

„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

Zrekrutowano:
2210 szkół podstawowych
&
2214 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

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



Institut Nauk
o Żywieniu Człowieka

Badania:



**Zachowania żywieniowe
uczniów klas I-VI szkół podstawowych
oraz ich dane dotyczące
pomiarów antropometrycznych 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)

Ministerstwo Edukacji i Nauki

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

Miejscowość: _____

Kwestionariusz dla uczniów klas 1-3

Proszę na temat żywienia. Do każdego twierdzenia wybrać jedną odpowiedź, np. wstawiając X.

	Lubię	Ami lubię, ale 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

Czy interesujesz się wiedzą na temat żywienia?

TAK NIE

Skąd dowiadujesz się o żywieniu? Możesz zaznaczyć kilka odpowiedzi.

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

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Kod (nr szkoły (045), klas (2A), numer z dziennika (09))

Miejscowość: _____

Kwestionariusz dla uczniów klas 1-3

Proszę na temat żywienia. Do każdego twierdzenia wybrać 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 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 soki i wędliny można zastąpić fasolą, soczewicą, grochem?
 - Tak
 - Nie
 - Nie wiem
- Czy uważasz, że sędziwie kładą się przed wyjściem do szkoły do CI się do nauki i zabawy?
 - 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

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

Miejscowość: _____

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

Część A. Poogląd na temat żywienia

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

Zaznacz jedną odpowiedź:

2. Zasada racjonalnego żywienia dotycząca:

- liczby posiłków w ciągu dnia
- spożycia cukru, soli
- spożycia produktów zbożowych
- nie wiem

3. Dzieci i młodzież powinny spożywać dziennie:

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

4. Ostatni posiłek należy spożywać przed snem:

- 2 godz.
- 0,5 godz.
- nie wiem

5. Zalecanie 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

6. Zalecanie spożycie płynów w ciągu dnia to:

- ok. 2 litrów
- powyżej 3 litrów
- nie wiem

7. Główne źródła wapnia w diecie to:

- mleko i produkty mleczne
- warzywa i owoce
- produkty mleczne i wędliny
- nie wiem

8. Półlitrowa butelka napoju typu cola zawiera:

- 2 łyżeczki cukru
- 5 łyżeczek cukru
- 10 łyżeczek cukru
- nie wiem

9. Tłuszcz głównie pełni w organizmie rolę:

- budulcową
- energetyczną
- regulacyjną
- nie wiem

10. Orzechy np. włoskie, migdały oraz ryby poprawiają pracę:

- serca
- mięśni
- mózgu
- nie wiem

11. Żywność typu fast food może powodować nadmierne spożycie:

- tluszczu i soli
- tluszczu i składników mineralnych
- nie wiem

12. 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

13. Zestaw produktów bogatych w błonnik to:

- chleb razowy, jabłko, fasola
- Jogurt naturalny, płatki kukurydziane, masło
- makrela, migdały, margaryna
- nie wiem

14. Płatki instantowe typu kuleczki, kuleczka trzeba ograniczać, bo mają dużo:

- tluszczu
- błonniaka pokarmowego
- cukru
- nie wiem

15. Dieta wegańska polega na eliminacji:

- mięsa, mleka i przetworów oraz jaj
- mięsa i przetworów
- warzyw i owoców
- nie wiem

16. Warzywa i owoce na „Talerz Zdrowego Żywności” powinny zajmować:

- 1/4 talerza
- 1/2 talerza
- 3/4 talerza
- nie wiem

Ministerstwo Edukacji i Nauki

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

Miejscowość: _____

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

Część B. Pogląd na temat żywienia

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

Zaznacz jedną odpowiedź:

2. Zasada racjonalnego żywienia dotycząca:

- liczby posiłków w ciągu dnia
- spożycia cukru, soli
- spożycia produktów zbożowych
- nie wiem

3. Dzieci i młodzież powinny spożywać dziennie:

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

4. Ostatni posiłek należy spożywać przed snem:

- 2 godz.
- 0,5 godz.
- nie wiem

5. Zalecanie 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

6. Zalecanie spożycie płynów w ciągu dnia to:

- ok. 2 litrów
- powyżej 3 litrów
- nie wiem

7. Główne źródła wapnia w diecie to:

- mleko i produkty mleczne
- warzywa i owoce
- produkty mleczne i wędliny
- nie wiem

8. Półlitrowa butelka napoju typu cola zawiera:

- 2 łyżeczki cukru
- 5 łyżeczek cukru
- 10 łyżeczek cukru
- nie wiem

9. Tłuszcz głównie pełni w organizmie rolę:

- budulcową
- energetyczną
- regulacyjną
- nie wiem

10. Orzechy np. włoskie, migdały oraz ryby poprawiają pracę:

- serca
- mięśni
- mózgu
- nie wiem

11. Żywność typu fast food może powodować nadmierne spożycie:

- tluszczu i soli
- tluszczu i składników mineralnych
- nie wiem

12. 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

13. Zestaw produktów bogatych w błonnik to:

- chleb razowy, jabłko, fasola
- Jogurt naturalny, płatki kukurydziane, masło
- makrela, migdały, margaryna
- nie wiem

14. Płatki instantowe typu kuleczki, kuleczka trzeba ograniczać, bo mają dużo:

- tluszczu
- błonniaka pokarmowego
- cukru
- nie wiem

15. Dieta wegańska polega na eliminacji:

- mięsa, mleka i przetworów oraz jaj
- mięsa i przetworów
- warzyw i owoców
- nie wiem

16. Warzywa i owoce na „Talerz Zdrowego Żywności” powinny zajmować:

- 1/4 talerza
- 1/2 talerza
- 3/4 talerza
- nie wiem

Wyniki badań

Polska

vs.

woj. mazowieckie

N=27207 → badania ankietowe

n=5737

N=18726 → pomiary antropometryczne

n=4407



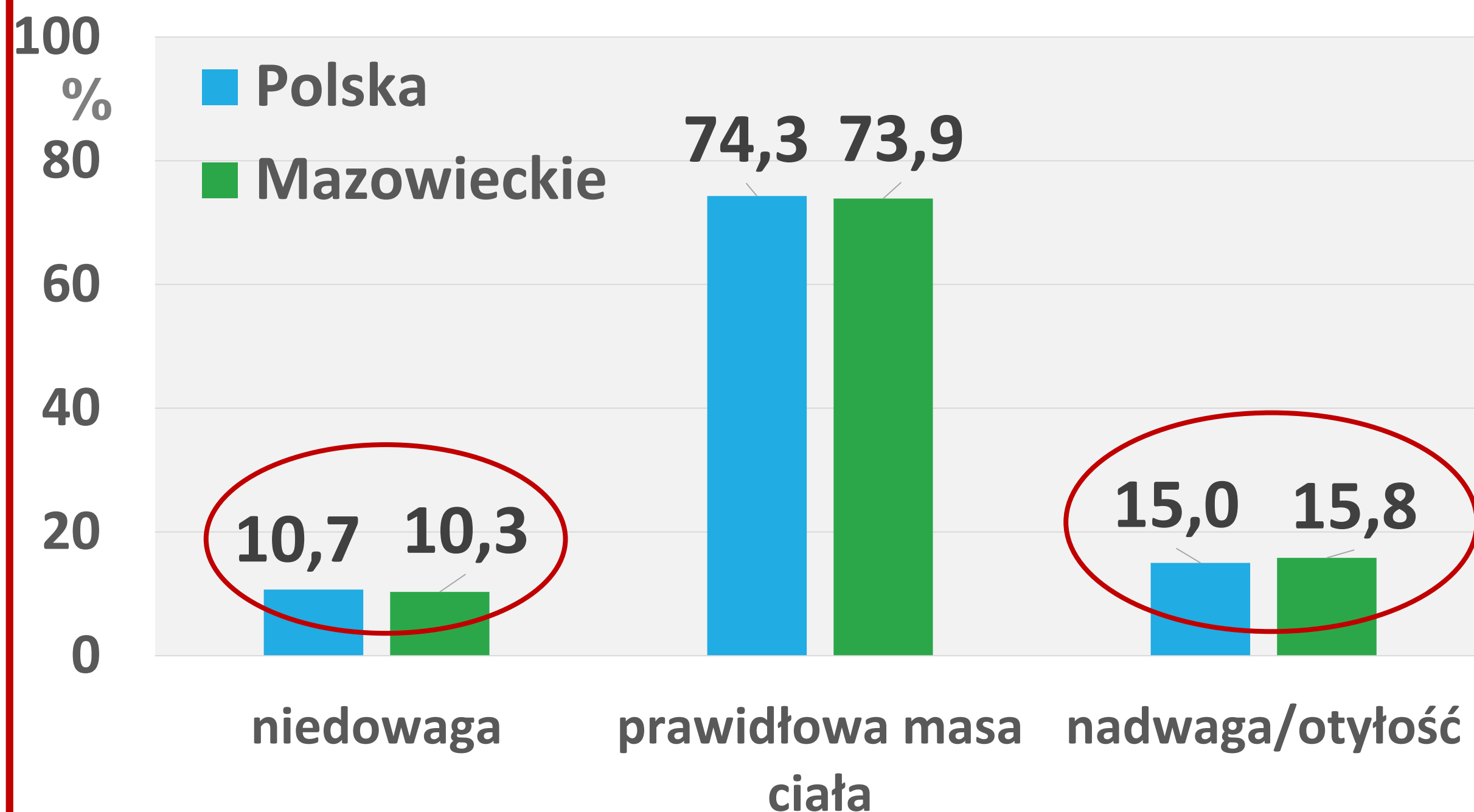
- Warszawa
- Baboszewo
- Baniocha
- Brańszczyk
- Czachówek
- Dudy
- Głusków
- Izabelin
- Kozienice
- Książnice
- Lucień
- Otwock Wielki
- Ożarów Mazowiecki

- Piaseczno
- Płońsk
- Poręba
- Przysucha
- Radom
- Sadowne
- Siedlce
- Świerże Górne
- Tarczyn
- Trzcianka
- Zaborów
- Zalesie Górne
- Zielonki-Parcela

