

„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
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 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

**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 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

Proszę określić jak często Państwa dziecko spożywa następujące produkty. Proszę wybrać odpowiedź najlepiej opisującą sposób żywienia dziecka w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Proszę wstawić pod słowem wykreślenie posiłki i porcje spożywane 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, ciasta, bułki, torty)							
Produkty mięsne (steak, kurczak, kiełbasa)							
Produkty mleczne (mleko, jogurt, sery, kebab)							
Produkty roślinne (płatki owsiane, ryż, kasza, makaron, ziemniaki)							
Warzywa i warzywa strączkowe (zupa, sałatka, fasola, soczewica, groch)							
Ryby (świeże, mrożone, wędzone, w sosie, z miodem)							
Warzywa (surowe, gotowane, pieczone, duszone)							
Owoce (świeże, mrożone, suszone, soki)							
Żywność typu fast food (fast food, frytki, pizza, hamburgery, kebab)							
Słodycze (ciasta, ciasteczka, cukierki, lizaki, czekolada)							
Soki owocowe, warzywne, mineralne							
Napoje słodzone (cola, kakao, napoje typu „woda smakowa“)							
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. Pooglady 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
 - produkty mleczne i wędliny
 - 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
 - błonnika 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. podlaskie

N=27207 → badania ankietowe

n=1308

N=18726 → pomiary antropometryczne

n=1047

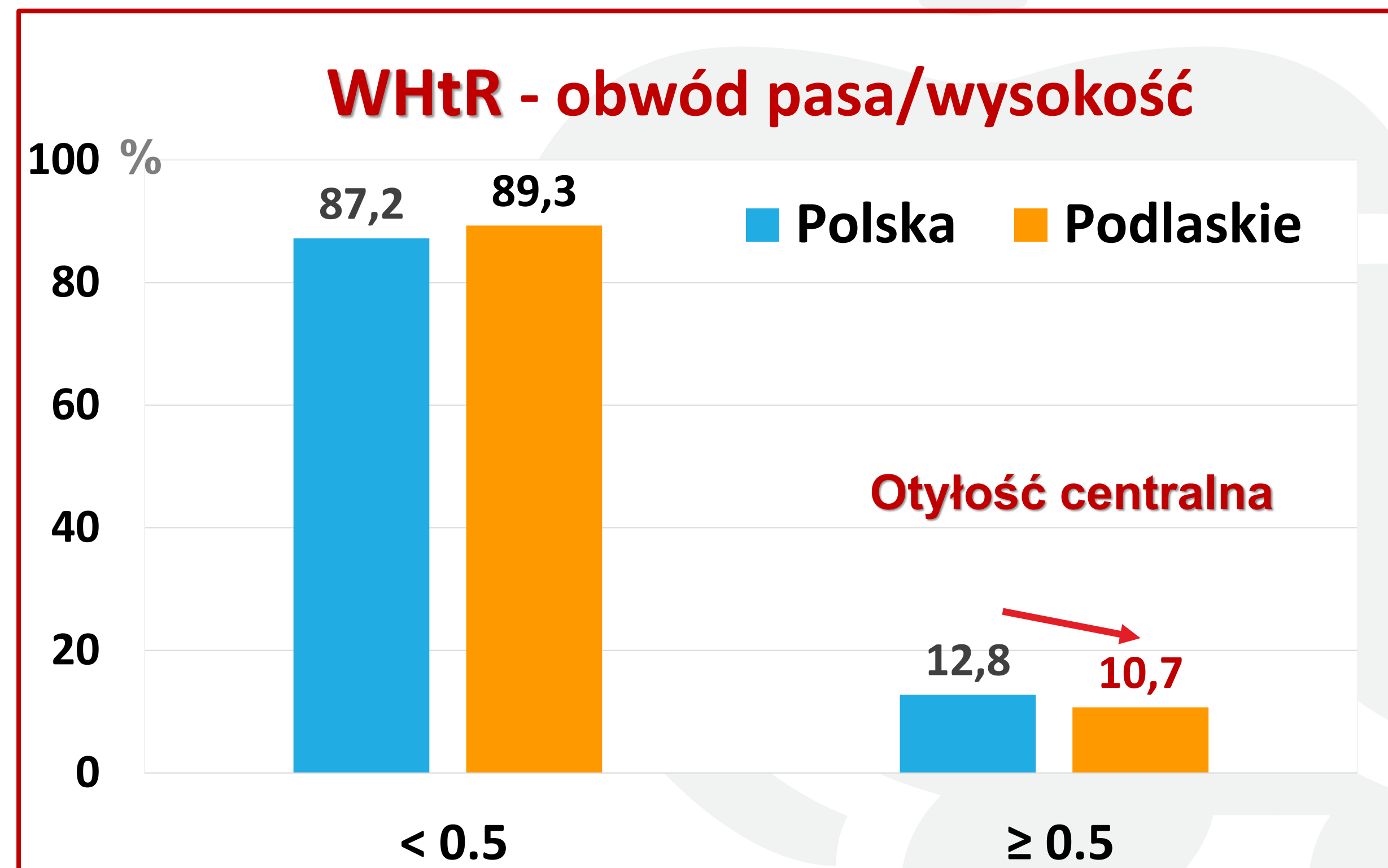
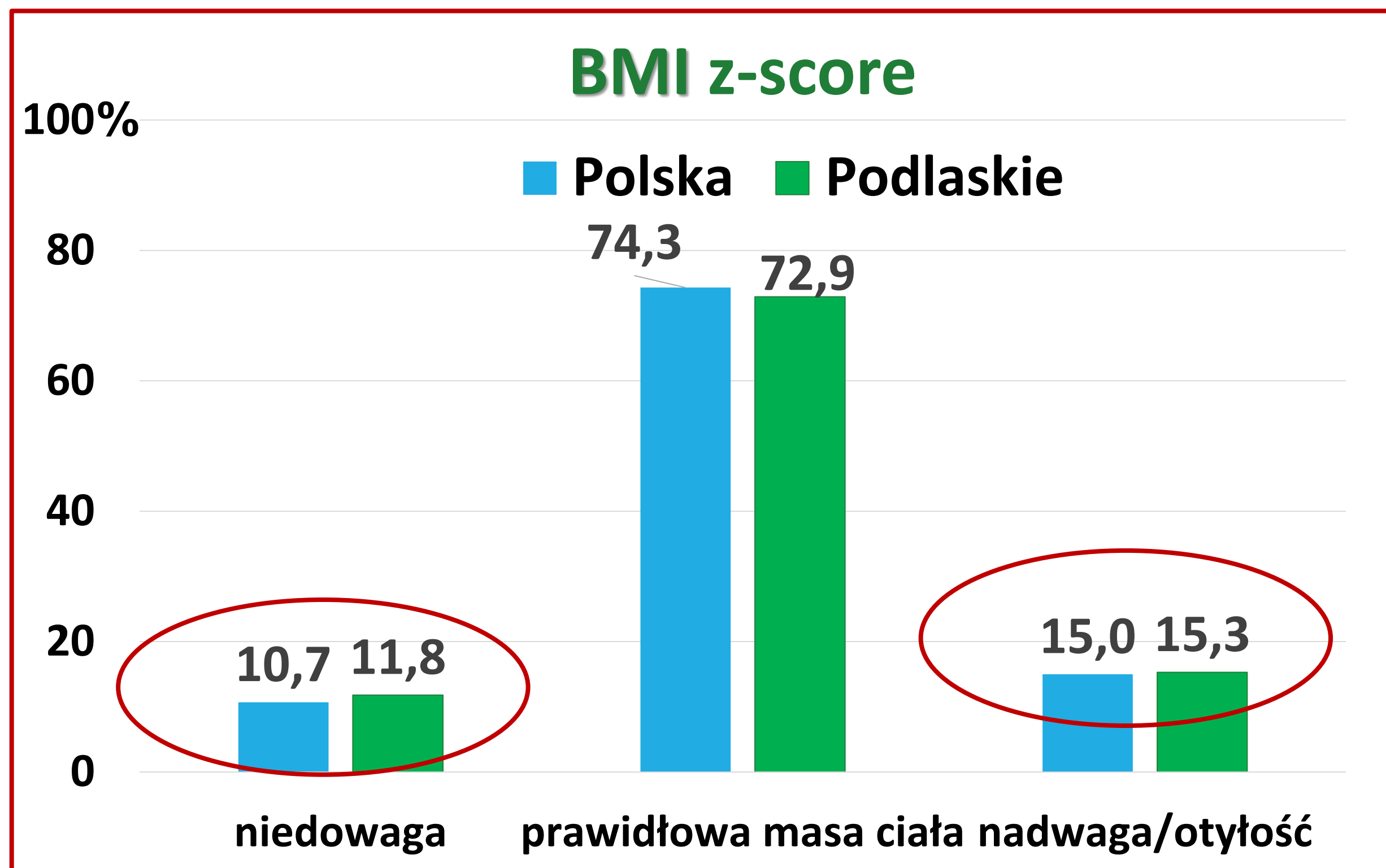


- Białystok
- Tykocin
- Siemiatycze
- Rutki Kossaki

„Junior-Edu-Żywnie”, 2024

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

Polska n=18726; Podlaskie n=1047



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

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

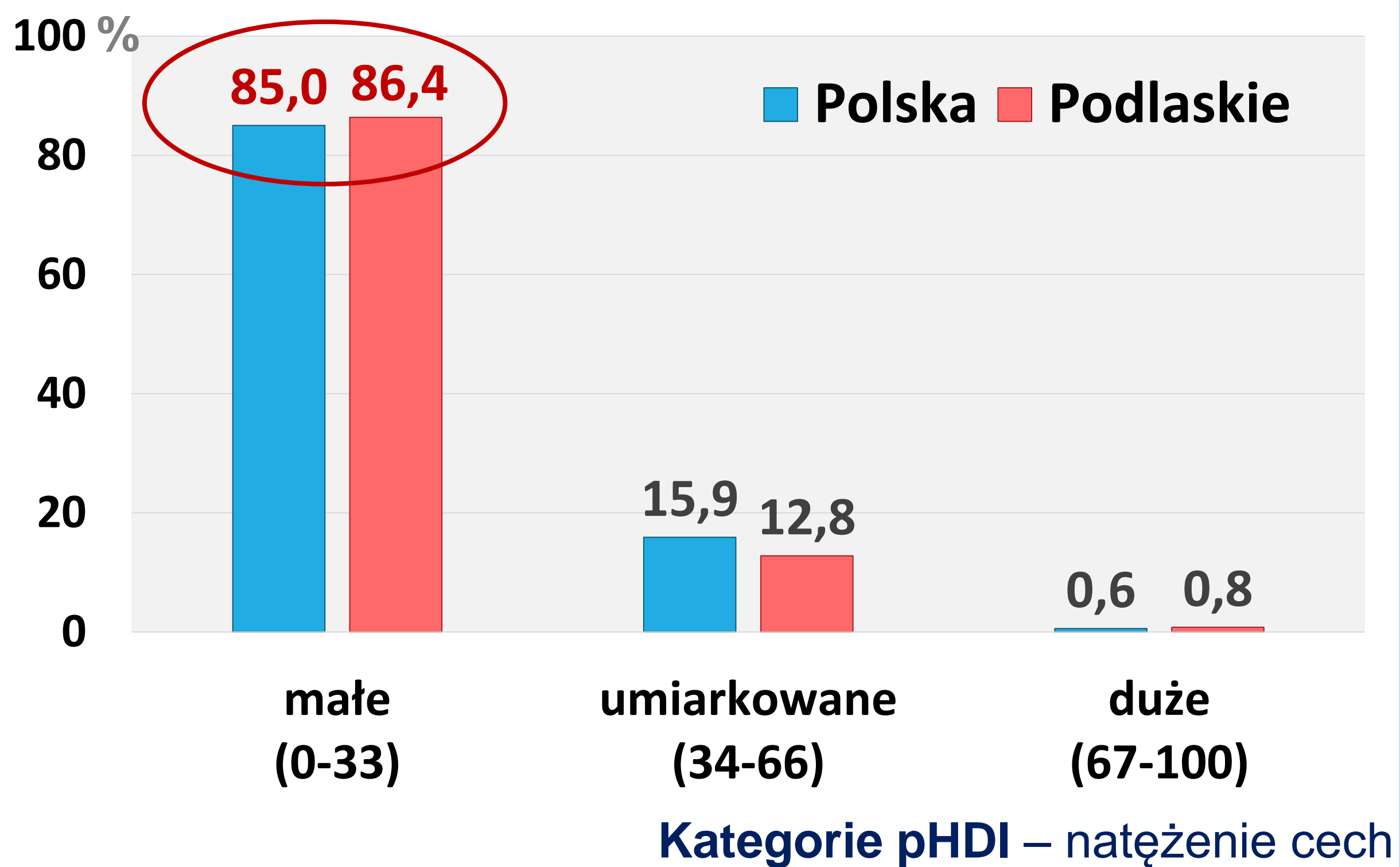
„Junior-Edu-Żywienie”, 2024

Wyniki badań ilościowych – Indeksy Jakości Diety

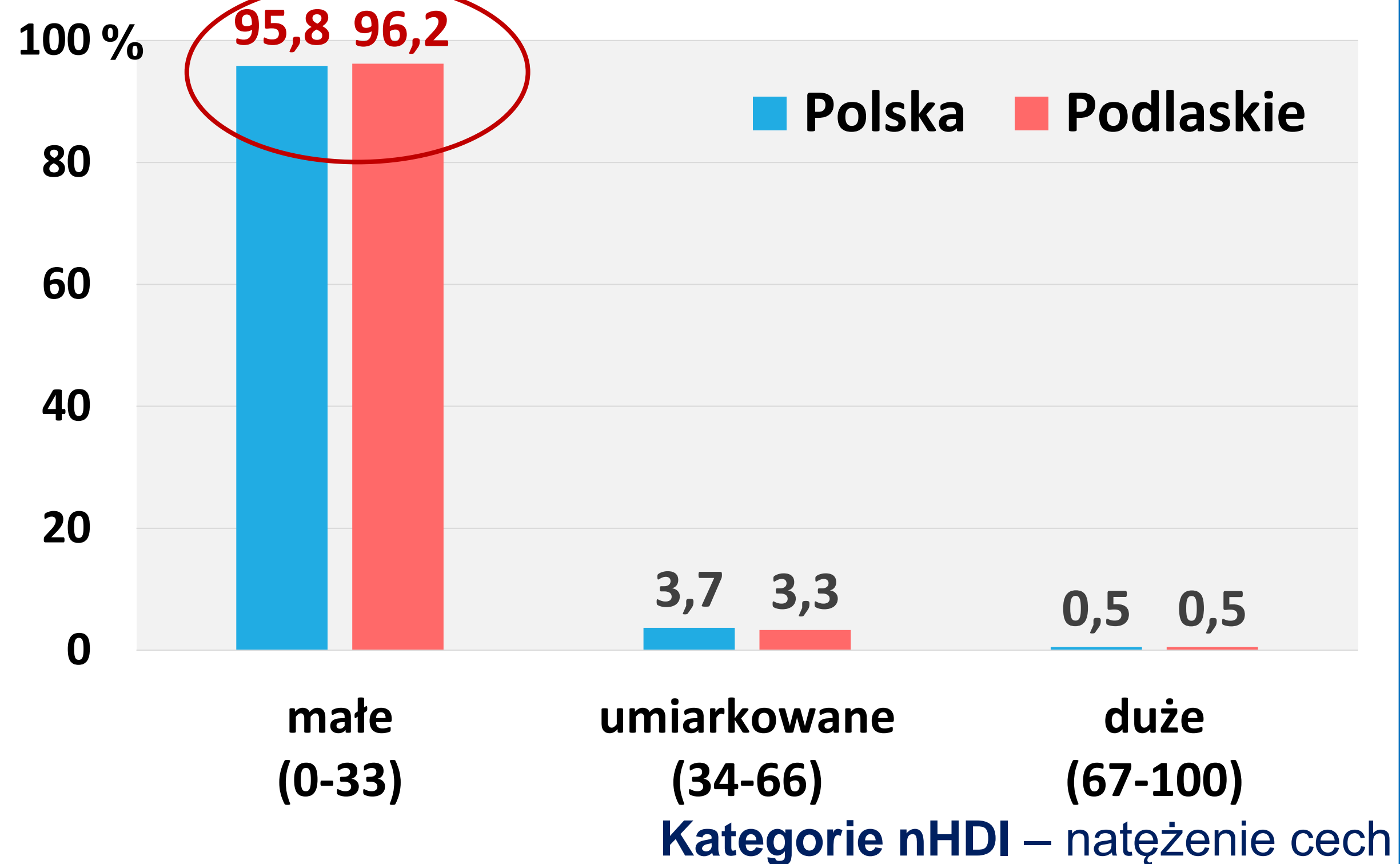
Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Podlaskie n=603

pHDI - Indeks Prozdrowotnej Diety



nHDI - Indeks Niezdrowej Diety

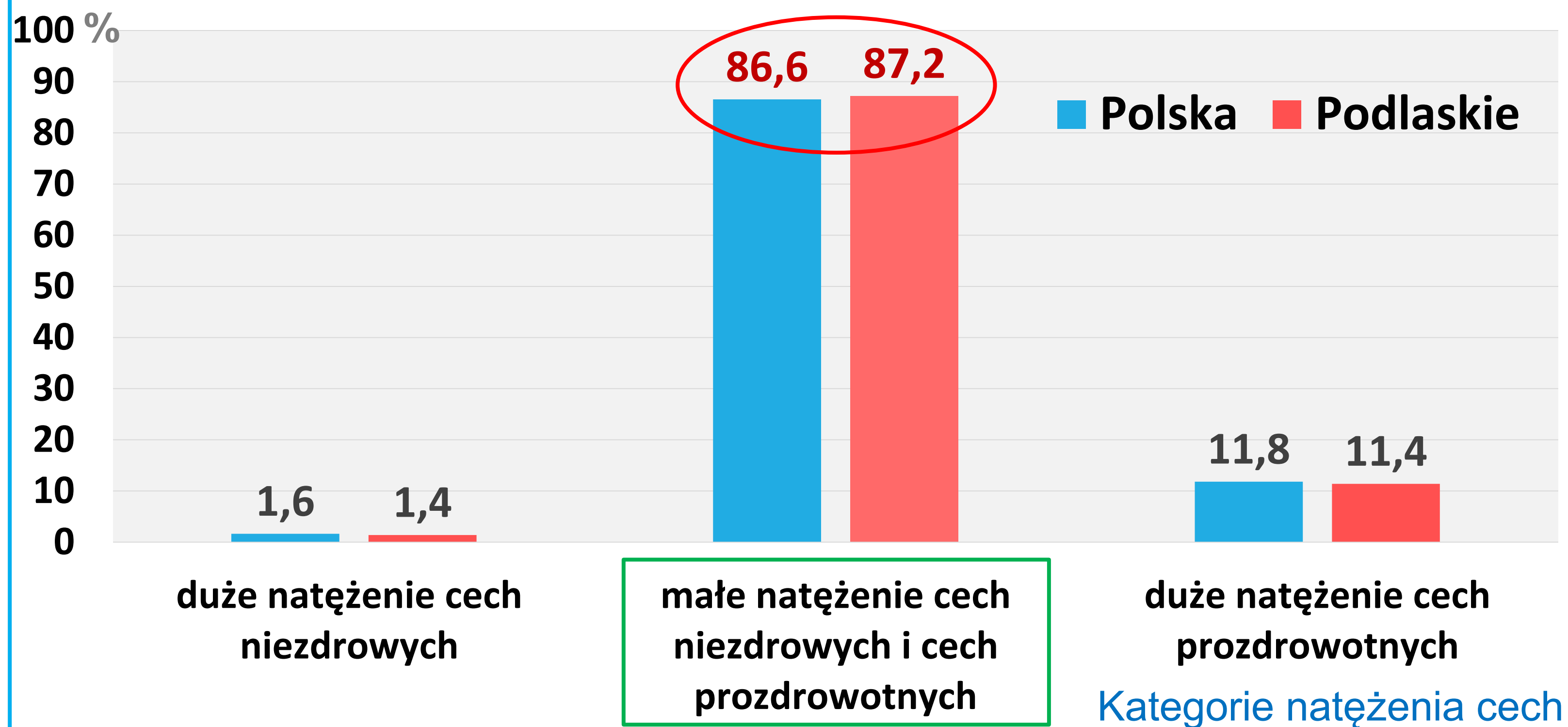


Wyniki badań ilościowych – Indeks Jakości Diety (DQI)

