

# „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.

Patronat honorowy



Minister  
Edukacji



Minister  
Nauki



Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego



Instytut Nauk  
o Żywieniu Człowieka

## Uzasadnienie realizacji Junior-Edu-Żywnienie



- Skala nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży w Polsce stale wzrasta
- 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

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

Patronat honorowy



Minister  
Edukacji



Minister  
Nauki



Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego



Institut Nauk  
o Żywnieniu Człowieka

# Główne działania „Junior-Edu-Żywnienie”



**Badania**



**Edukacja żywieniowa  
uczniów**



**Szkolenia nauczycieli**

**„Junior-Edu-Żywnienie”, 2024**

Patronat honorowy



Minister  
Edukacji



Minister  
Nauki



Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego



Instytut Nauk  
o Żywieniu Człowieka

## Badania:



**Zachowania żywieniowe uczniów  
klas I-VI szkół podstawowych  
oraz ich dane antropometryczne i składu ciała**

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



**„Junior-Edu-Żywnienie”, 2024**

Patronat honorowy



Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka

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

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



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

Zaznacz właściwą odpowiedź

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

Czy interesujesz się wiedzą na temat żywienia?

TAK NIE

Skąd dowiadujesz się o żywności? Możesz zaznaczyć kilka odpowiedzi.

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

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Kwestionariusz dla uczniów klas 1-3

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_ Klasa (Dz), numer z dziennika (09): \_\_\_\_\_

Miejscowość: \_\_\_\_\_

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

- Czy uważasz, że warzywa i owoce powinny się jeść co najmniej 5 razy dziennie? Tak Nie Nie wiem
- Czy uważasz, że słodycze można 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 zjesz warzywa do obiadu, to możesz lub nie jeść w innych posiłkach? Tak Nie Nie wiem
- Czy uważasz, że jeśli zjesz warzywa do obiadu, to możesz lub nie jeść w innych posiłkach? Tak Nie Nie wiem
- Czy uważasz, że soki i wędliny można zastąpić fasolą? 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**

Przeżytki szkolne jak często Państwa dziecko spożywa następujące produkty. Proszę wybrać odpowiedź najlepiej opisującą sposób żywienia dziecka w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Proszę wstawić pod słowem wybrane posiłki i porządanie między posilkami. Jedzenie w domu i poza domem.

Grupa żywności	nie je	nie wiem	nie wiem	nie wiem	nie wiem	nie wiem
Produkty mleczne (mleko, jogurt, twaróg, sery)						
Produkty zbożowe (chleb, makaron, kasza, ryż, płatki owsiane, ryż, kasza, makaron, płatki)						
Warzywa i warzywa (z soczewicą, fasolą, grochem, ciecierzycą, marchewką, ziemniakami)						
Ryby (świeżo, mrożone, wędzone, w oleju, z miodem)						
Owoce (świeżo, mrożone, soki)						
Słodycze (ciasta, cukierki, lizaki, czekolada)						
Soki owocowe, warzywa-owoce						
Napoje słodzone (cola, kakao, soki, napoje typu „woda smakowa“)						
Napój energetyzujący (np. Red Bull, Tigen)						

Ministerstwo Edukacji i Nauki

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

Data: \_\_\_\_\_

Miejscowość: \_\_\_\_\_

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

**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.
  - 0,5 godz.
  - nie wiem
- Zalecać spożycie warzyw i owoców to:
  - jedno warzywo i jeden owoc dziennie
  - 5 lub więcej warzyw i owoców dziennie
  - nie wiem
- Zalecać 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
  - błonniaka pokarmowego
  - cukru
  - nie wiem
- Dzieci 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

„Junior-Edu-Żywnie”, 2024

Patronat honorowy



Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka

# Wyniki badań

**Polska**

**vs.**

**woj. podkarpackie**

**N=27207** → badania ankietowe

**n=2029**

**N=18726** → pomiary antropometryczne

**n=967**

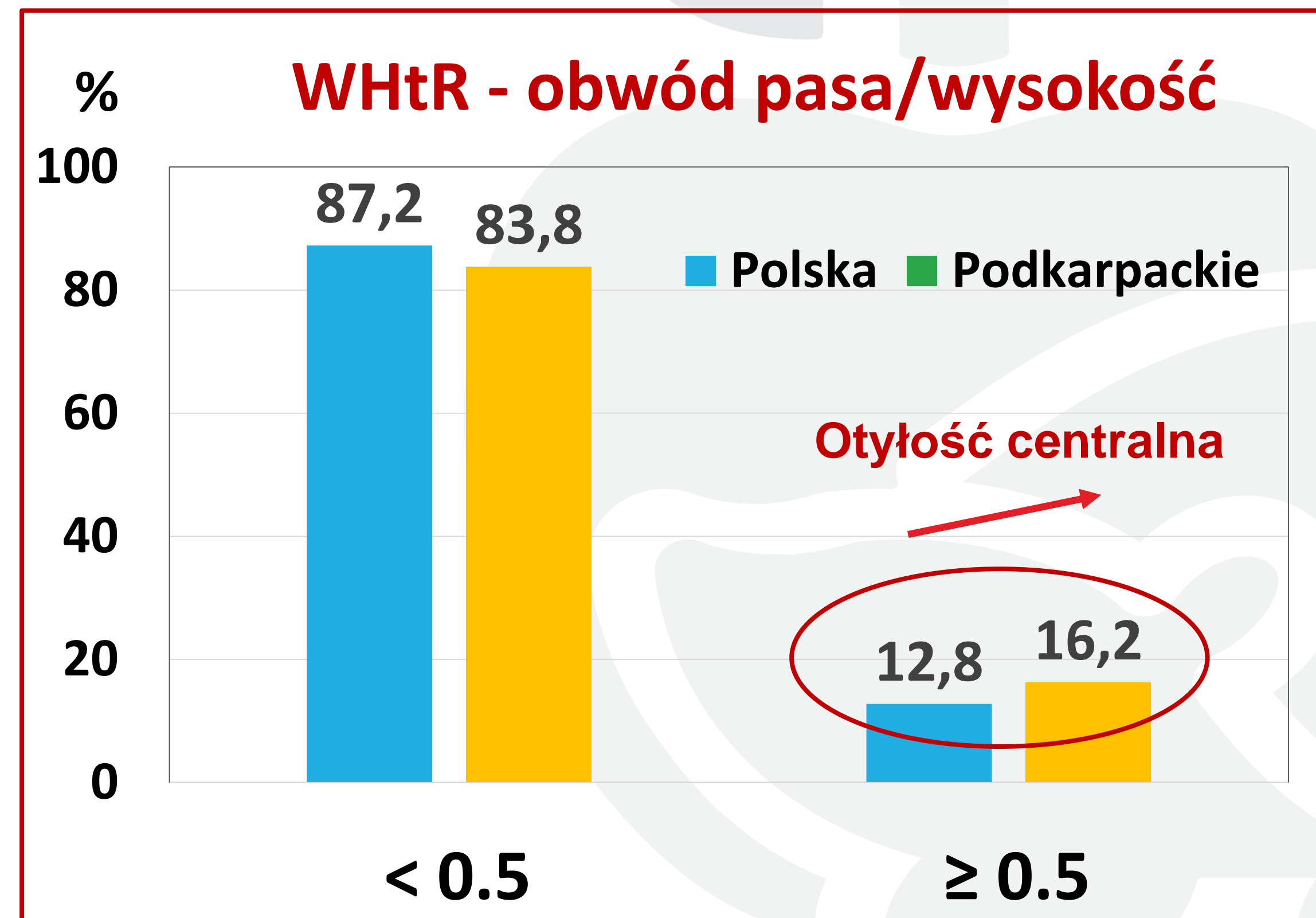
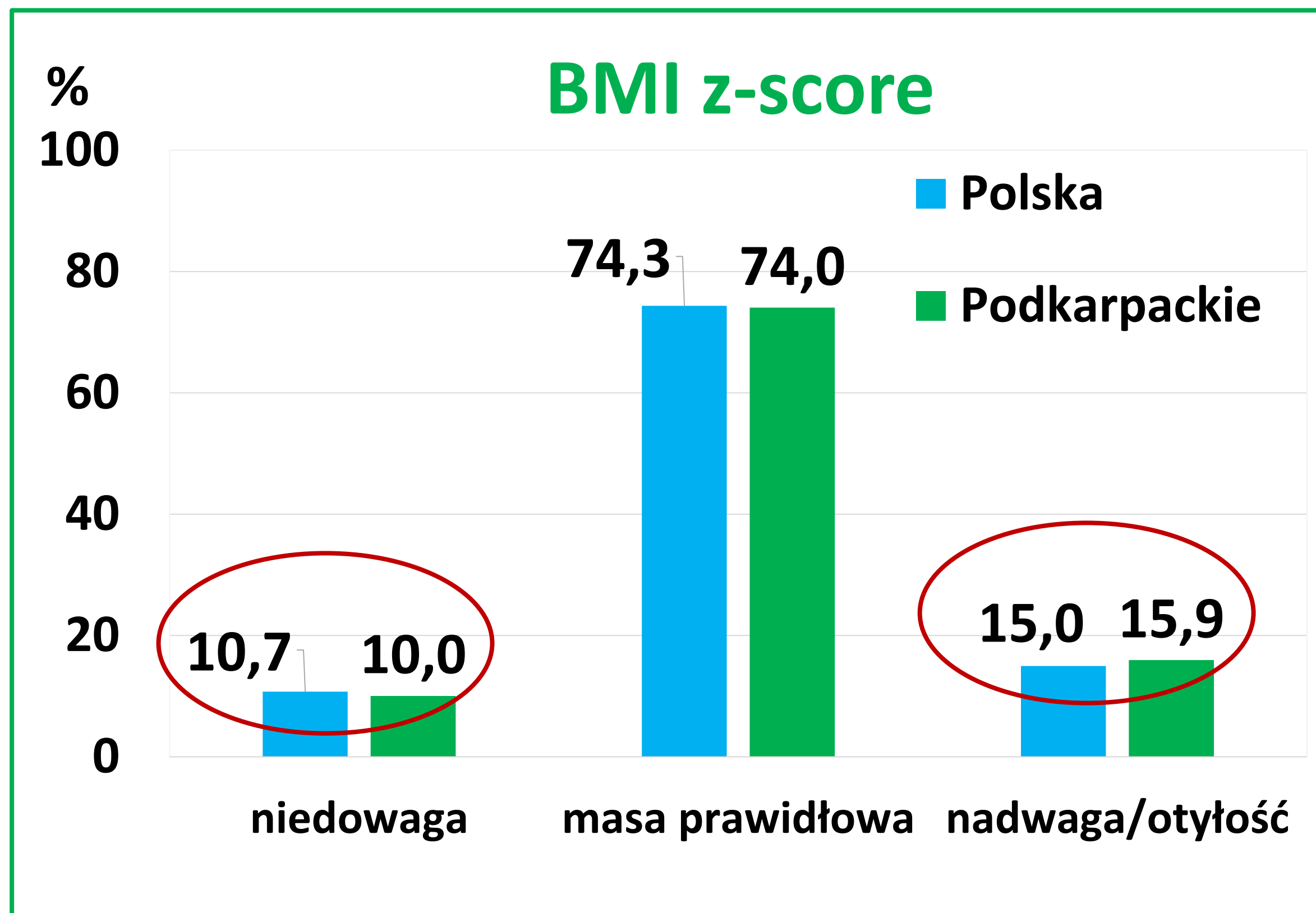


- Gorzyce (Tryńcza)
- Grabiny
- Majdan Sieniawski
- Mielec
- Rzeszów
- Tarnobrzeg
- Tuszów Narodowy
- Ustrzyki Dolne



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

Polska n=18726; Podkarpackie n=967



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

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

„Junior-Edu-Żywienie”, 2024

Patronat honorowy



Minister  
Edukacji



Minister  
Nauki



Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego

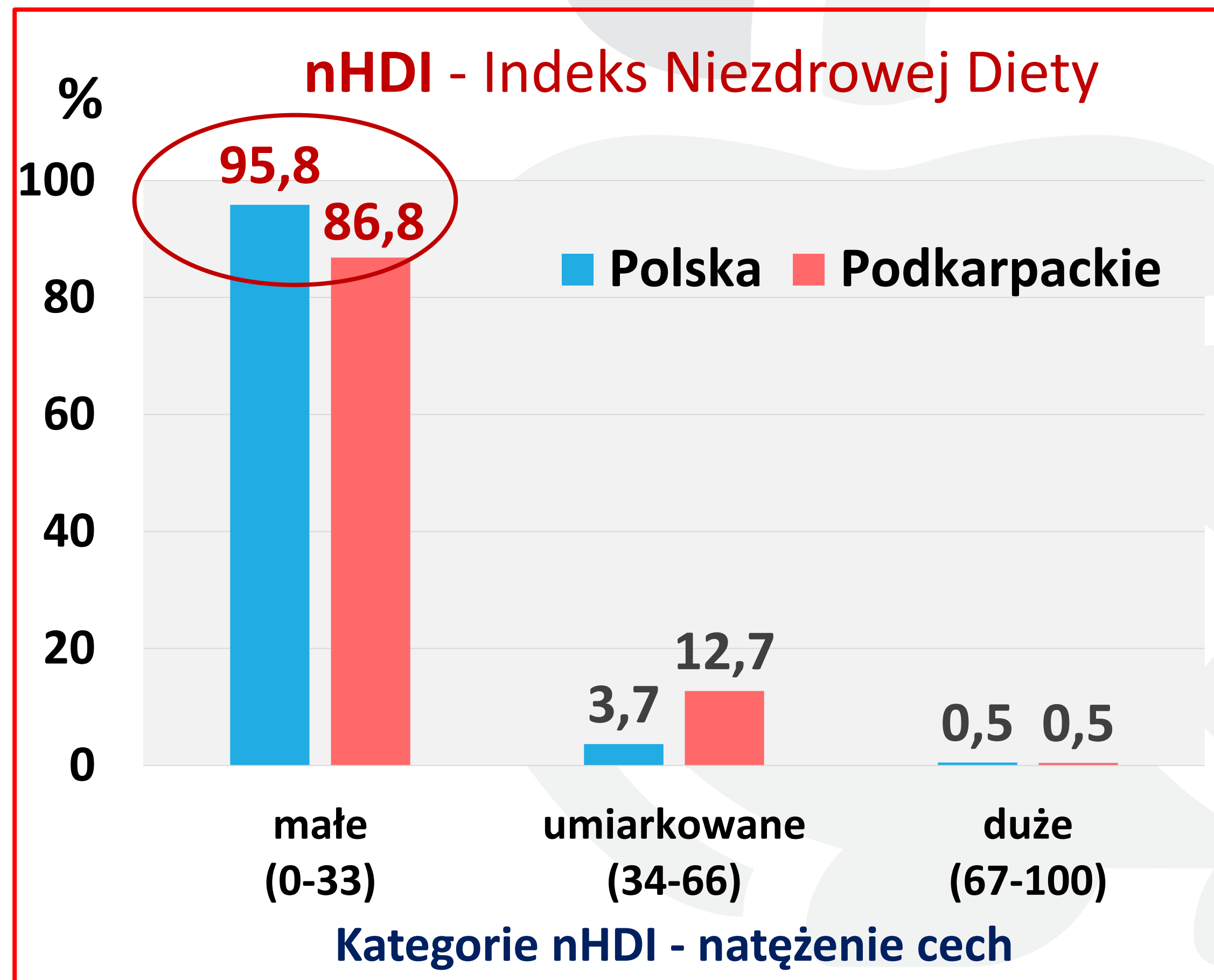
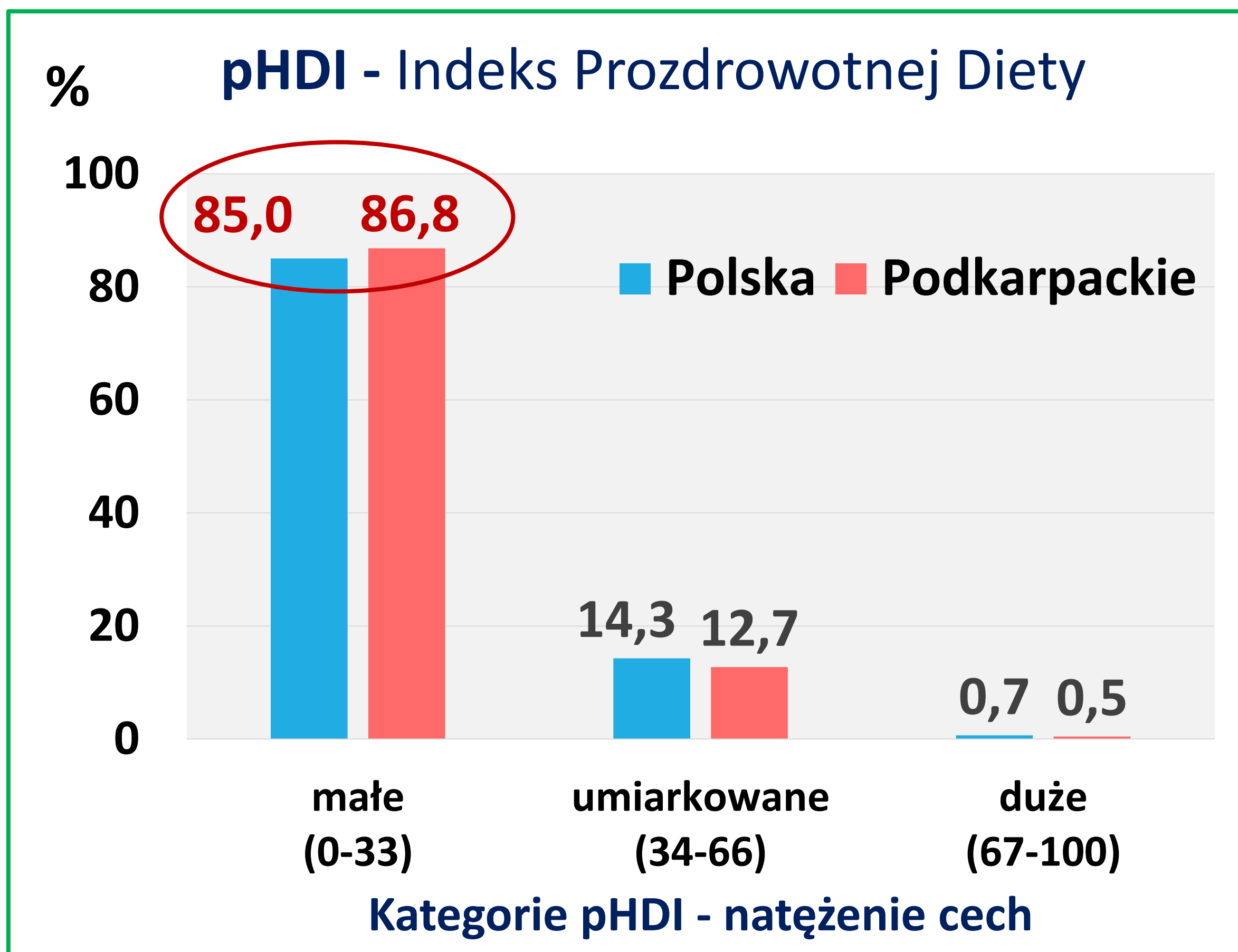