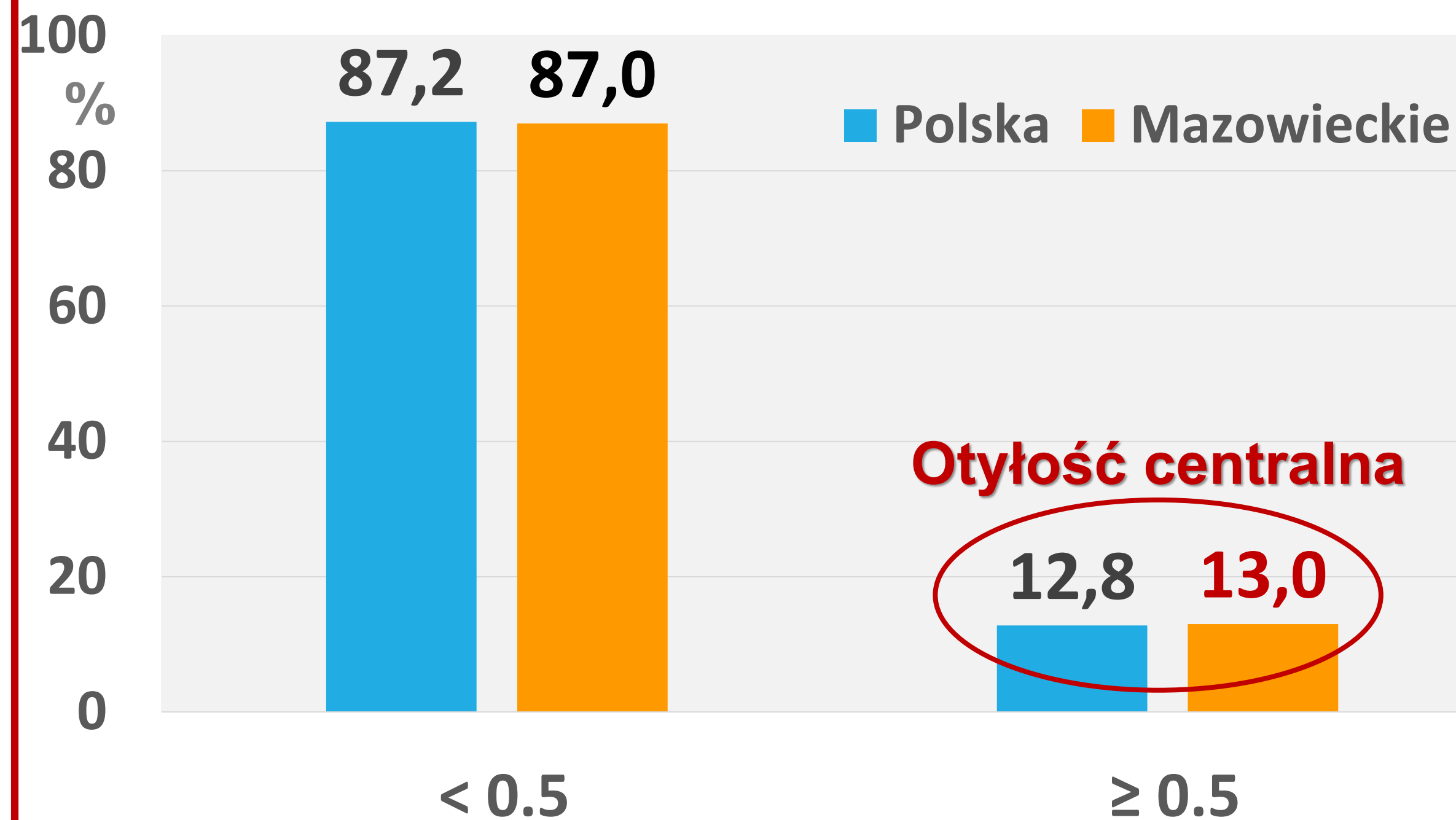
Wyniki badań stanu odżywienia BMI z-score i WHtR uczniów 7-12 lat

Polska n=18726; Mazowieckie n=4407

BMI z-score



WHtR - obwód pasa/wysokość



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



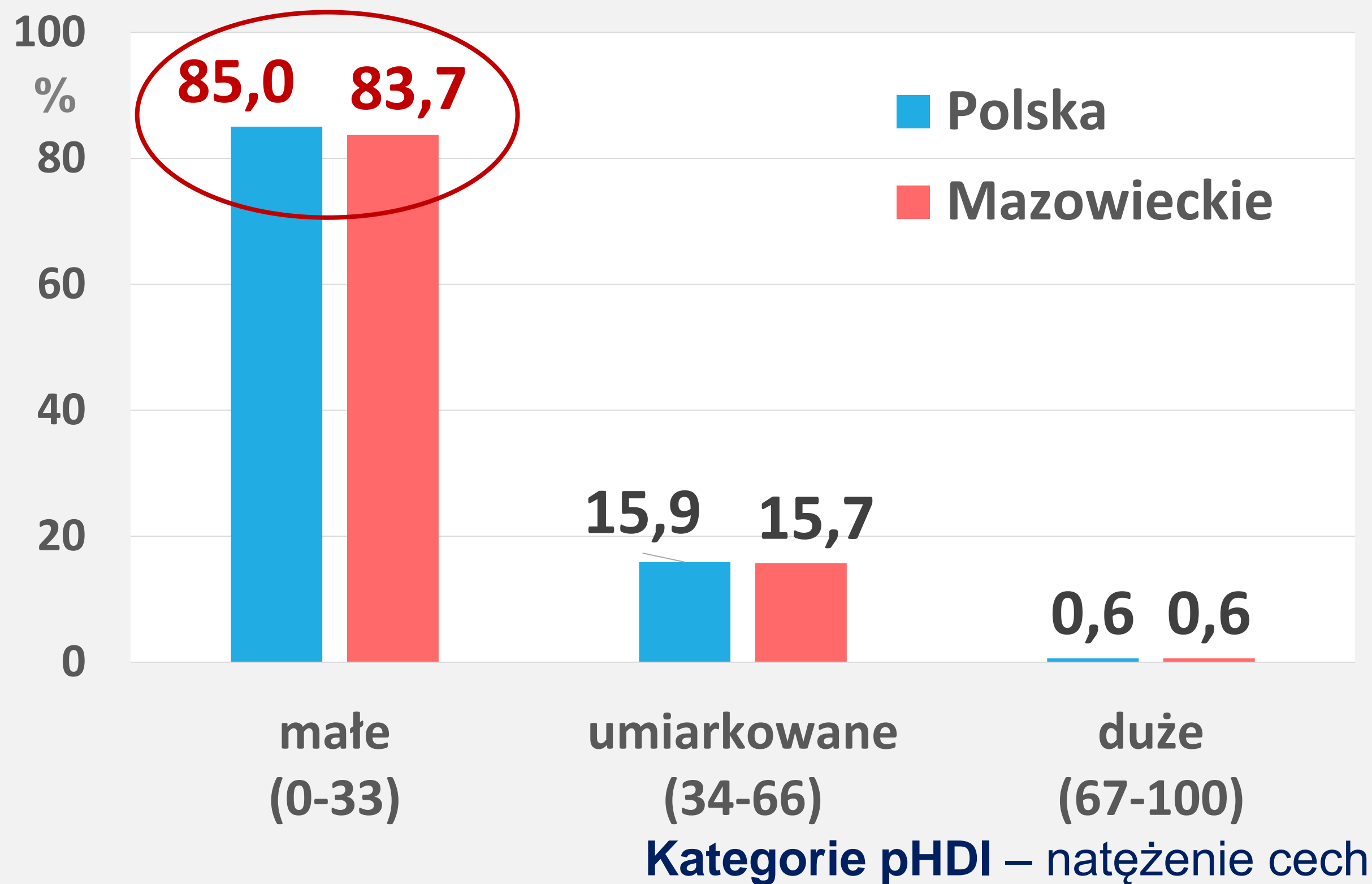
Institut Nauk
o Żywieniu Człowieka

Wyniki badań ilościowych – Indeksy Jakości Diety

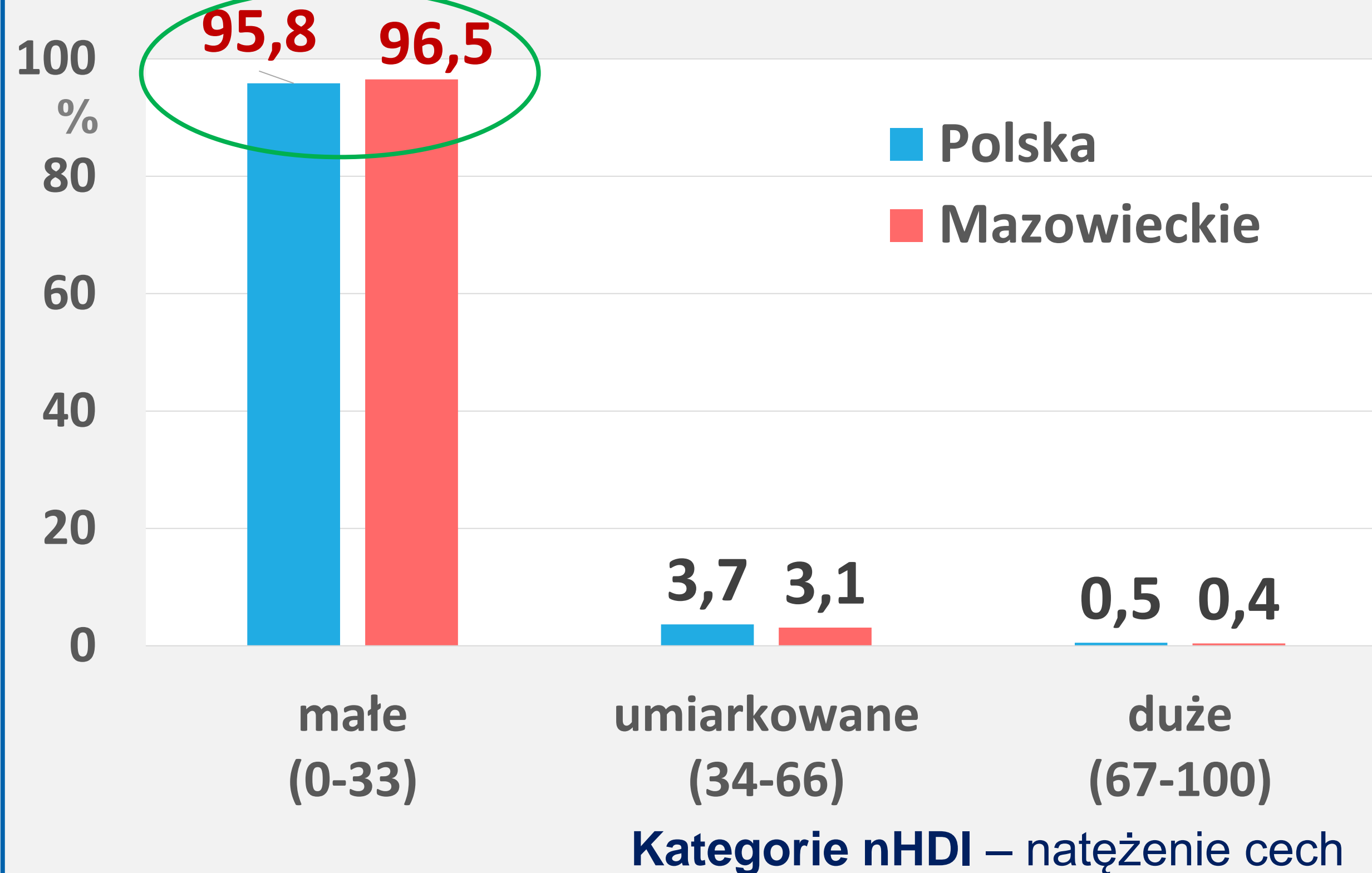
Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Mazowieckie n=2465