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Podlaskie n=603

DQI - Indeks ogólnej jakości diety



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)

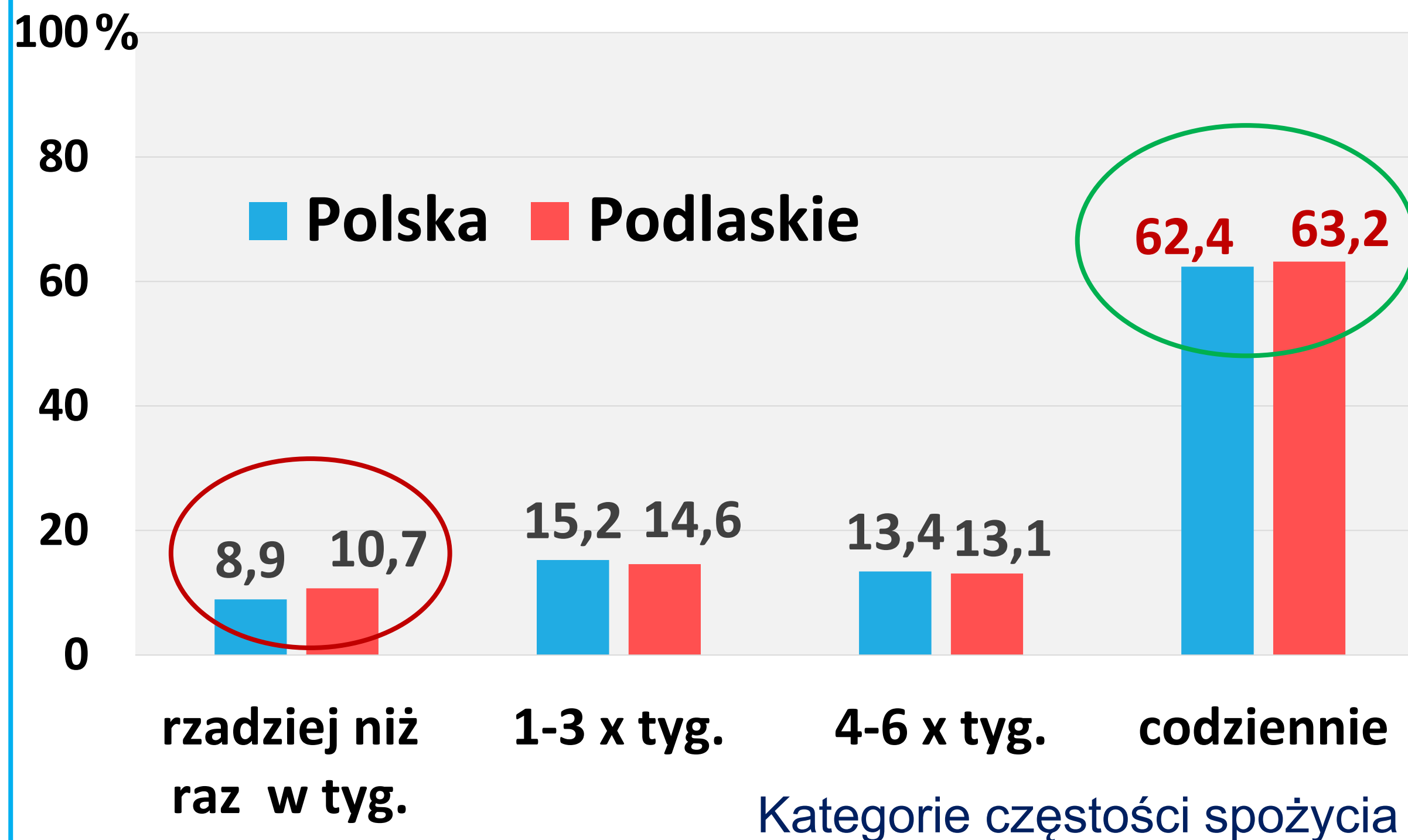
Duże natężenie cech prozdrowotnych (26 – 100 pkt)

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

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Podlaskie n=603

I śniadania



II śniadania/obiad w szkole



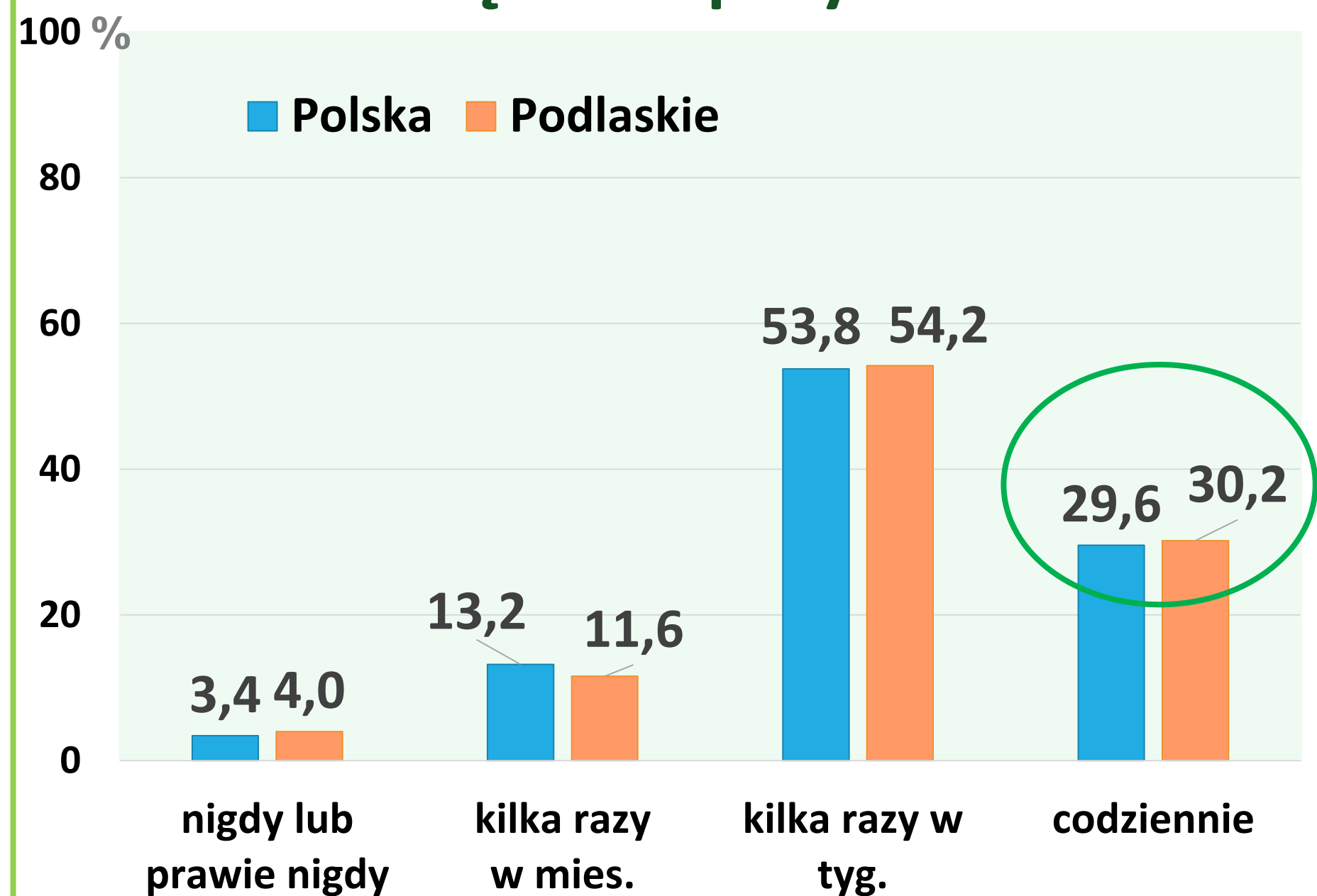
Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Podlaskie n=603

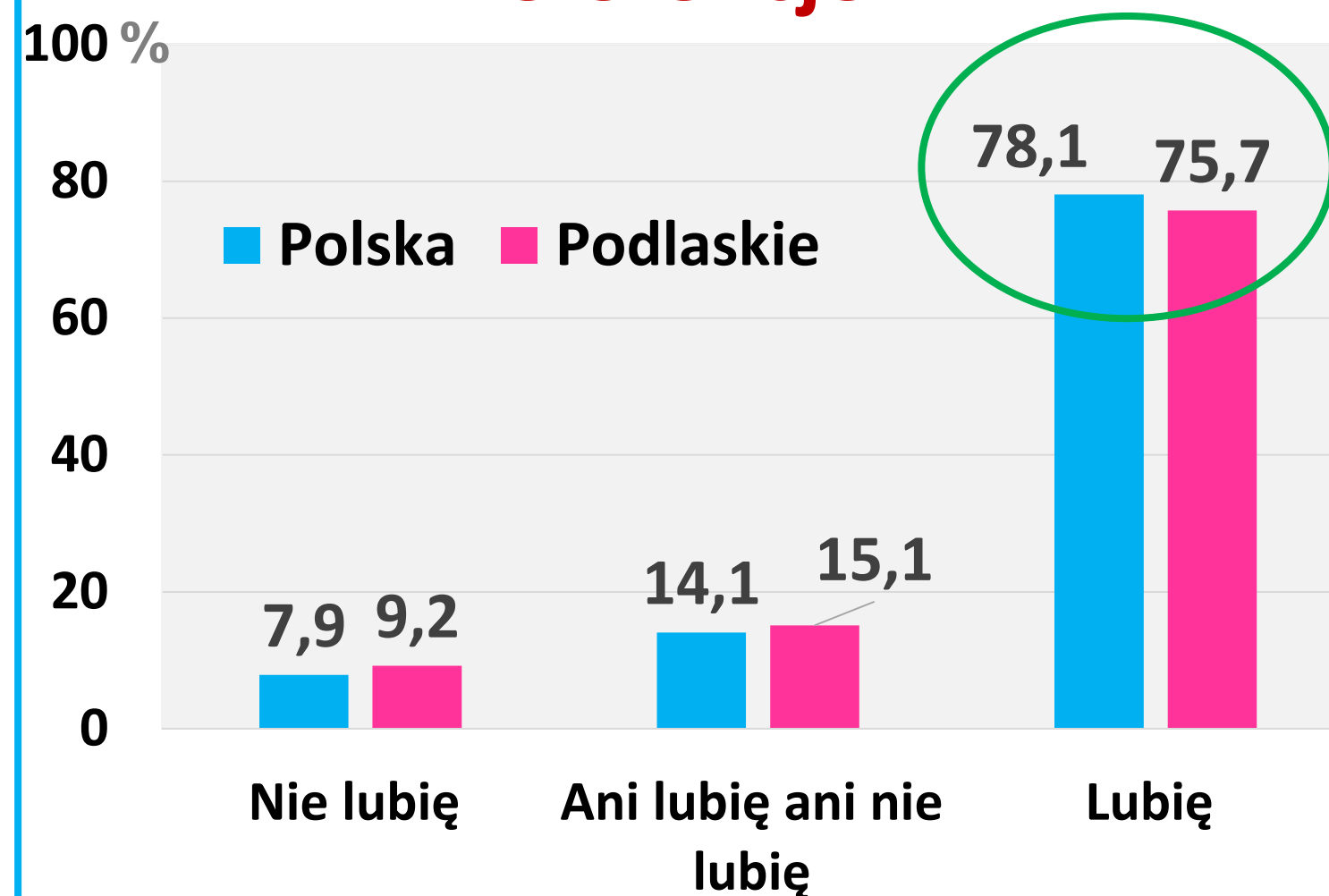
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Podlaskie n=705

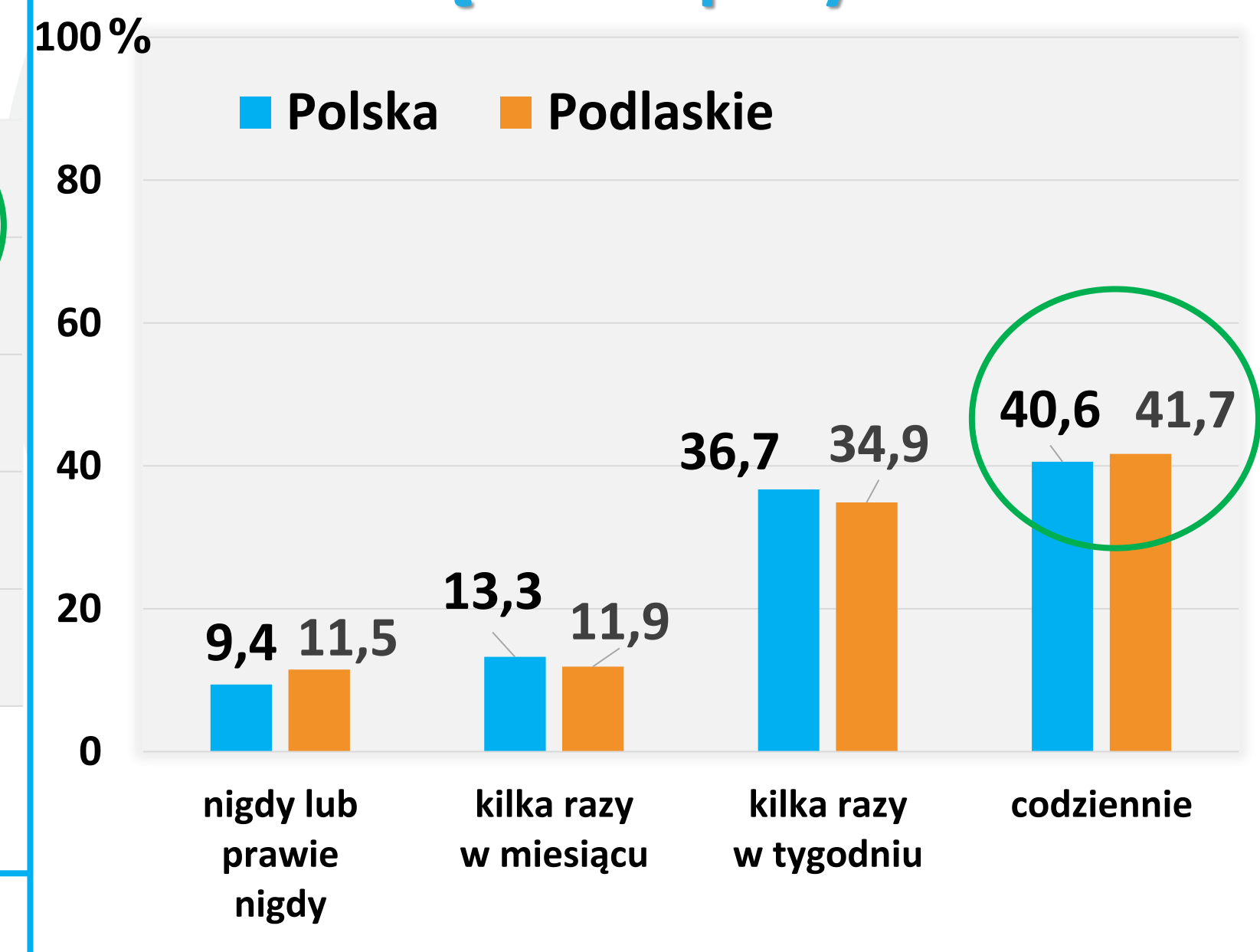
Częstość spożycia



Preferencje



Częstość spożycia



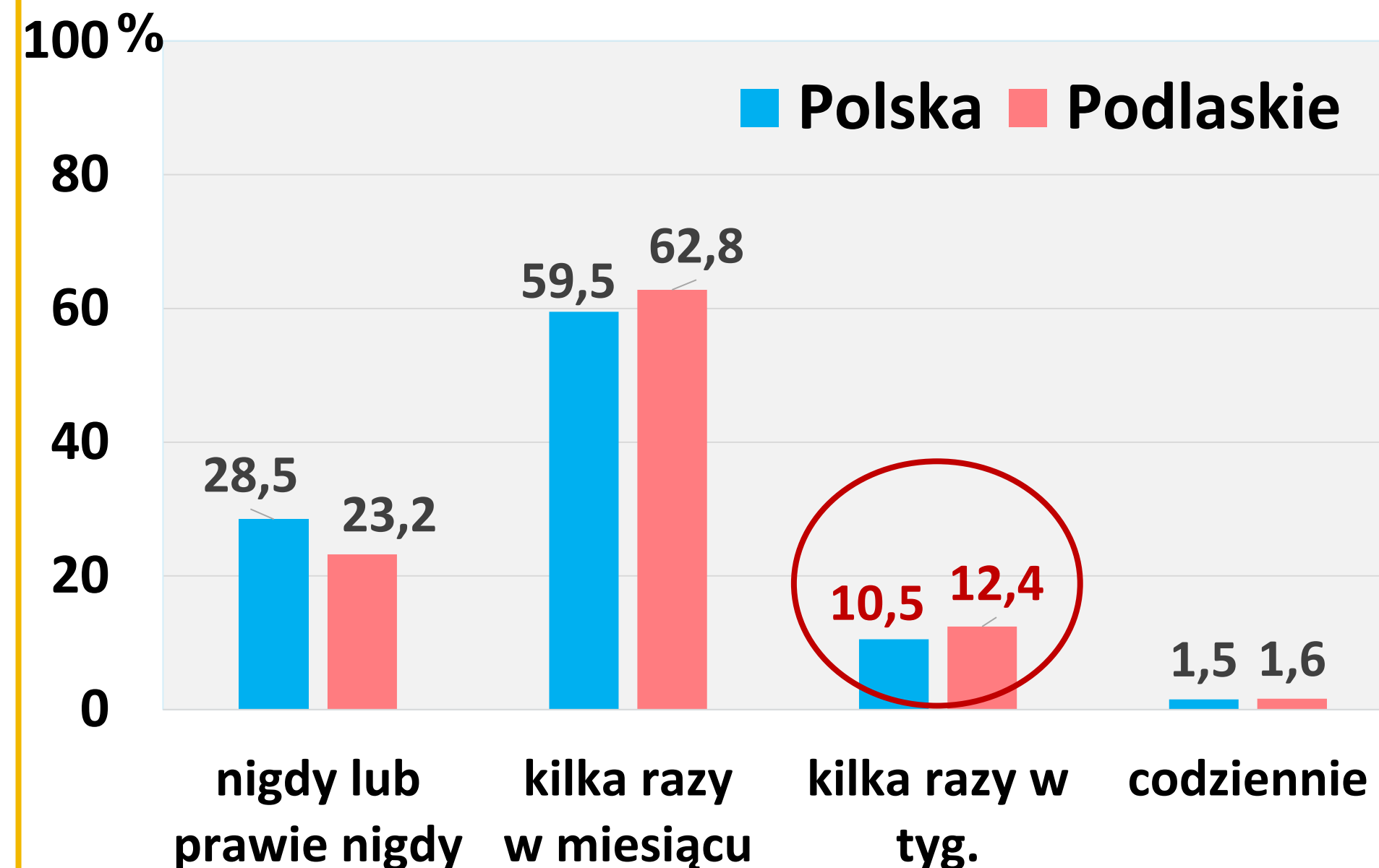
Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Podlaskie n=603