Institut Nauk  
o Żywieniu Człowieka

# Wyniki badań ilościowych – Indeksy Jakości Diety

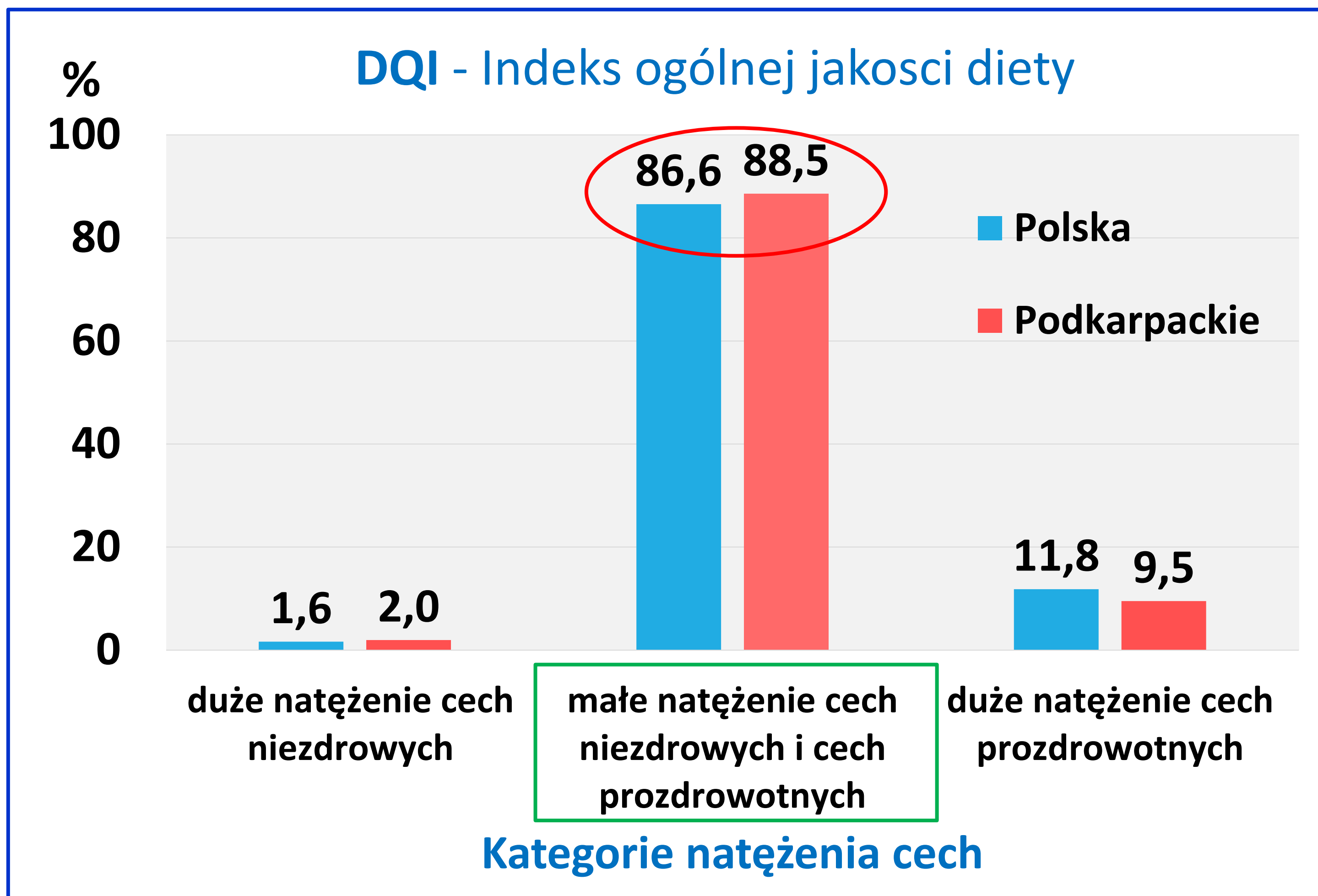
## Uczniowie 10-12 lat

**Polska n=12634; Podkarpackie n=872**



# Wyniki badań ilościowych – Indeks Jakości Diety (DQI)

## Uczniowie 10-12 lat Polska n=12634; Podkarpackie n=872



**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)

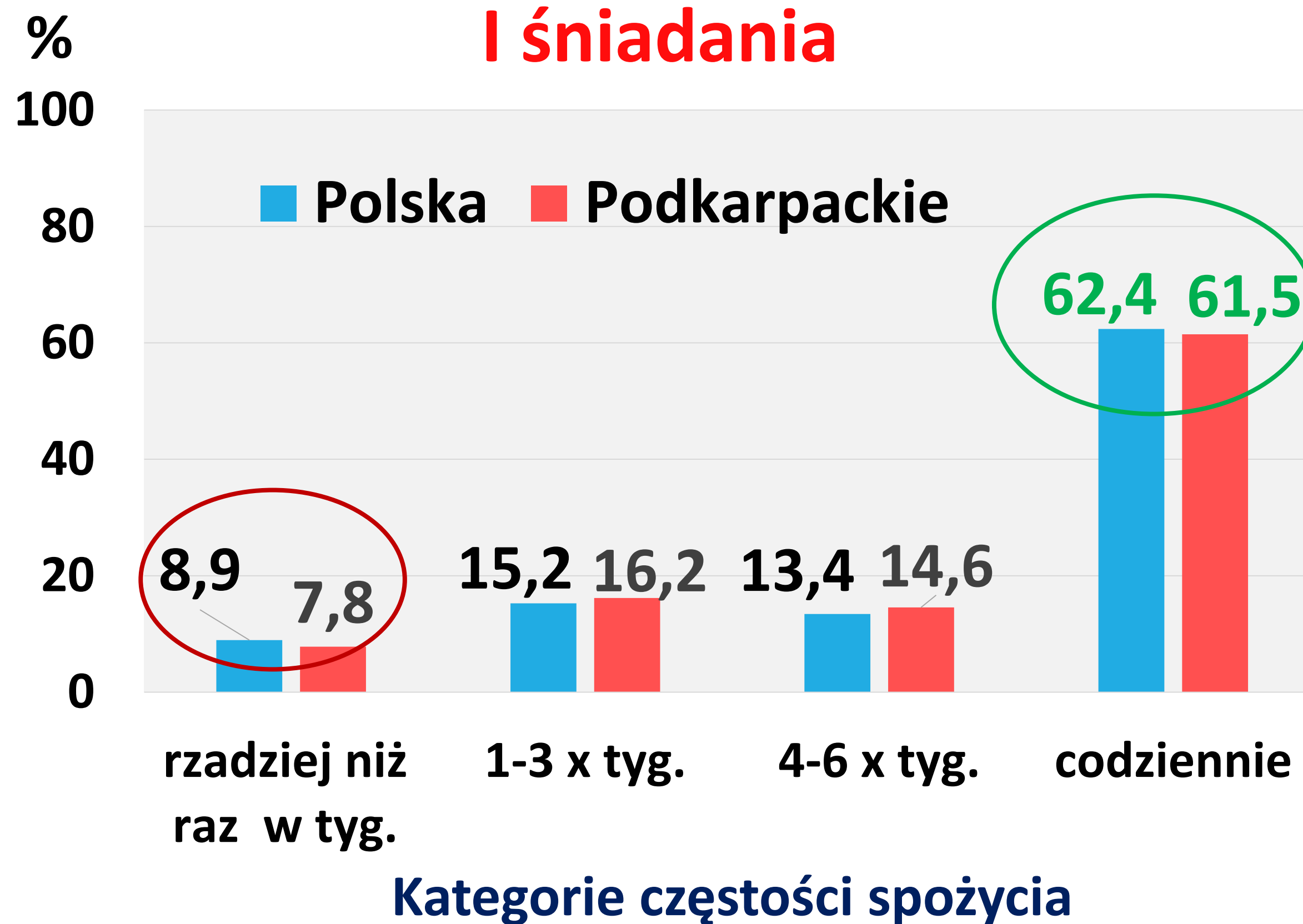
**Duże natężenie cech prozdrowotnych** (26 – 100 pkt)

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

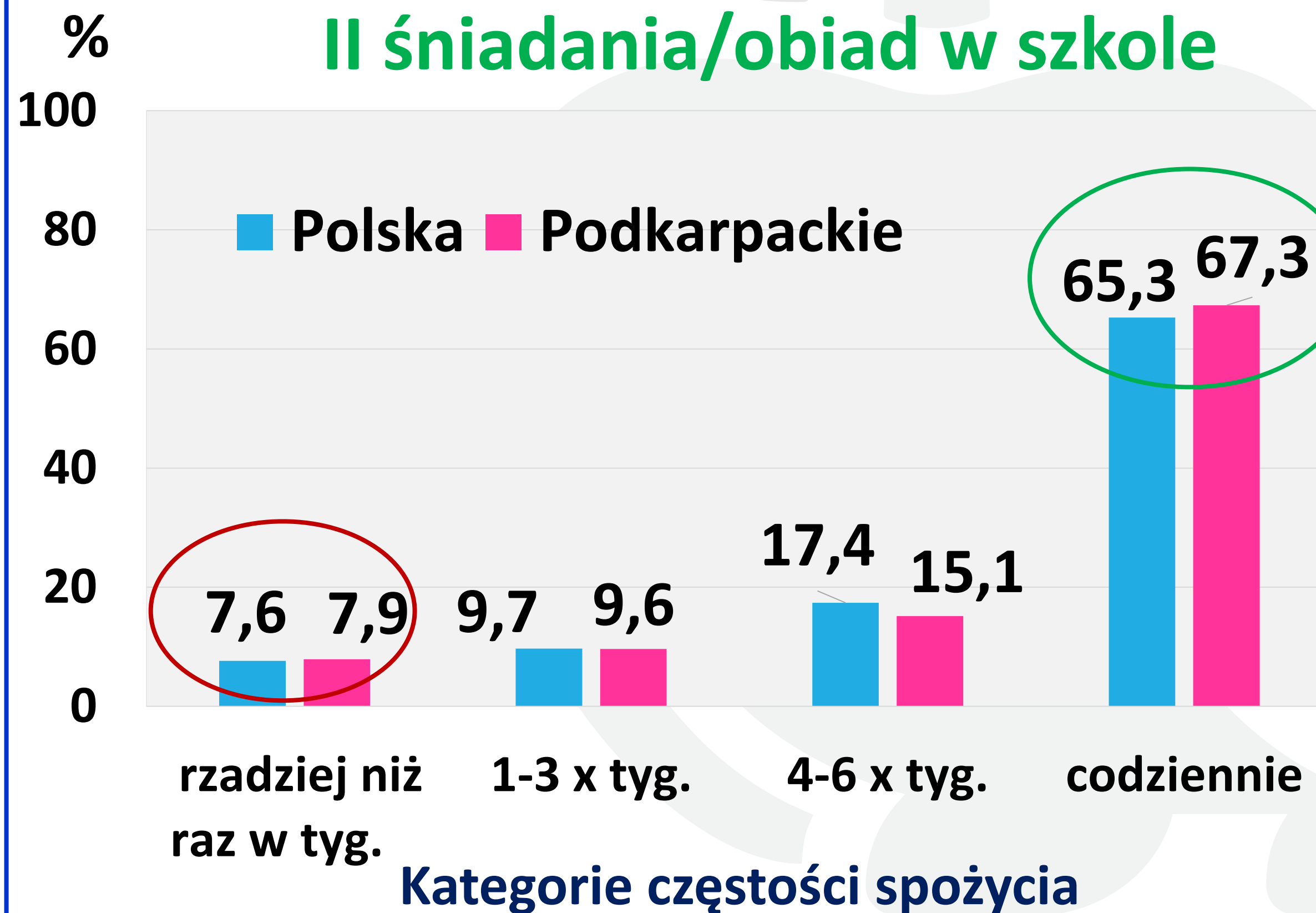
## Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Podkarpackie n=872

### I śniadania



### II śniadania/obiad w szkole

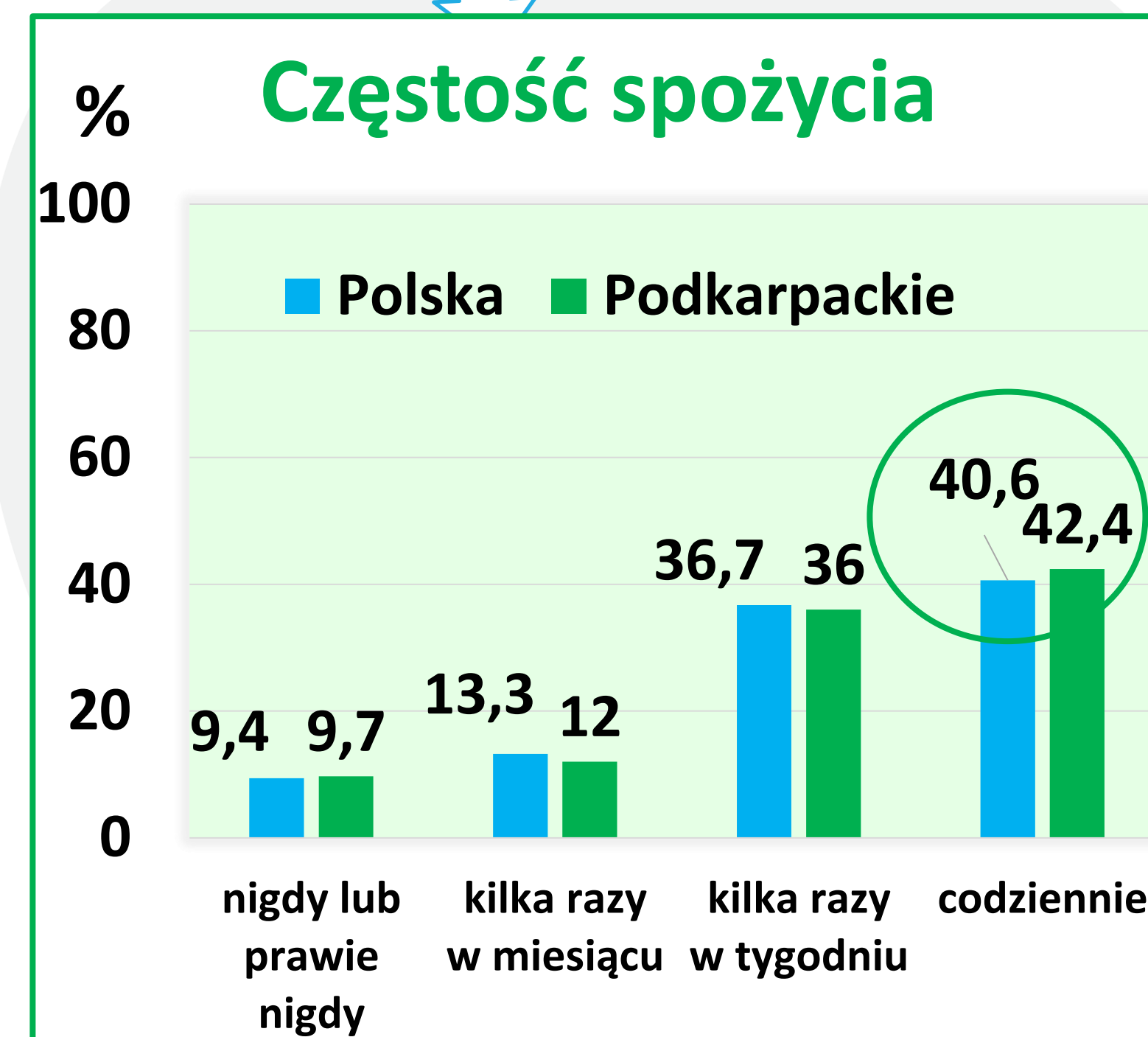
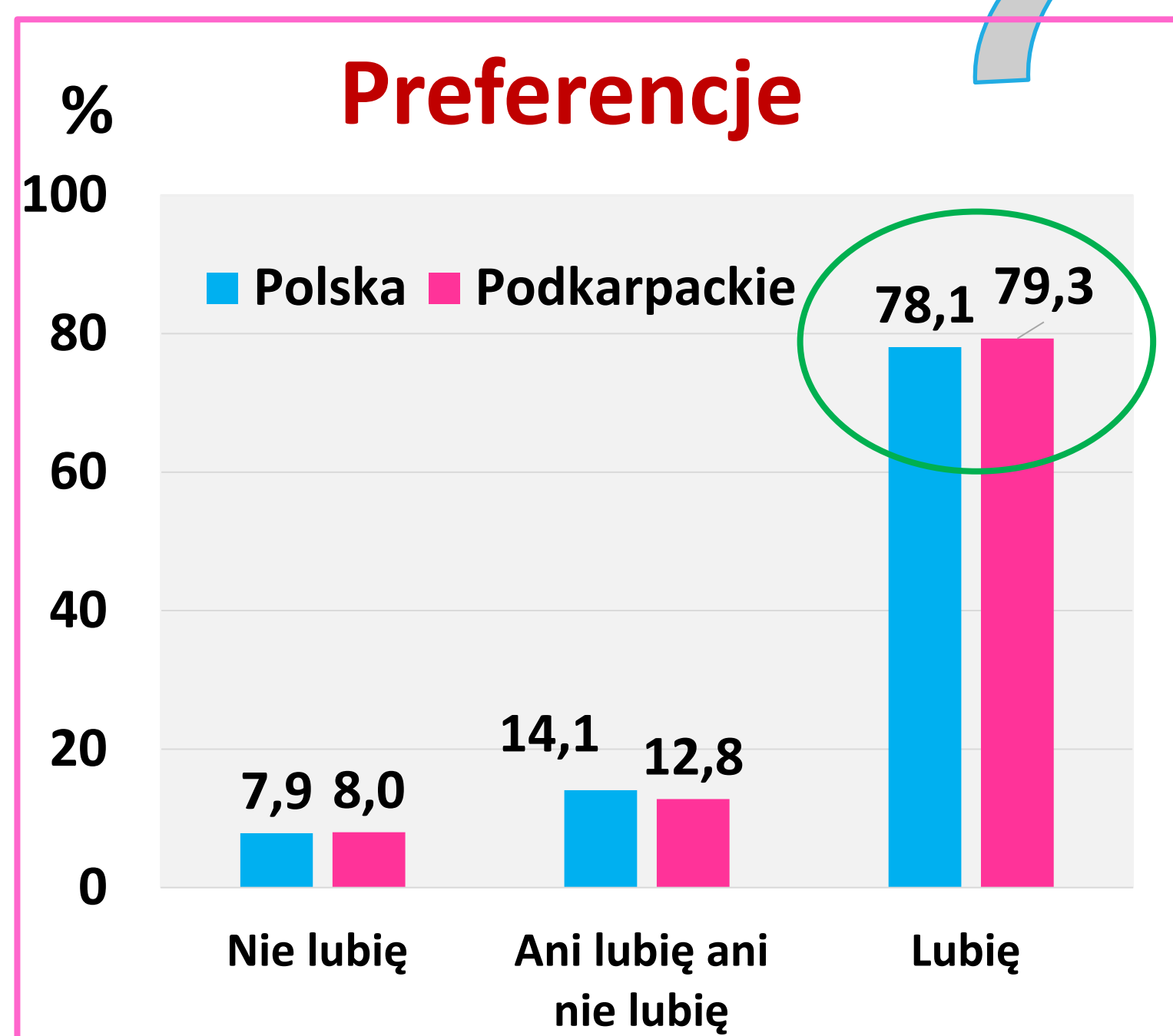
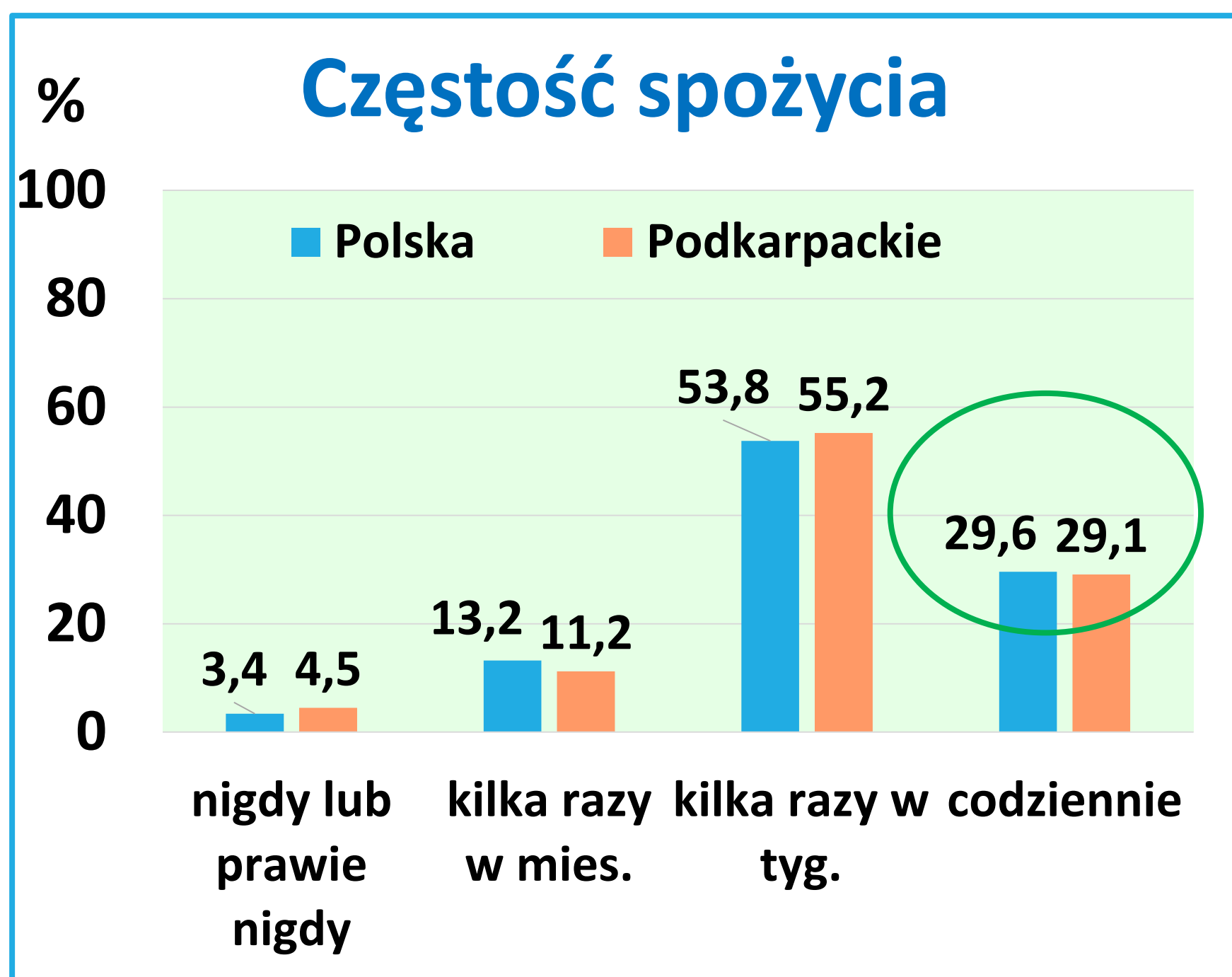


## Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Podkarpackie n=872

## Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Podkarpackie n=1157



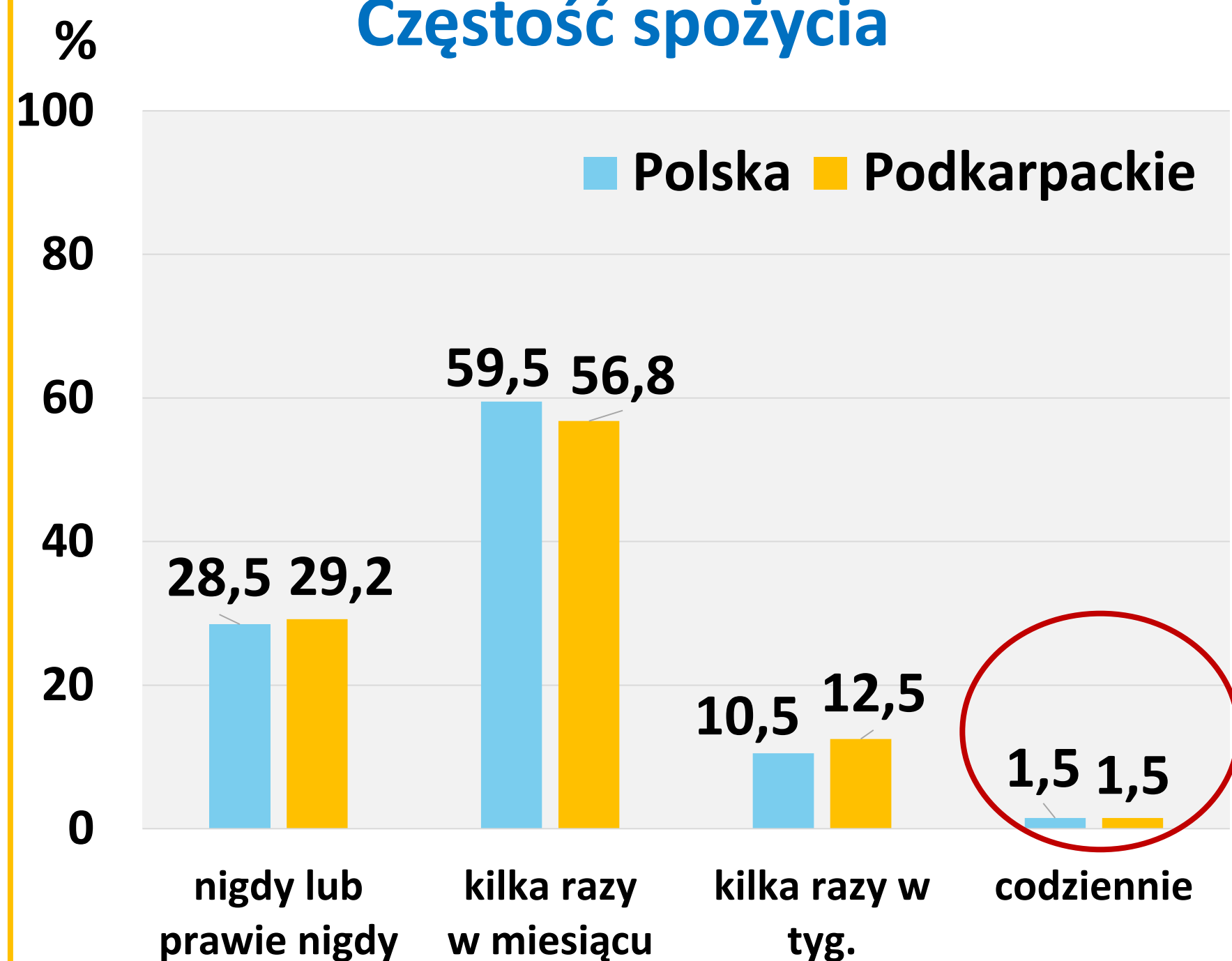
## Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Podkarpackie n=872

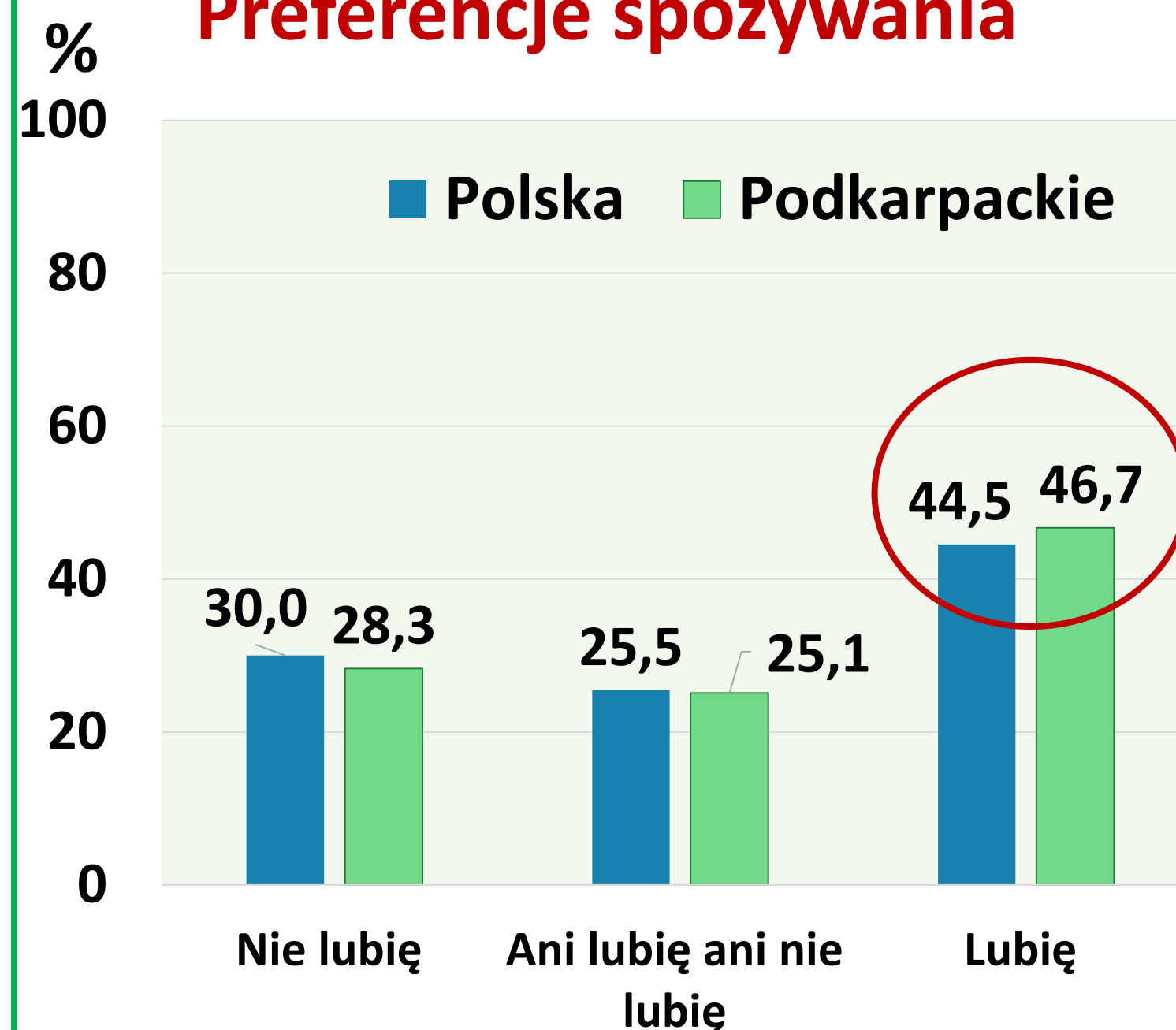
## Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Podkarpackie n=1157

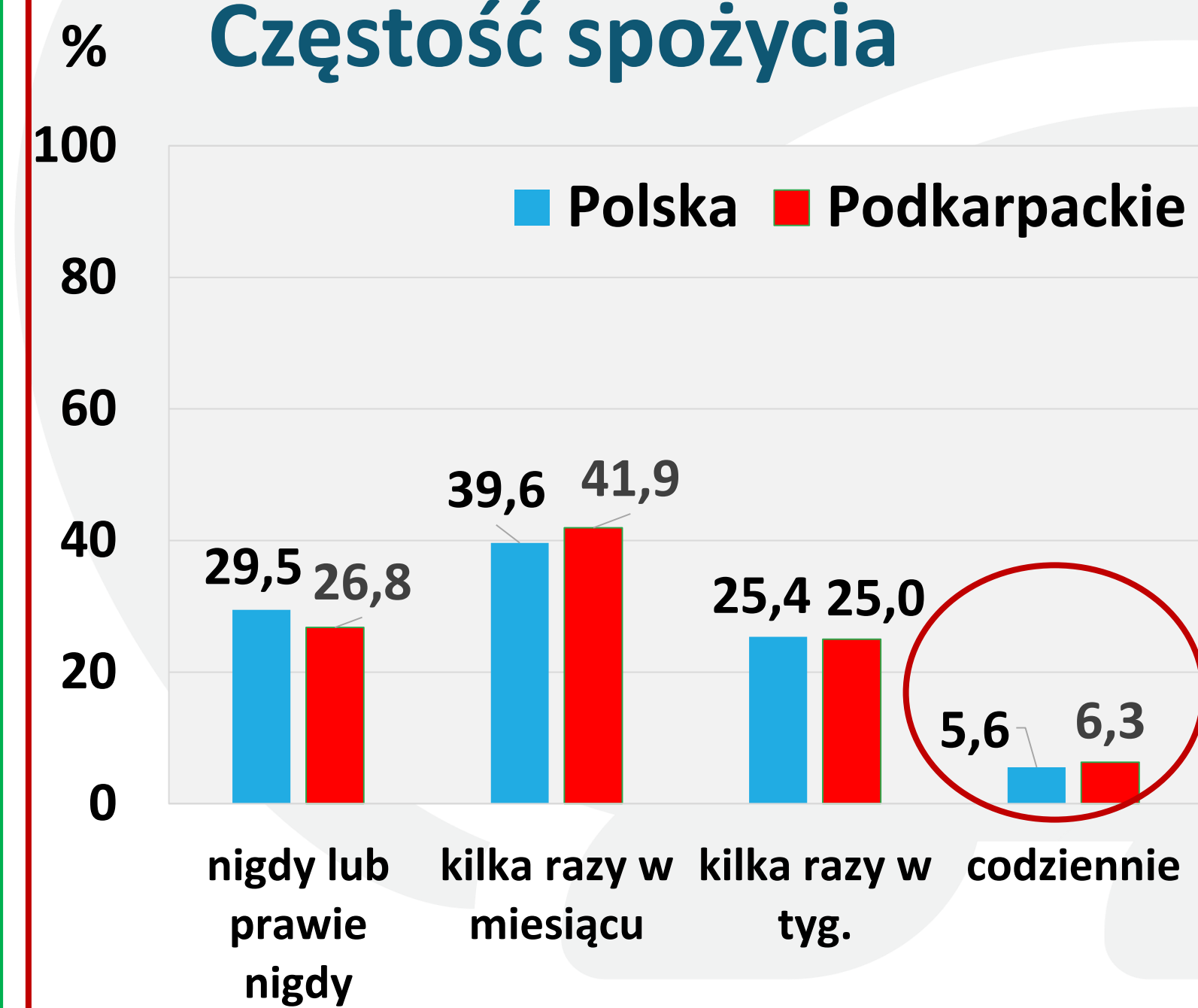
### Częstość spożycia



### Preferencje spożywania



### Częstość spożycia



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

## Uczniowie 10-12 lat

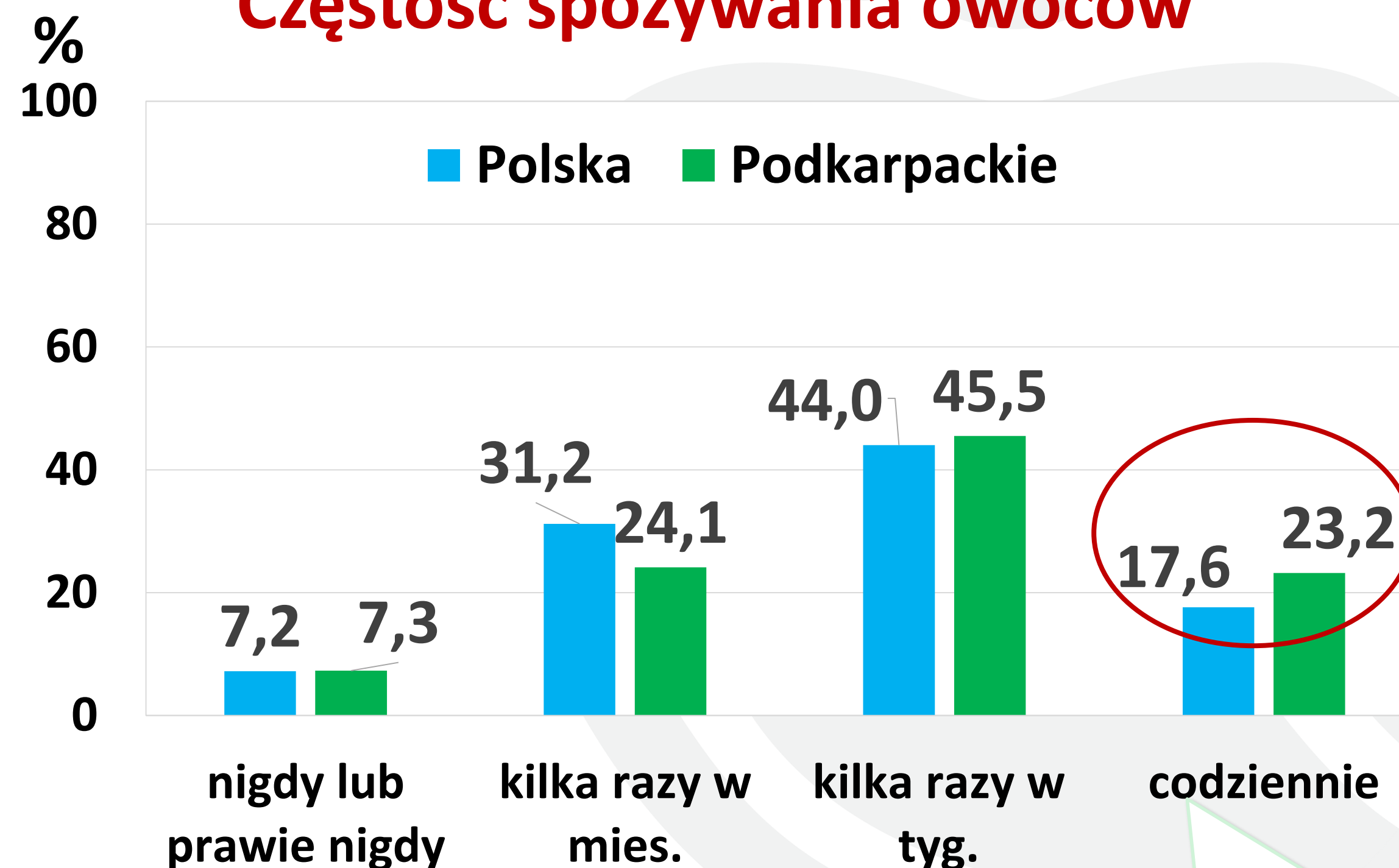
Polska n=12634; Podkarpackie n=872

### Częstość spożycia warzyw



kilka razy dziennie  
ok. 4-5% uczniów  
(5,0 vs 4,1%)