pHDI - Indeks Prozdrowotnej Diety



nHDI - Indeks Niezdrowej Diety

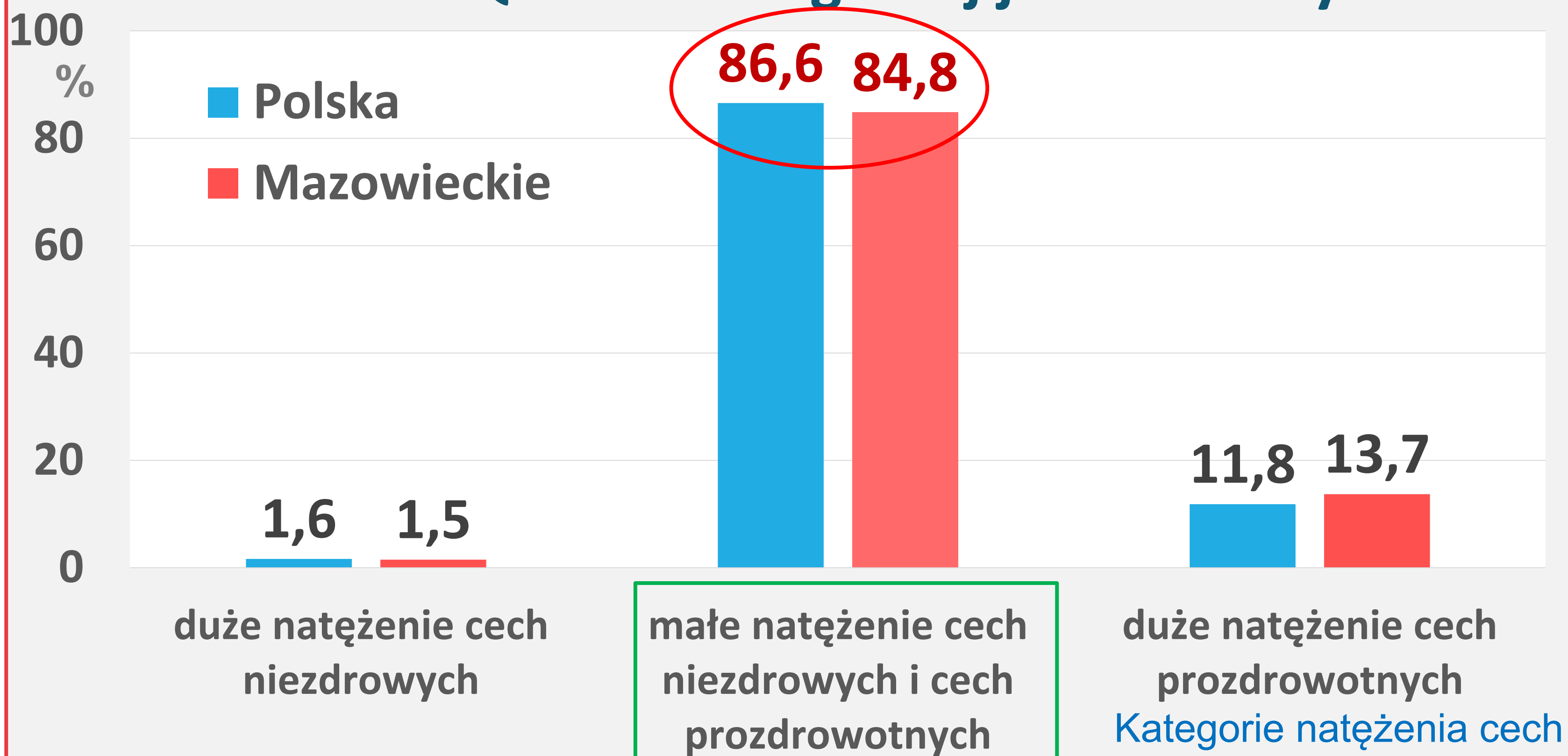


Wyniki badań ilościowych – Indeks Jakości Diety (DQI)

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Mazowieckie n= 2465

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)

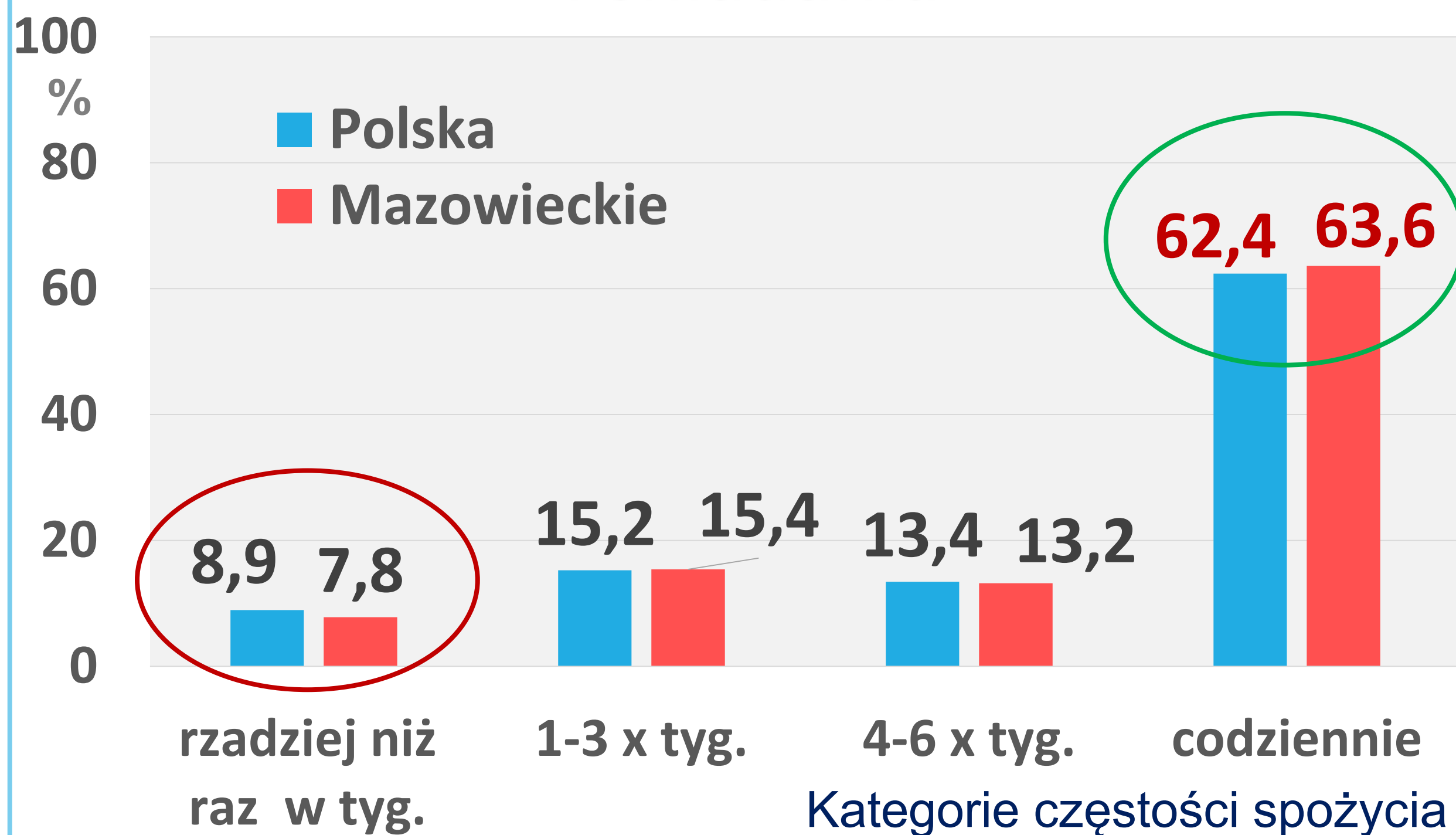
Duże natężenie cech prozdrowotnych
(26 – 100pkt)