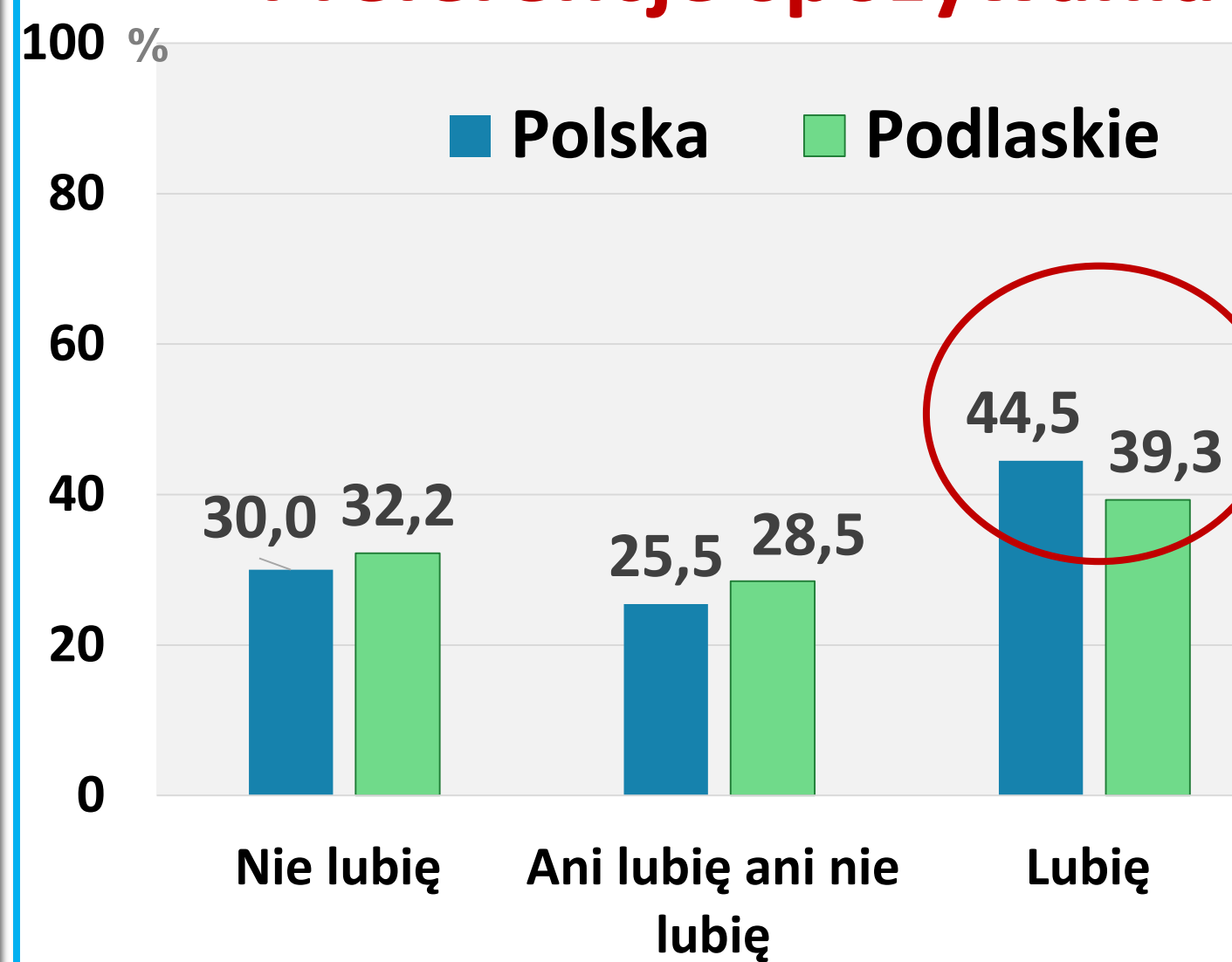
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Podlaskie n=705