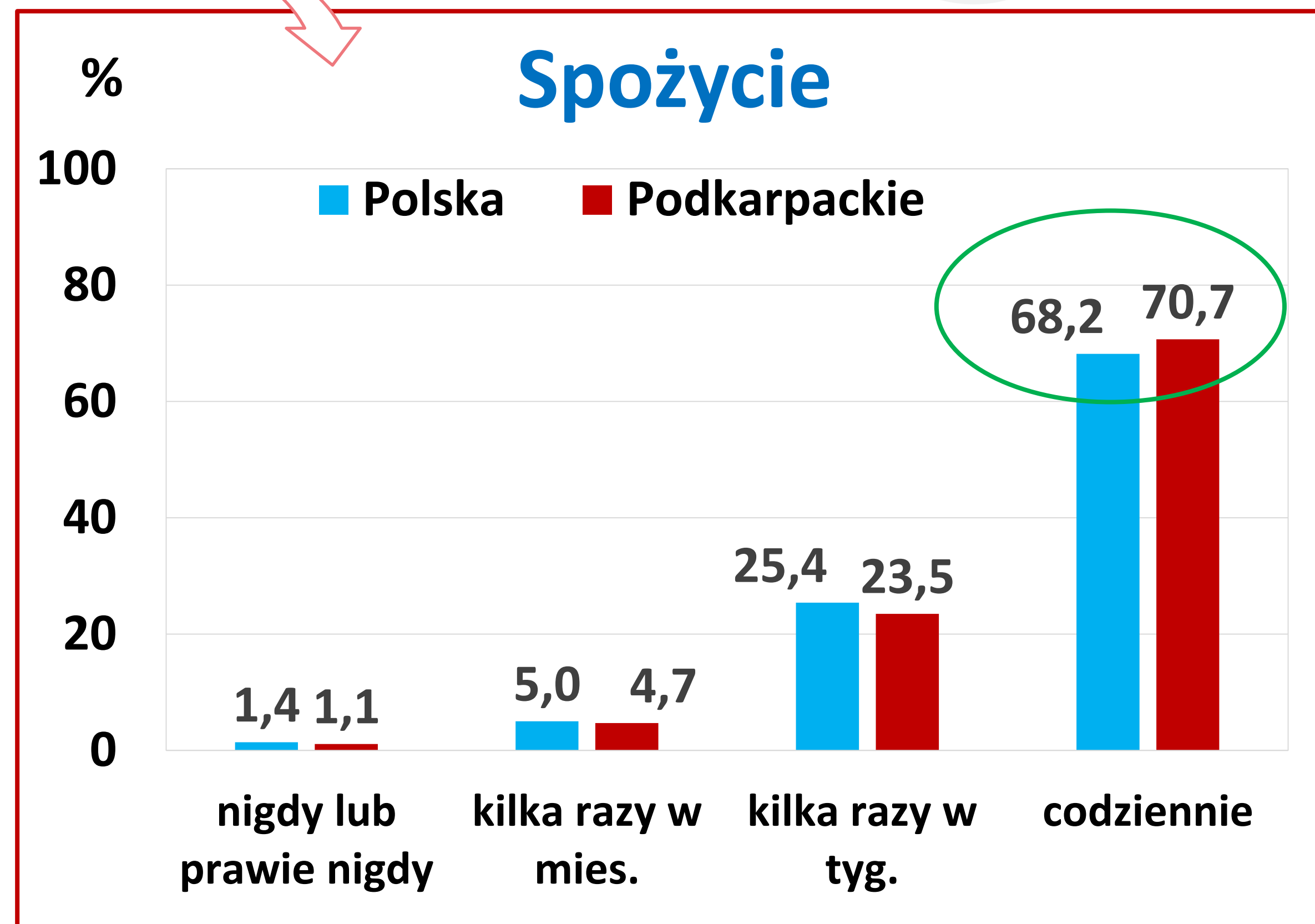
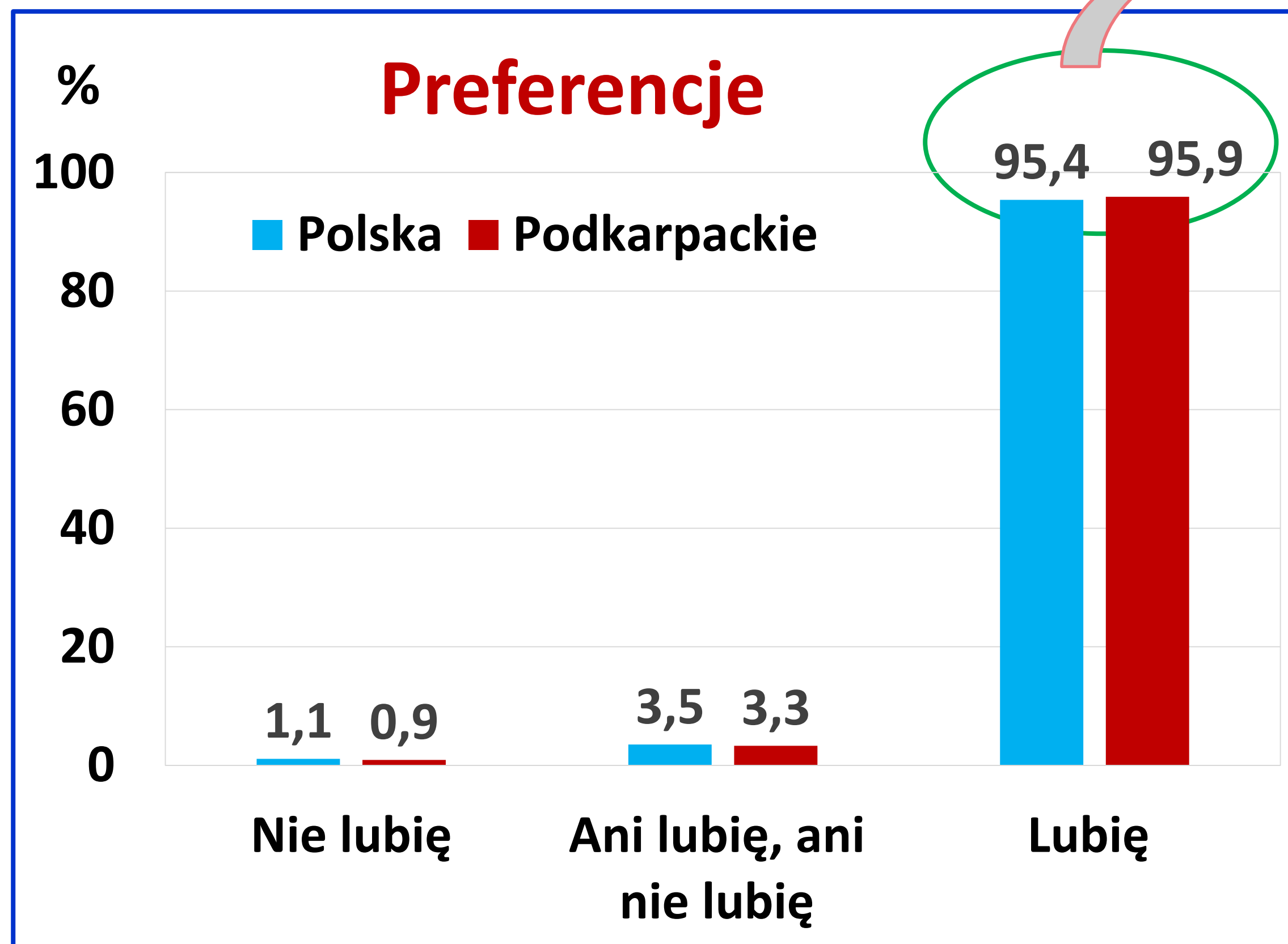
### Częstość spożywania owoców



kilka razy dziennie ok. 5%  
uczniów (5,0 vs 5,1%)

**Uczniowie 7-9 lat**

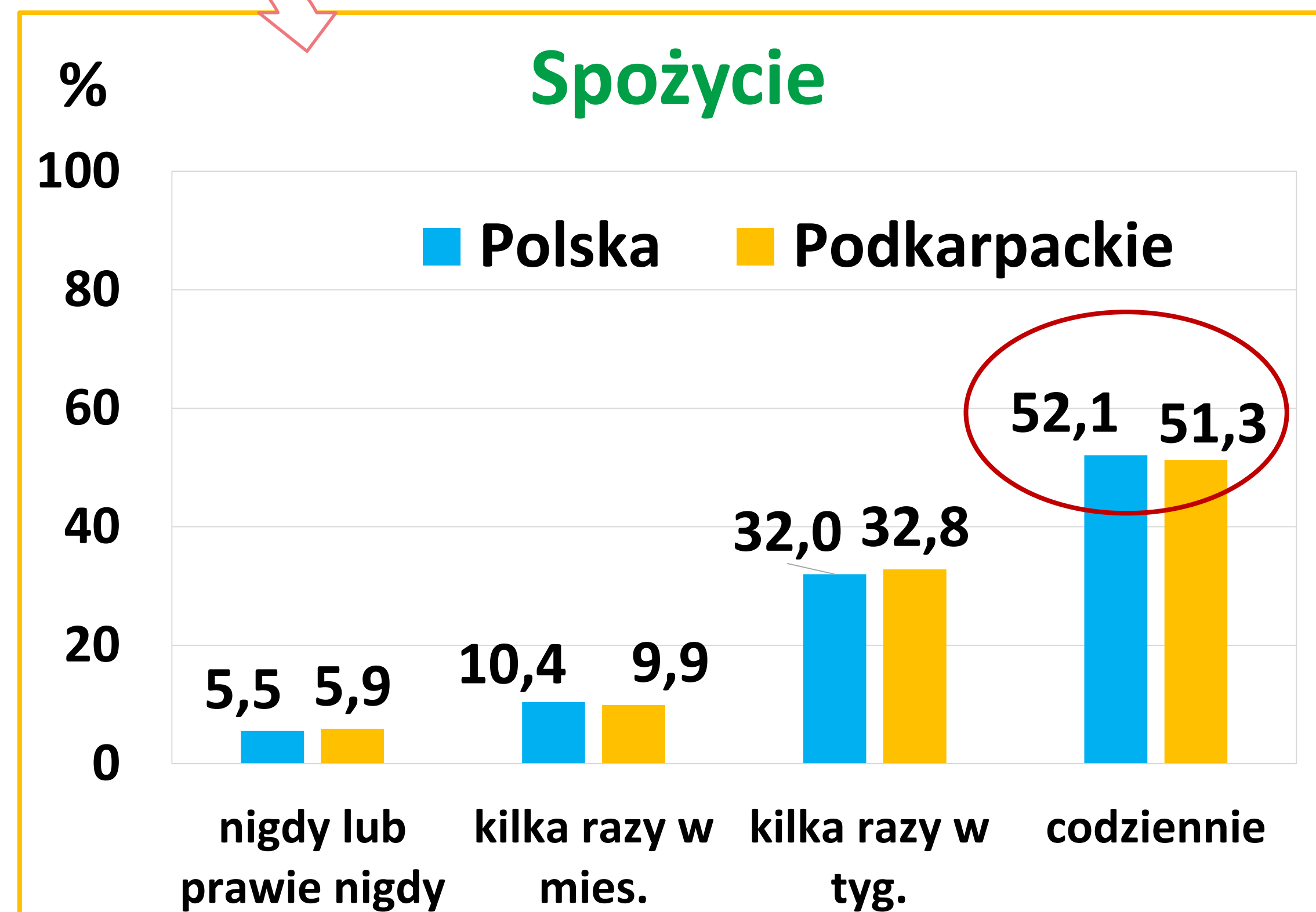
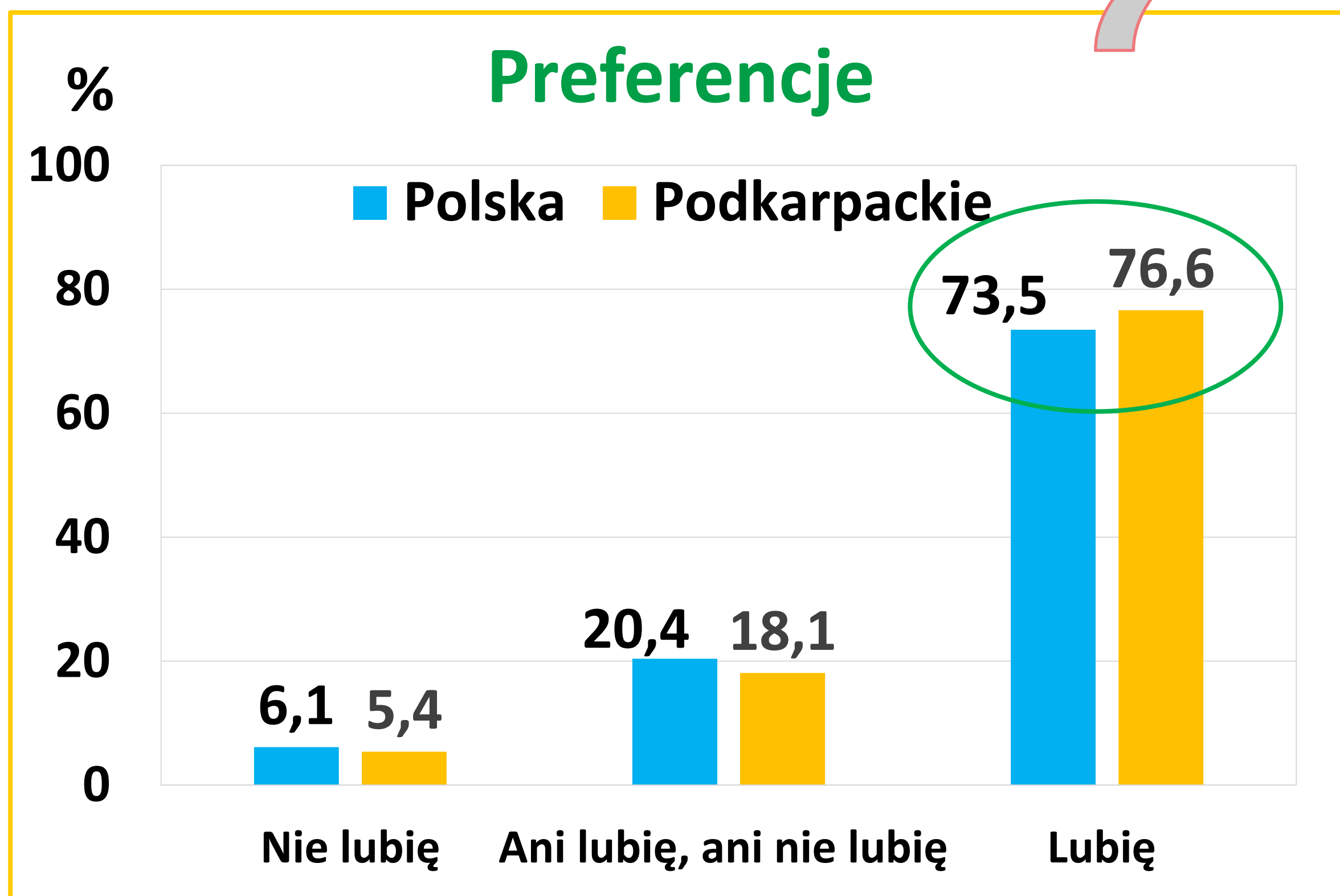
**Polska n=14573; Podkarpackie n=1157**





**Uczniowie 7-9 lat**

**Polska n=14573; Podkarpackie n=1157**



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

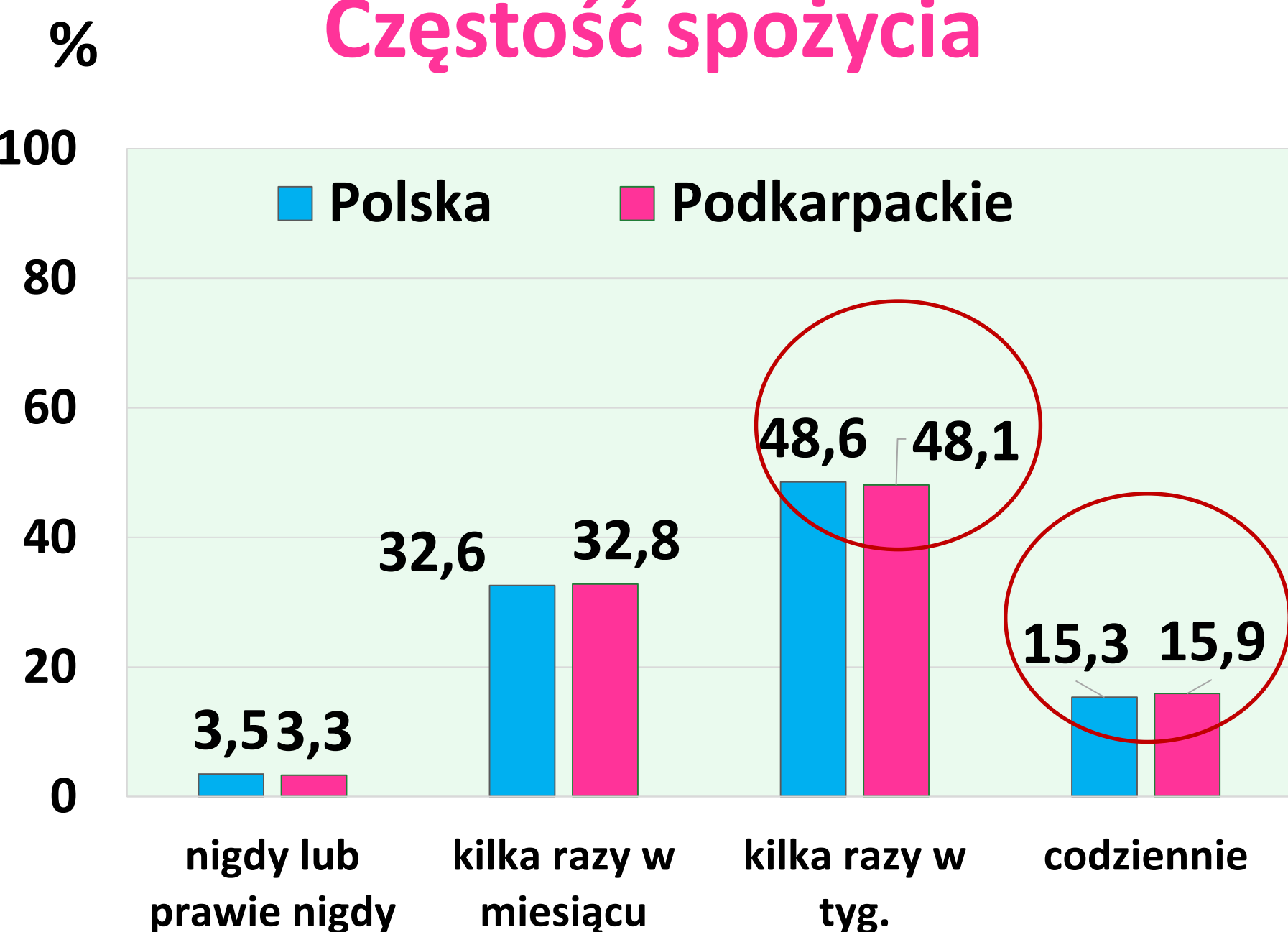
## Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Podkarpackie n=872

