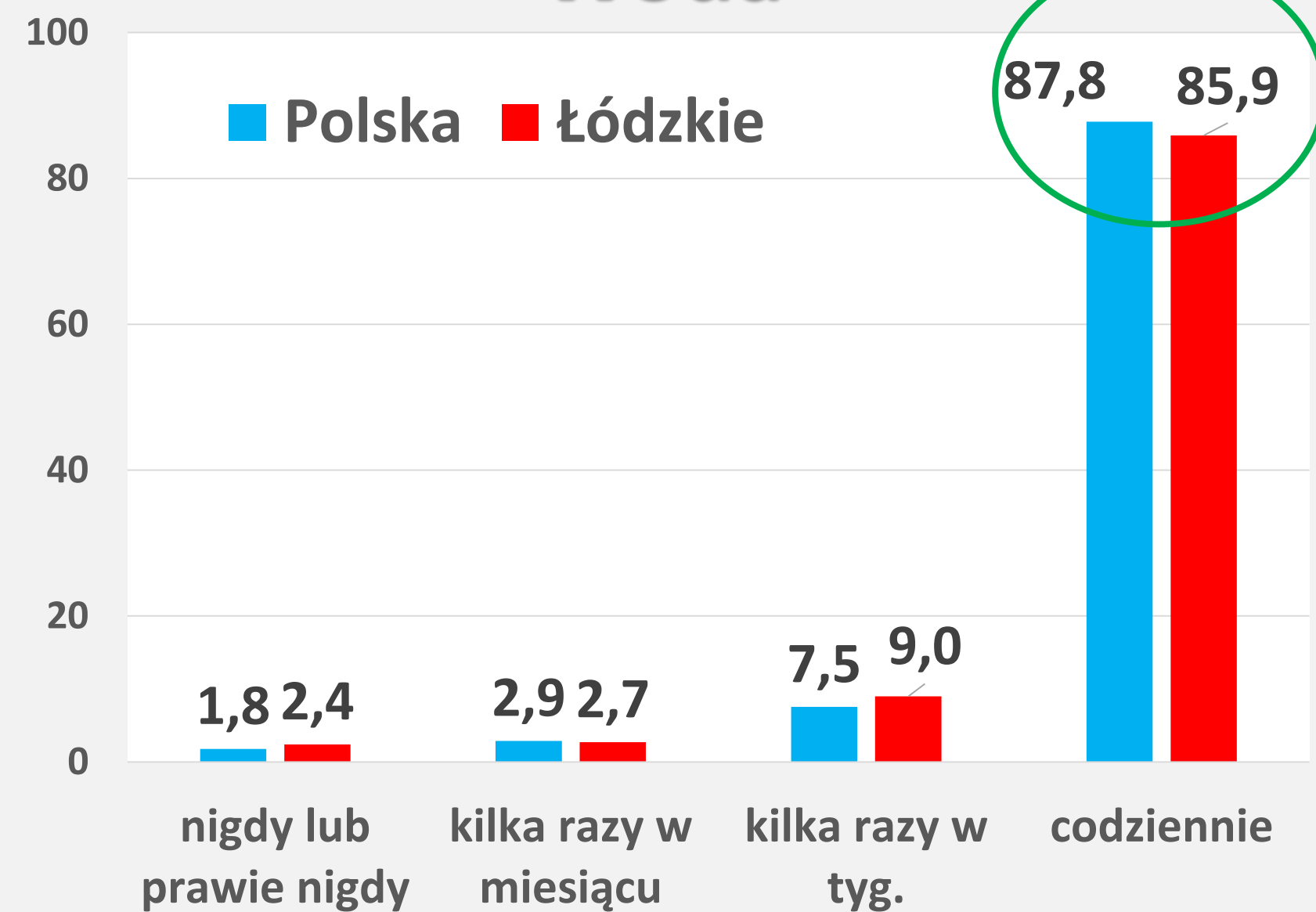
Napoje: cola, sprite, fanta

# Wyniki badań ilościowych – Częstość spożycia napojów

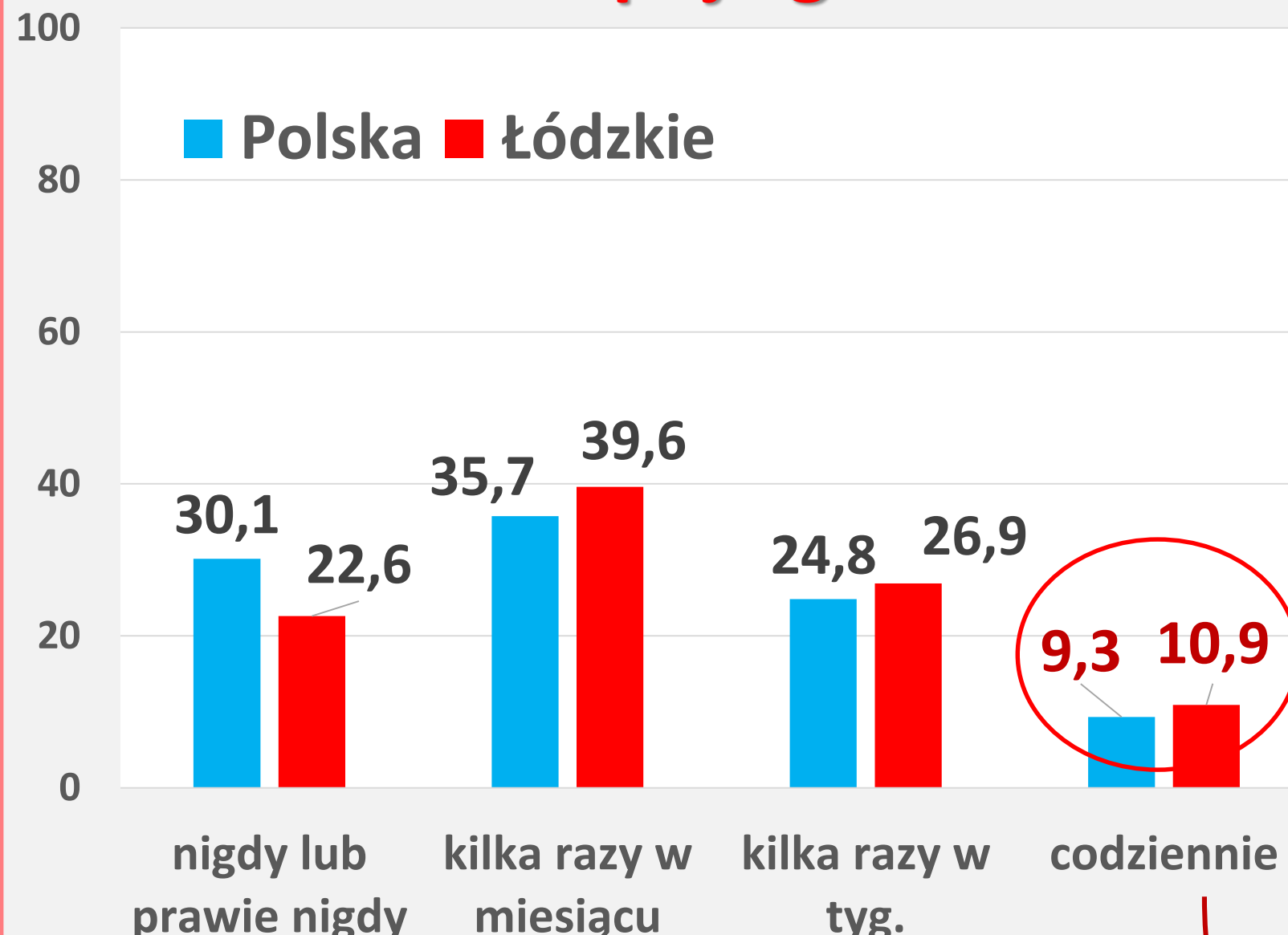
**Uczniowie 7-9 lat**

**Polska n=14573; Łódzkie n=704**

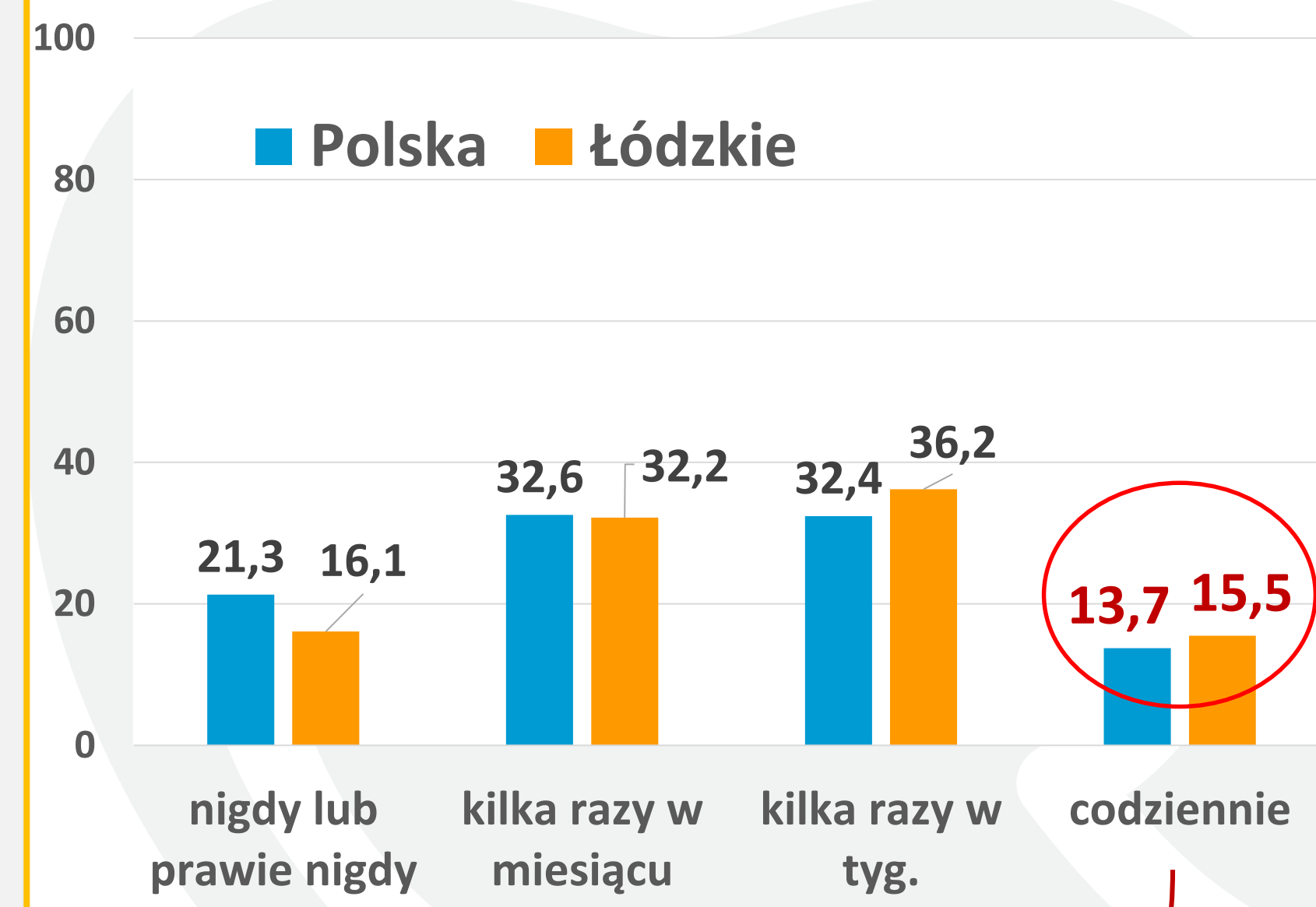