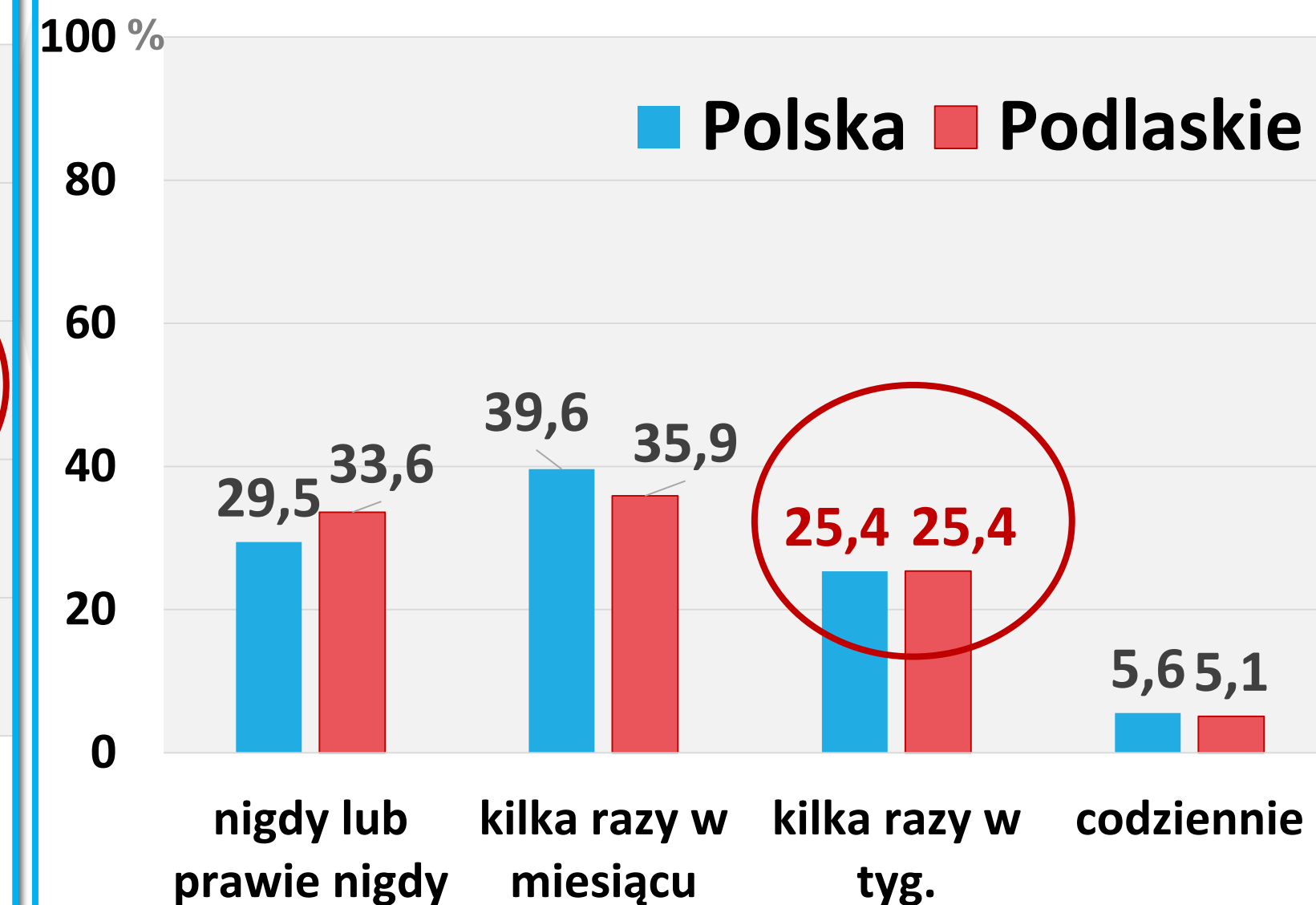
Częstość spożycia



Preferencje spożywania



Częstość spożycia

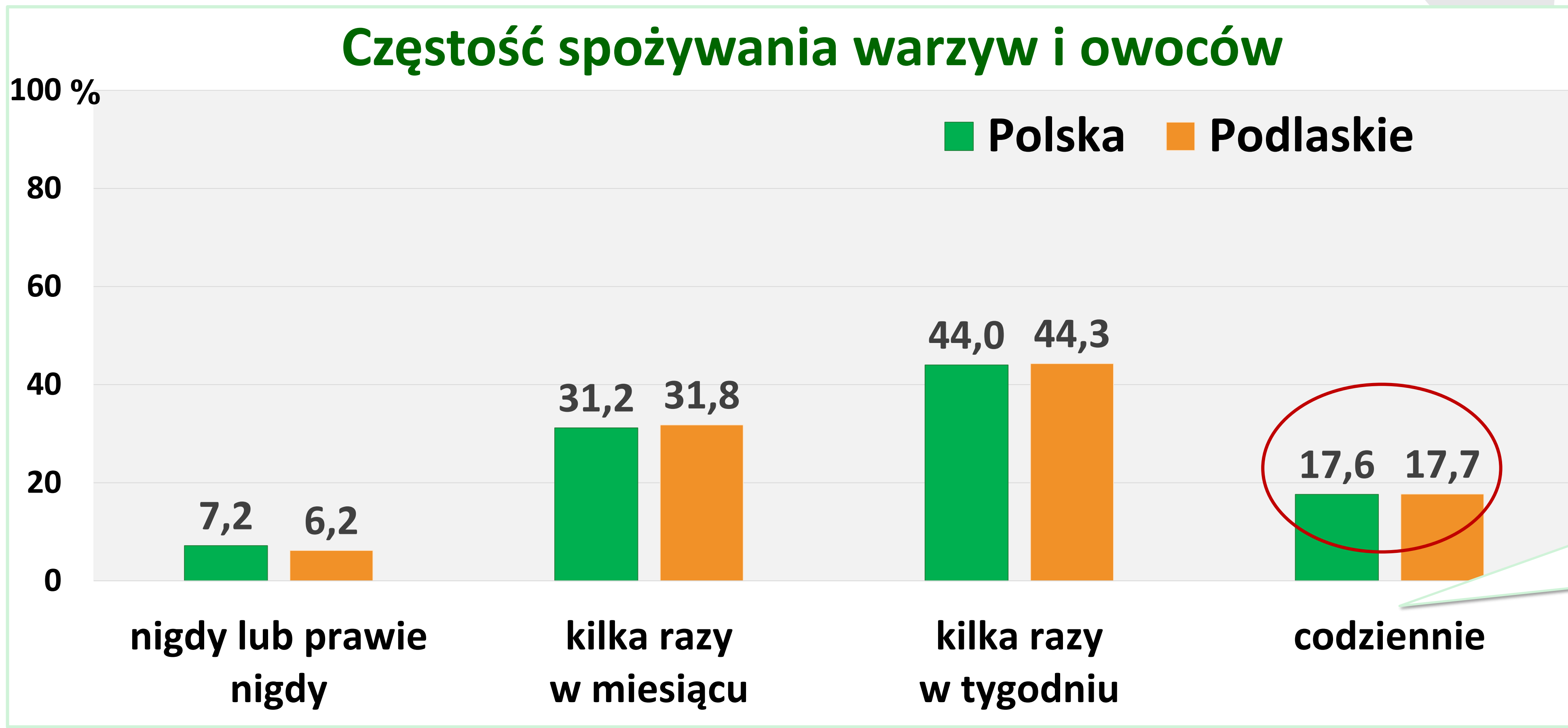


Wyniki badań ilościowych – **Warzywa i owoce**

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Podlaskie n=603

Częstość spożywania warzyw i owoców

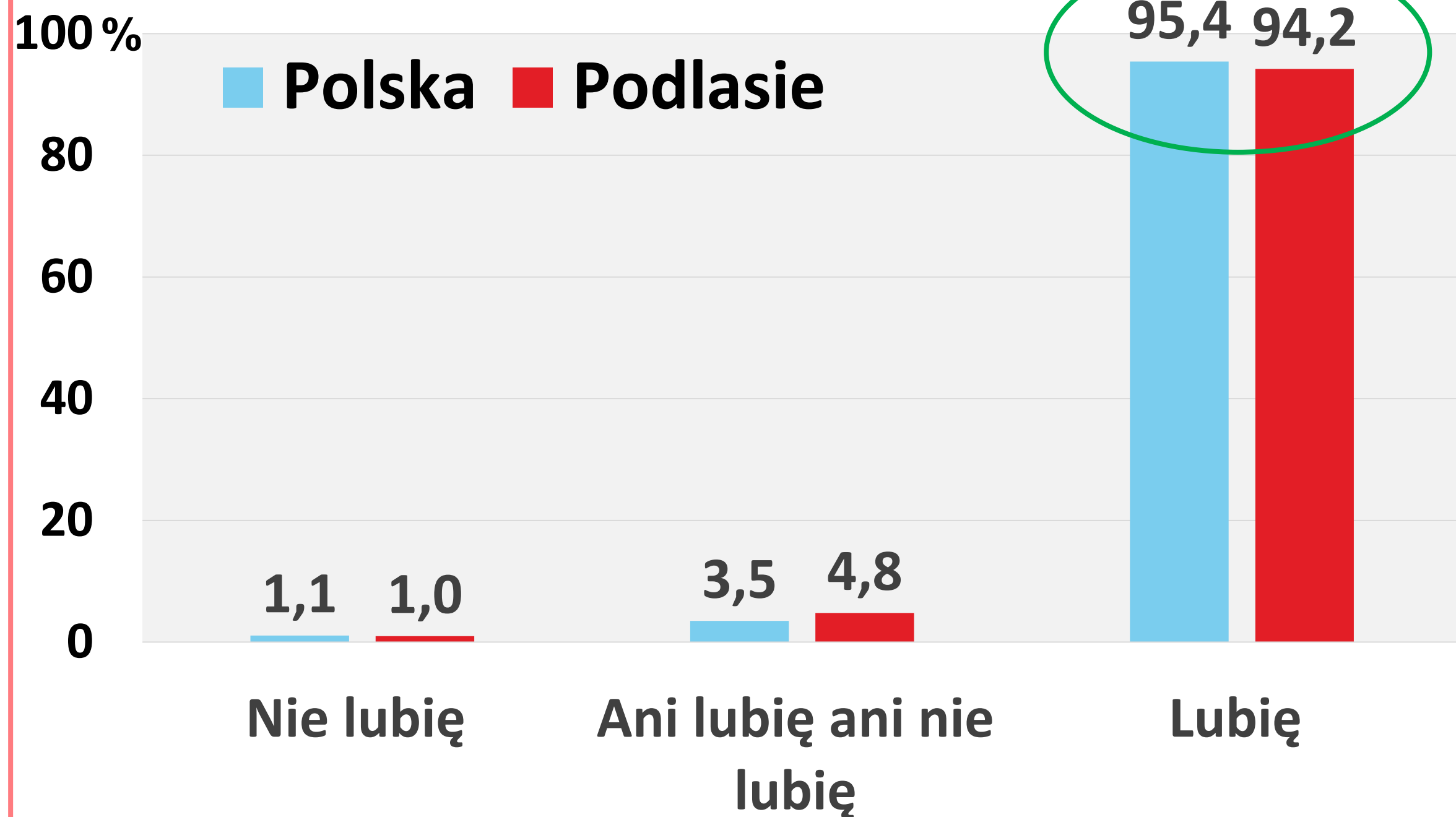


**kilka razy dziennie
ok. 5% uczniów
(5,0 vs 6,0%)**

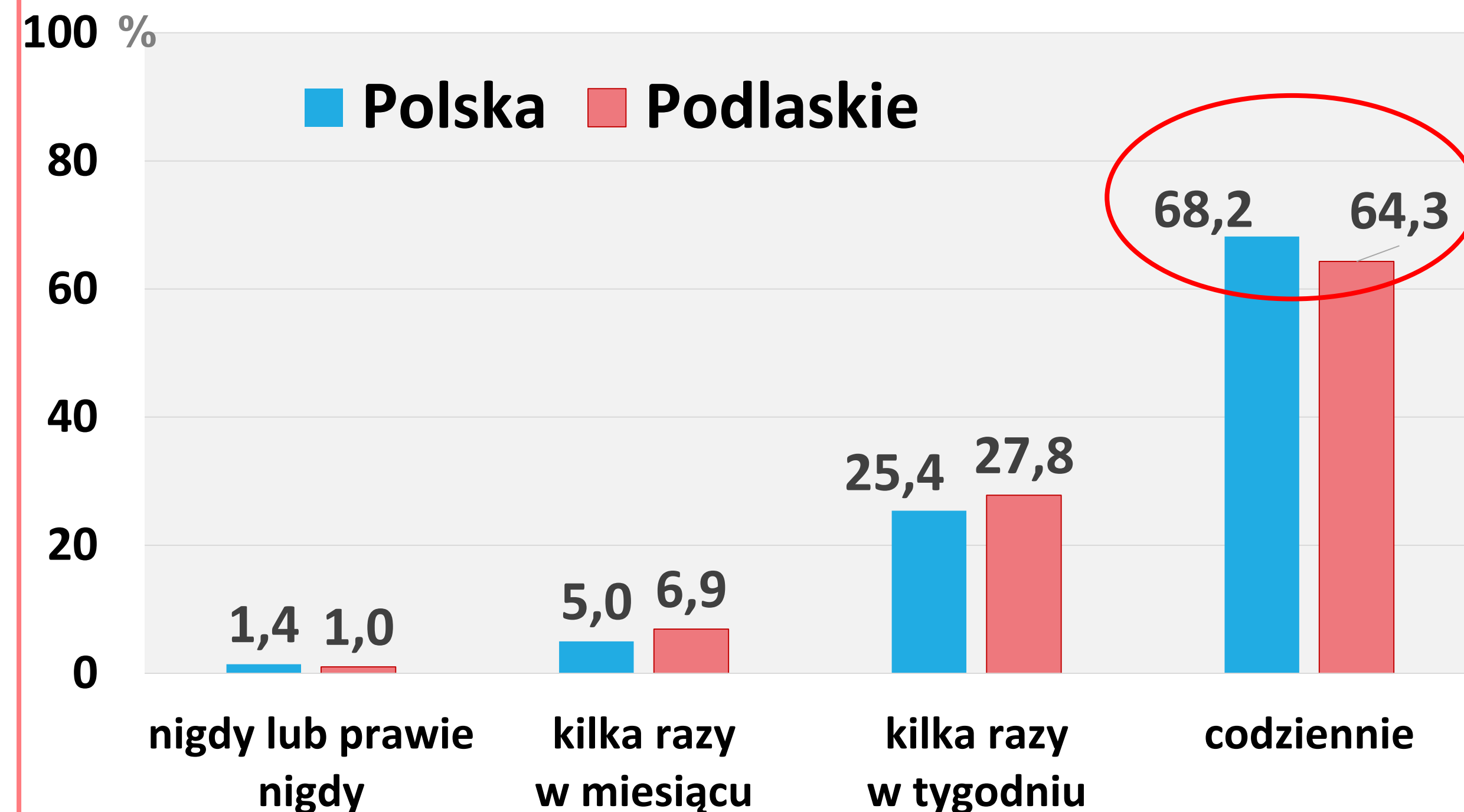
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Podlaskie n=705

Preferencje



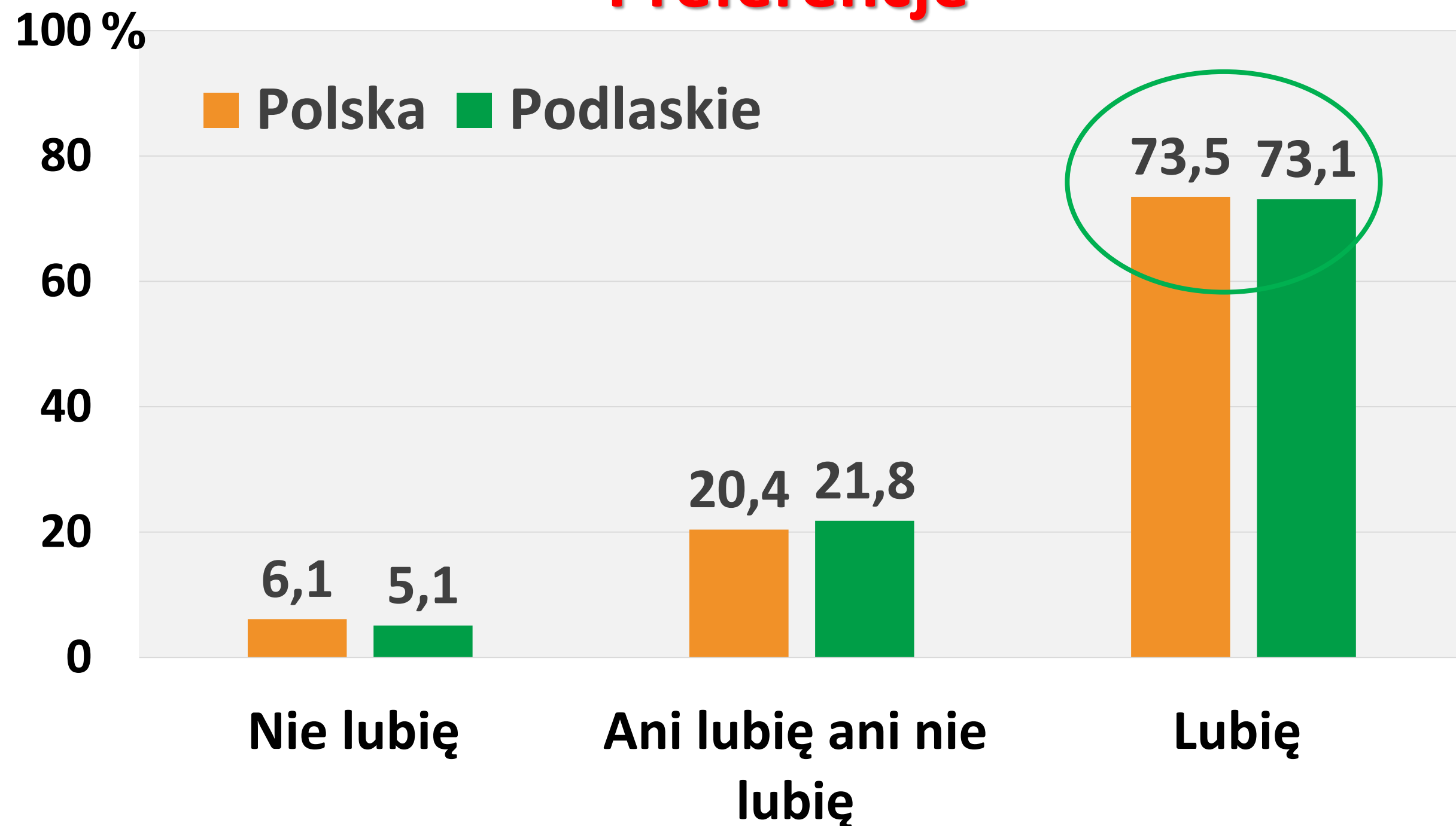
Spożycie



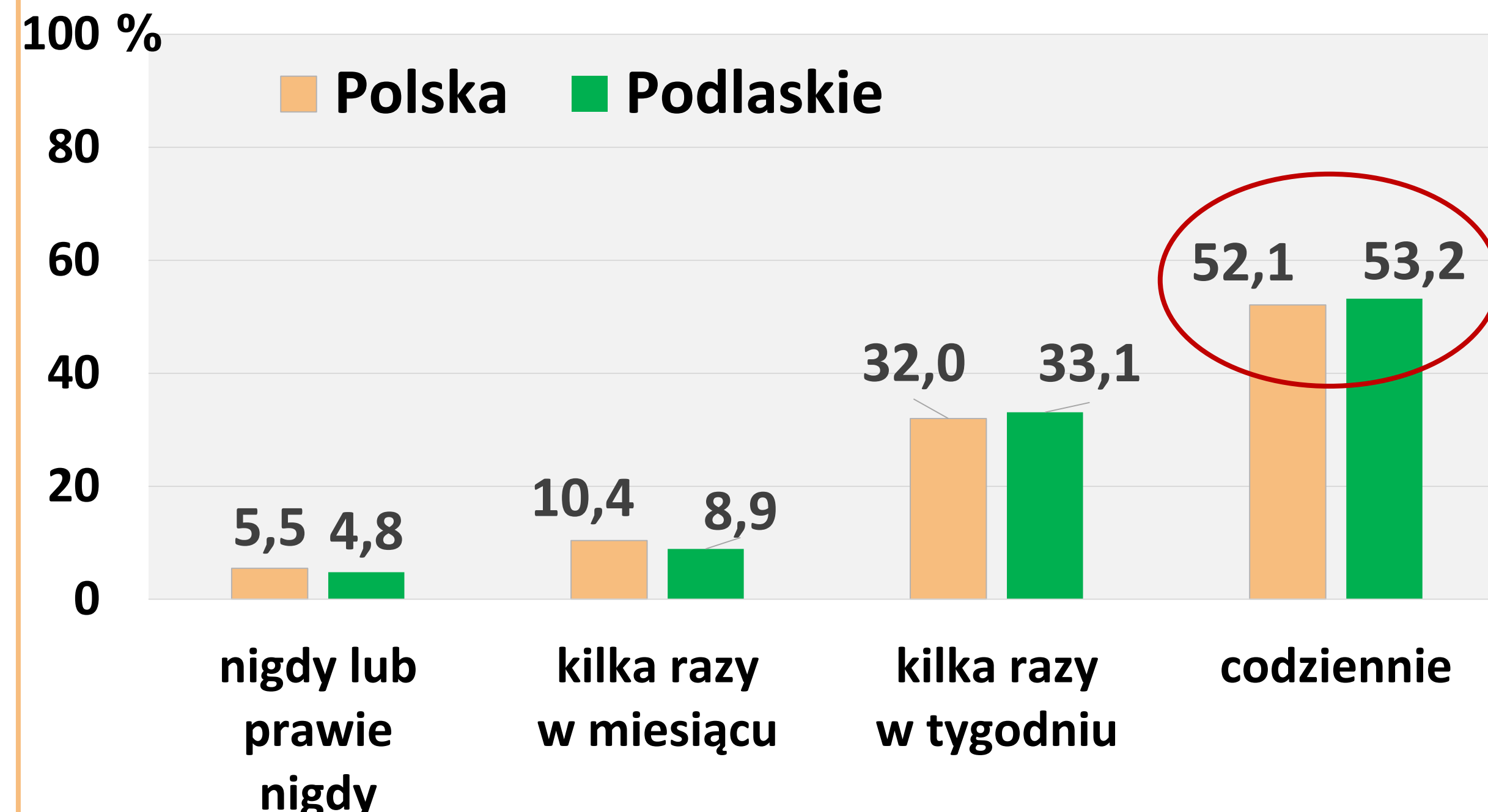
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Podlaskie n=705

Preferencje



Spożycie

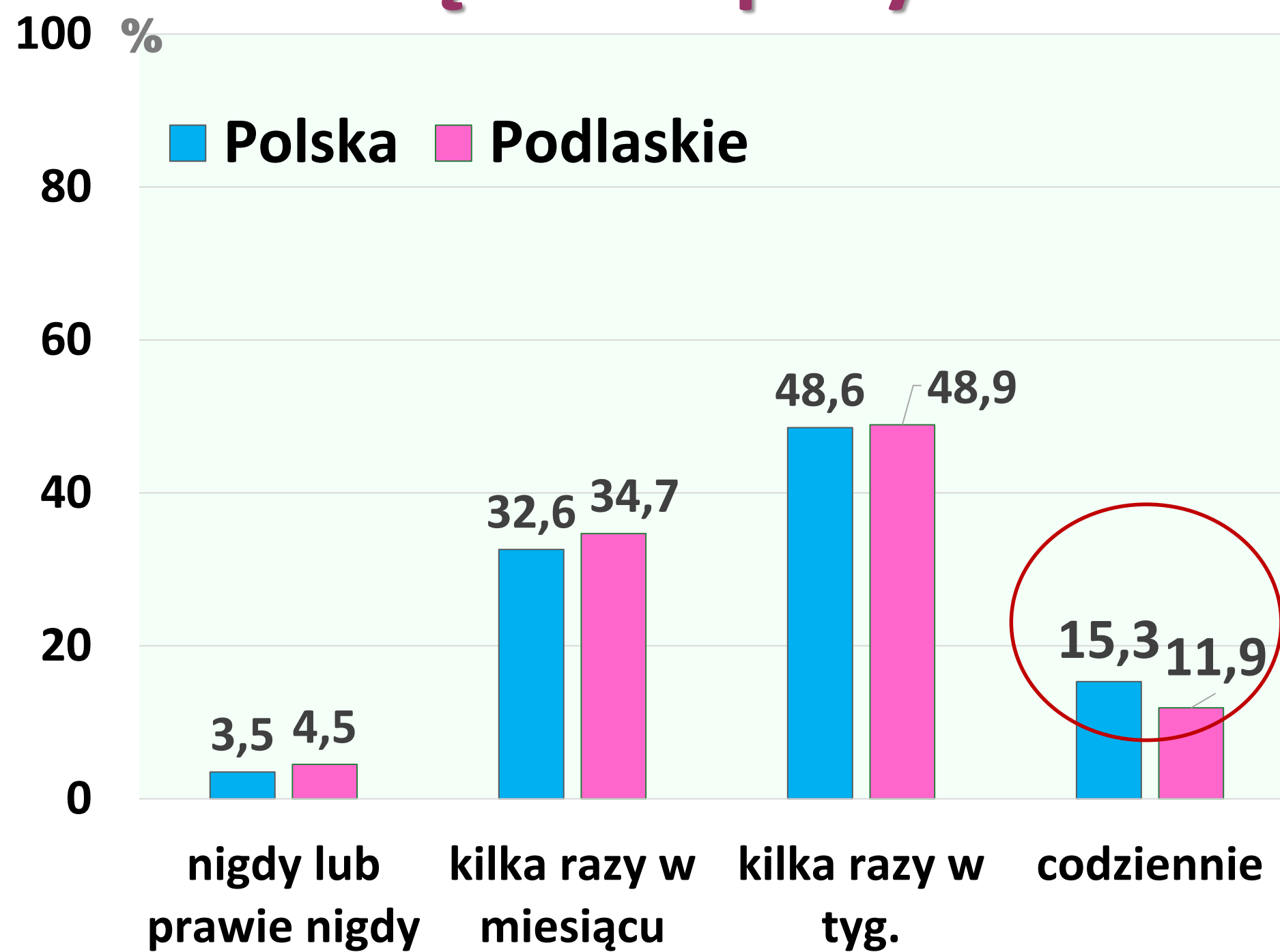


Wyniki badań ilościowych – **Słodycze** (preferencje i częstość spożycia)