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

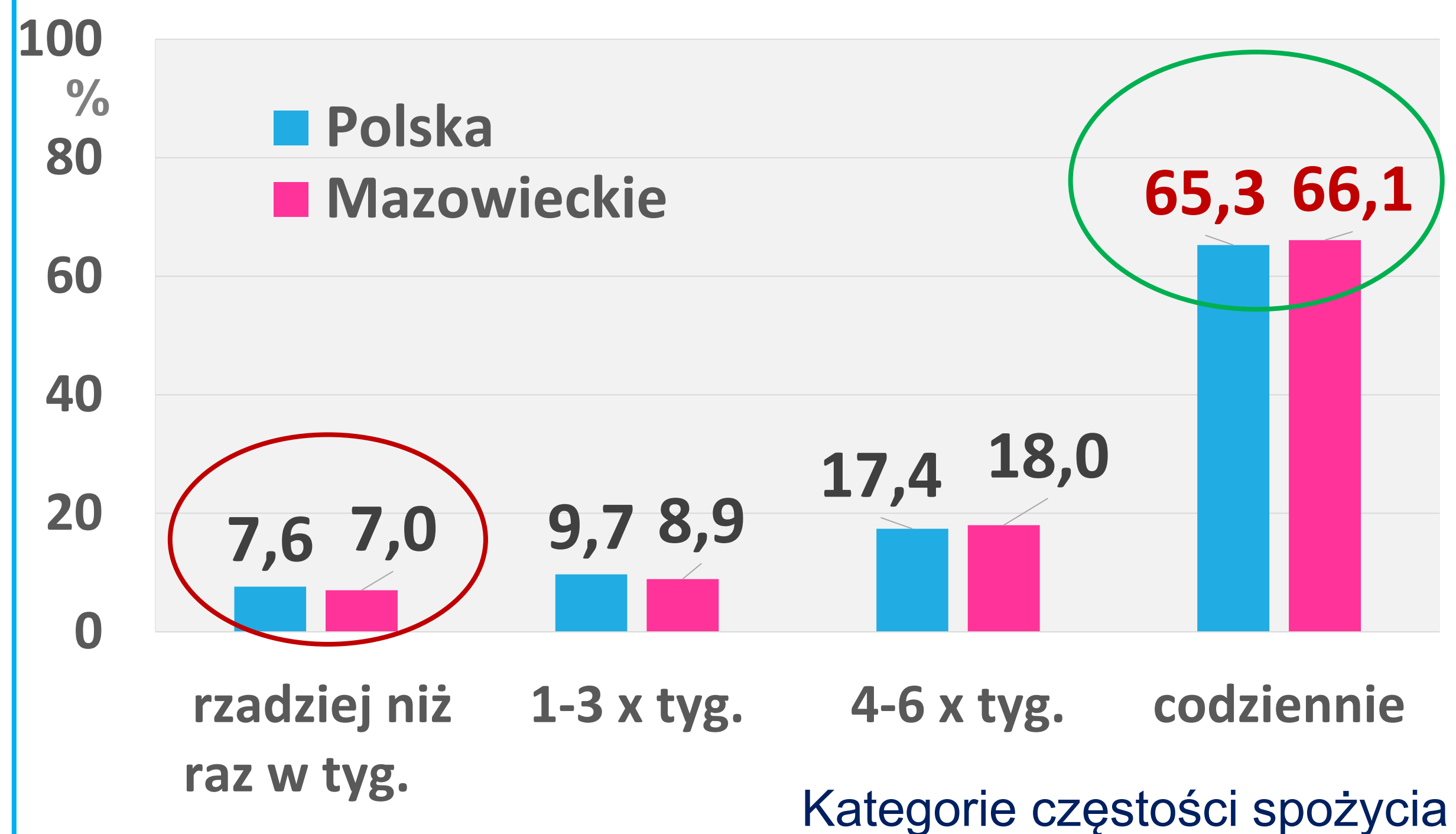
Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Mazowieckie n= 2465

I śniadania



II śniadania/obiad w szkole

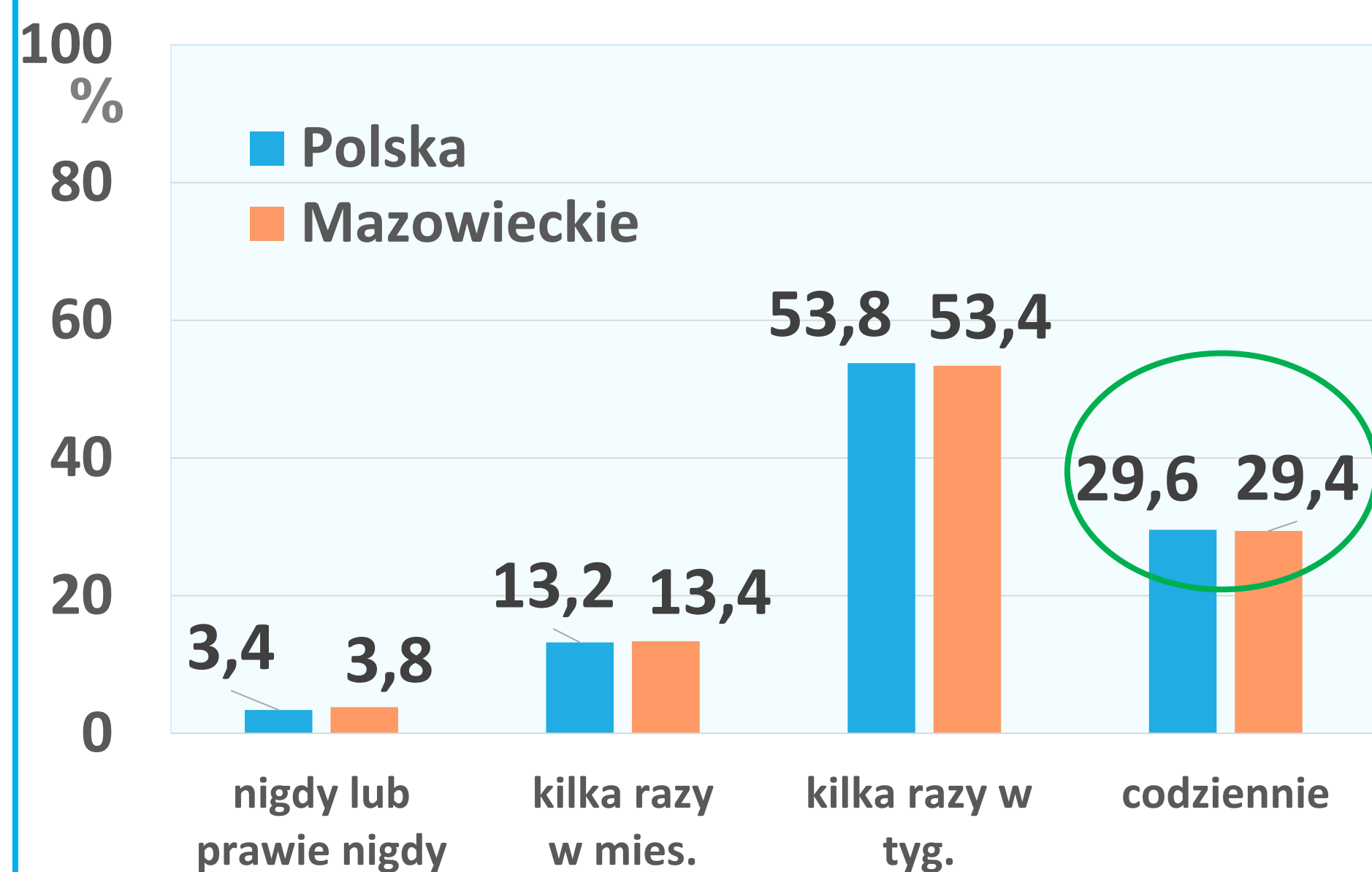


Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634;