## Woda



## Słodzone napoje gazowane



## Napoje typu Lipton/ woda smakowa



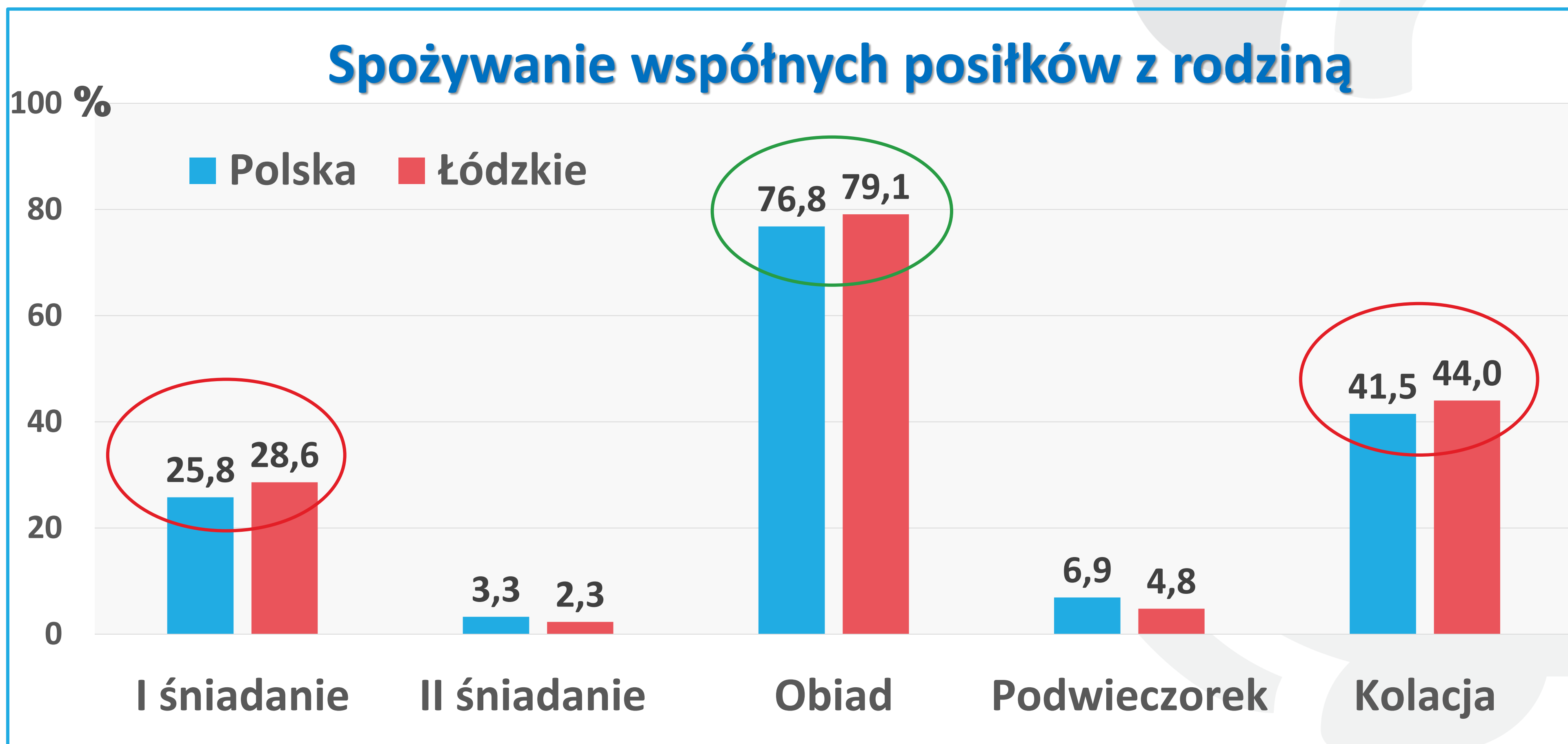
Napoje: cola, sprite, fanta

**Łącznie ok. 26% dzieci**

# Wyniki badań ilościowych – Wspólne posiłki

**Uczniowie 10-12 lat**