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Podlaskie n=603

Częstość spożycia

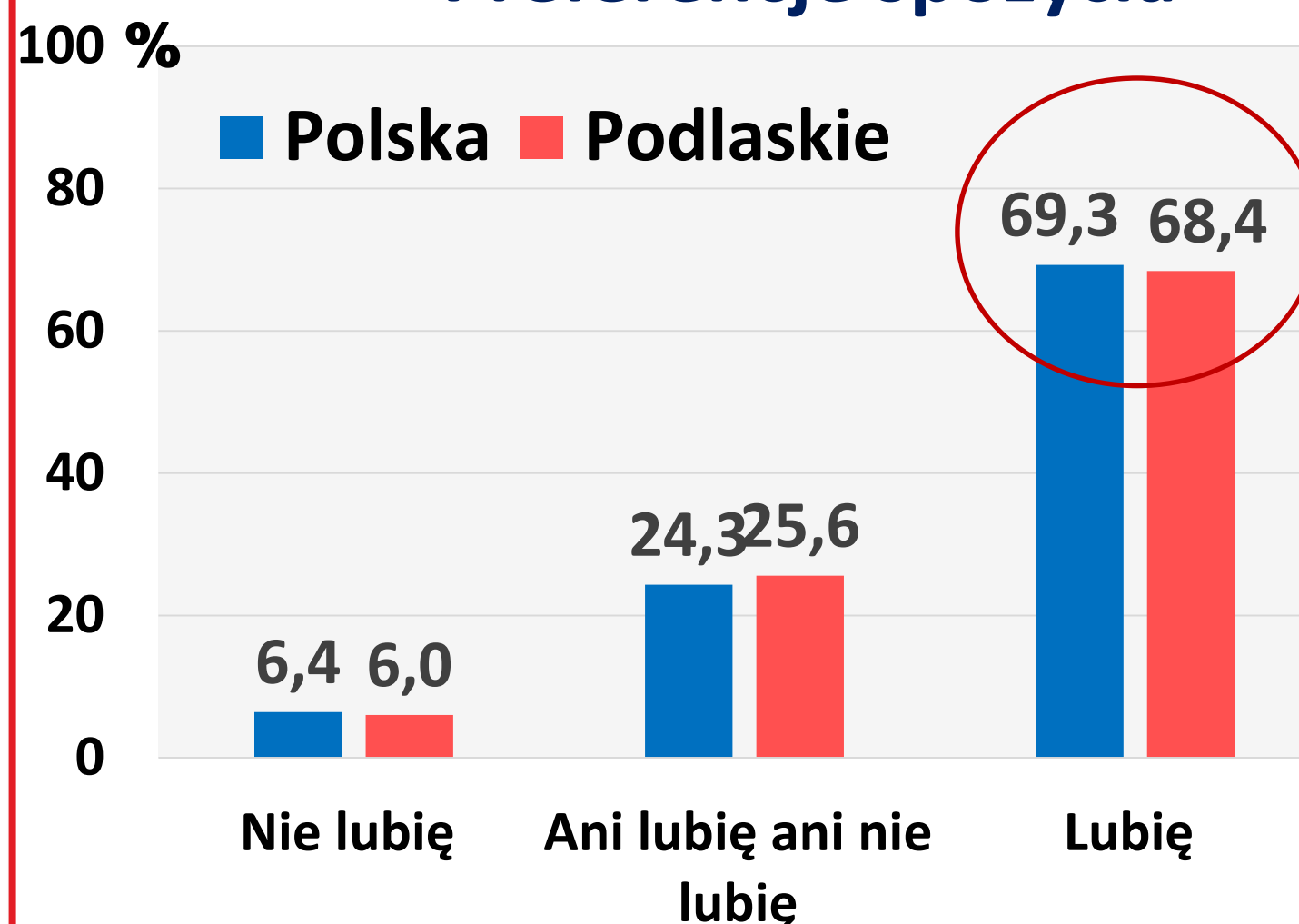


„Junior-Edu-Żywnie”, 2024

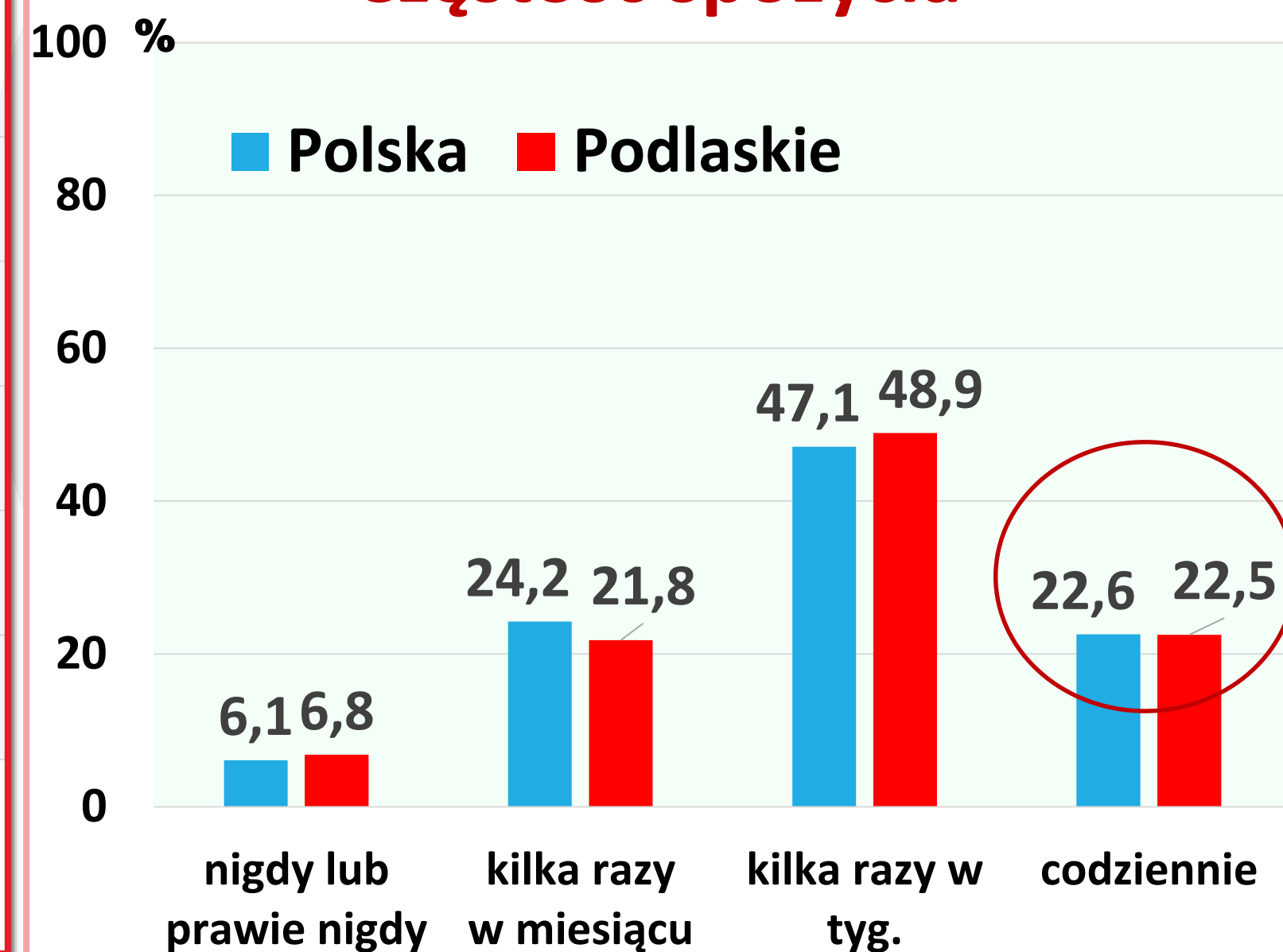
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Podlaskie n=705

Preferencje spożycia



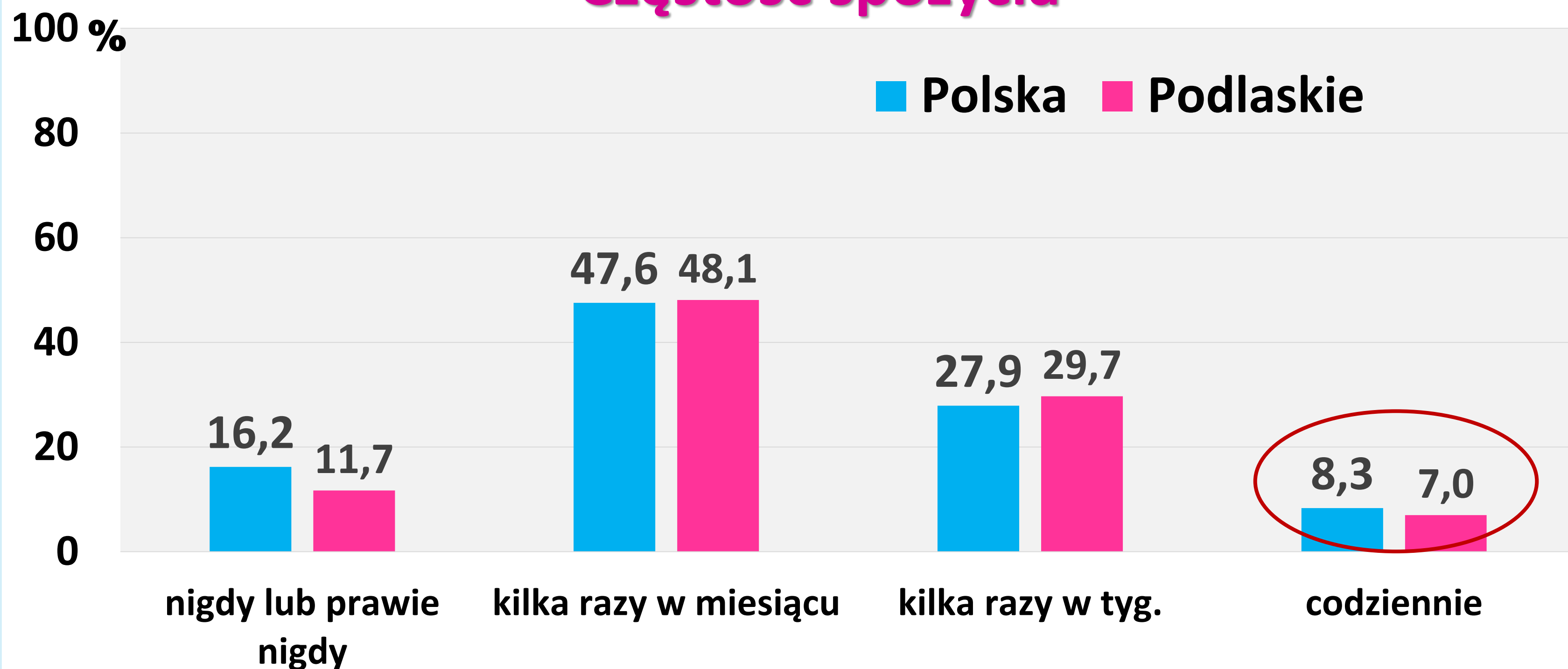
Częstość spożycia



Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Podlaskie n=603

Częstość spożycia

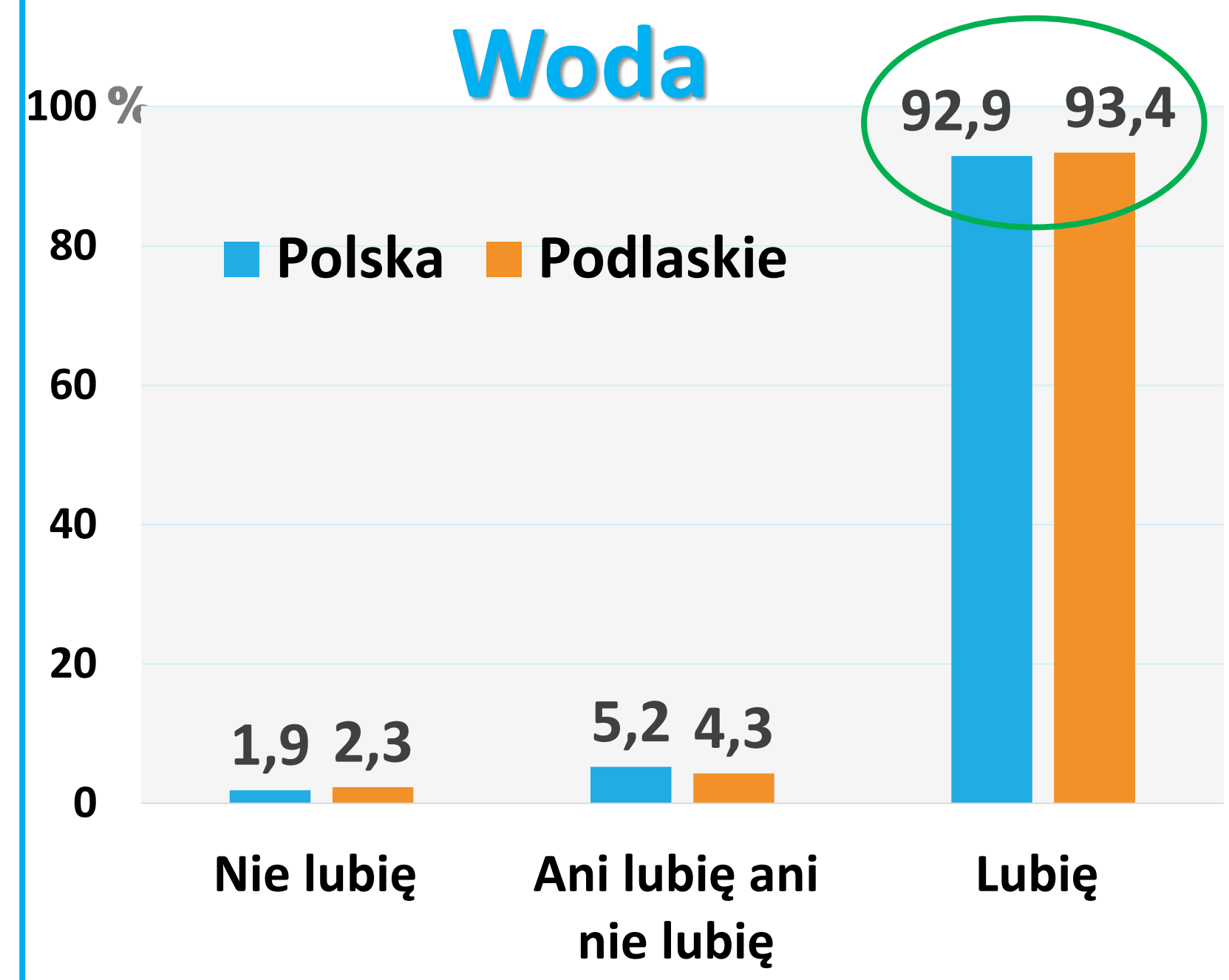


Napoje: cola, sprite,
woda z syropem owocowym,
napoje typu Nestle

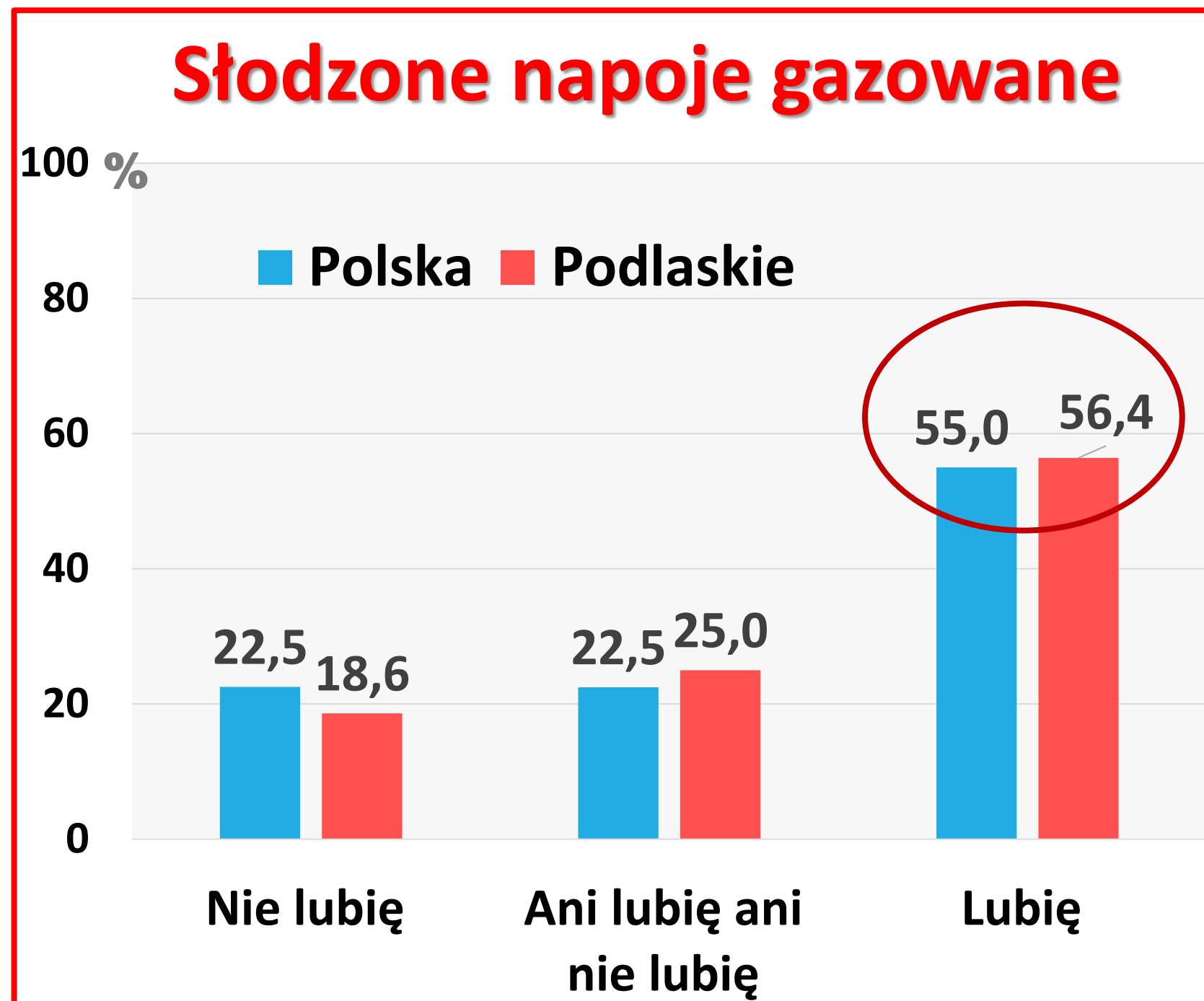
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Podlaskie n=705