Mazowieckie n=2465

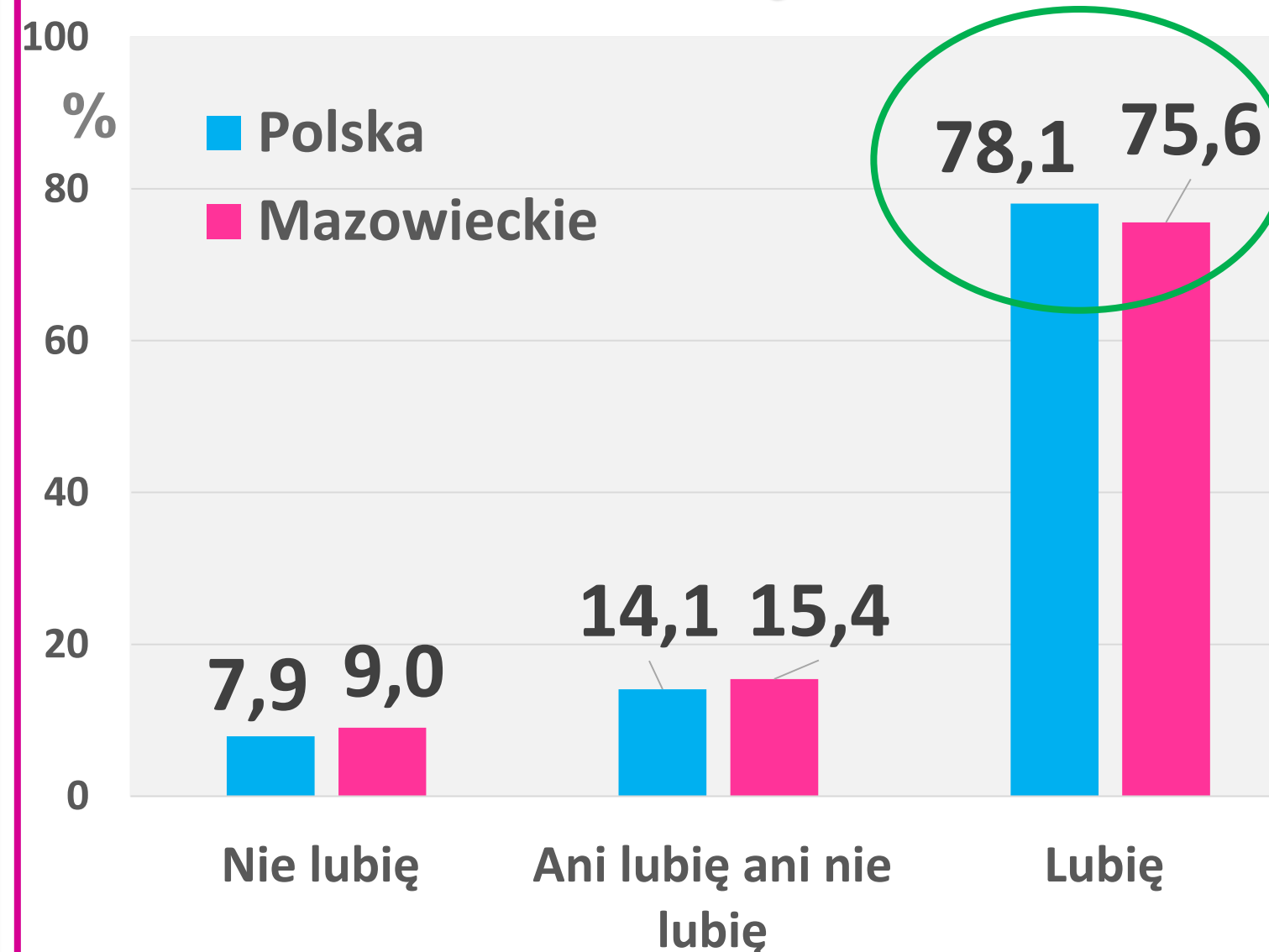
Częstość spożycia



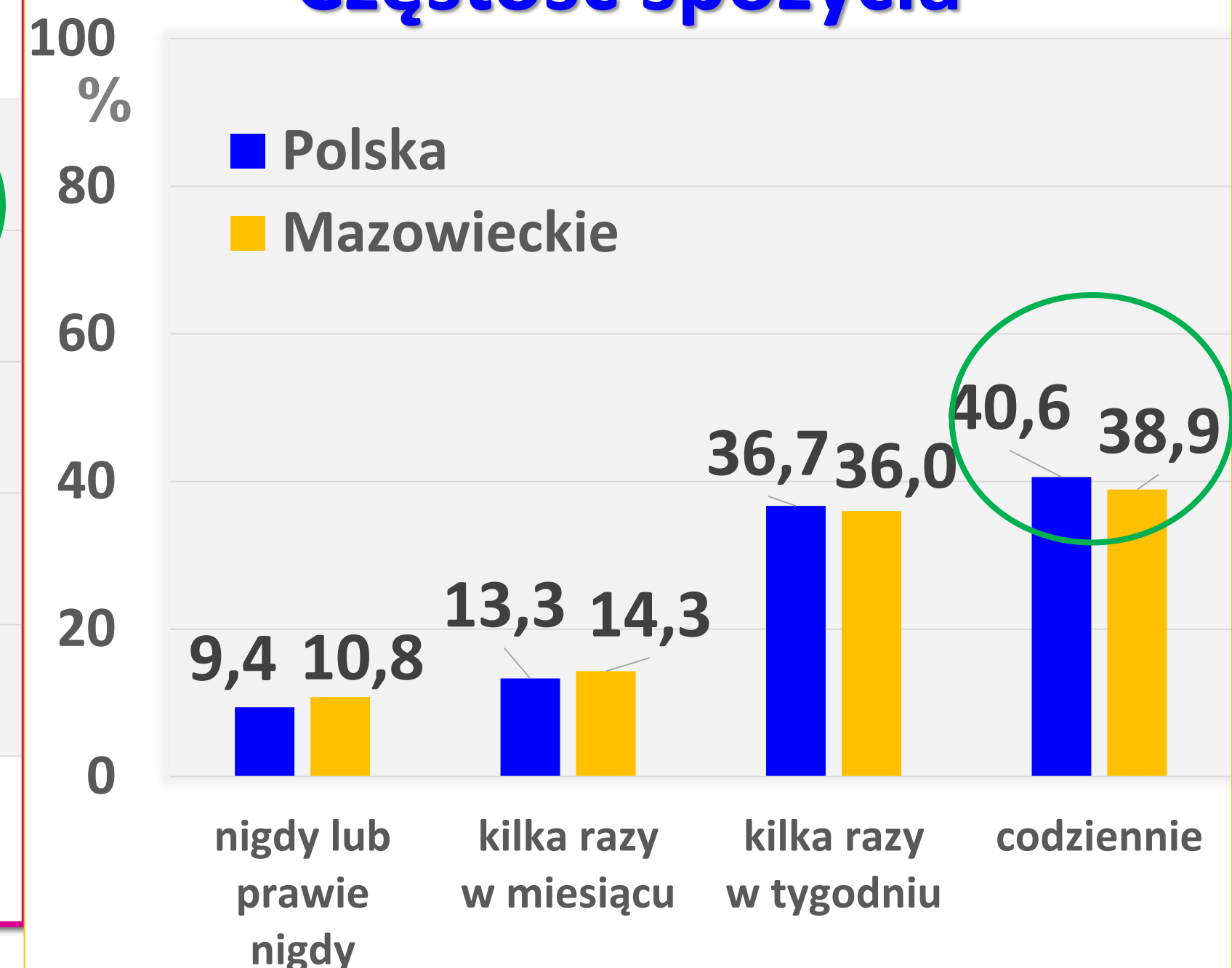
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Mazowieckie n=3272

Preferencje



Częstość spożycia



Wyniki badań ilościowych – **Ryby i przetwory**

Uczniowie 10-12 lat

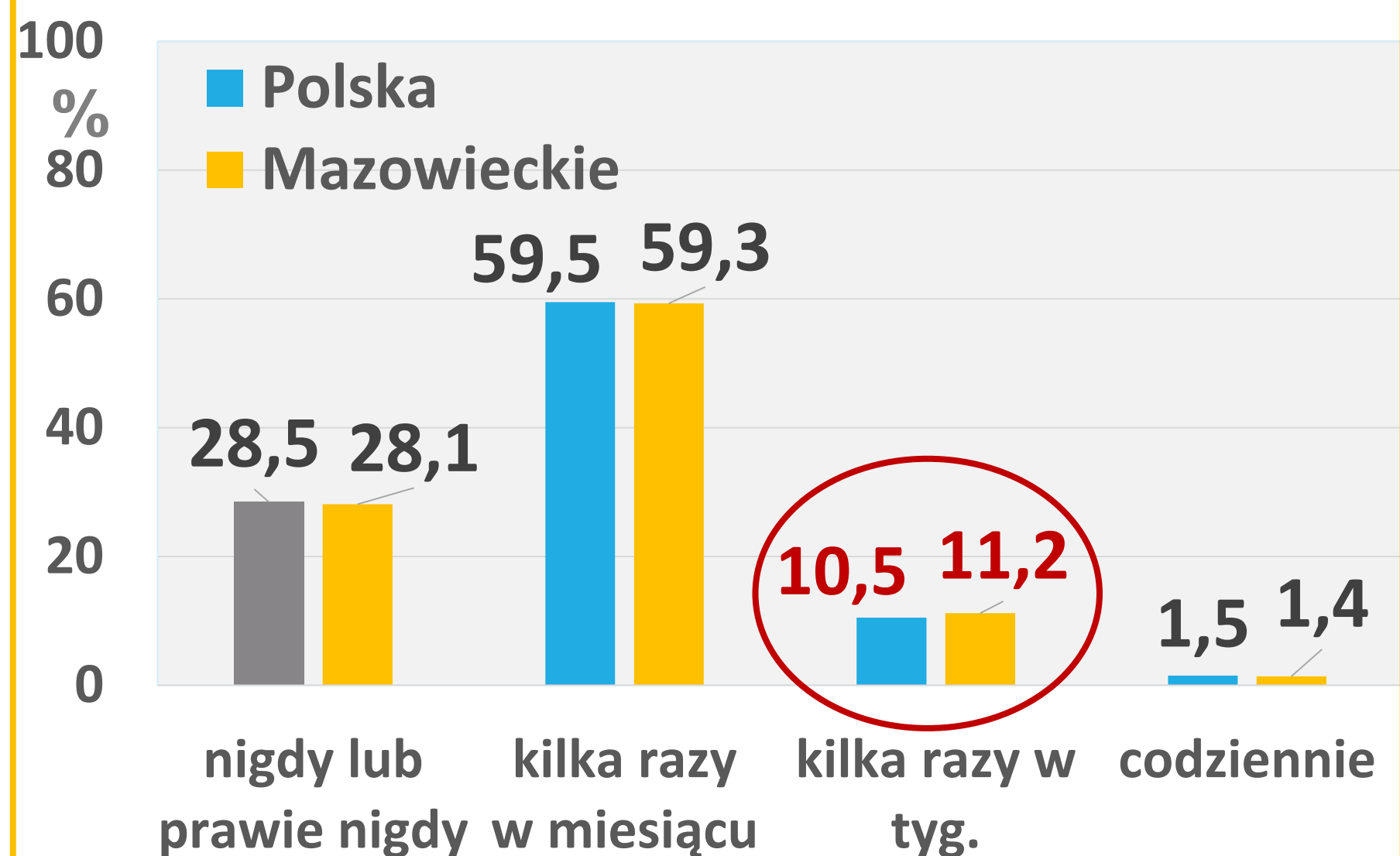
Polska n=12634;