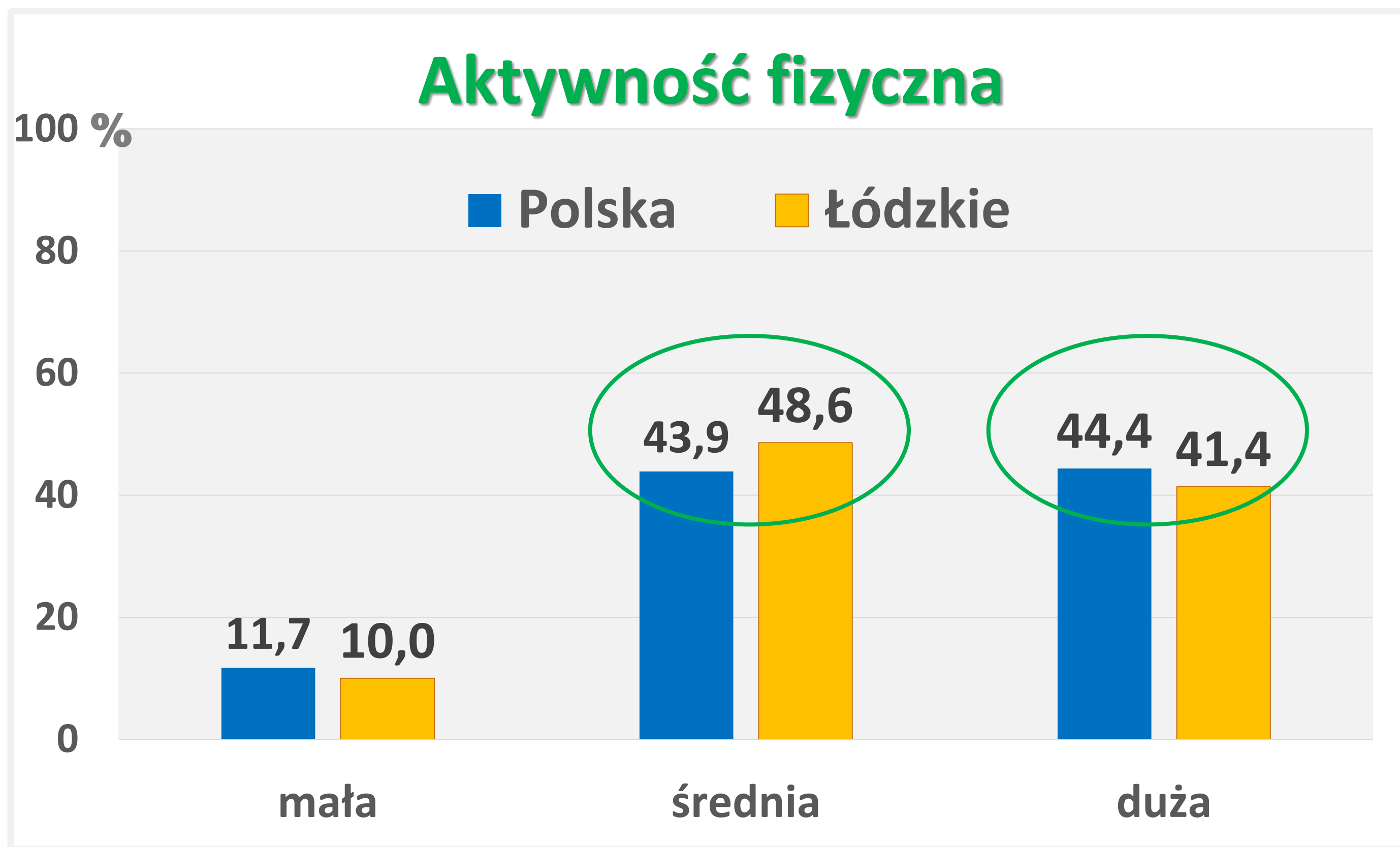
**Polska n=12634; Łódzkie n=648**



# Wyniki badań ilościowych – Aktywność fizyczna

## Uczniowie 10-12 lat

Polska n = 12634; Łódzkie n = 648



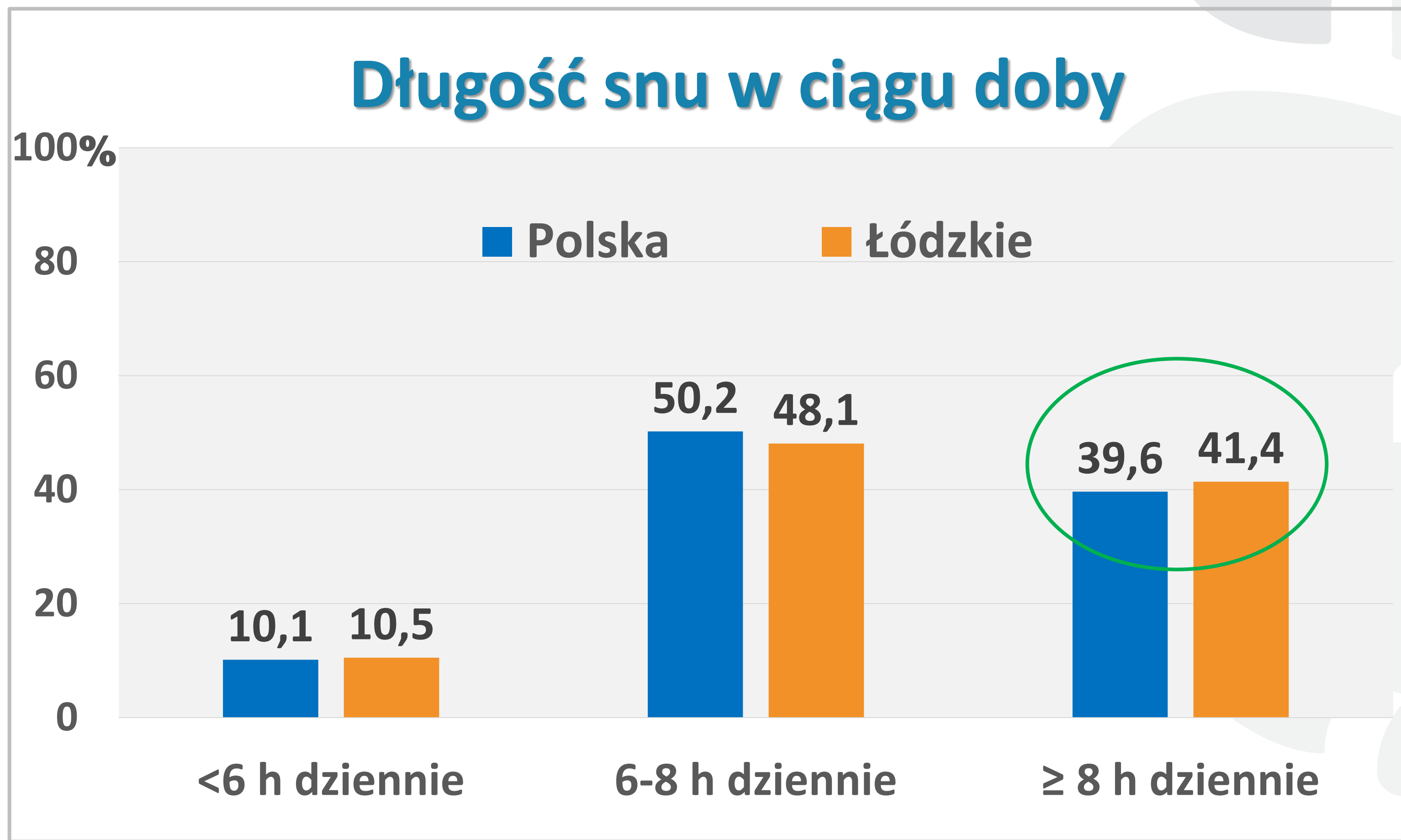
### Aktywność fizyczna:

- 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; Łódzkie n = 648**

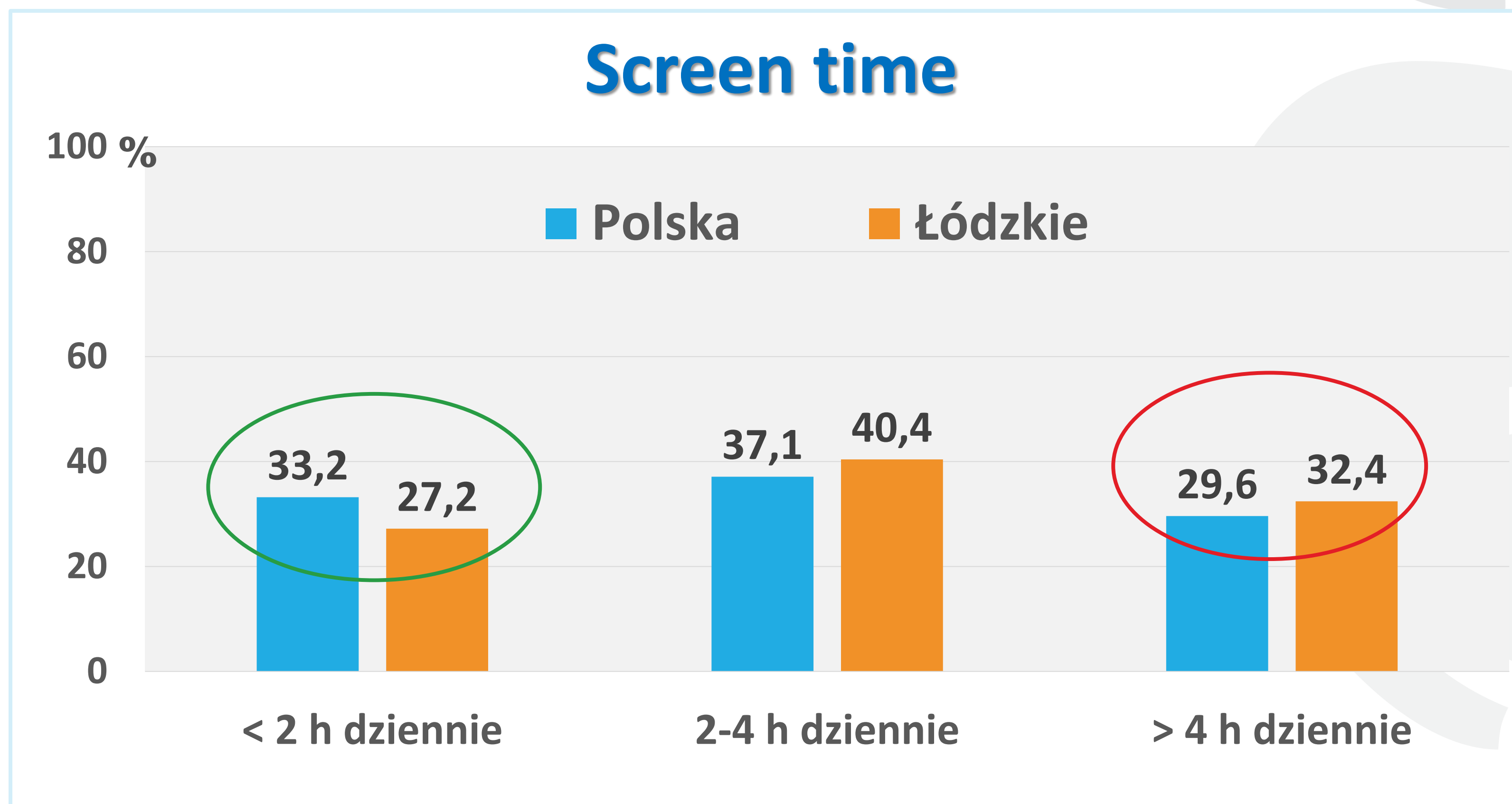




# Wyniki badań ilościowych – Czas spędzony przed ekranem (Screen time)

**Uczniowie 10-12 lat**

**Polska n = 12634; Łódzkie n = 648**



# Podsumowanie

1. Wyniki uzyskane dla województwa łódzkiego nie różnią się w większości przypadków od średnich wartości ogólnopolskich.
2. Warto podkreślić, że w województwie łódzkim stwierdzono **wyższy odsetek uczniów z nadwagą lub otyłością (20,5% vs 15%) oraz z otyłością centralną (WHtR  $\geq$  0,5) (23,6% vs. 13%).**
3. Dla większości uczniów (ok 90%) w wieku 10-12 lat, zarówno w woj. łódzkim, jak i w całej Polsce, stwierdzono małe natężenie cech prawidłowej i niezdrowej diety.

## Podsumowanie

5. Badani uczniowie w woj. łódzkim częściej spożywali II śniadanie lub obiad w szkole (68.8% vs 65.3%)
6. Uczniowie młodsi (7-9 lat) częściej codziennie spożywali **mleko i jego przetwory** niż uczniowie w wieku 10-12 lat (**41-43% vs. 30%**) oraz codziennie lub kilka razy w tygodniu **ryby i ich przetwory (30% vs. 10-12%)** uczniowie 10-12 lat.
6. Stwierdzono zbyt niskie spożycie warzyw i owoców. Codziennie spożywa je tylko **18% uczniów w wieku 10-12 lat**, oraz ponad **50% uczniów w wieku 7-9 lat**.
7. Wśród badanych uczniów stwierdzono zbyt wysokie spożycie słodczy, co odnotowano w większym odsetku wśród badanych w woj. łódzkim niż w pozostałych regionach w Polsce, podobnie jak gazowanych i słodzonych napojów.

# Wnioski

**Wczesny okres szkolny może być ostatnim momentem na wdrożenie trwałych zmian w aspekcie żywienia i nawyków dotyczących zdrowego stylu życia (aktywność fizyczna, sen, screen time), które są odzwierciedleniem stanu odżywienia dzieci i młodzieży oraz stanu ich zdrowia w wieku późniejszym.**