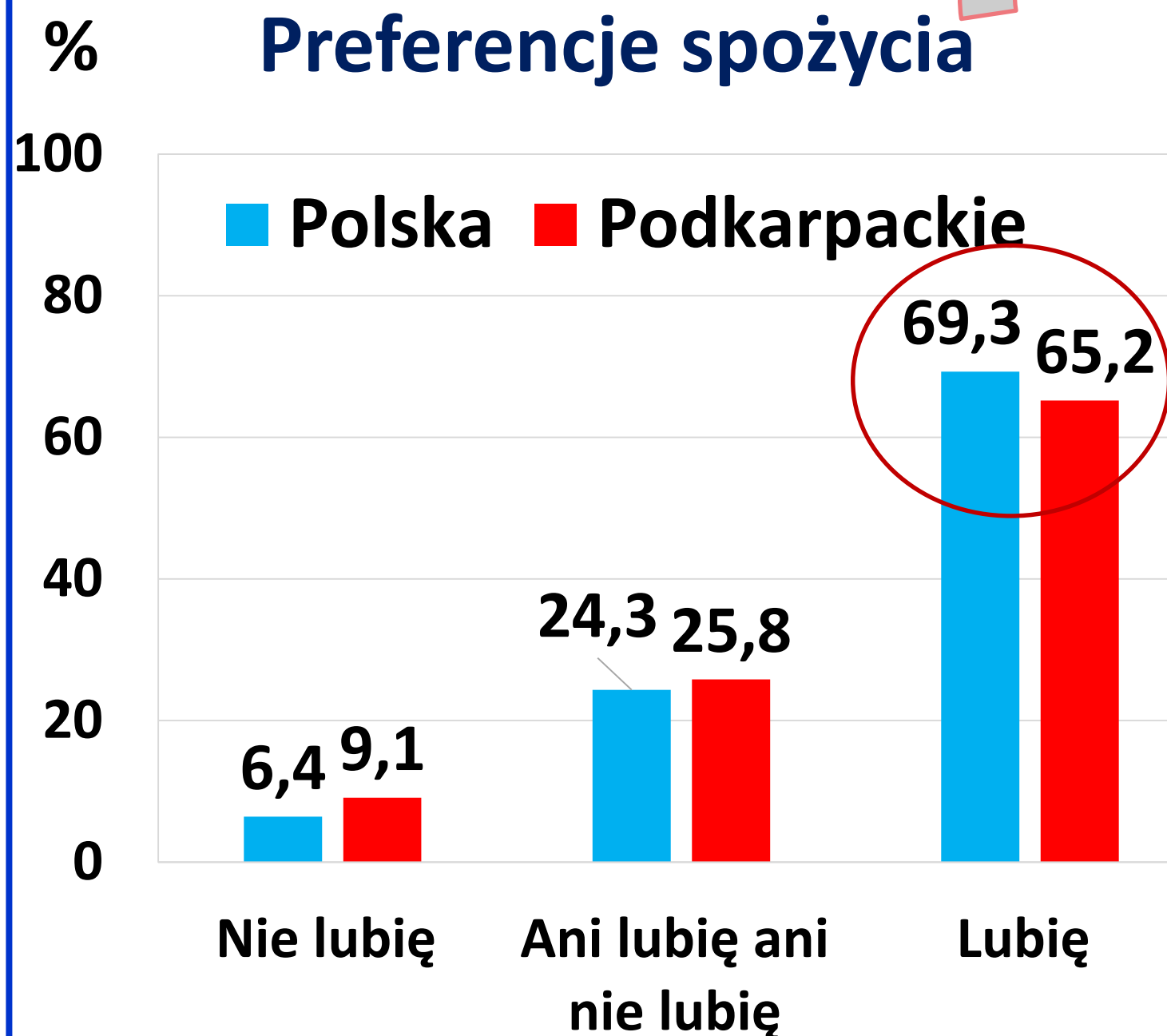
## Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Podkarpackie n=1157

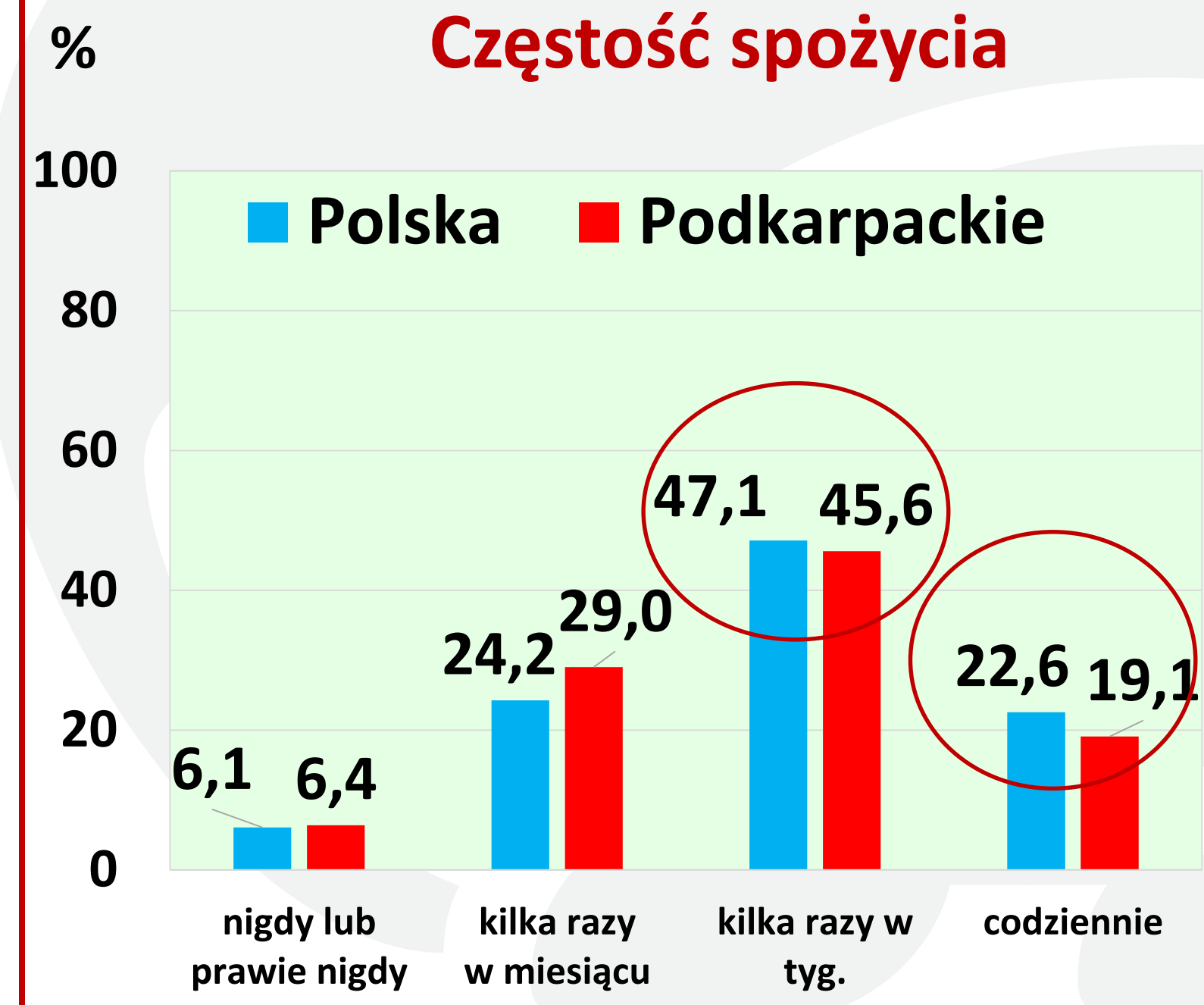
### Częstość spożycia



### Preferencje spożycia



### Częstość spożycia



# Wyniki badań ilościowych - **Spożycie napojów słodkich**

**Uczniowie 10-12 lat**

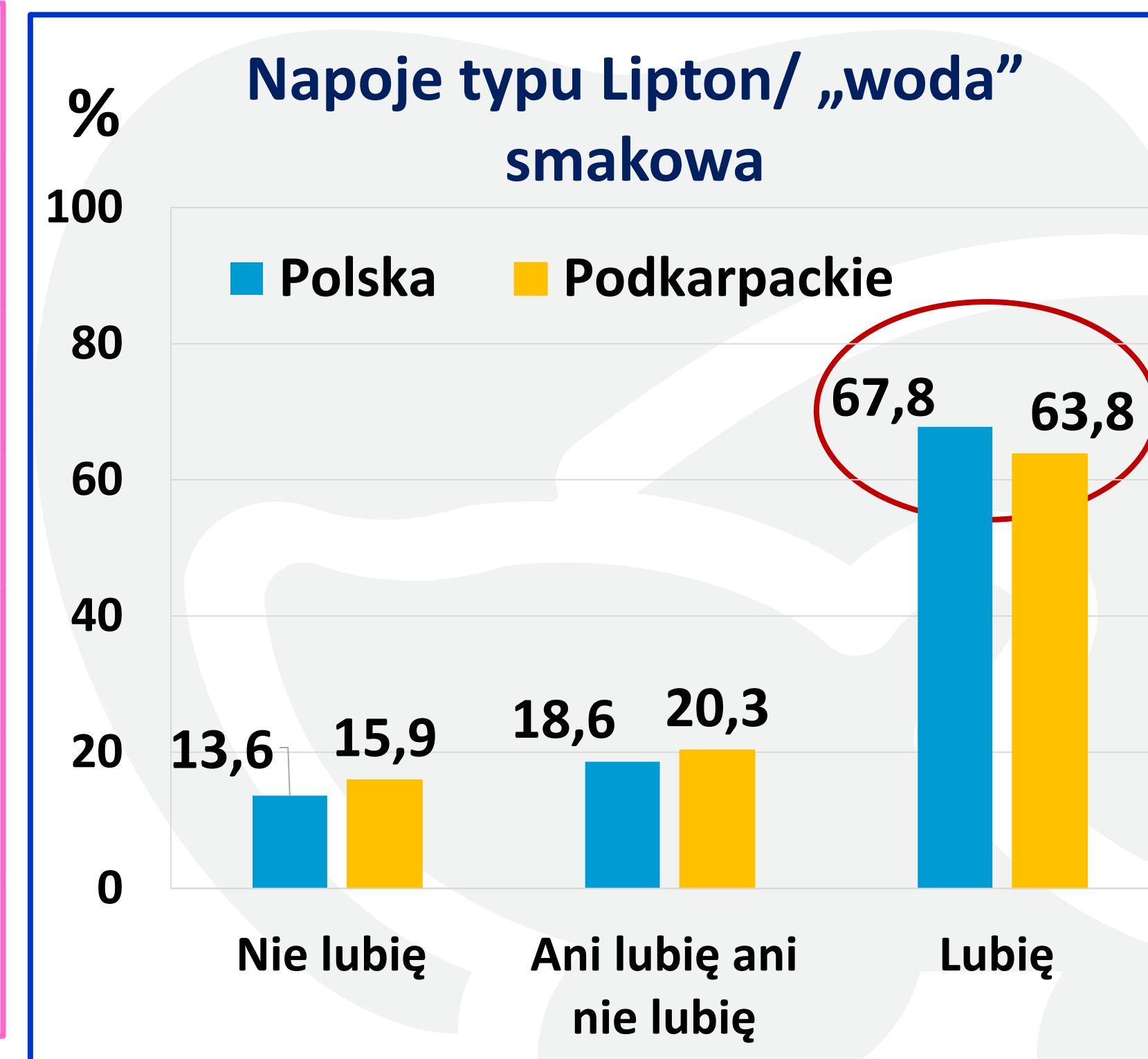
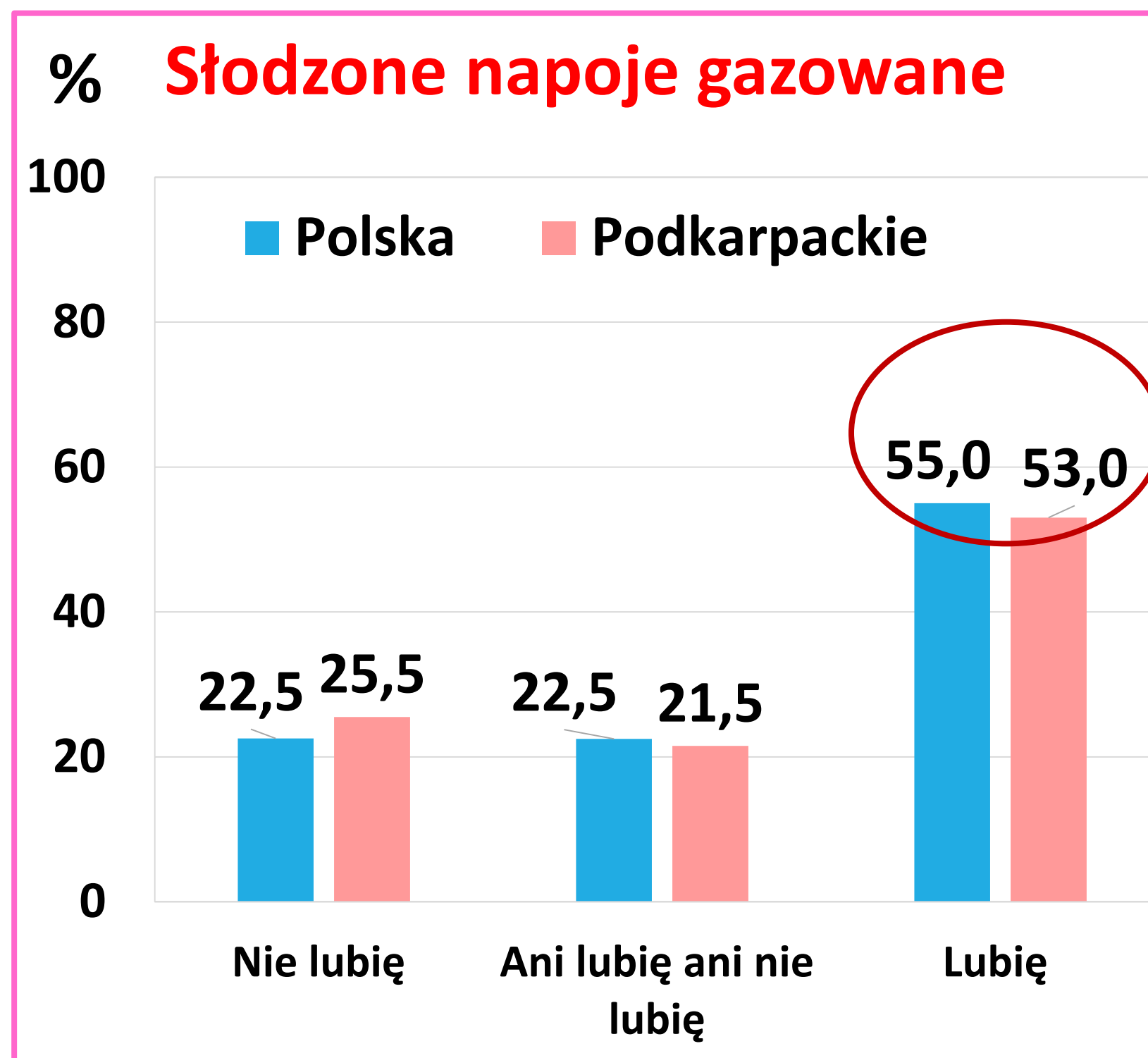
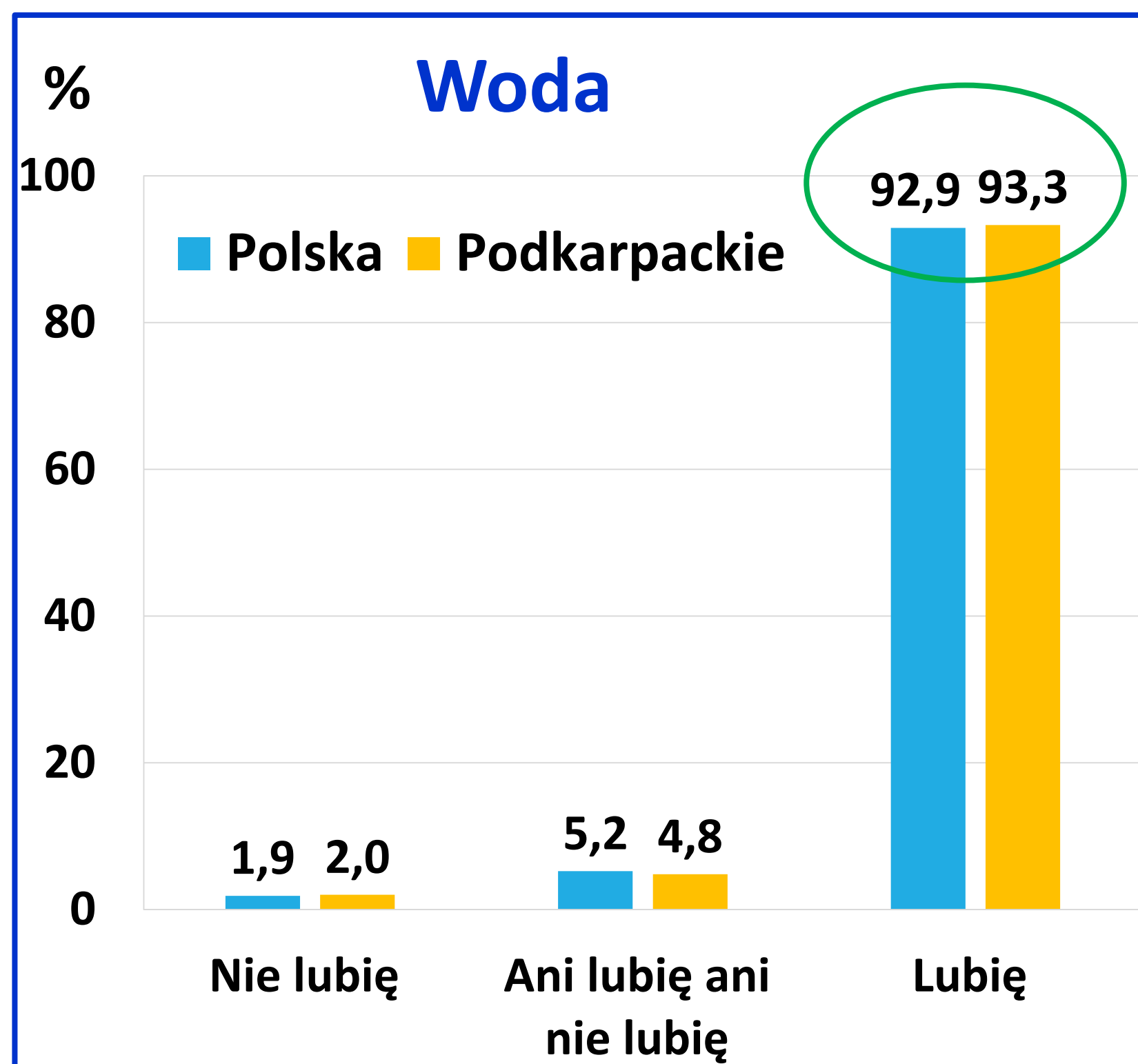
**Polska n=12634; Podkarpackie n=872**