Mazowieckie n=2465

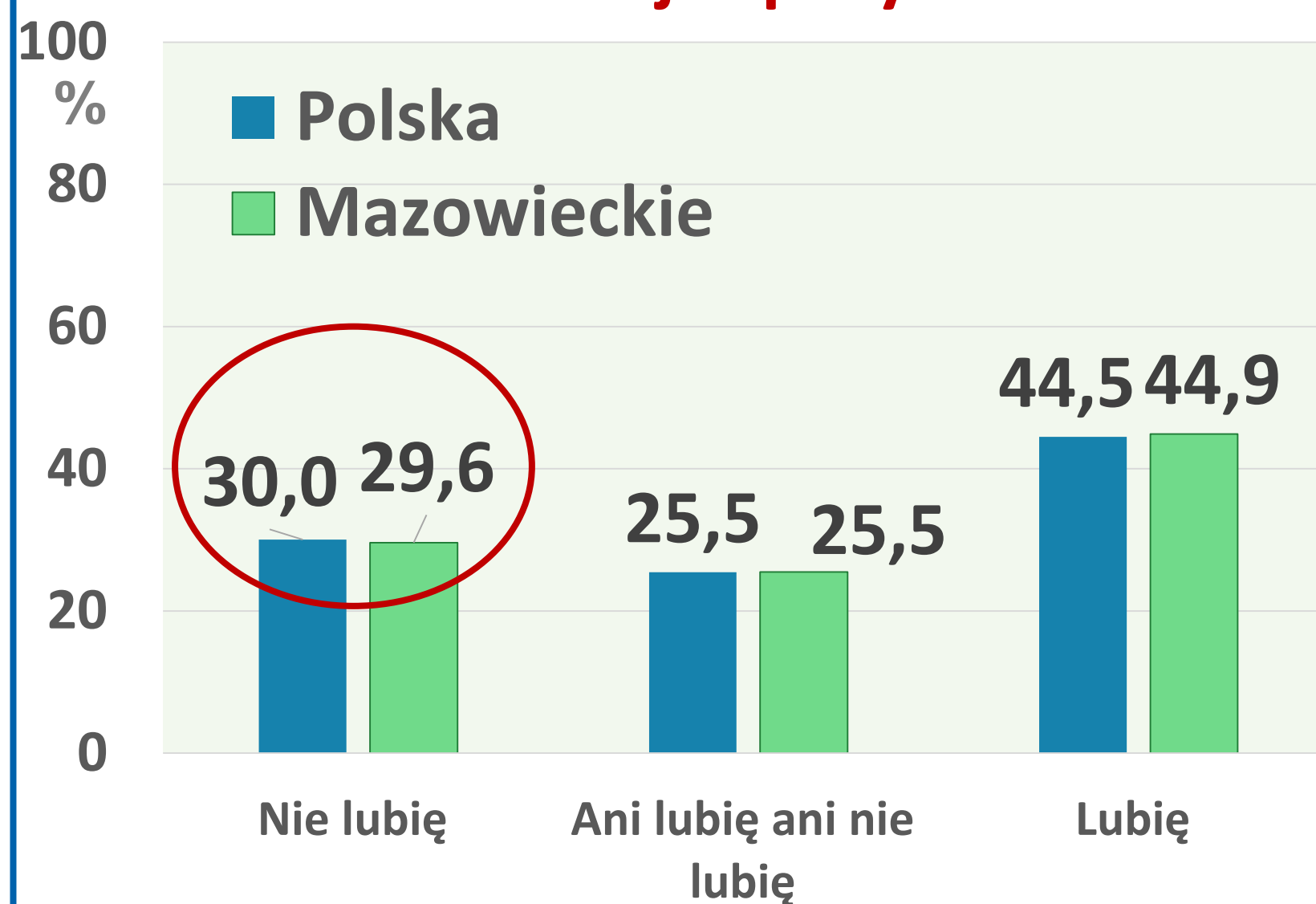
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Mazowieckie n=3272

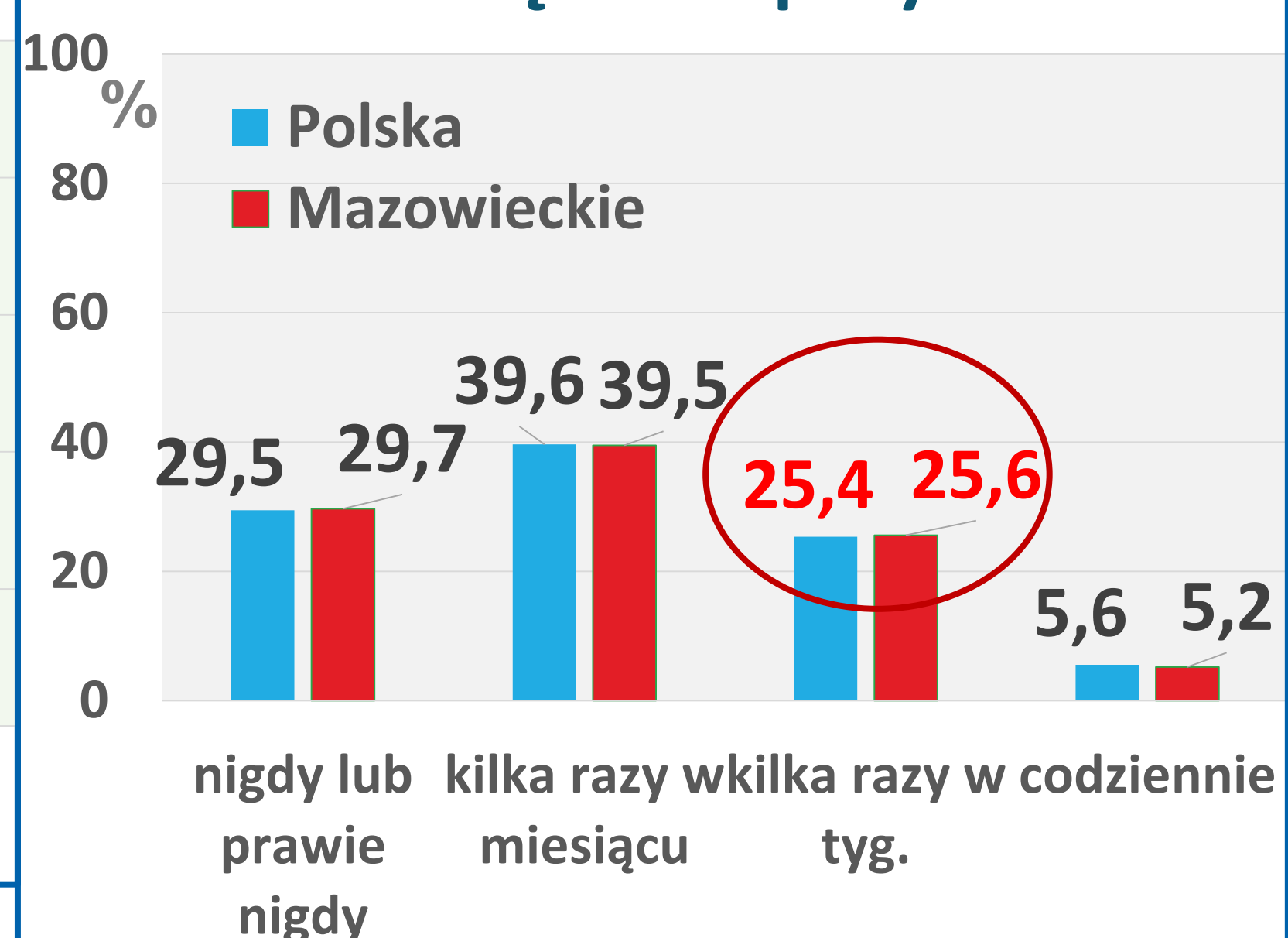
Częstość spożycia



Preferencje spożycia



Częstość spożycia



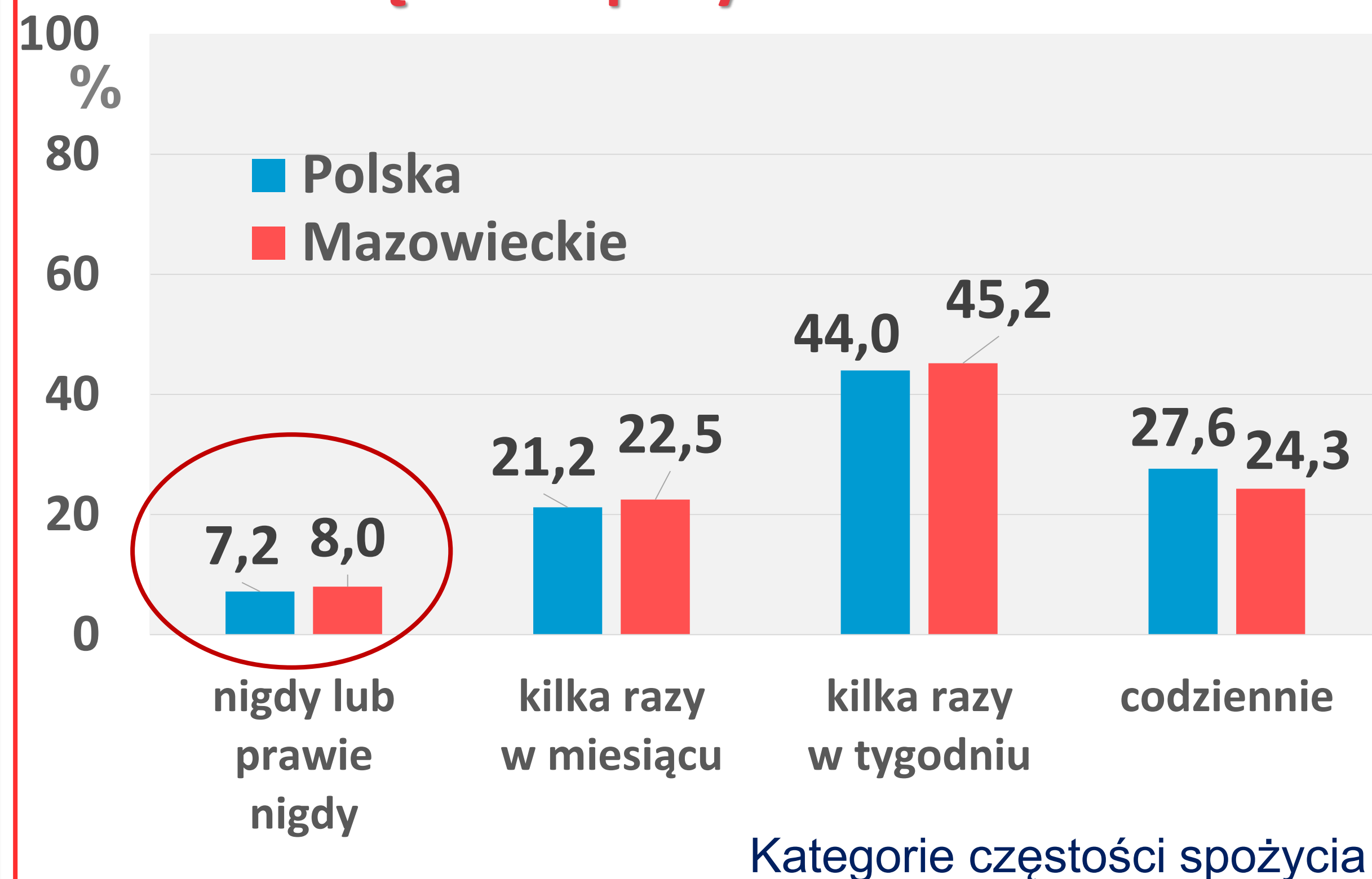
Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Mazowieckie n= 2465