## 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

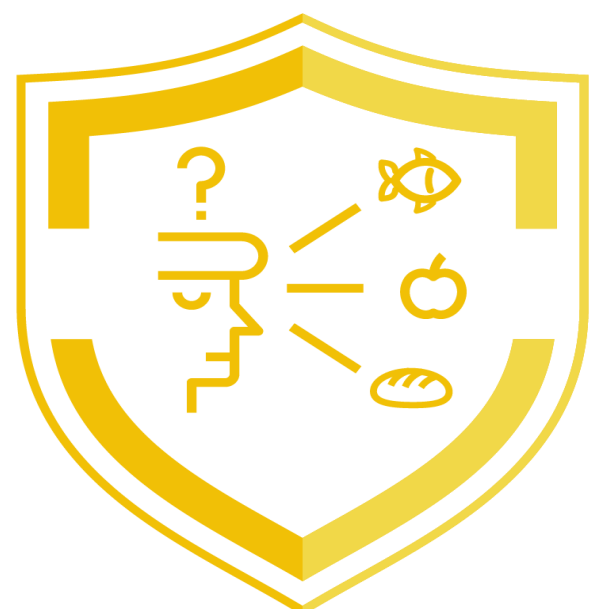


klas I-III

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**

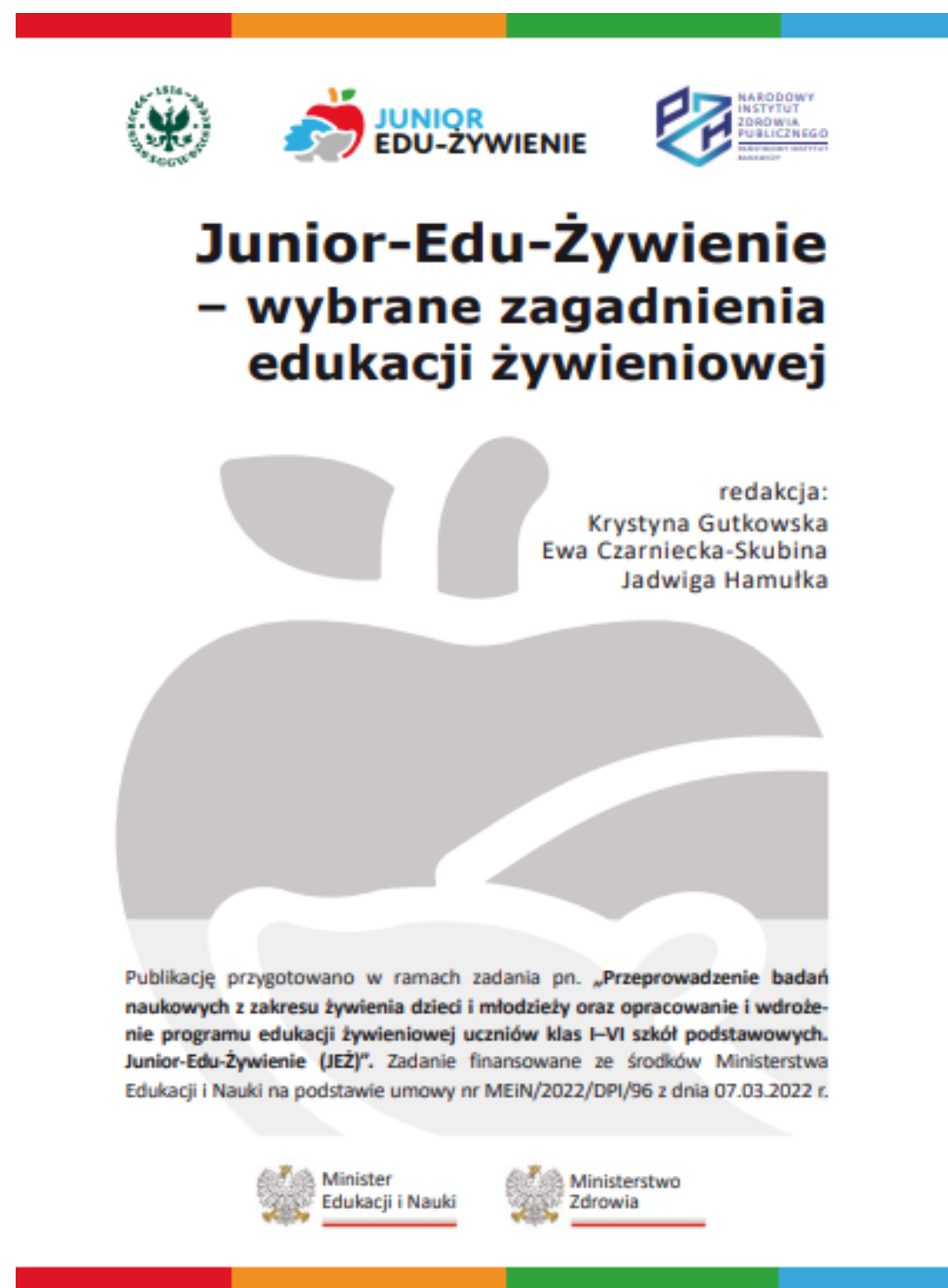


**MOC ŚNIADAŃ**



**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

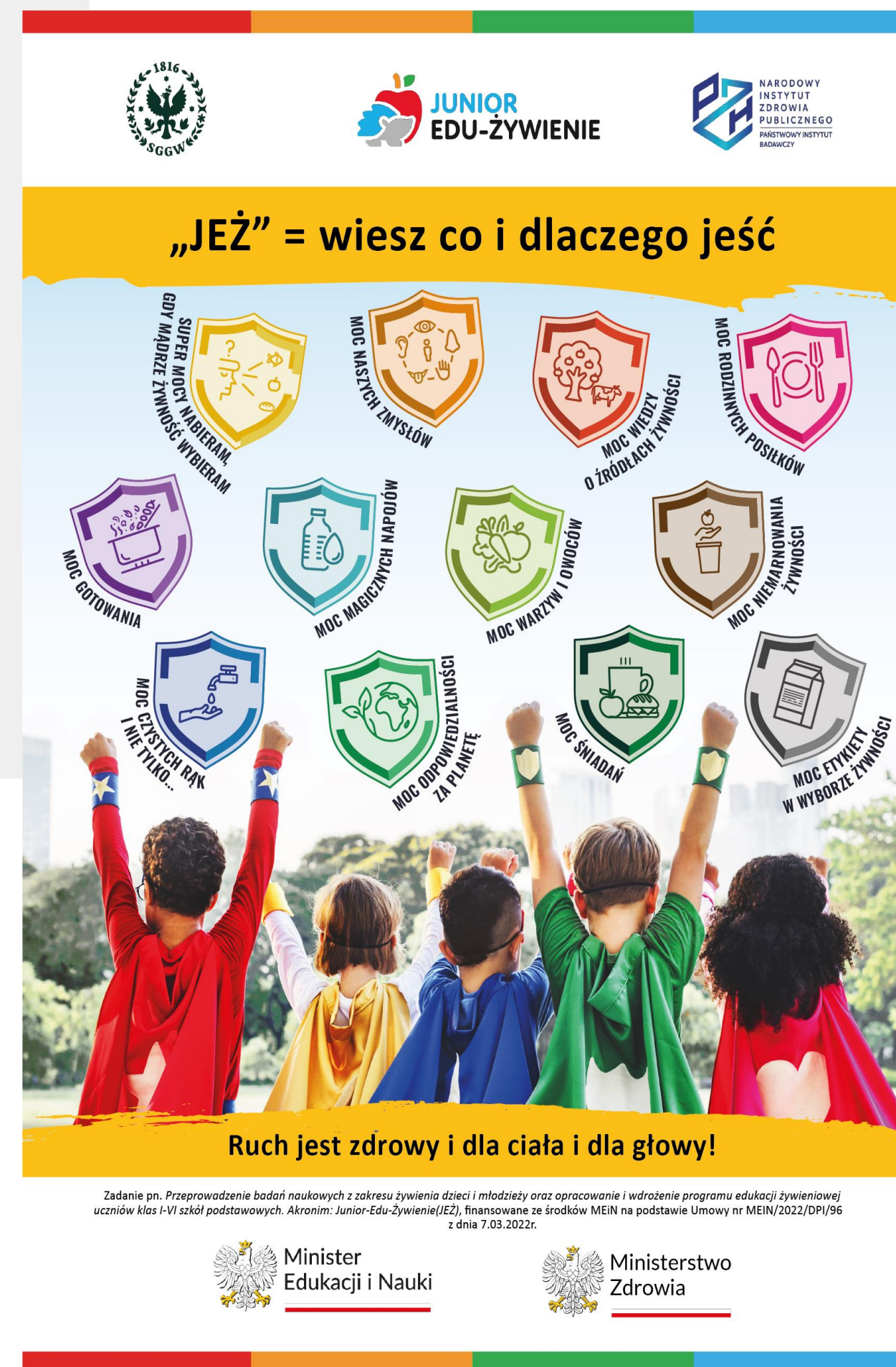




# Materiały edukacyjne dla nauczycieli i uczniów



## Rebusy, krzyżówki



# Interaktywna aplikacja mobilna EDU APPKA



Wybierz avatar

Wpisz nazwę avatara

Wybierz jeden avatar z listy



Tomek



Janek



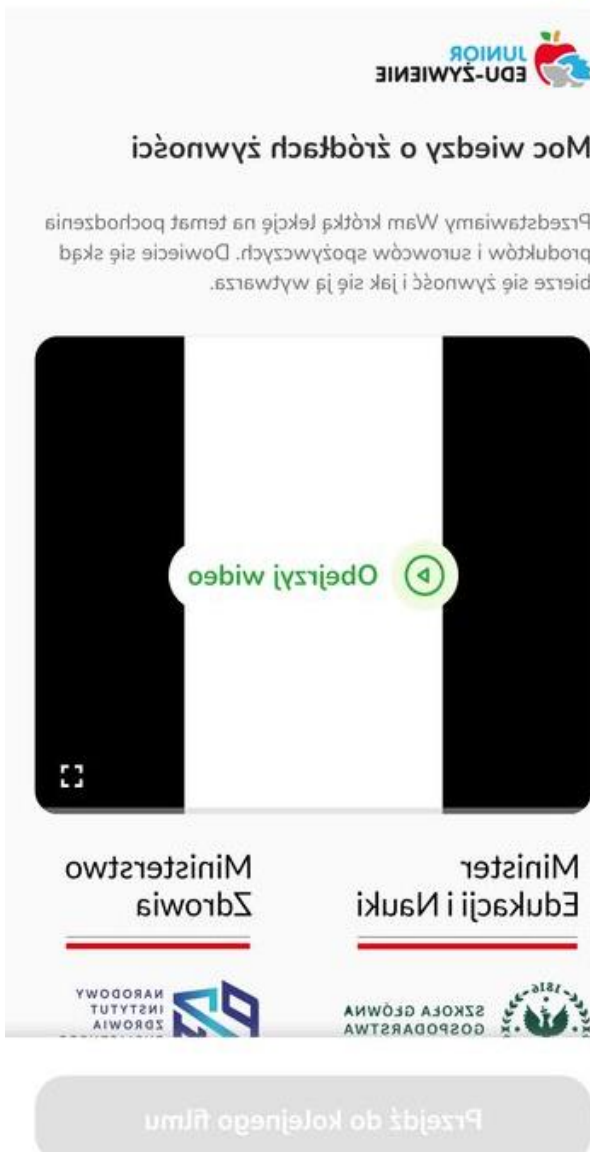
Maja



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

**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-Żywnie



„Junior-Edu-Żywnie”, 2024