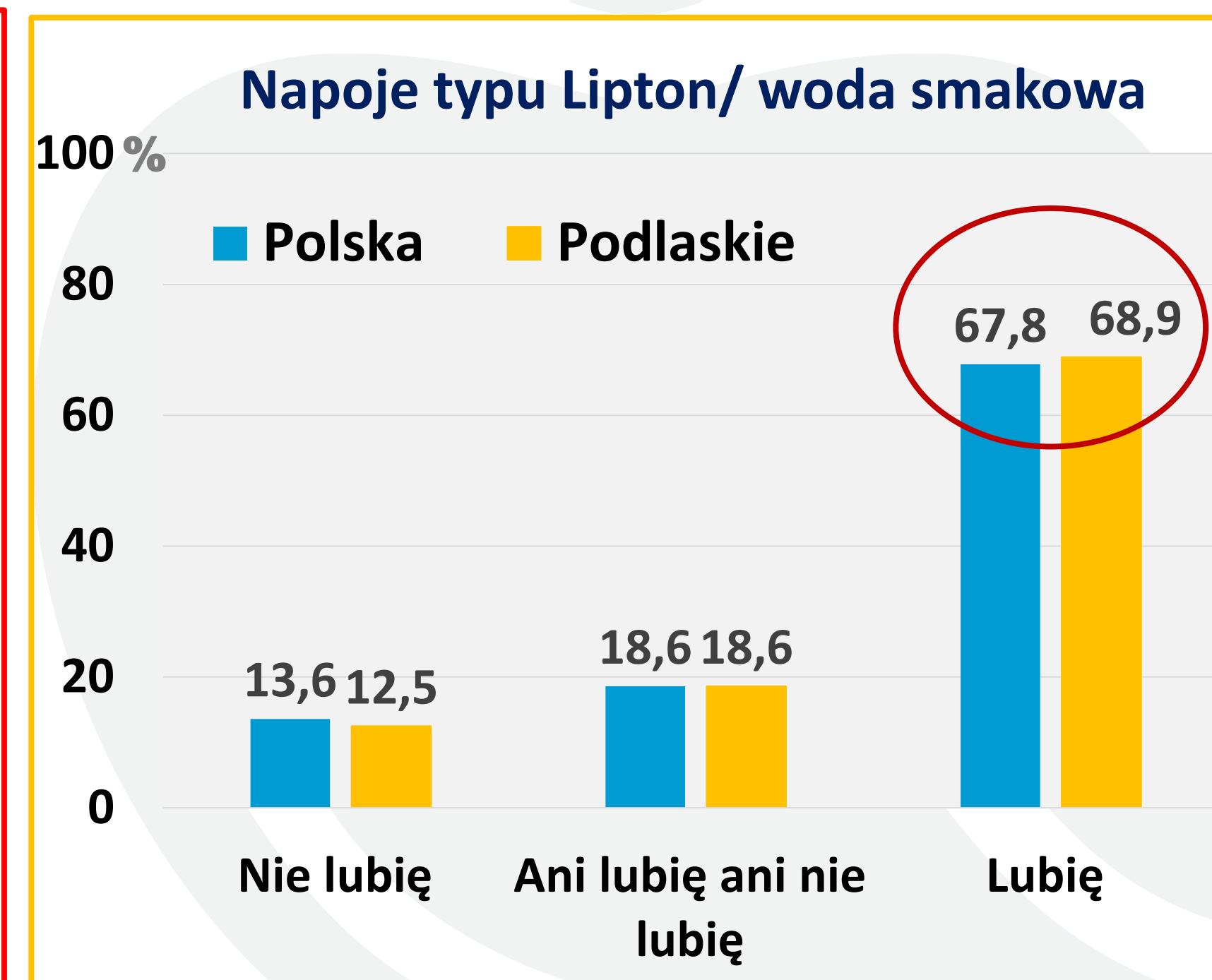
Woda



Słodzone napoje gazowane



Napoje typu Lipton/ woda smakowa



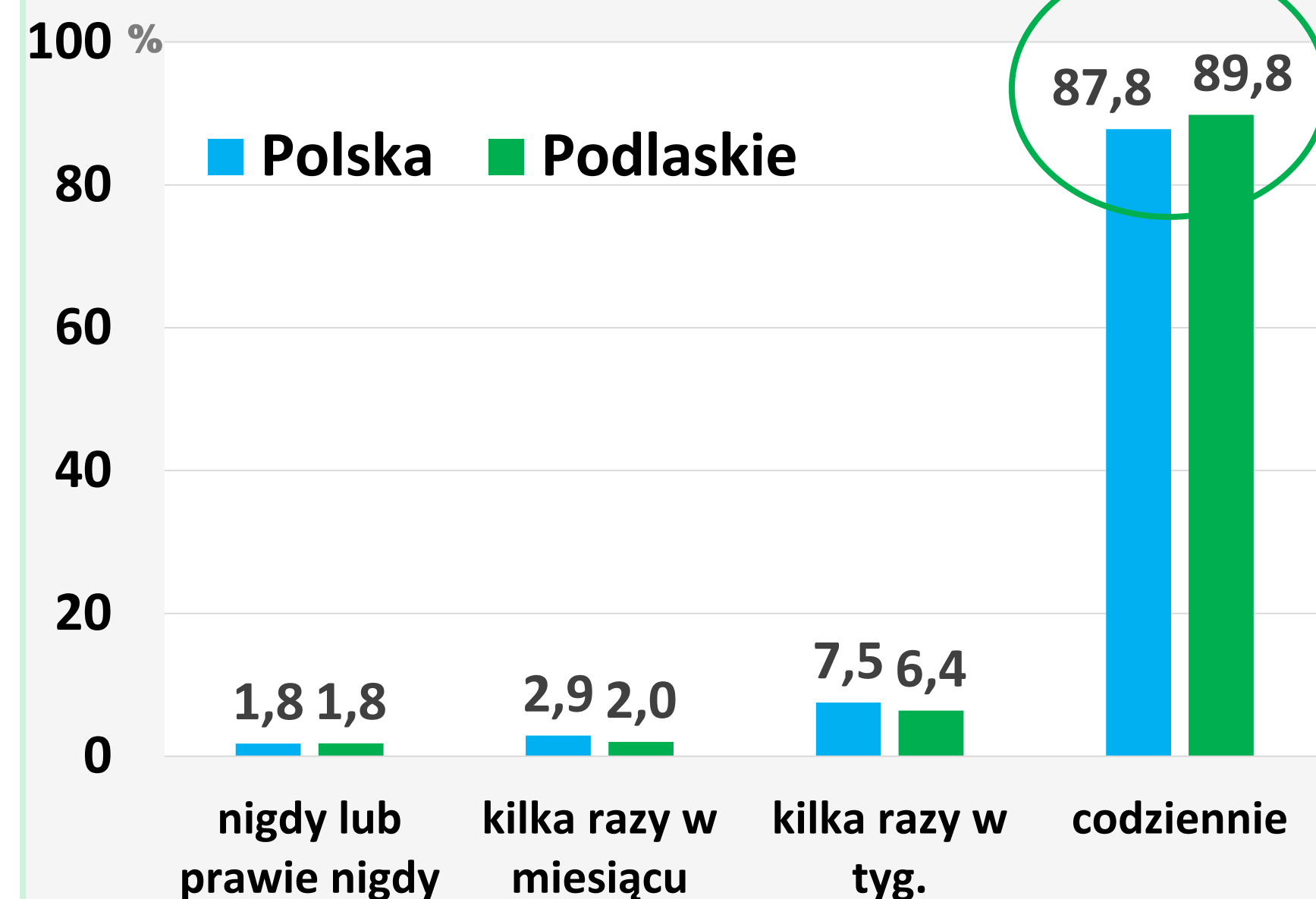
Napoje: cola, sprite, fanta

Wyniki badań ilościowych – Częstość spożycia napojów

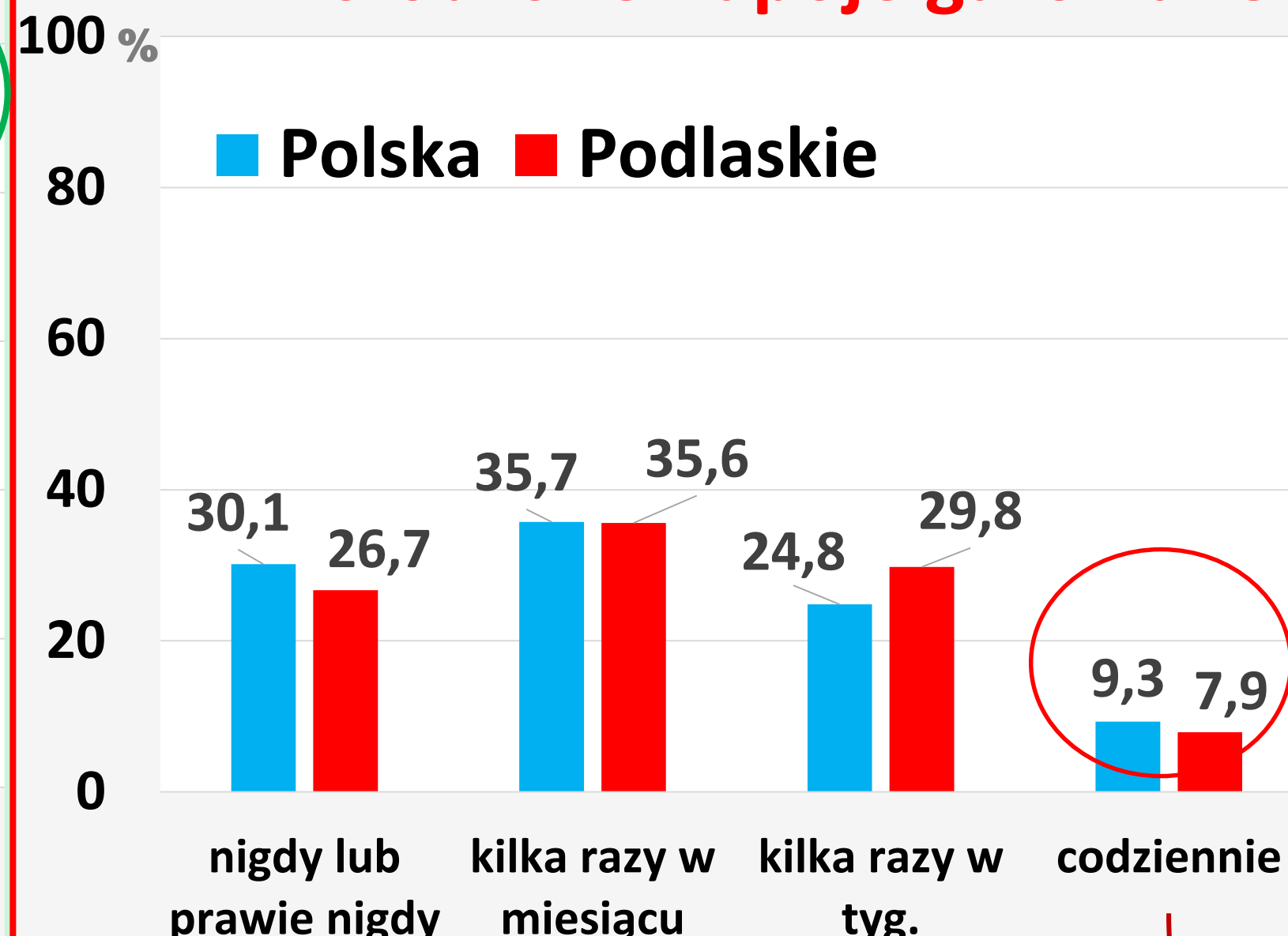
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Podlaskie n=705