Częstość spożycia warzyw



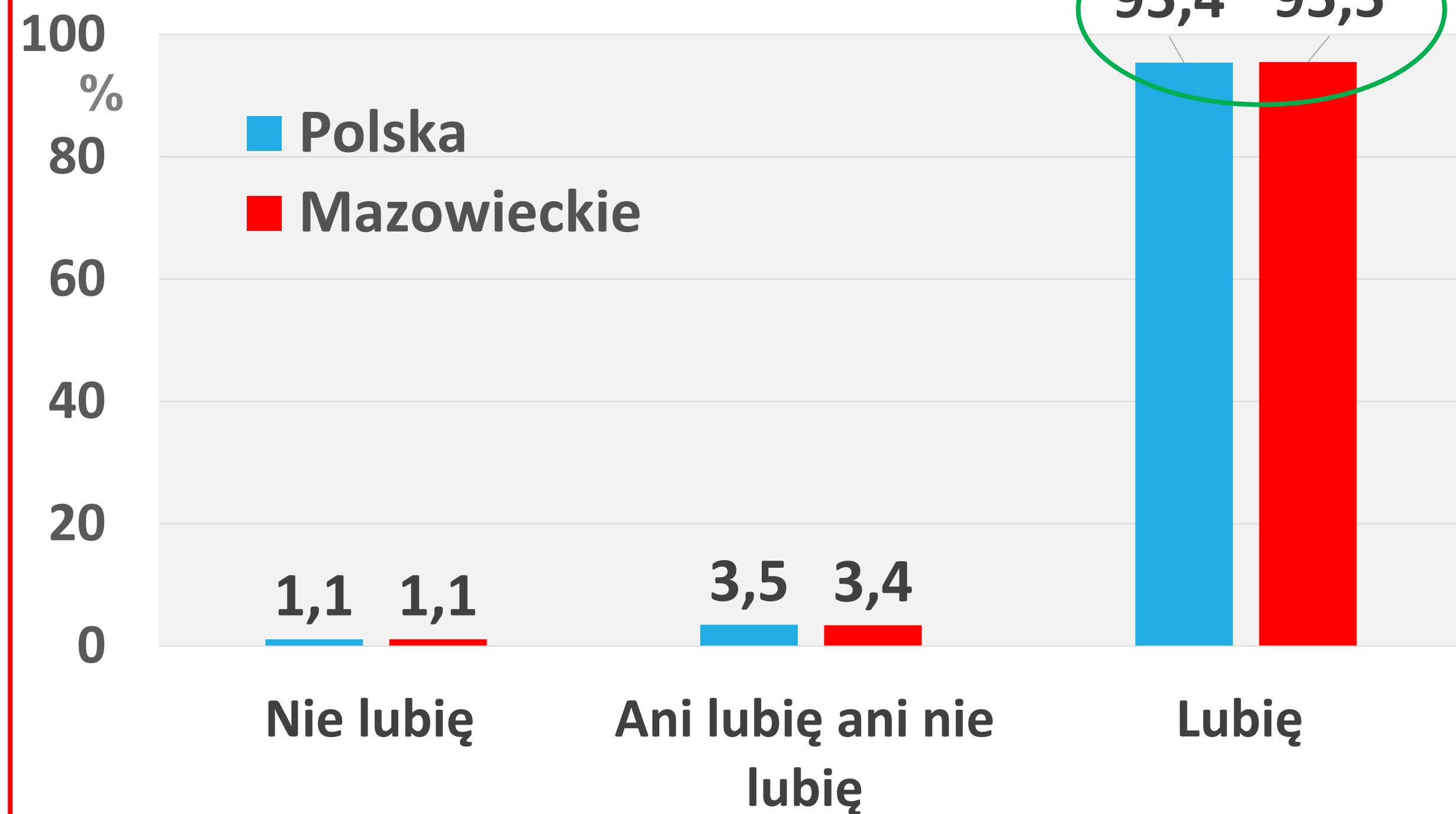
Częstość spożycia owoców



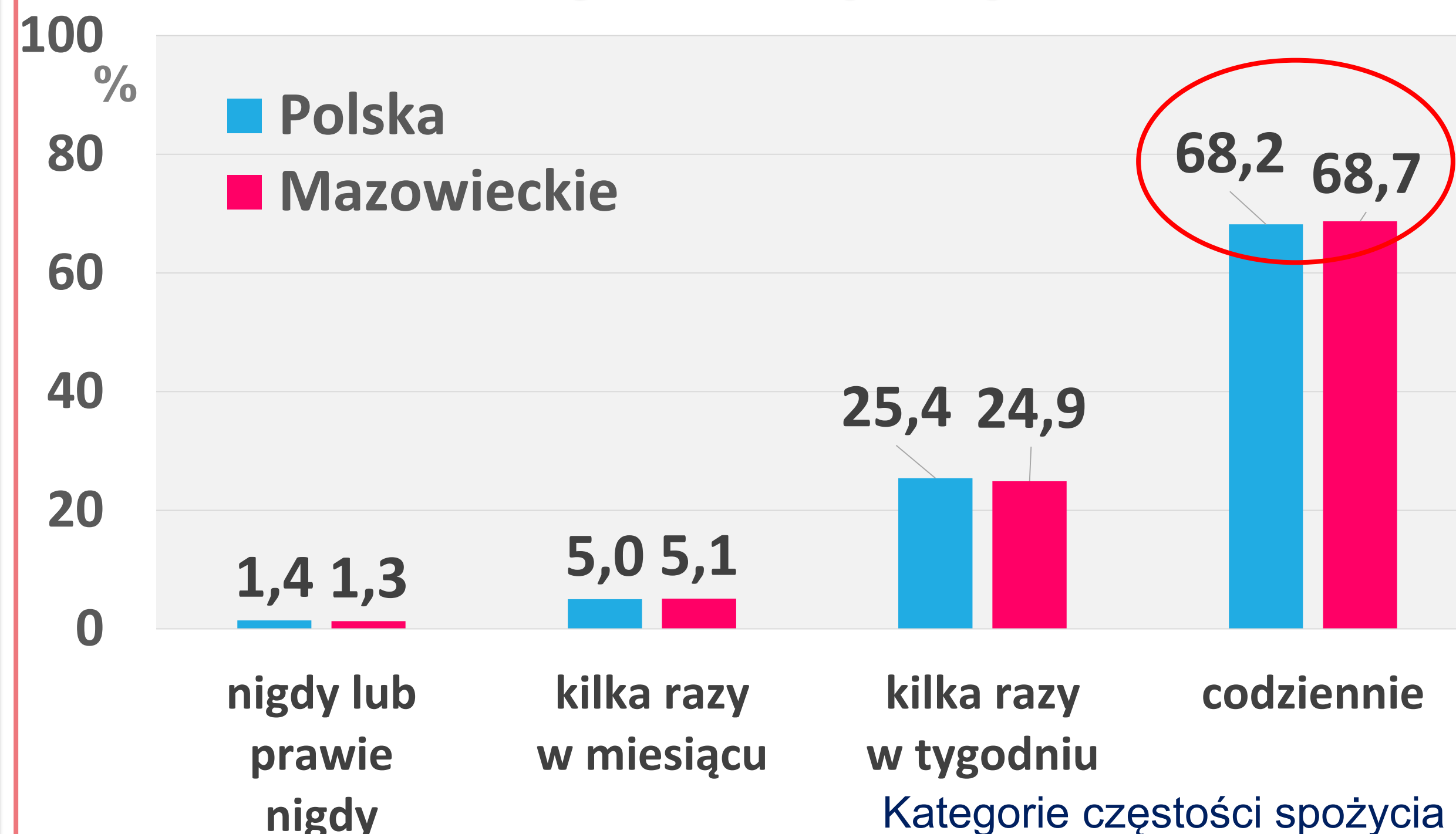
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Mazowieckie n=3272