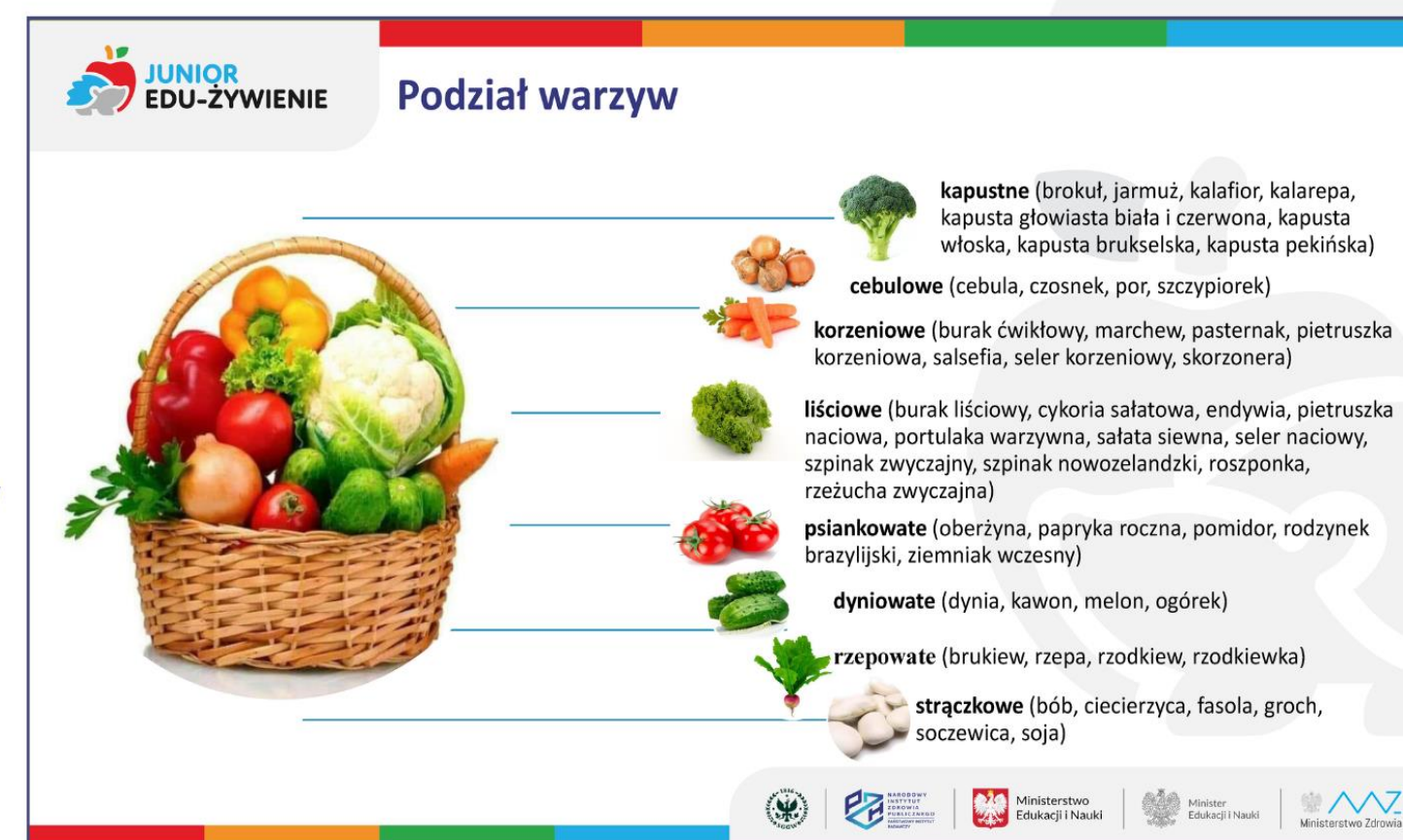


## Szkolenia zdalne z wykorzystaniem platformy do kształcenia na odległość – platforma e-learningowa Moodle SGGW

- 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 Żywieniu Człowieka  
Katedra Żywności Funkcjonalnej i Ekologicznej

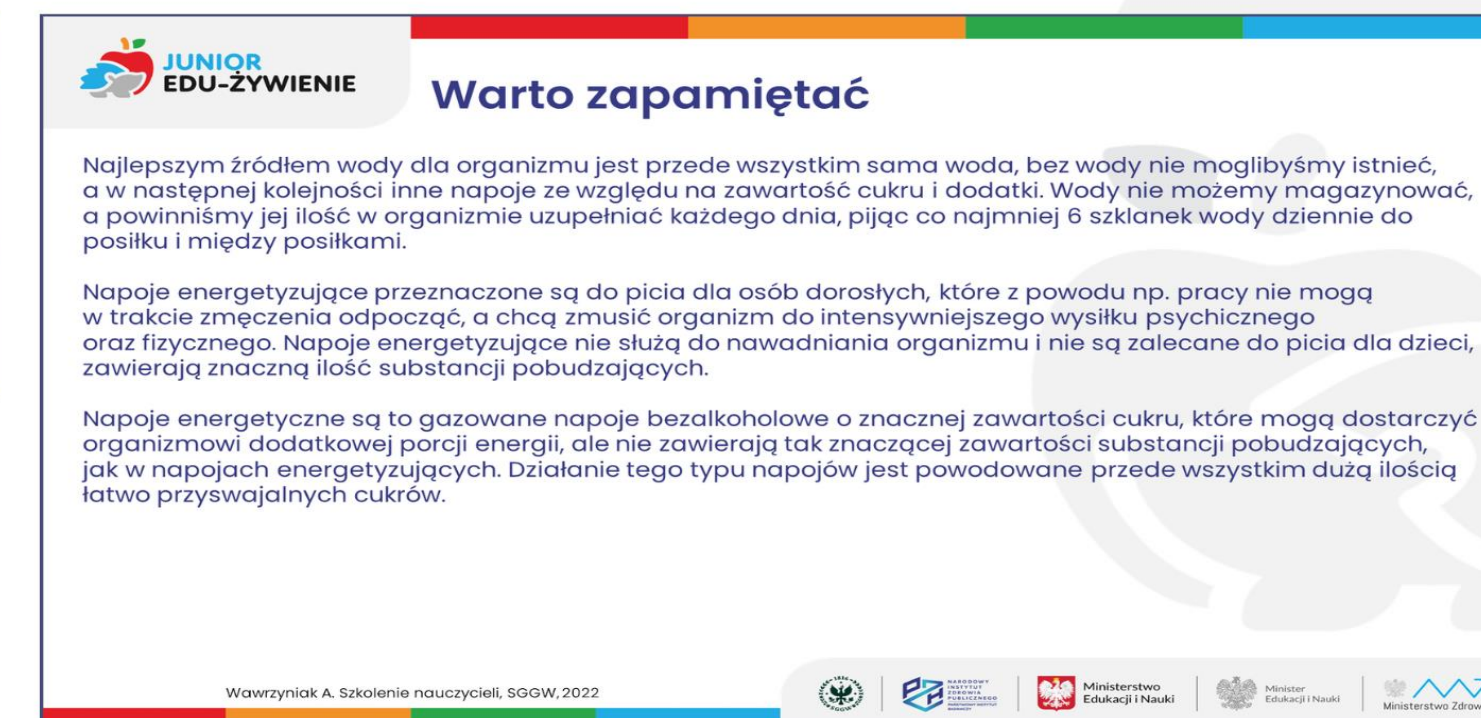



**Podział warzyw**

- 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, roszponka, rzeżucha zwyczajna)
- psiankowe** (oberżyna, papryka roczna, pomidor, rodzynek brazylijski, ziemniak wczesny)
- dyniowate** (dynia, kawon, melon, ogórek)
- rzepowate** (brukiew, rzepa, rzodkiew, rzodkiewka)
- strączkowe** (bób, ciecierzycza, fasola, groch, soczewica, soja)