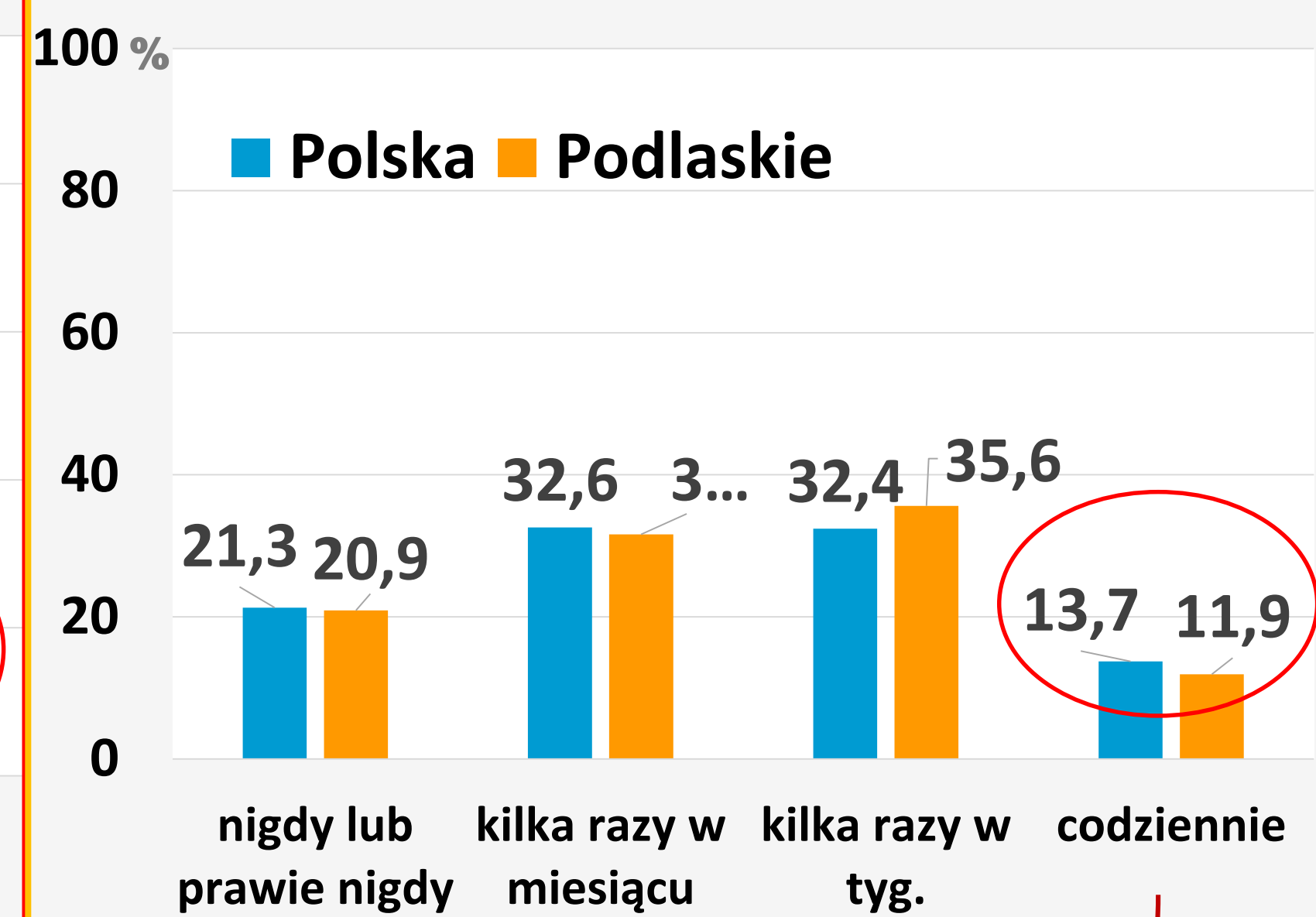
Woda



Słodzone napoje gazowane



Napoje typu Lipton/ woda smakowa



Napoje: cola, sprite, fanta

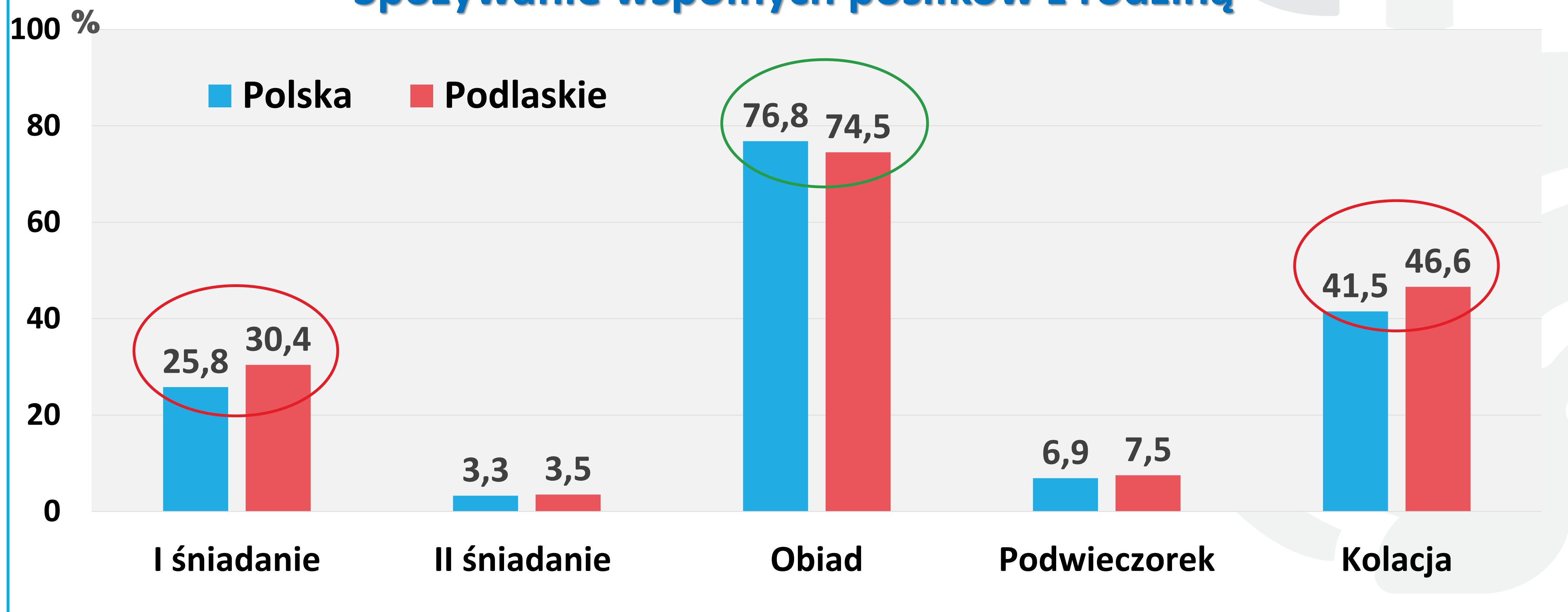
Łącznie ok. 20% dzieci

Wyniki badań ilościowych – Wspólne posiłki

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Podlaskie n=603

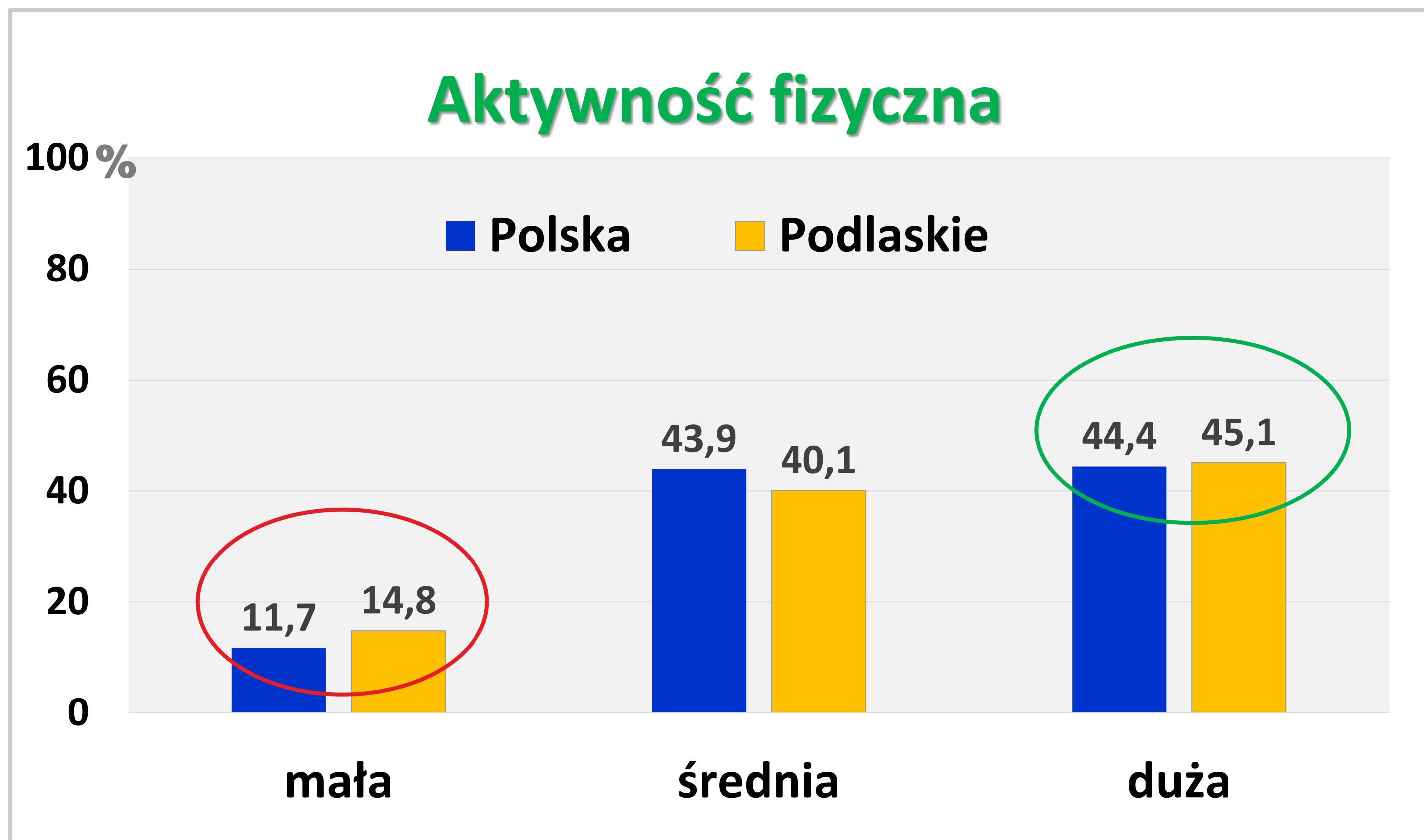
Spożywanie wspólnych posiłków z rodziną



Wyniki badań ilościowych – Aktywność fizyczna

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Podlaskie n=603



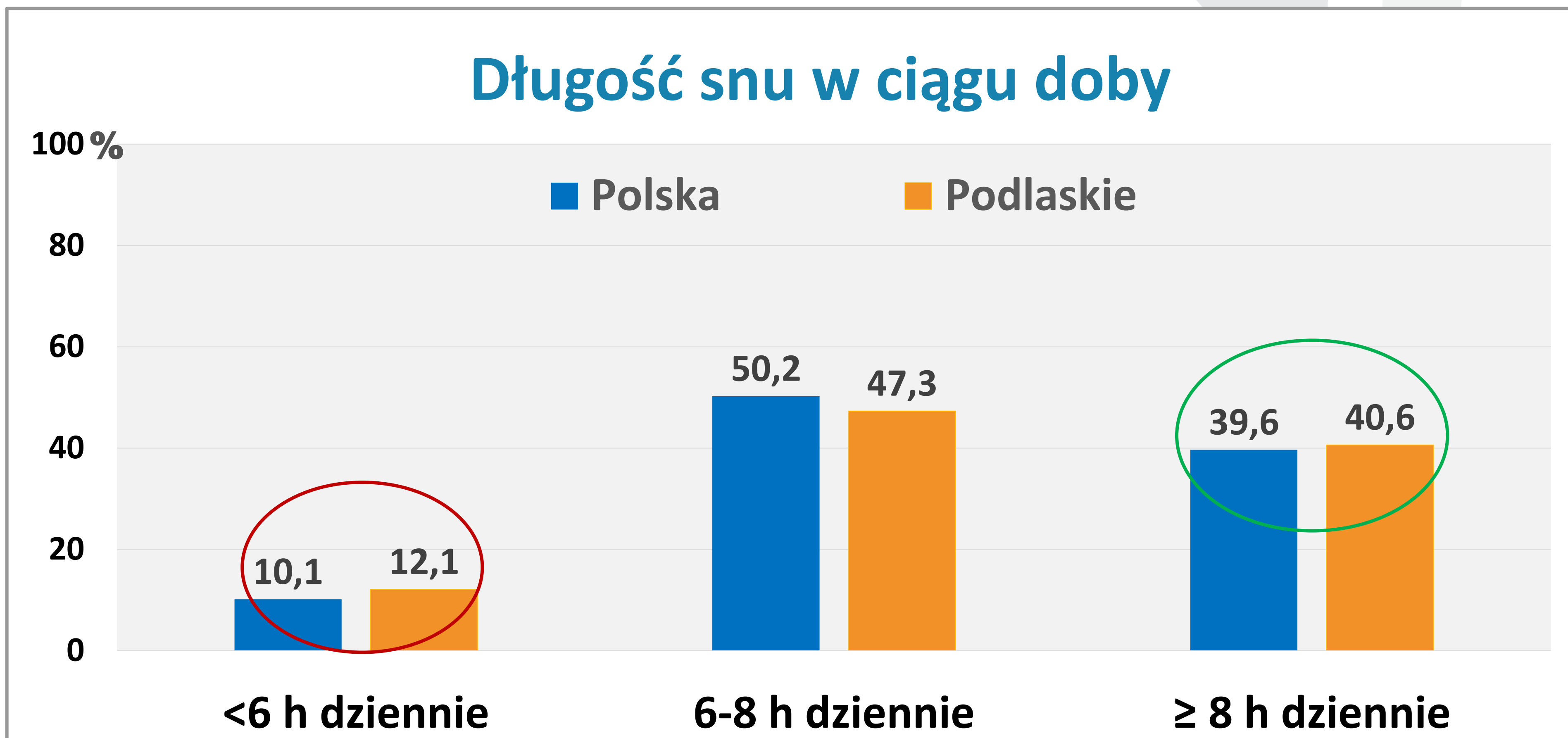
Aktywność fizyczna:

- 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

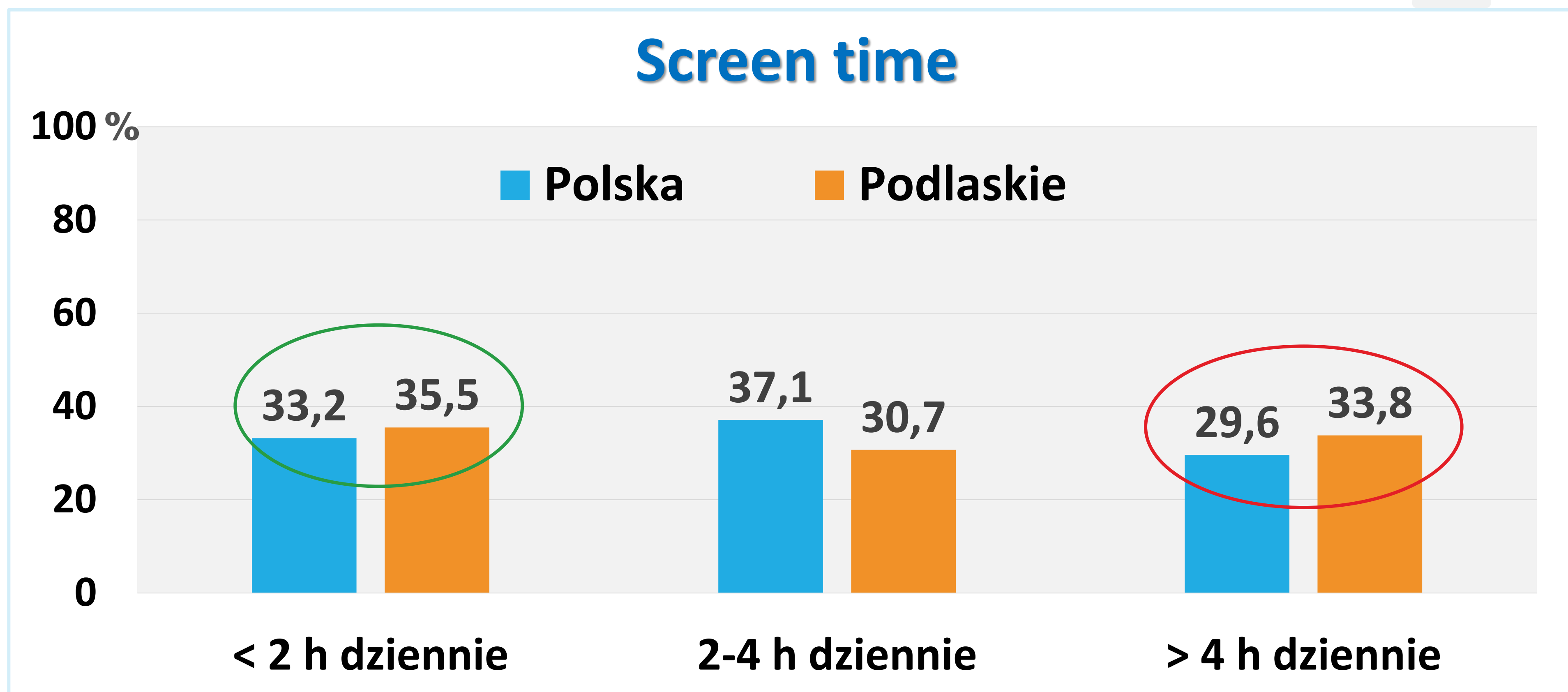
Polska n=12634; Podlaskie n=603



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

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Podlaskie n=603



Podsumowanie

1. Wyniki uzyskane dla województwa podlaskiego nie różnią się w większości przypadków od średnich wartości ogólnopolskich.
2. Warto podkreślić, że w województwie podlaskim stwierdzono **niższy odsetek uczniów z otyłością centralną ($WHtR \geq 0,5$) (10,7% vs. 13%)**.
3. Dla większości uczniów (ok 90%) w wieku 10-12 lat, zarówno w woj. podlaskim, jak i w całej Polsce, stwierdzono małe natężenie cech prawidłowej i niezdrowej diety.

Podsumowanie

5. Badani uczniowie w woj. podlaskim rzadziej spożywali II śniadanie lub obiad w szkole (60,0% vs 65,3%)
6. Uczniowie młodsi (7-9 lat) częściej codziennie spożywali **mleko i jego przetwory** niż uczniowie w wieku 10-12 lat (**42% vs. 30%**) oraz codziennie lub kilka razy w tygodniu **ryby i ich przetwory** (**27% vs. 13%**) uczniowie 10-12 lat.
7. 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**.
8. Wśród badanych uczniów stwierdzono zbyt wysokie spożycie słodczy, co odnotowano w większym odsetku wśród badanych w woj. podlaskim 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

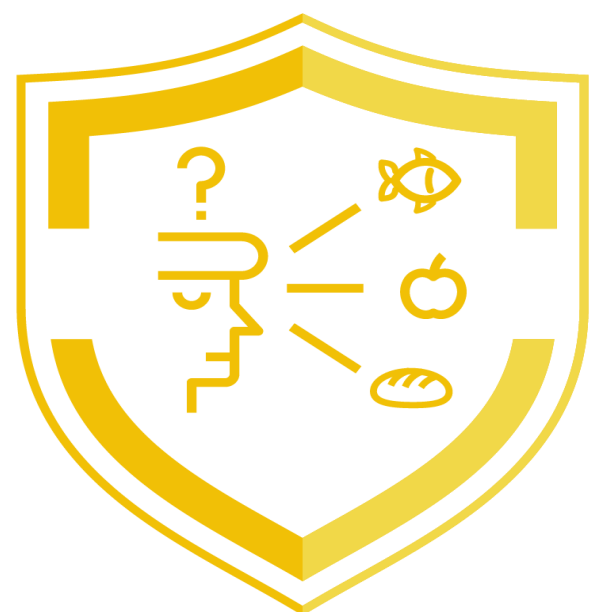


klas I-III

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**

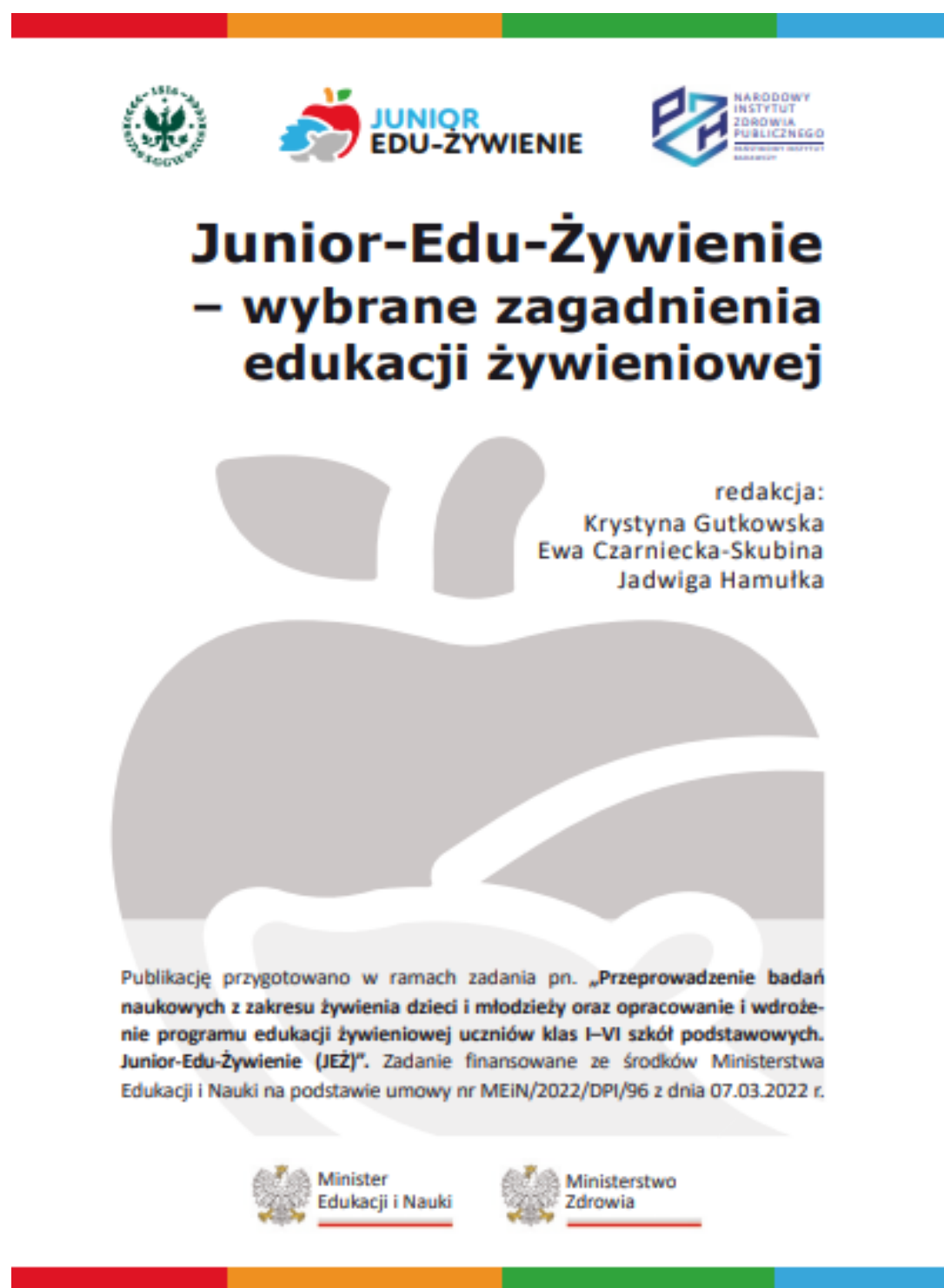


MOC ŚNIADAŃ



**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



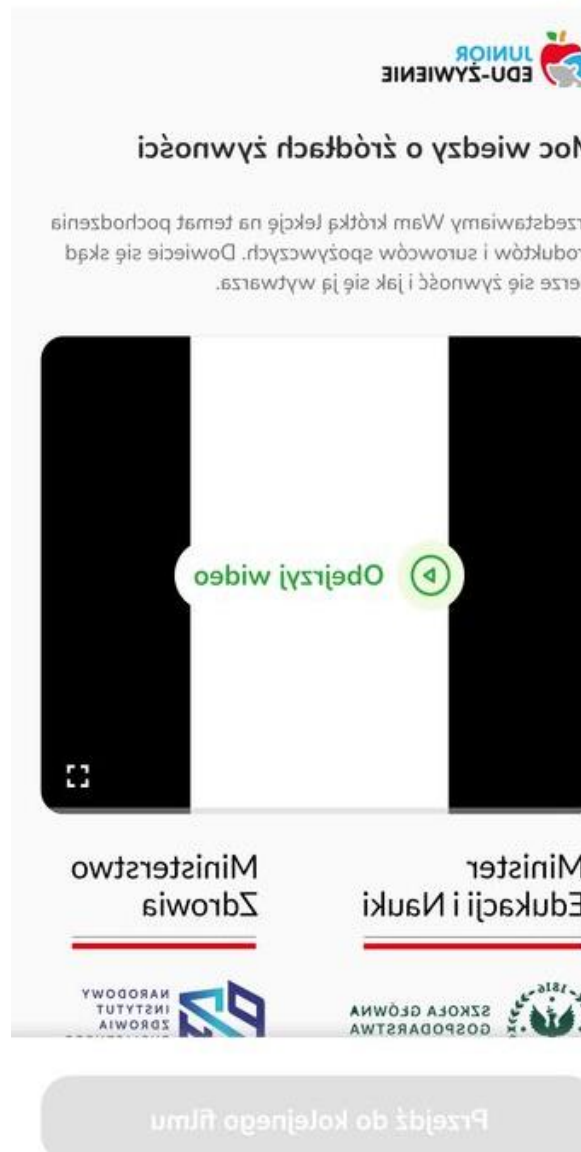
Maja



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 proponują 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

Niepubliczny

Nauka / Science SGGW
7,65 tys. subskrybentów

Subskrybuj

21

Udostępnij

Pobierz

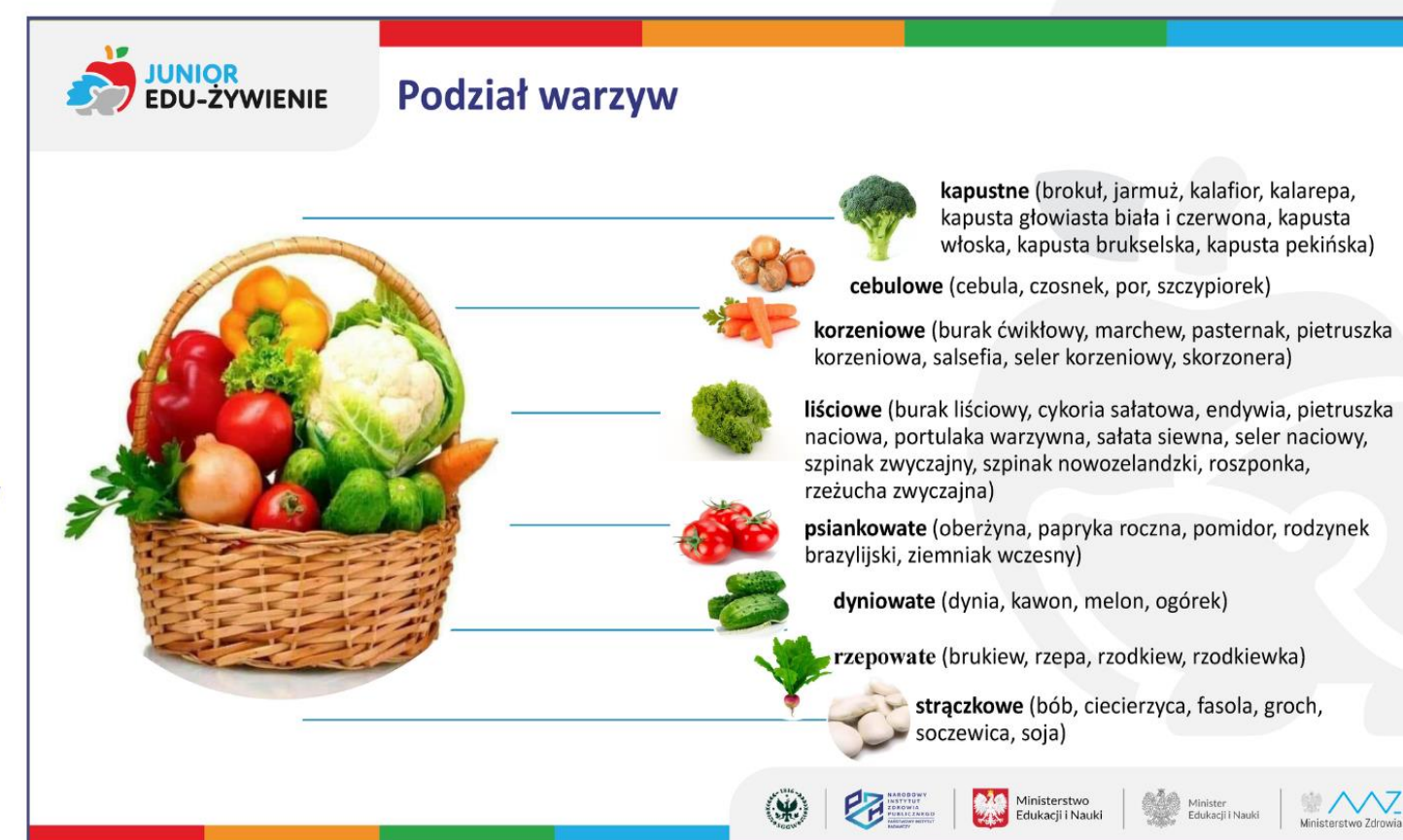
Klip

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 Żywieniu Człowieka
Katedra Żywności Funkcjonalnej i Ekologicznej