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

## Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Podkarpackie n=1157

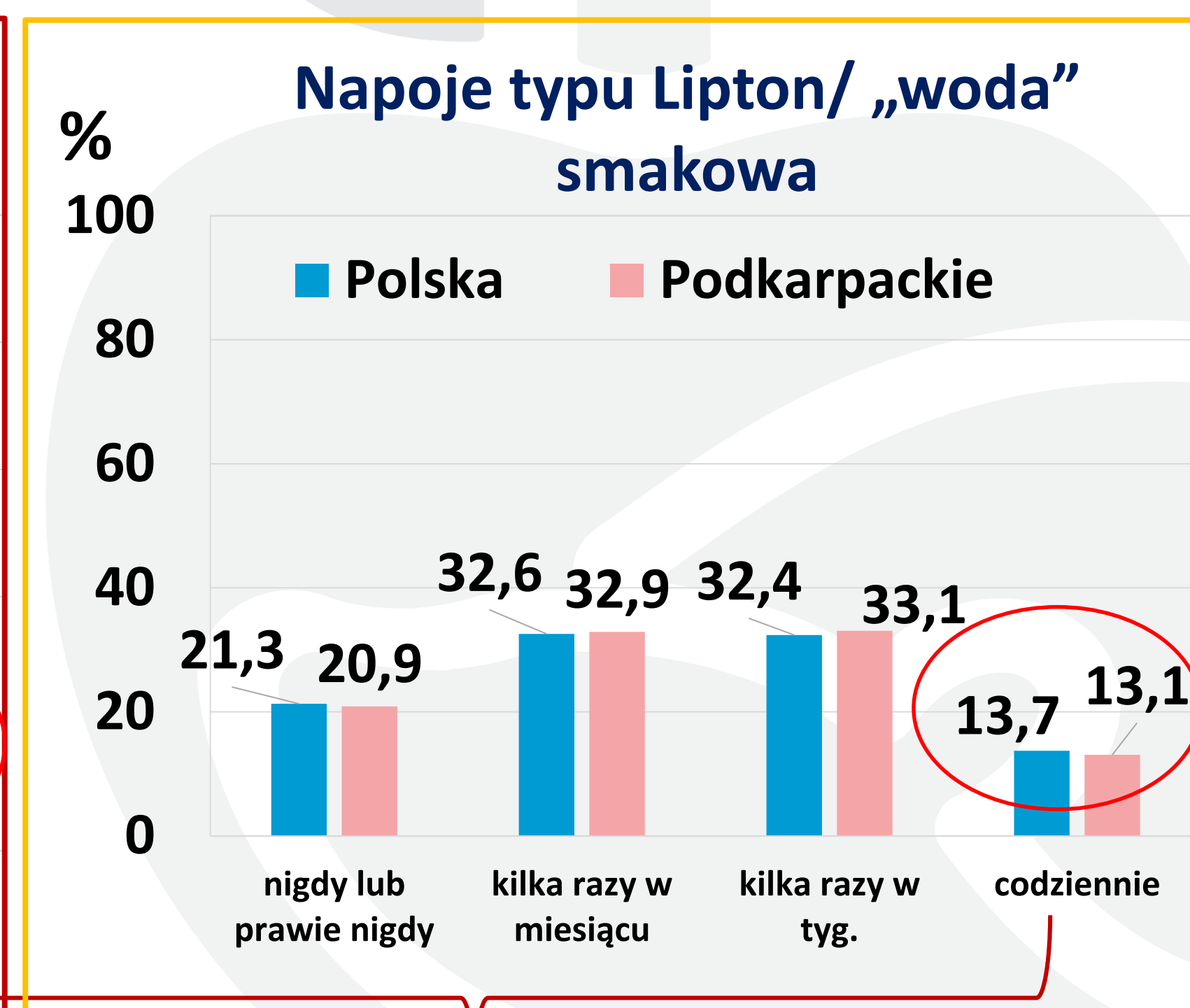
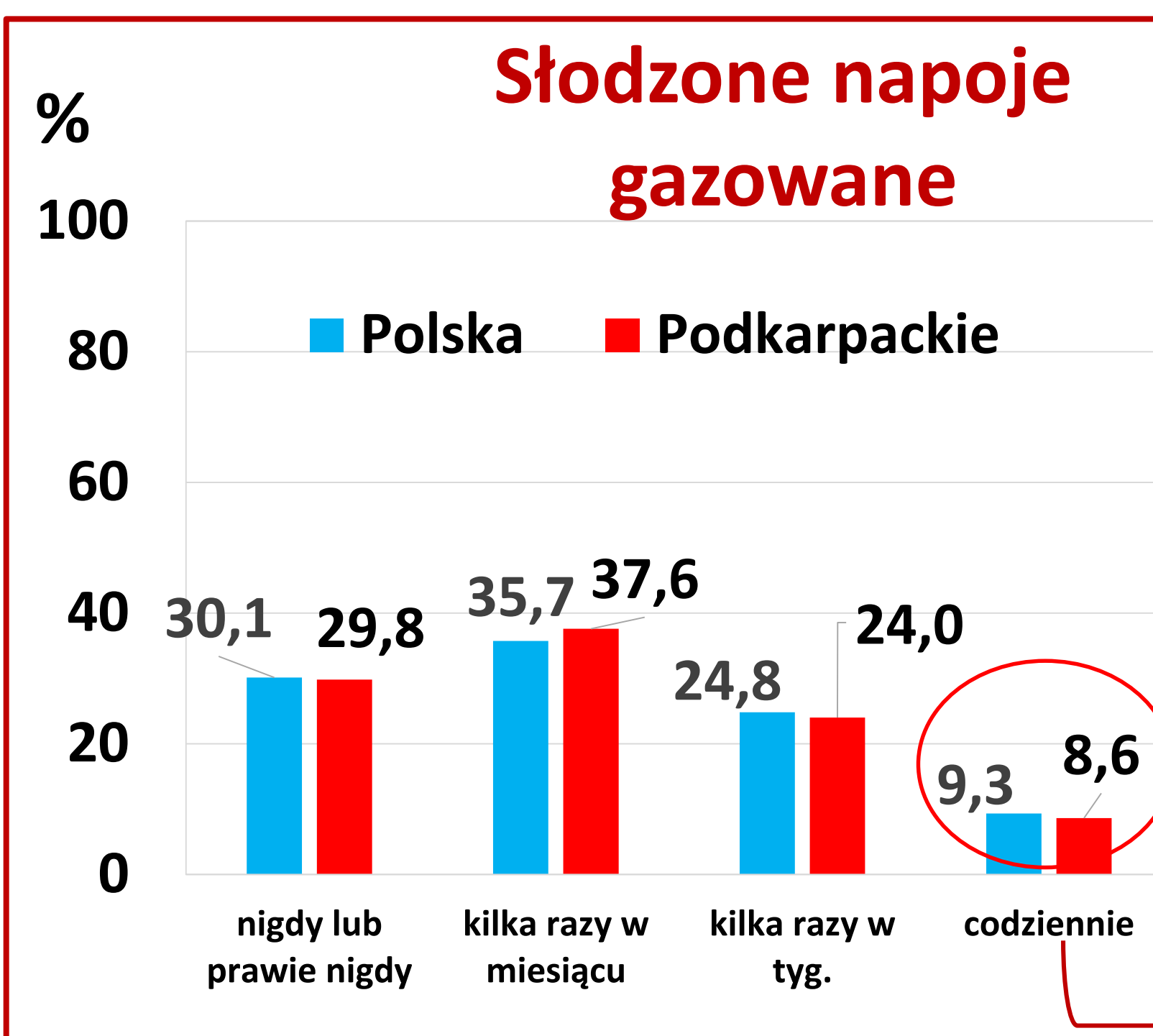
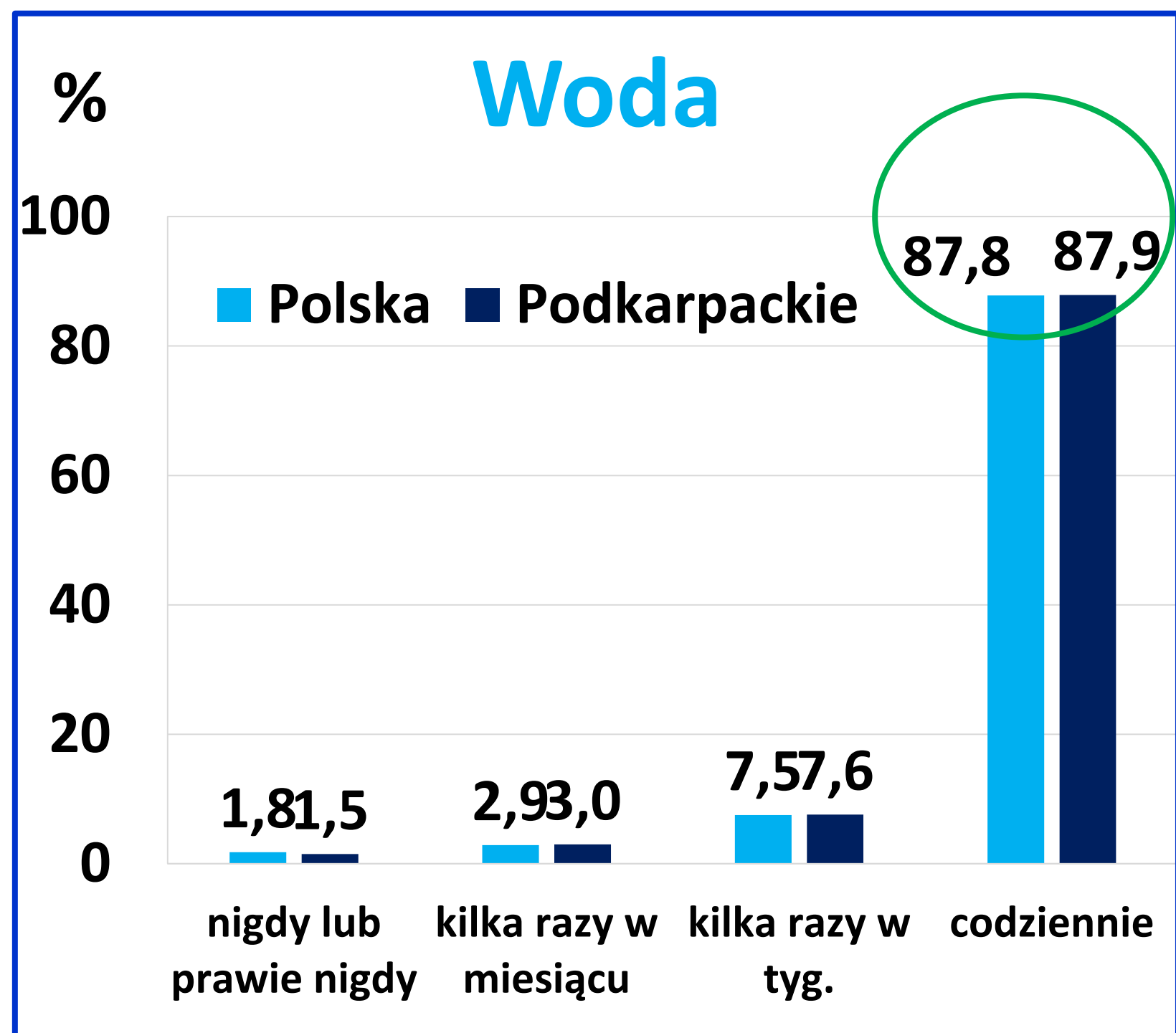


Napoje: cola, sprite, fanta

# Wyniki badań ilościowych – Częstość spożycia napojów

**Uczniowie 7-9 lat**

**Polska n=14573; Podkarpackie n=1157**



Napoje: cola, sprite, fanta

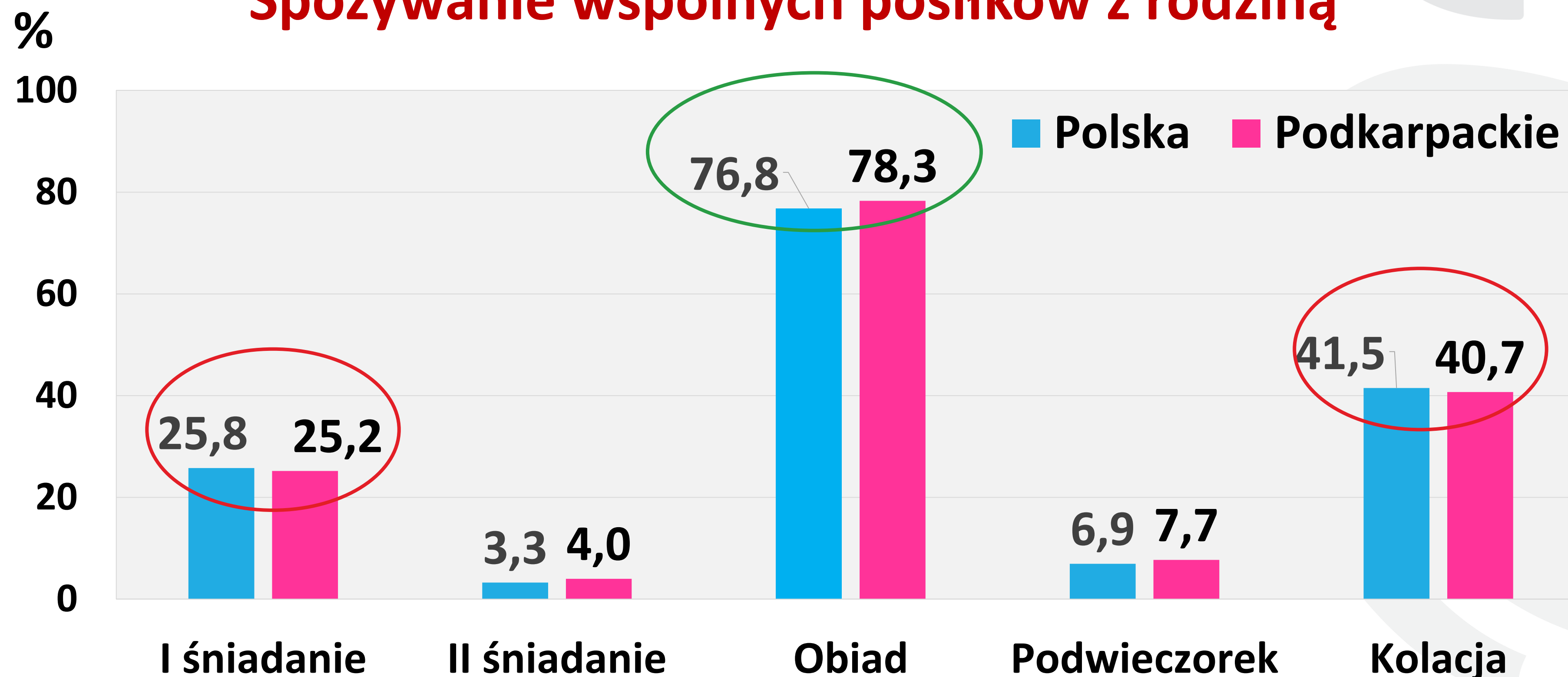
**Łącznie ok. 22-23% dzieci**

# Wyniki badań ilościowych – Wspólne posiłki

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Podkarpackie n=872

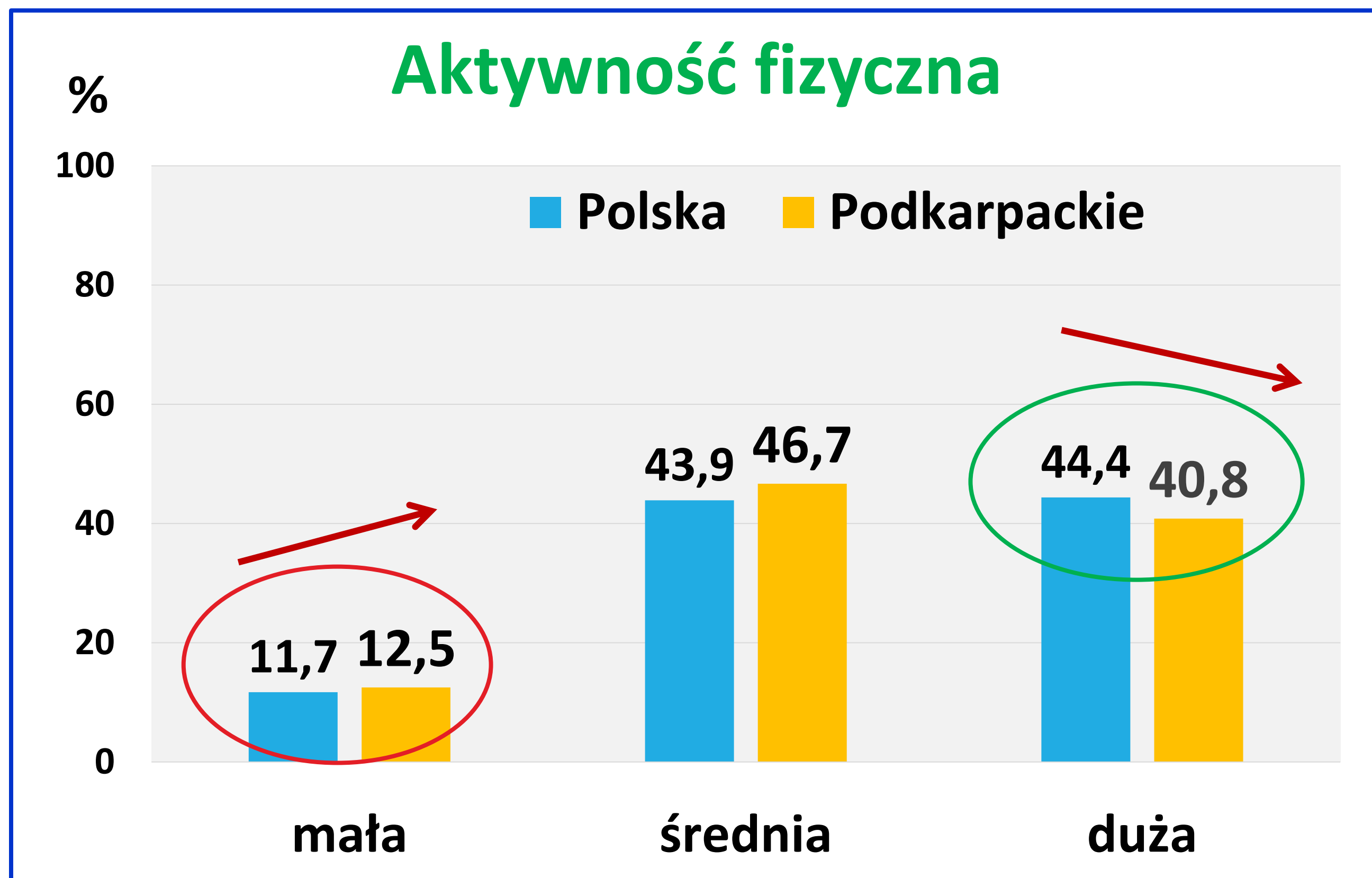
## Spożywanie wspólnych posiłków z rodziną