**prof. dr hab. Agata Wawrzyniak**  
Instytut Nauk u Żywieniu 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

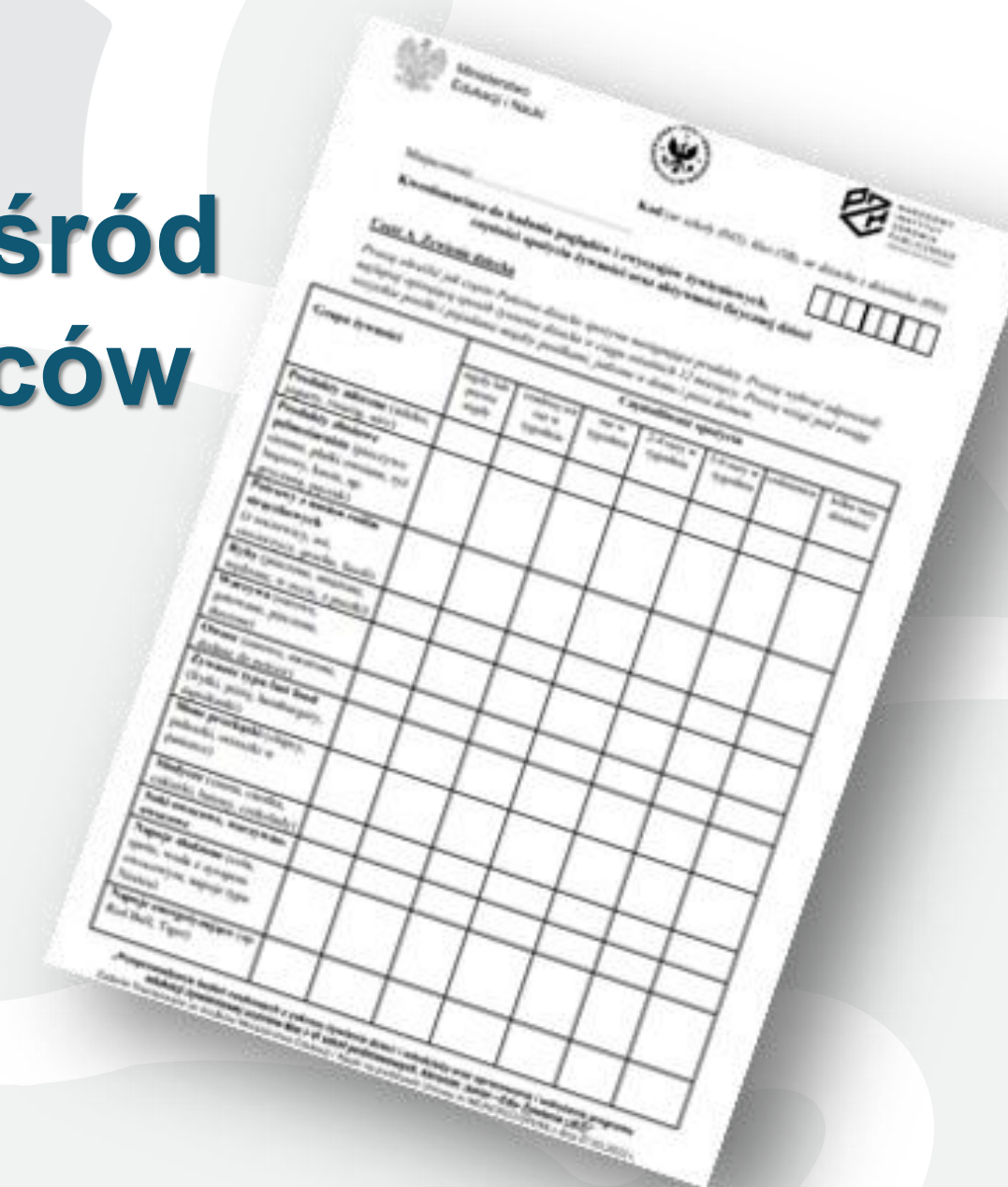
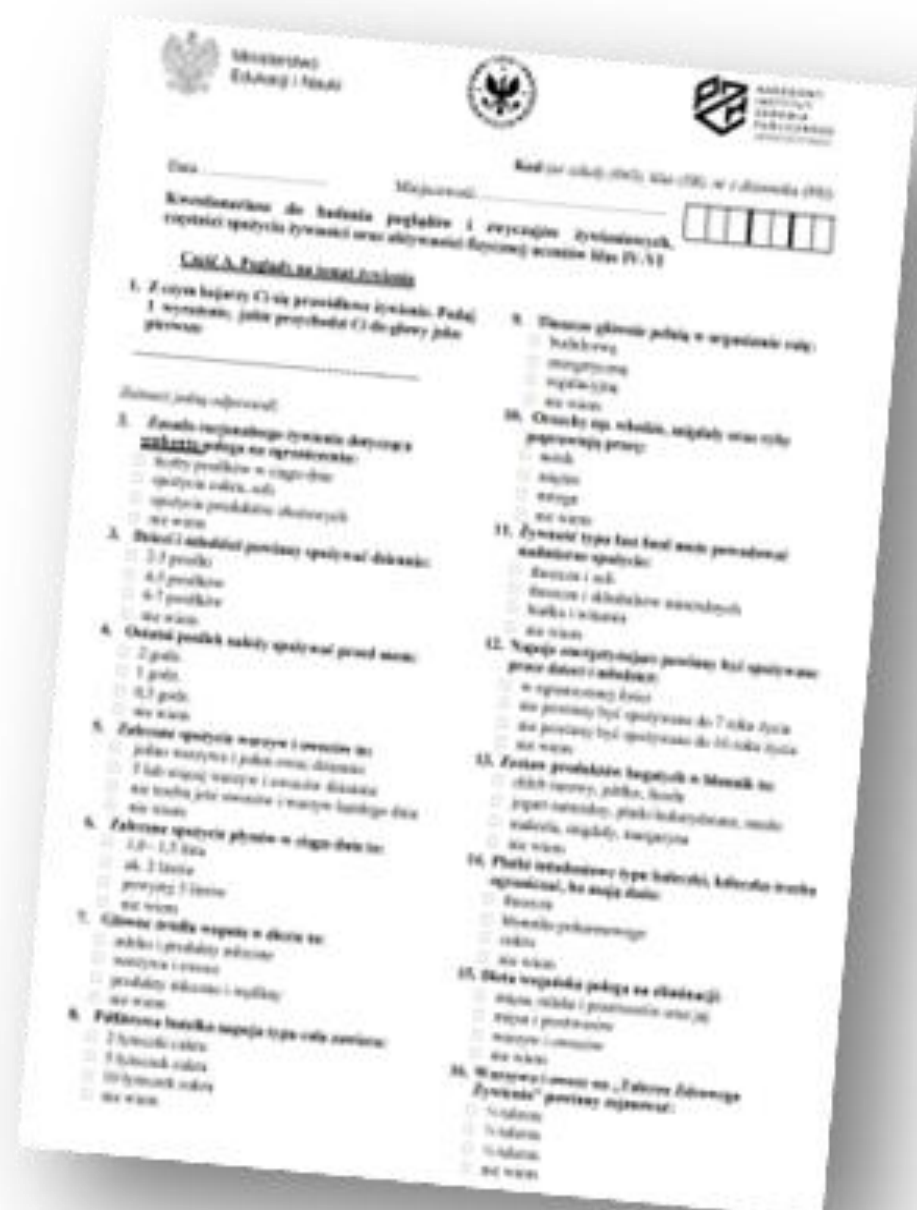
- zwyczaje żywieniowe
- wiedza żywieniowa
- postawy żywieniowe