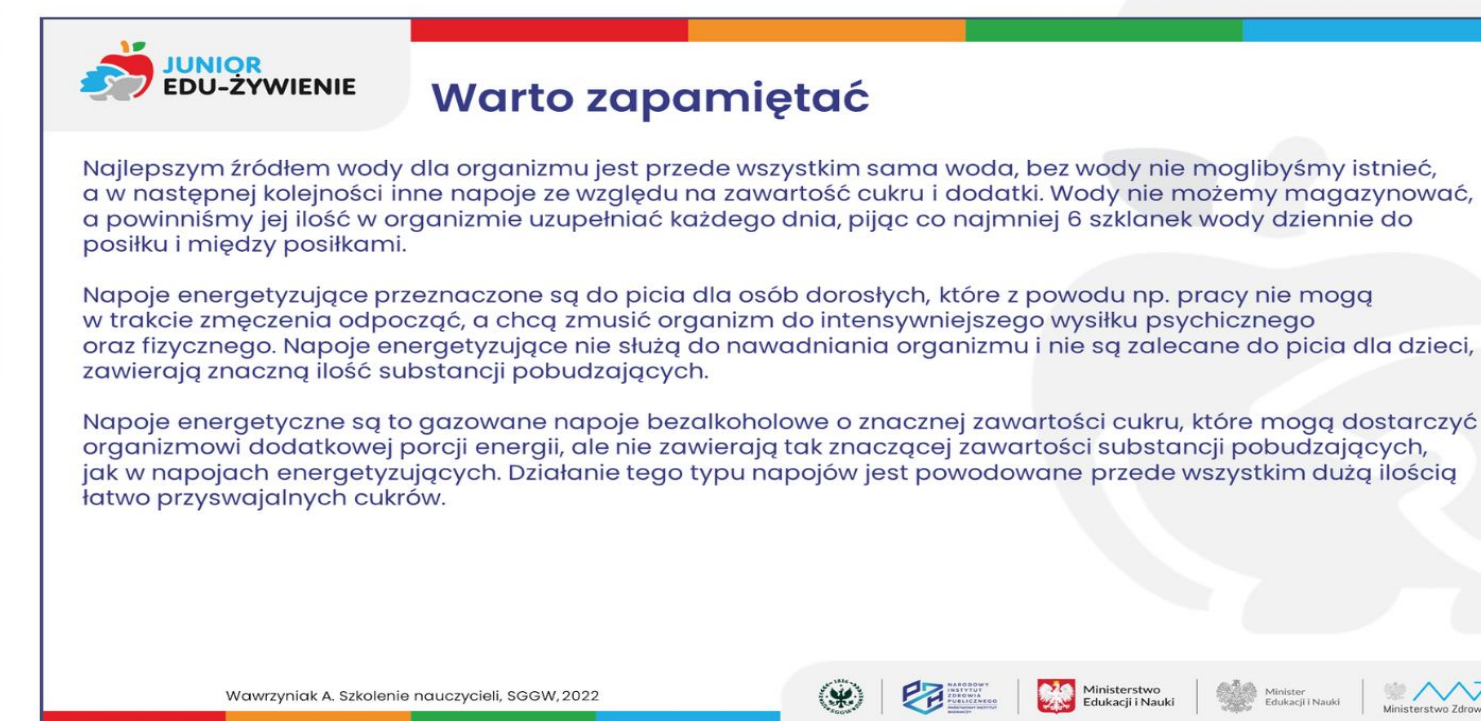



Podział warzyw

- 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, rozszponka, rzeżucha zwyczajna)
- psiankowate** (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

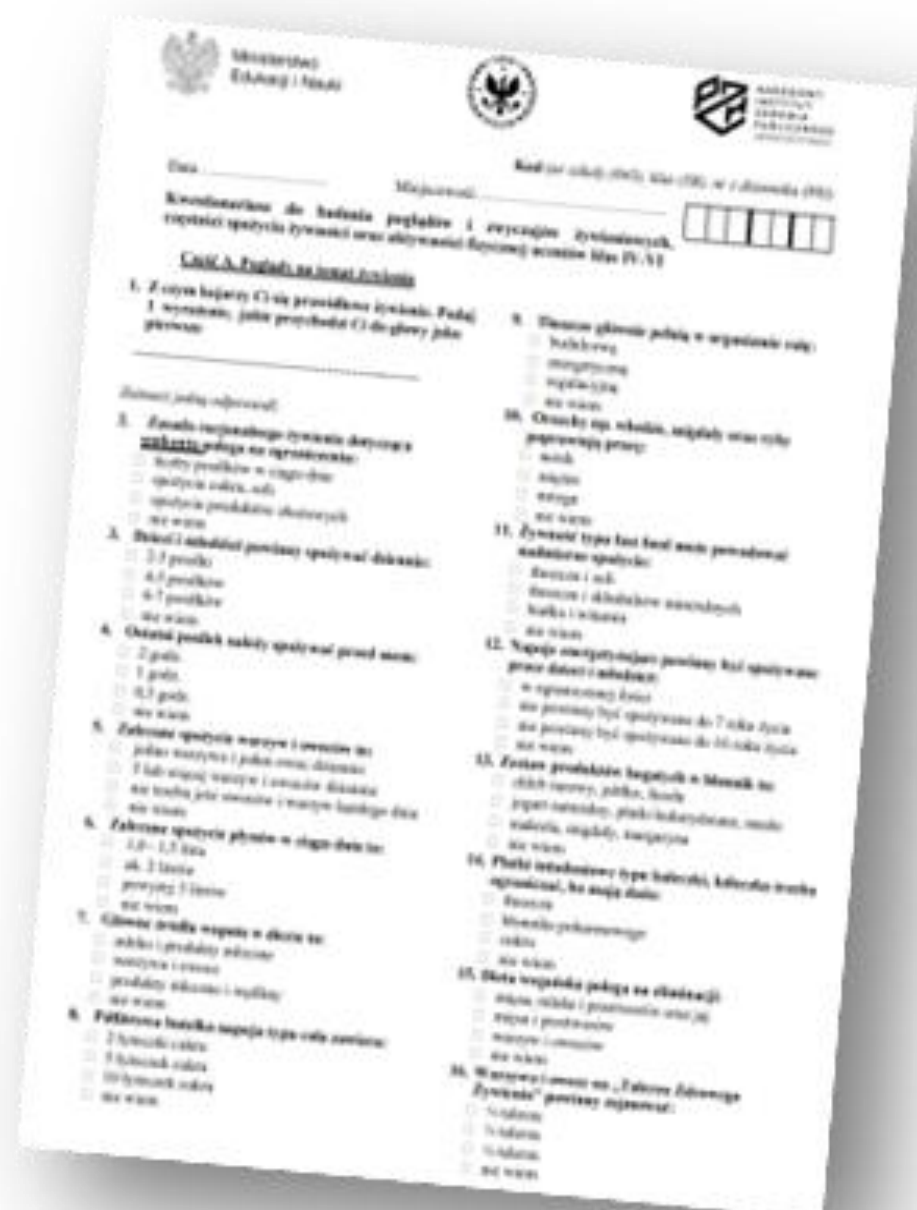
- zwyczaje żywieniowe
- wiedza żywieniowa
- postawy żywieniowe

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

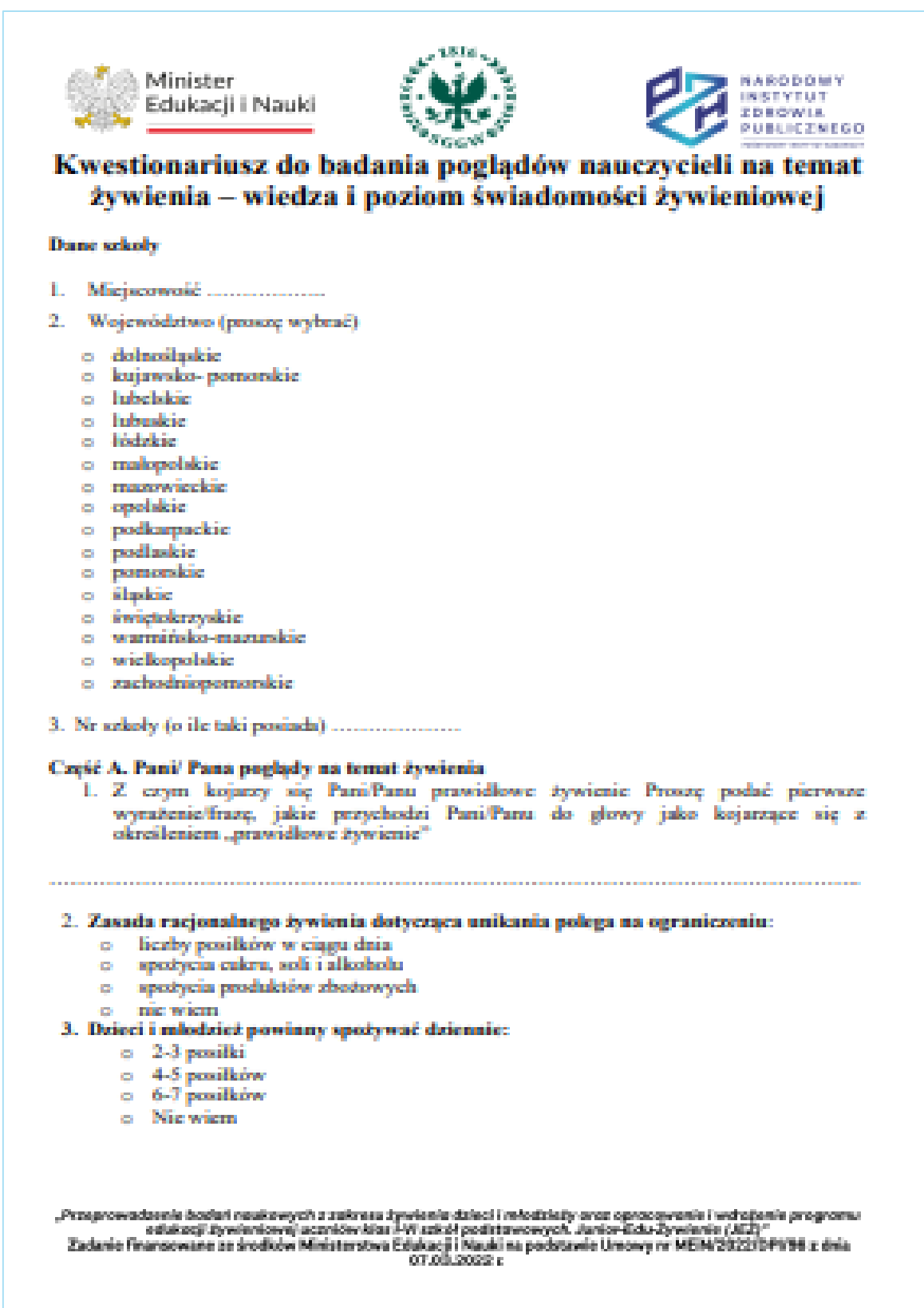
Sklepiki szkolne

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

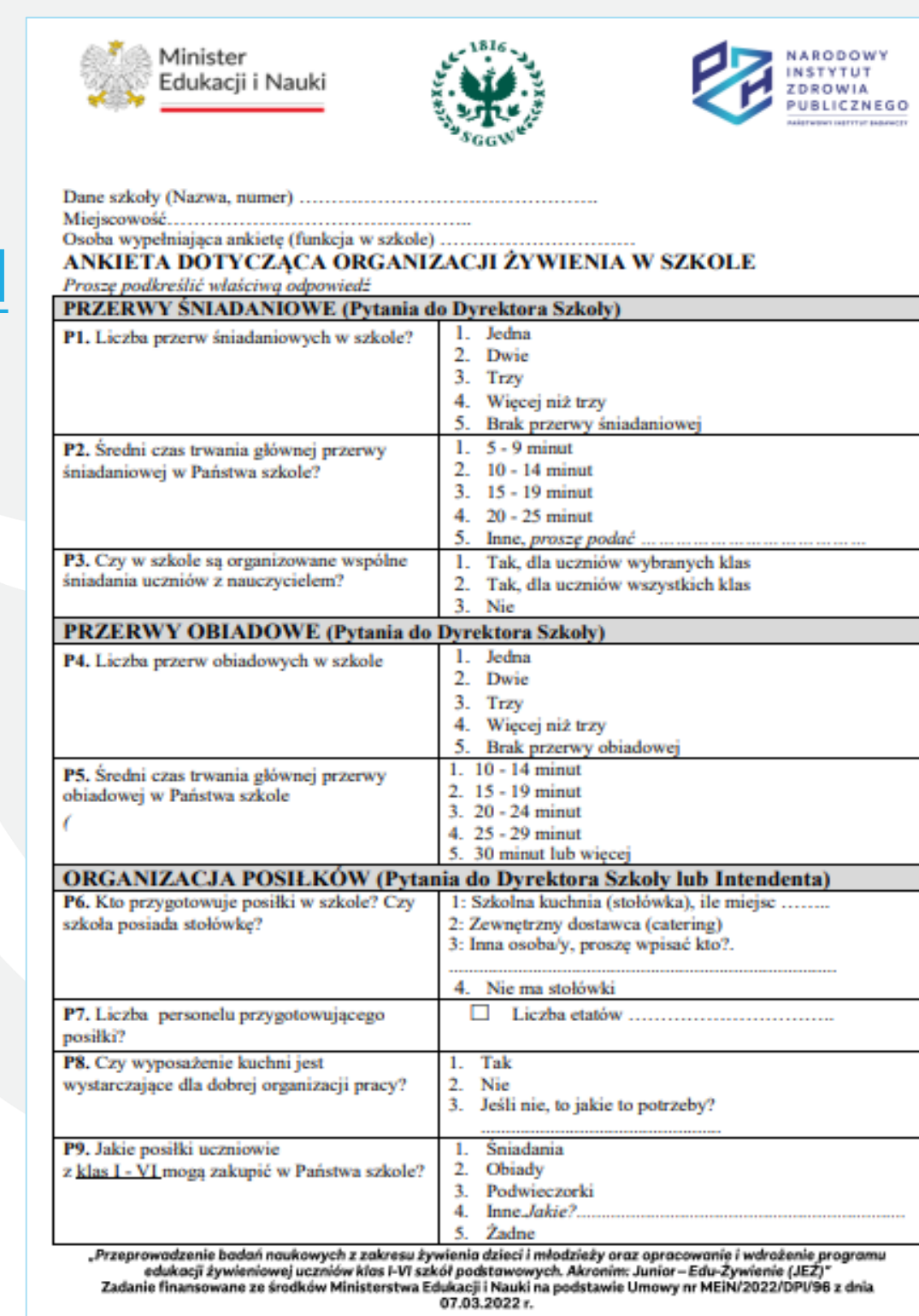
- Miejscowość
- Województwo (proszę wybrać)
 - dolnośląskie
 - kujawsko-pomorskie
 - lubelskie
 - lubuskie
 - łódzkie
 - małopolskie
 - mazowieckie
 - opolskie
 - podkarpackie
 - podlaskie
 - pomorskie
 - śląskie
 - świętokrzyskie
 - warmińsko-mazurskie
 - wielkopolskie
 - zachodniopomorskie
- Nr szkoły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

Część A. Pani/Pana poglądy na temat żywienia

- Z czym kojarzy się Pani/Panu prawidłowe żywienie? Proszę podać pierwsze wyrażenie/frazę, 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-Żywnienie (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?

- Jedna
- Dwie
- Trzy
- Więcej niż trzy
- Brak przerw śniadaniowej

P2. Średni czas trwania głównej przerwy śniadaniowej w Państwa szkole?

- 5 - 9 minut
- 10 - 14 minut
- 15 - 19 minut
- 20 - 25 minut
- Inne, proszę podać

P3. Czy w szkole są organizowane wspólne śniadania uczniów z nauczycielem?

- Tak, dla uczniów wybranych klas
- Tak, dla uczniów wszystkich klas
- Nie

PRZERWY OBIADOWE (Pytania do Dyrektora Szkoły)

P4. Liczba przerw obiadowych w szkole

- Jedna
- Dwie
- Trzy
- Więcej niż trzy
- Brak przerw obiadowej

P5. Średni czas trwania głównej przerwy obiadowej w Państwa szkole

- 10 - 14 minut
- 15 - 19 minut
- 20 - 24 minut
- 25 - 29 minut
- 30 minut lub więcej

ORGANIZACJA POSIŁKÓW (Pytania do Dyrektora Szkoły lub Intendenta)

P6. Kto przygotowuje posiłki w szkole? Czy szkoła posiada stołówkę?

- Szkolna kuchnia (stołówka), ile miejsc
- Zewnętrzny dostawca (catering)
- Inna osoba/y, proszę wpisać kto?
- Nie ma stołówki

P7. Liczba personelu przygotowującego posiłki?
 Liczba etatów

P8. Czy wyposażenie kuchni jest wystarczające dla dobrej organizacji pracy?

- Tak
- Nie
- Jeśli nie, to jakie to potrzeby?

P9. Jakie posiłki uczniowie z klas I - VI mogą zakupić w Państwa szkole?

- Śniadania
- Obiady
- Podwieczorki
- Inne/Jakie?
- 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-Żywnienie (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. Ewa Czarniecka-Skubina

prof. dr hab. Jadwiga Hamułka

ewa_czarniecka-skubina@sggw.edu.pl

jadwiga_hamulka@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.