Nie jedzą  
wspólnie  
posiłków  
6,1% Polska  
5,4%  
Podkarpackie

# Wyniki badań ilościowych – **Aktywność fizyczna**

**Uczniowie 10-12 lat** Polska n=12634; Podkarpackie n=872

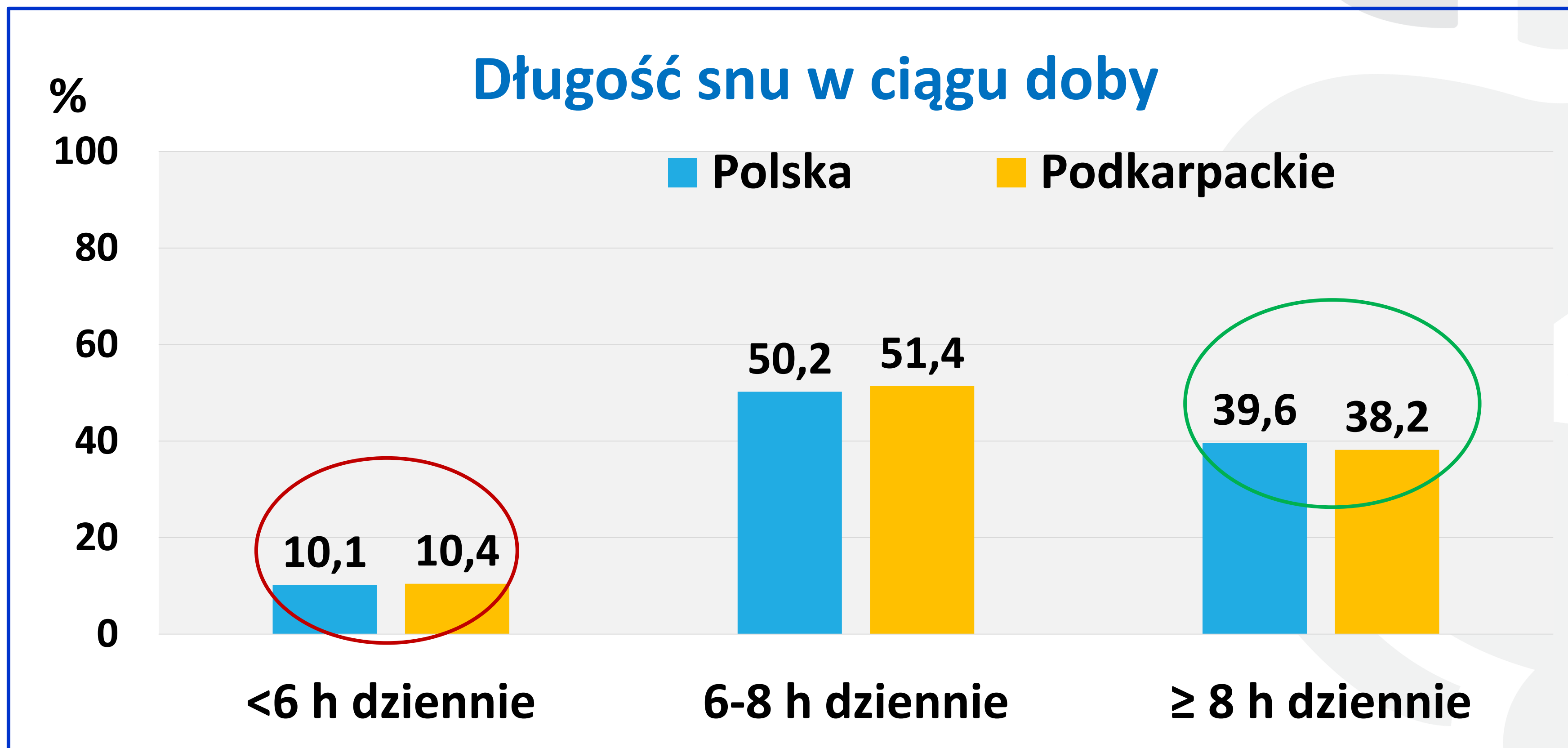


## Aktywność fizyczna:

- 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

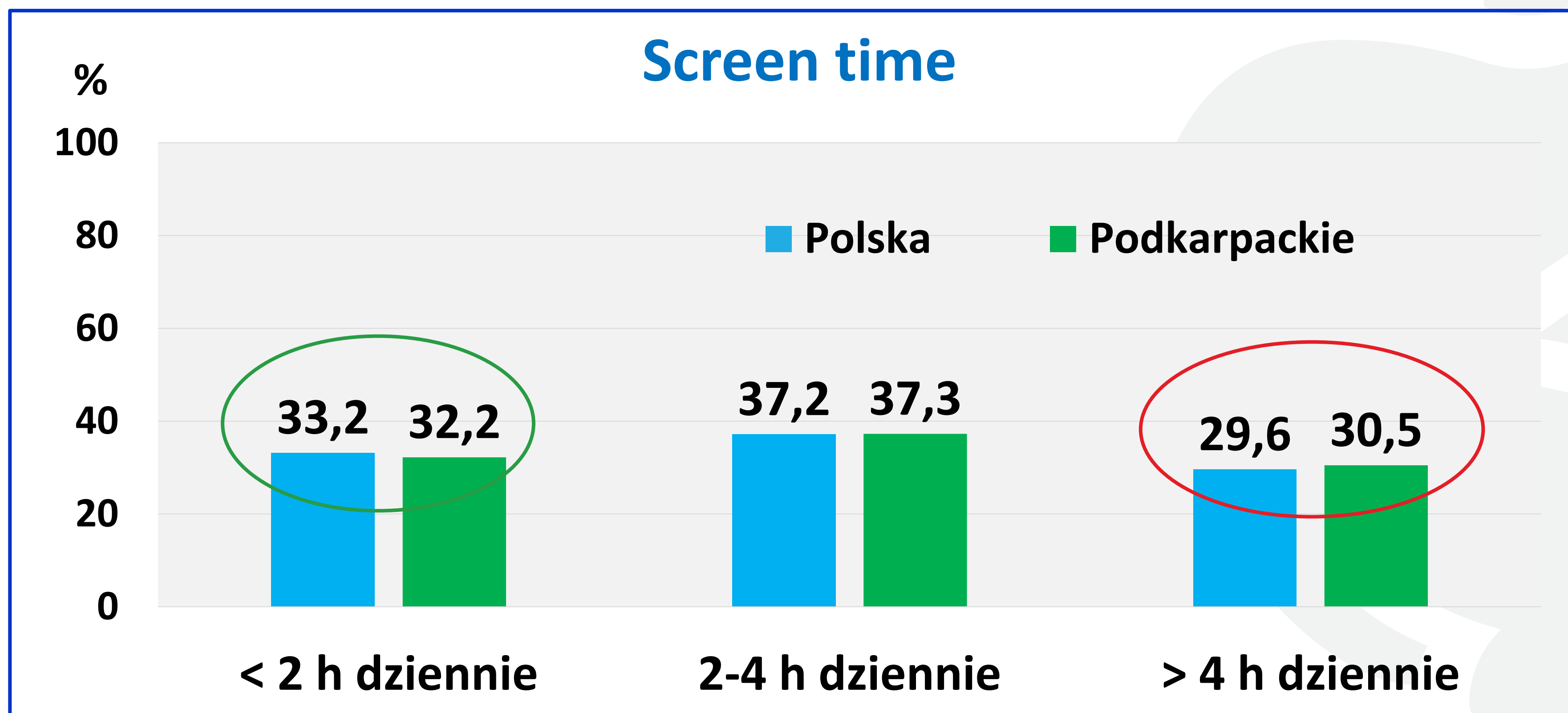
**Uczniowie 10-12 lat** Polska n=12634; Podkarpackie n=872





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

**Uczniowie 10-12 lat** Polska n=12634; Podkarpackie n=872



# Podsumowanie

1. Wyniki uzyskane dla województwa podkarpackiego nie różnią się znacząco w większości przypadków od średnich wartości ogólnopolskich.
2. Warto podkreślić, że w województwie podkarpackim stwierdzono **wyższy odsetek uczniów z otyłością centralną (WHtR  $\geq$  0,5) (16% vs. 13%)**, co może wynikać z ich niższej aktywności fizycznej.
3. Dla większości uczniów (**ok 90%**) w wieku 10-12 lat, zarówno w woj. podkarpackim, jak i w całej Polsce, stwierdzono małe natężenie cech prawidłowej i niezdrowej diety.

## Podsumowanie

4. Badani uczniowie w woj. podkarpackim nieco częściej spożywali II śniadanie lub obiad w szkole (67,3% vs 65,3%).
5. Uczniowie młodsi (7-9 lat) częściej codziennie spożywali **mleko i jego przetwory** niż uczniowie w wieku 10-12 lat (**40% vs. 30%**) oraz codziennie lub kilka razy w tygodniu **ryby i ich przetwory** (**31% vs. 14%**) uczniowie 10-12 lat.
6. Stwierdzono zbyt niskie spożycie warzyw i owoców. W woj. podkarpackim codziennie spożywa je **21-23% uczniów w wieku 10-12 lat**, oraz **51-70% uczniów w wieku 7-9 lat**.
7. Wśród badanych uczniów stwierdzono zbyt wysokie spożycie słodczy, co odnotowano również wśród badanych uczniów w woj. podkarpackim, 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

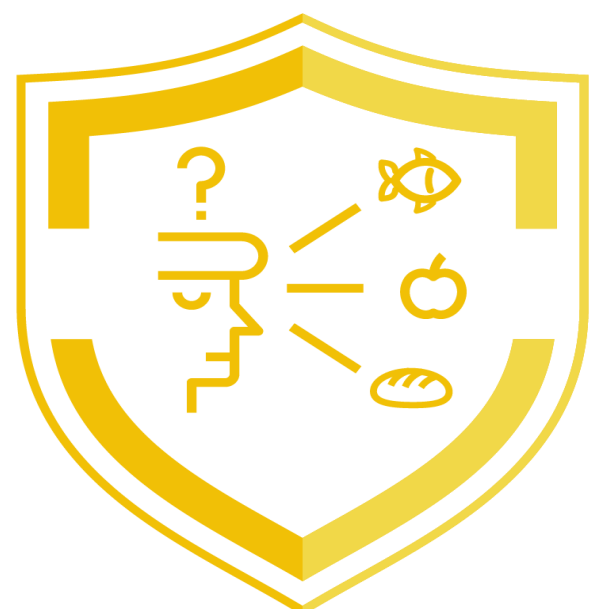
## Materiały edukacyjne dla szkół podstawowych



klas I-III

klas IV-VIII

# 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**

**„Junior-Edu-Żywnienie”, 2024**

Patronat honorowy



Minister  
Edukacji



Minister  
Nauki

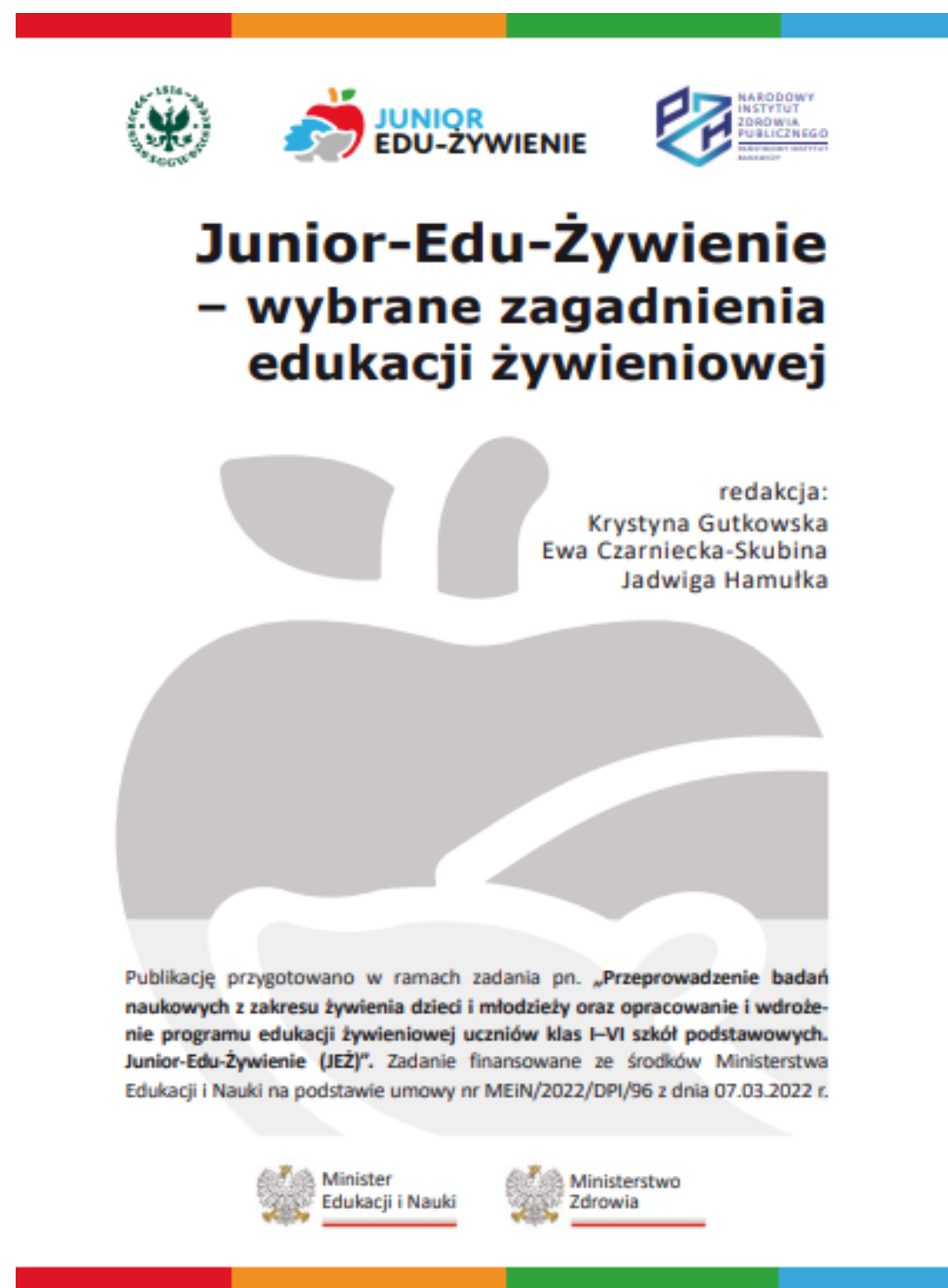


Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego



Instytut Nauk  
o Żywieniu Człowieka

# 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



Patronat honorowy



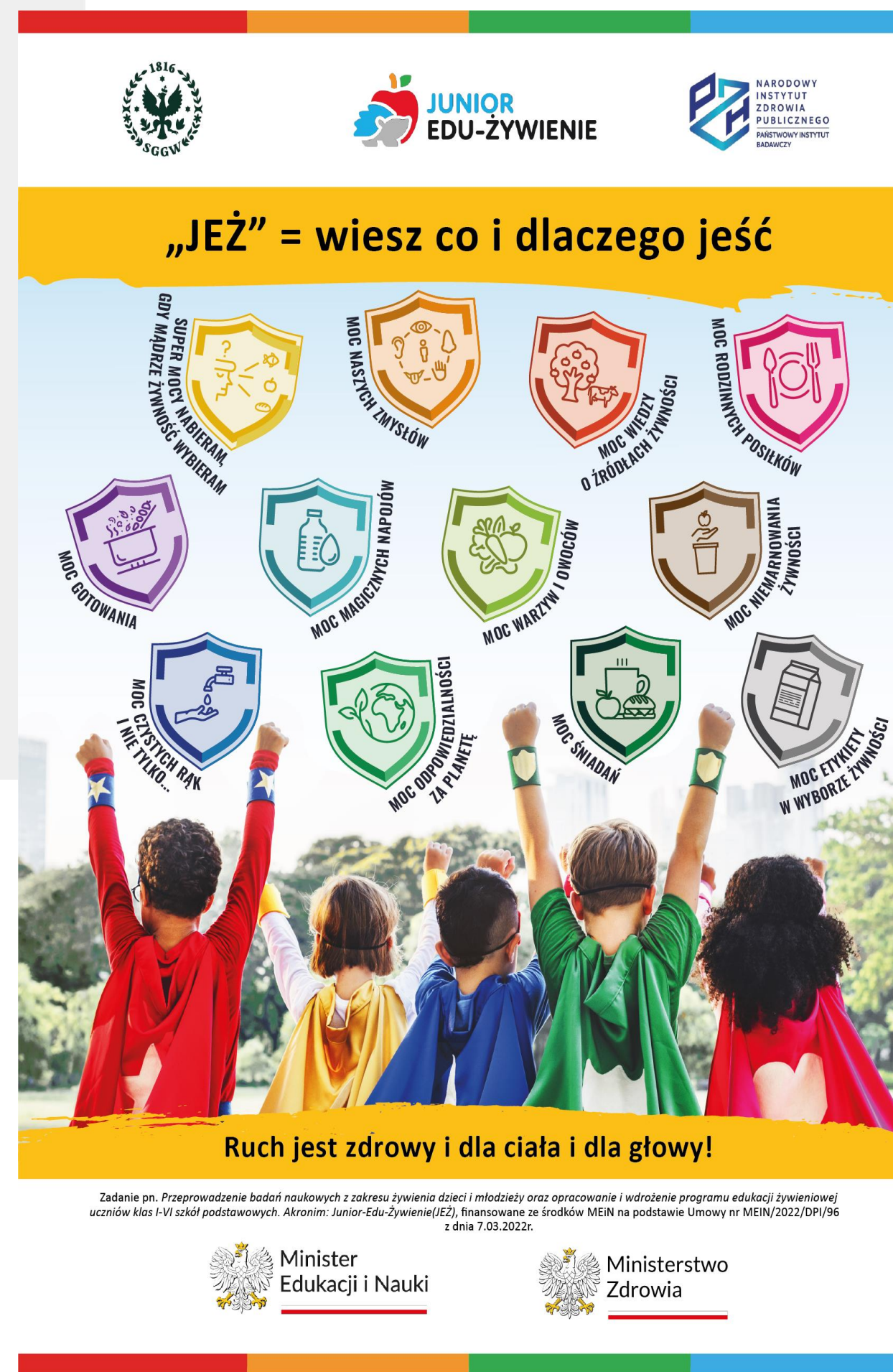
Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka



# 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



„Junior-Edu-Żywnie”, 2024

Patronat honorowy



Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego



Instytut Nauk  
o Żywieniu Człowieka

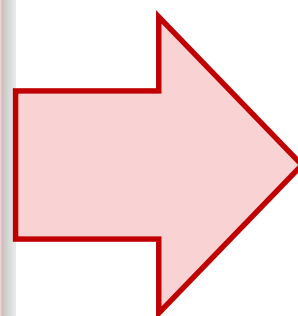
# Materiały edukacyjne dla nauczycieli, uczniów i ich opiekunów/ rodziców



**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  
 Materiał 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 „Eduktor 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