## 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

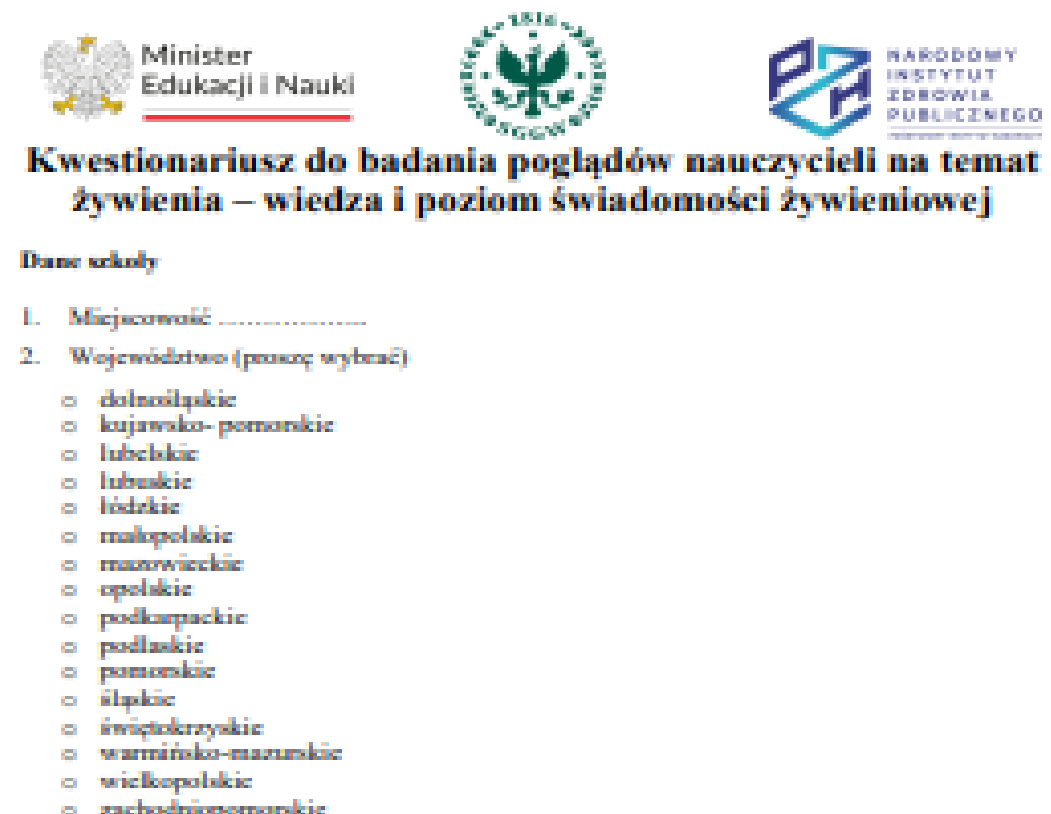
- Organizacja posiłków w stołówkach/ catering
- Automaty vendingowe
- Sklepiki szkolne

### 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) .....

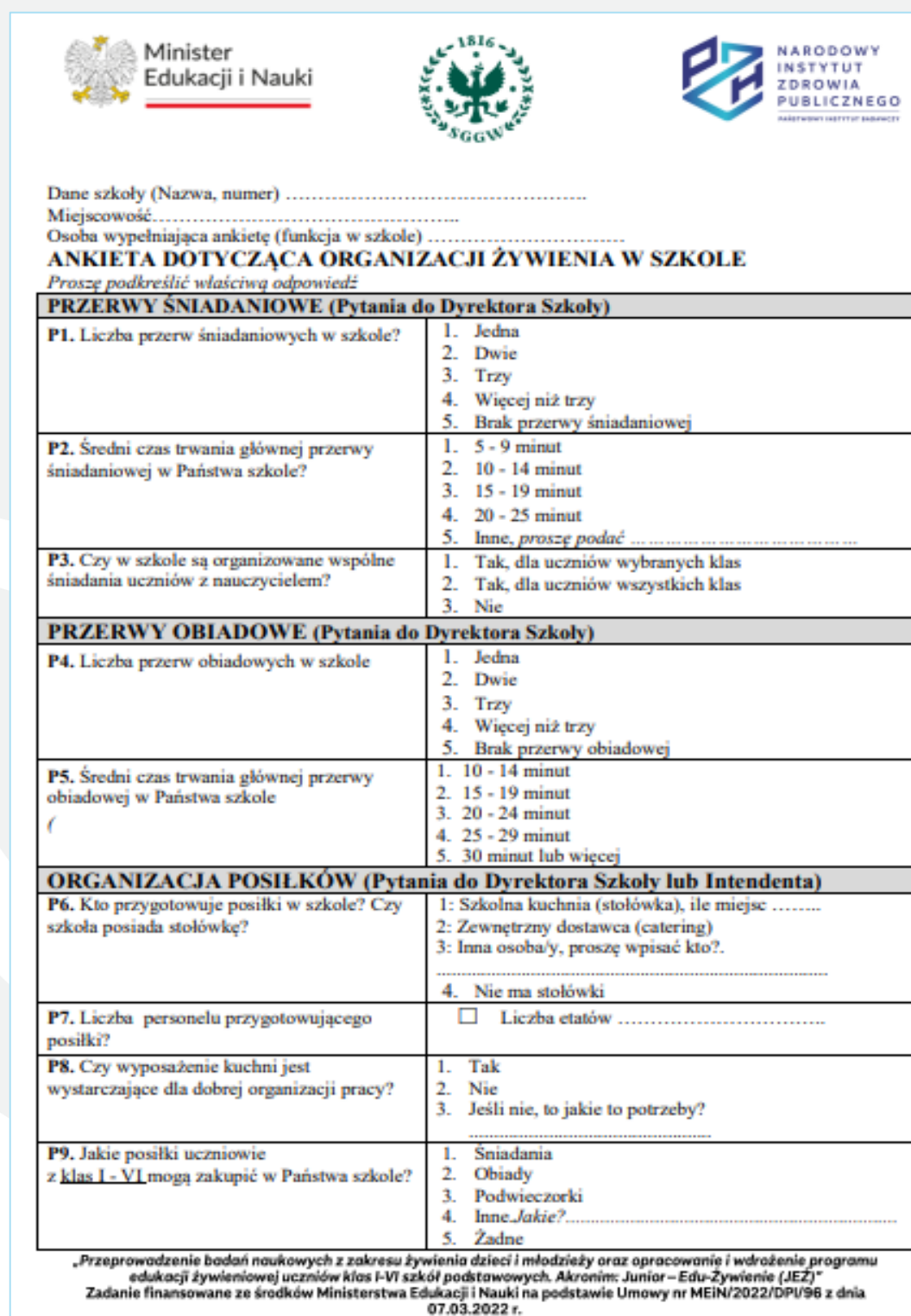
**Część A. Pani/Pana poglądy na temat żywienia**

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

---

- Zasada racjonalnego żywienia dotycząca unikania polega na ograniczeniu:
  - liczby posiłków w ciągu dnia
  - spożycia cukru, soli i alkoholu
  - spożycia produktów zubożonych
  - nic wiem
- 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. Akramim Junior – Edu-Żywnie [JEZ]  
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEIN/2022/DPU/96 z dnia 07.03.2022 r.



**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 przerw 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 przerw 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/y, 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. Akramim Junior – Edu-Żywnie [JEZ]  
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEIN/2022/DPU/96 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](mailto:jadwiga_hamułka@sggw.edu.pl)

[ewa\\_czarniecka-skubina@sggw.edu.pl](mailto: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.