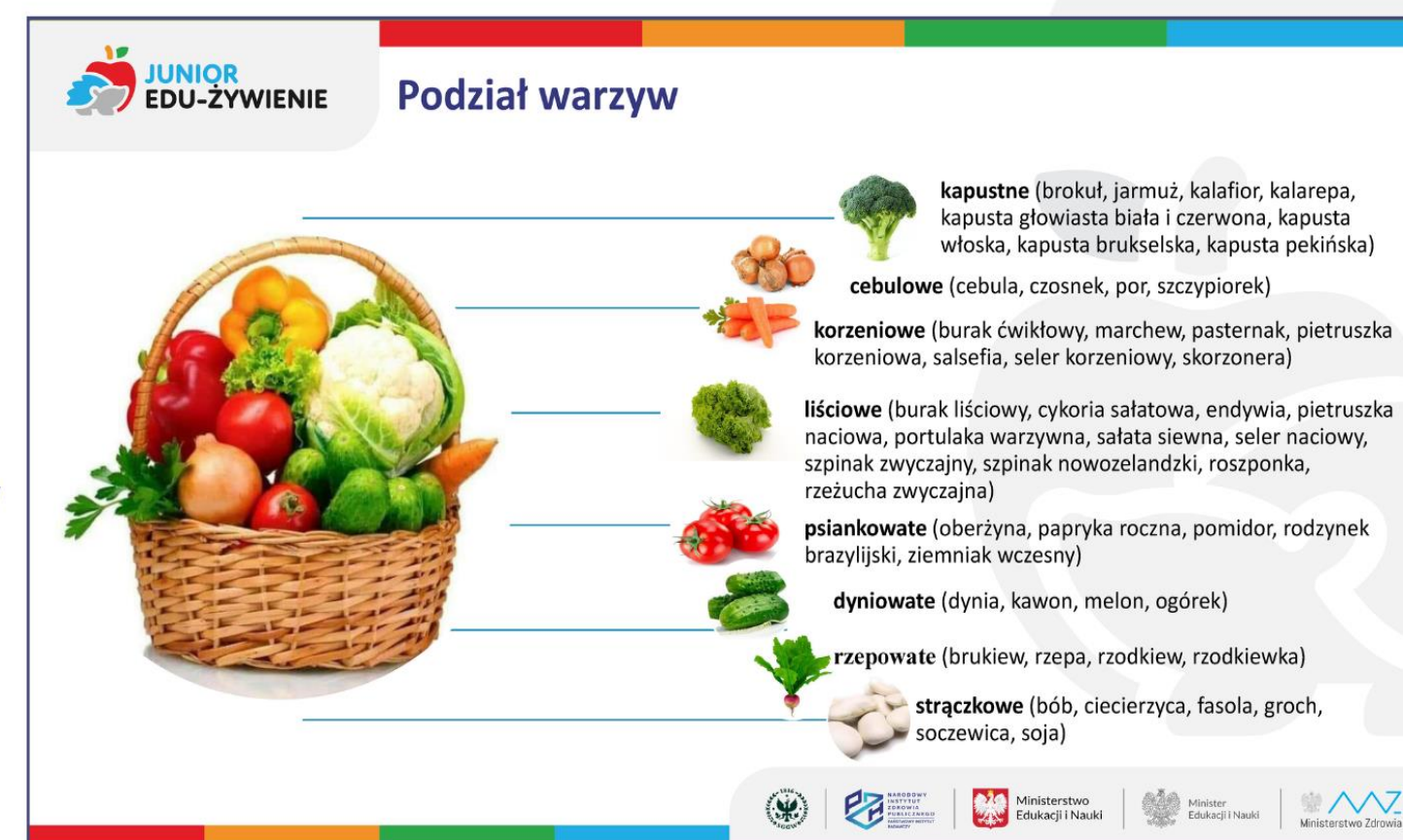


## Szkolenia zdalne z wykorzystaniem platformy do kształcenia na odległość – platforma e-learningowa Moodle SGGW

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



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

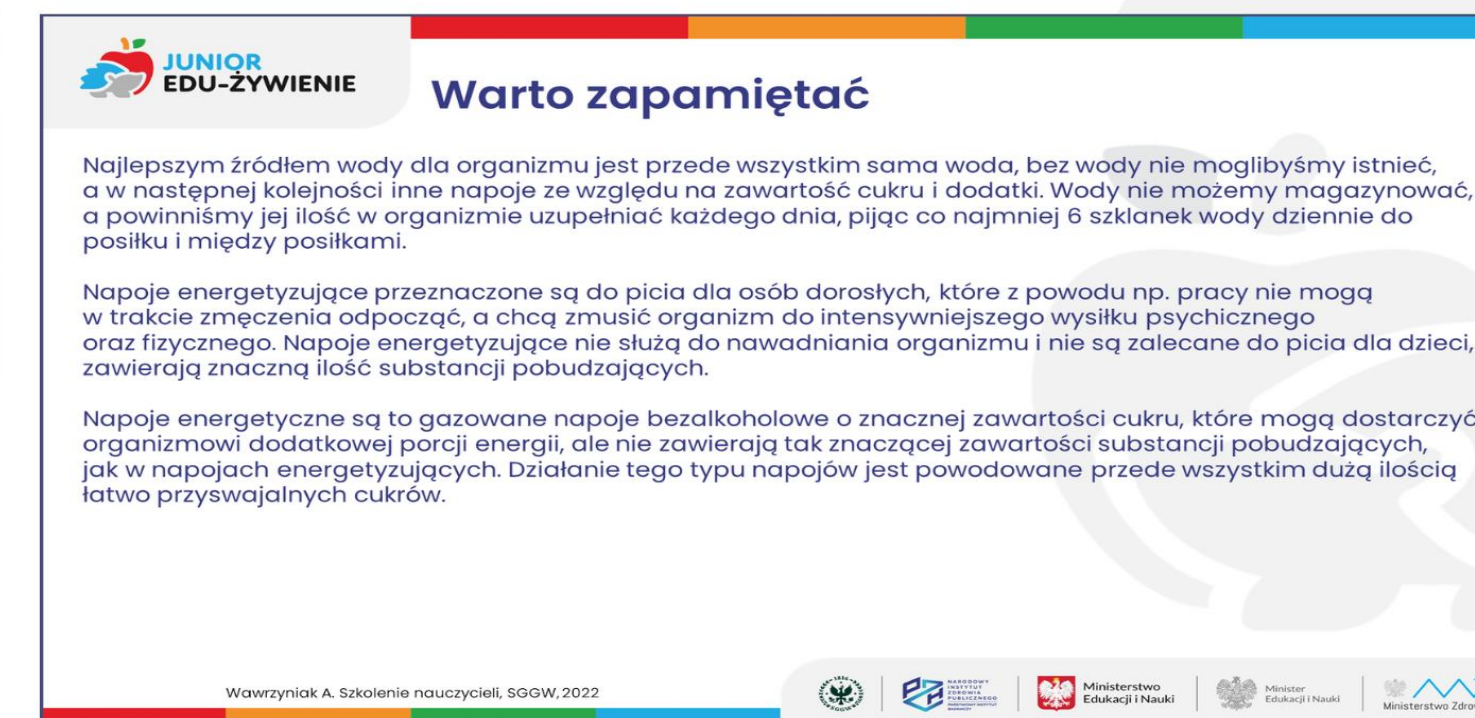


**Podział warzyw**

- 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)
- 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 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-Żywnie (JEŻ) wciąż można dołączyć! Wystarczy wypełnić ankietę!

[Kliknij tutaj](#)

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



### Deklaracja przystąpienia szkoły podstawowej do projektu Junior-Edu-Żywnie (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-Żywnie (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.

**„Junior-Edu-Żywnie”, 2024**

Patronat honorowy



Minister  
Edukacji



Minister  
Nauki



Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego



Instytut Nauk  
o Żywieniu Człowieka

# Badania wśród uczniów klas VII – VIII szkół podstawowych

## Badania ankietowe uczniowie

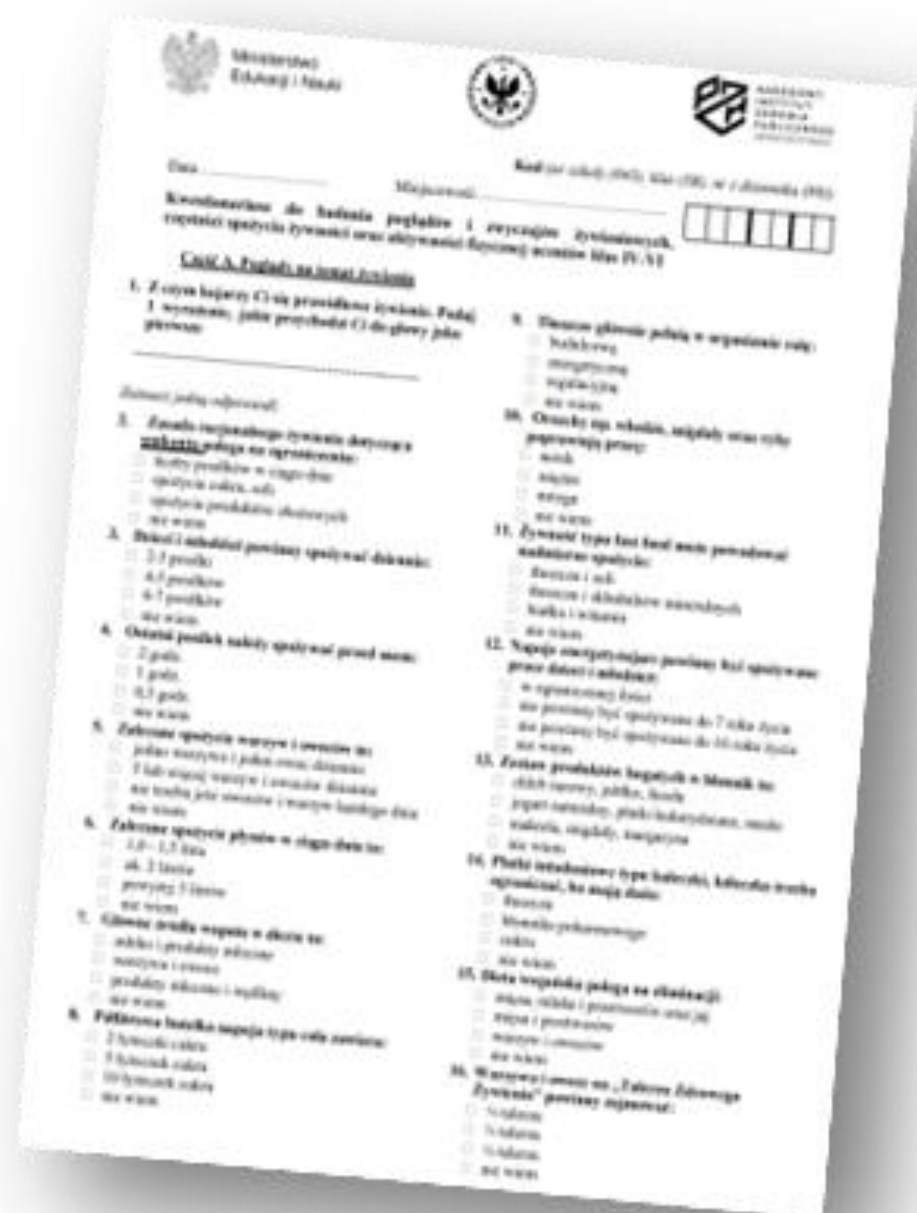
- zwyczaje żywieniowe
- wiedza żywieniowa
- postawy żywieniowe

## 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

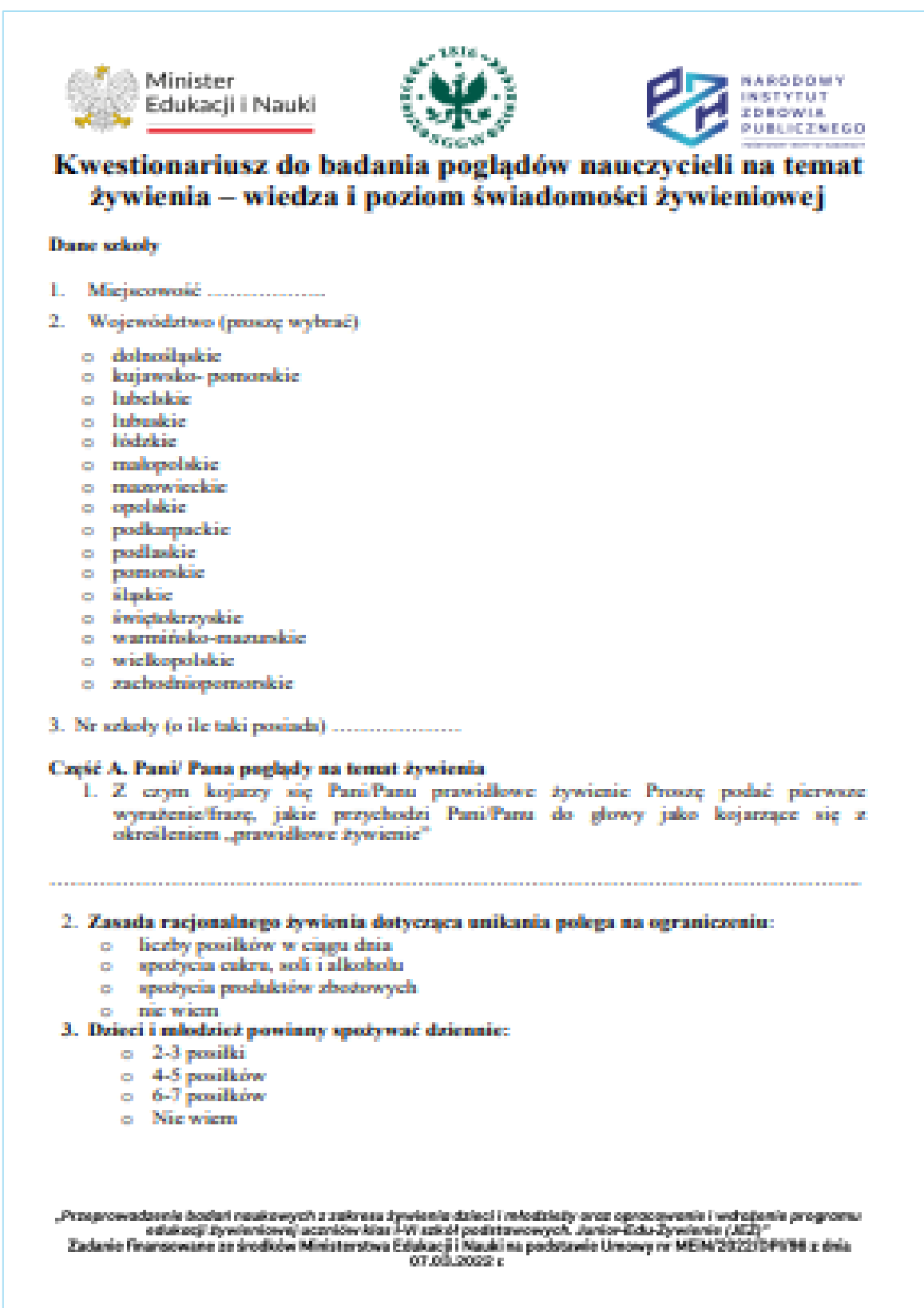
Sklepiki szkolne

### 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) .....

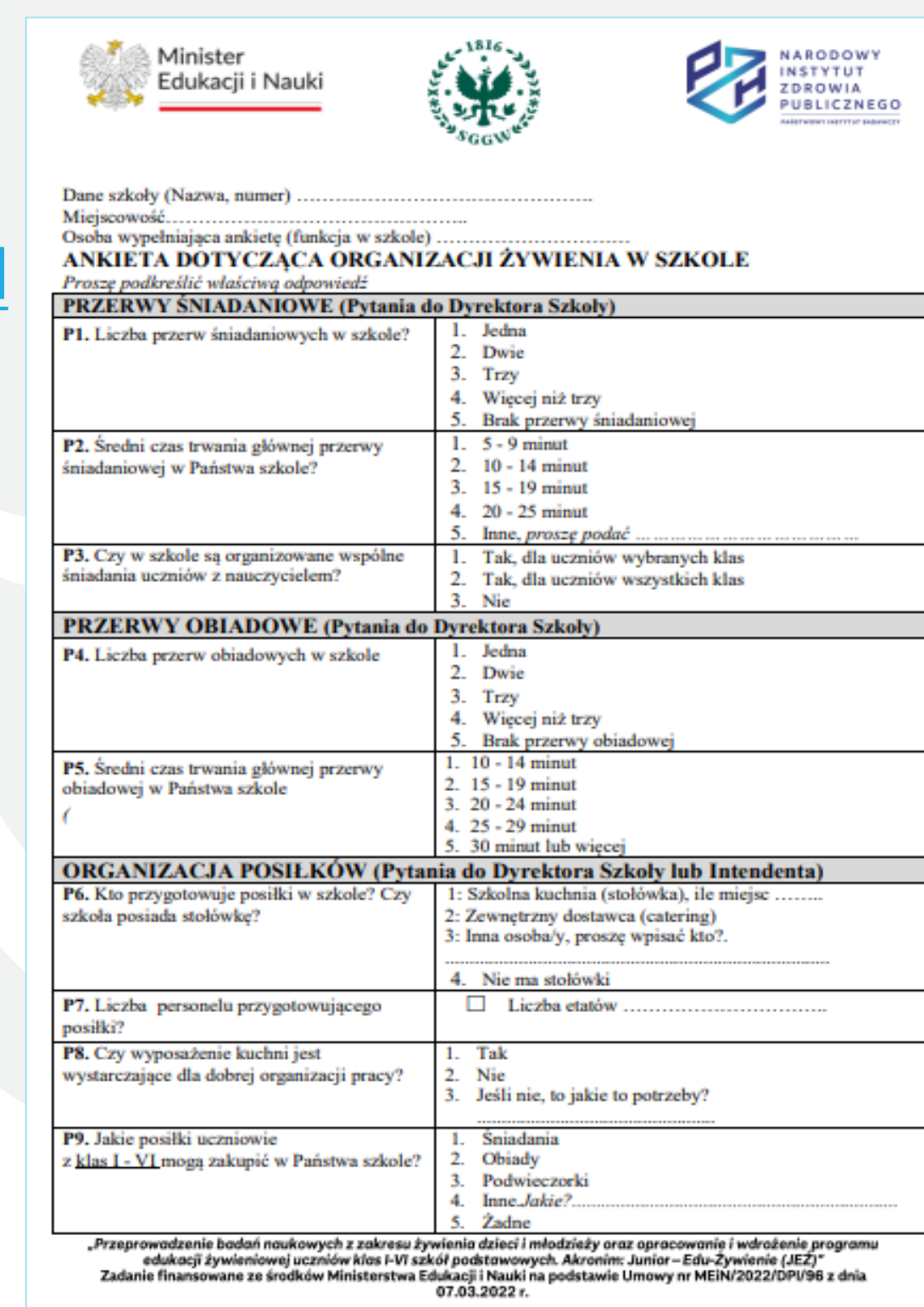
**Część A. Pani/Pana poglądy na temat żywienia**

- 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. Akronim Junior – Edu-Żywnienie [JEZ]  
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEIN/2022/DP/96 z dnia 07.03.2022 r.



**ANKIETA DOTYCZĄCA ORGANIZACJI ŻYWIENIA W SZKOLE**

Proszę podkreślić właściwą odpowiedź

Dane szkoły (Nazwa, numer) .....

Miejscowość .....

Osoba wypełniająca ankietę (funkcja w szkole) .....

**PRZERWY ŚNIADANIOWE (Pytania do Dyrektora Szkoły)**

**P1. Liczba przerw śniadaniowych w szkole?**

- Jedna
- Dwie
- Trzy
- Więcej niż trzy
- Brak przerwy 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 przerwy 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. Akronim Junior – Edu-Żywnienie [JEZ]  
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEIN/2022/DP/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](mailto:ewa_czarniecka-skubina@sggw.edu.pl)

[jadwiga\\_hamułka@sggw.edu.pl](mailto:jadwiga_hamułka@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.

Patronat honorowy



Minister  
Edukacji



Minister  
Nauki



Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego



Instytut Nauk  
o Żywieniu Człowieka