Preferencje



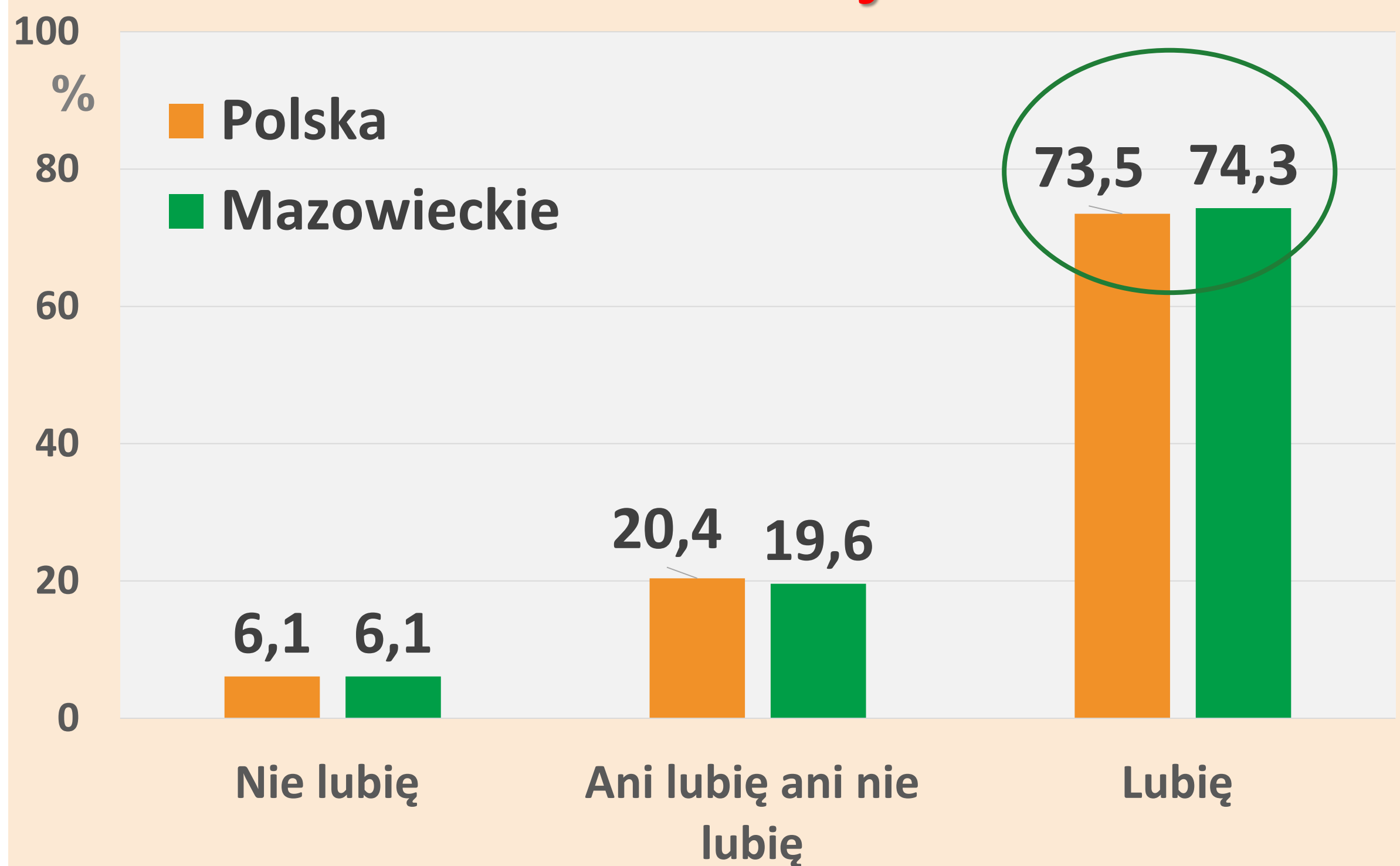
Częstość spożycia



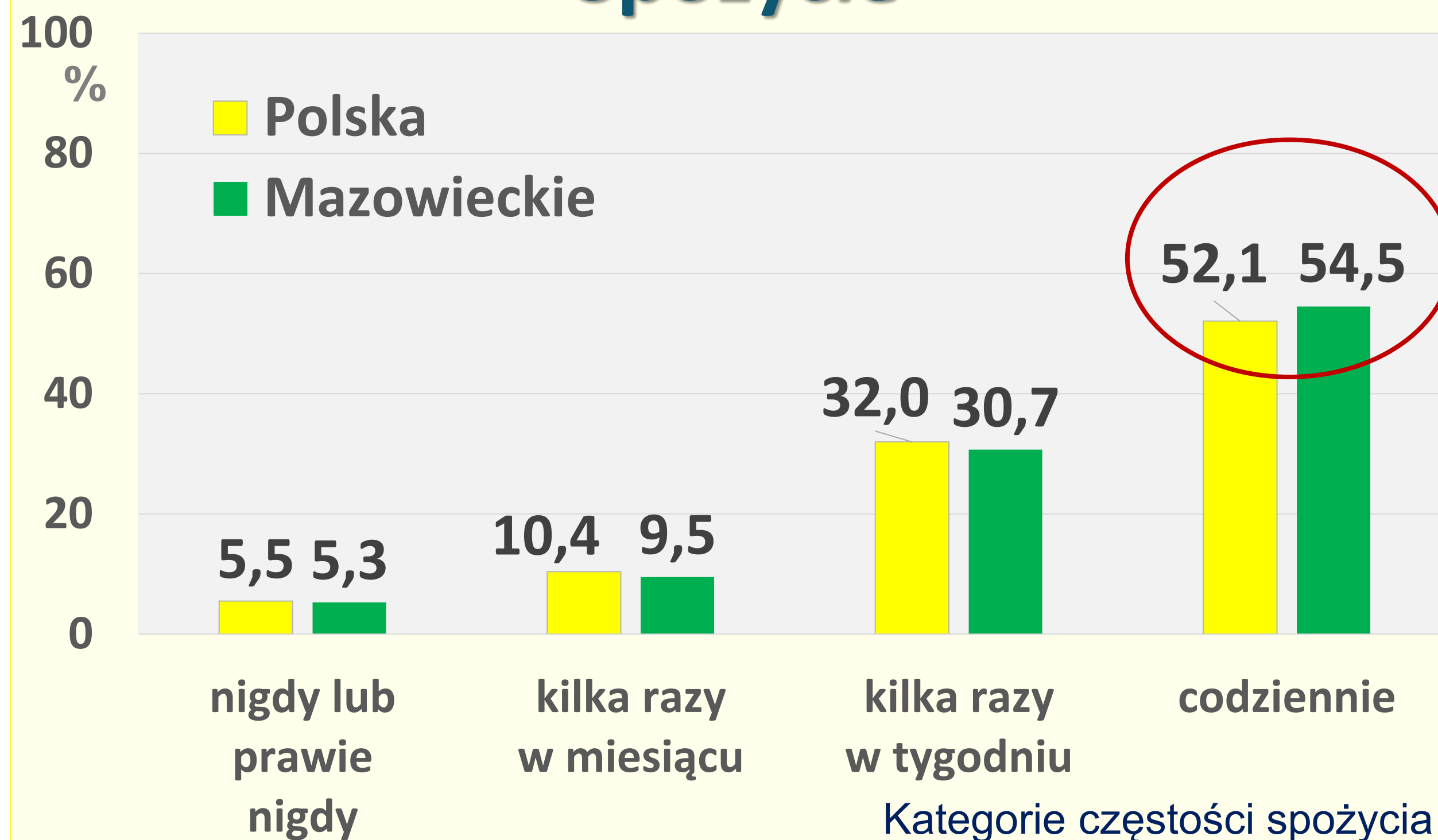
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Mazowieckie n=3272

Preferencje



Spożycie



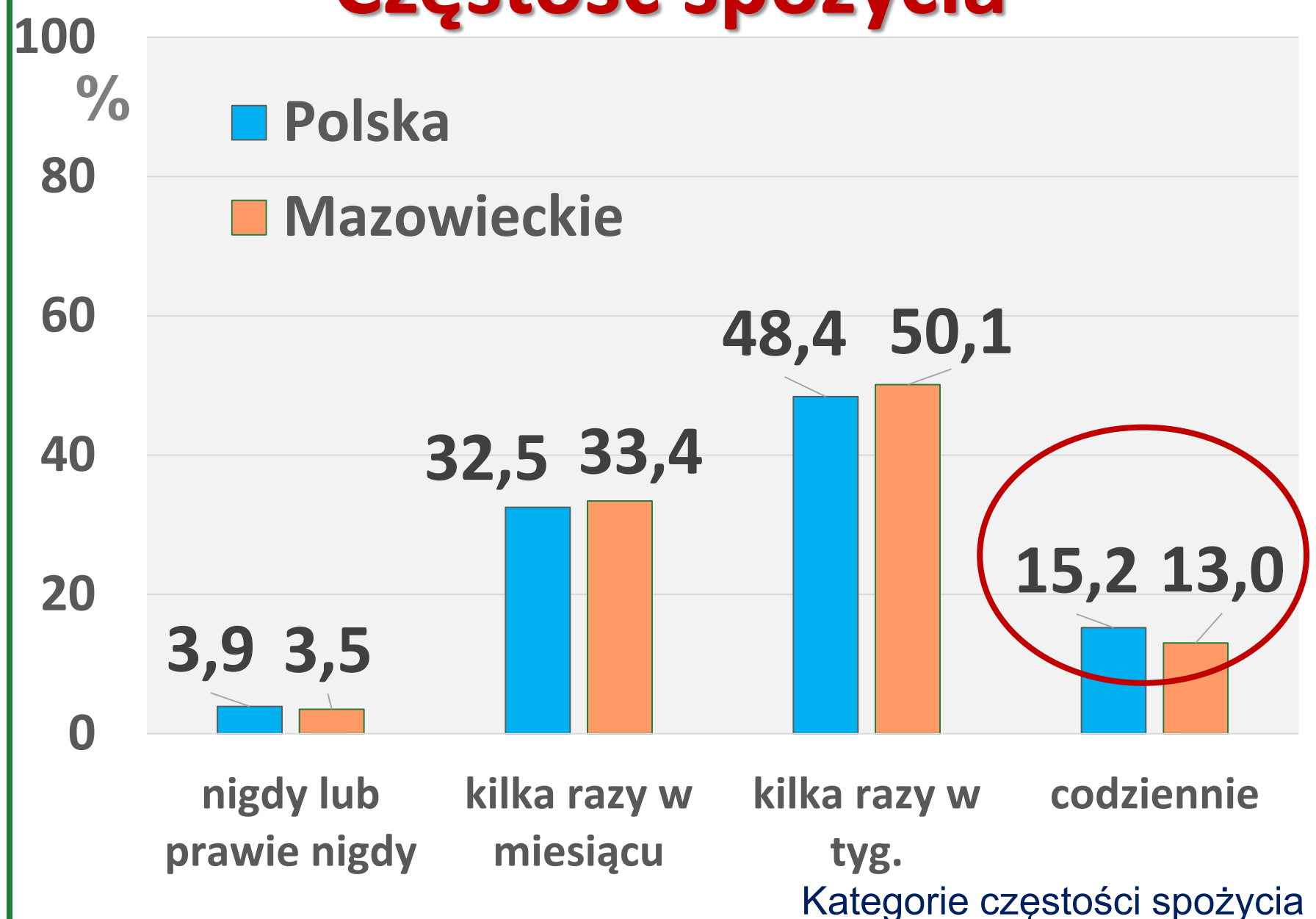
Wyniki badań ilościowych – **Słodycze** (preferencje i częstość spożycia)

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634;

Mazowieckie n=2465

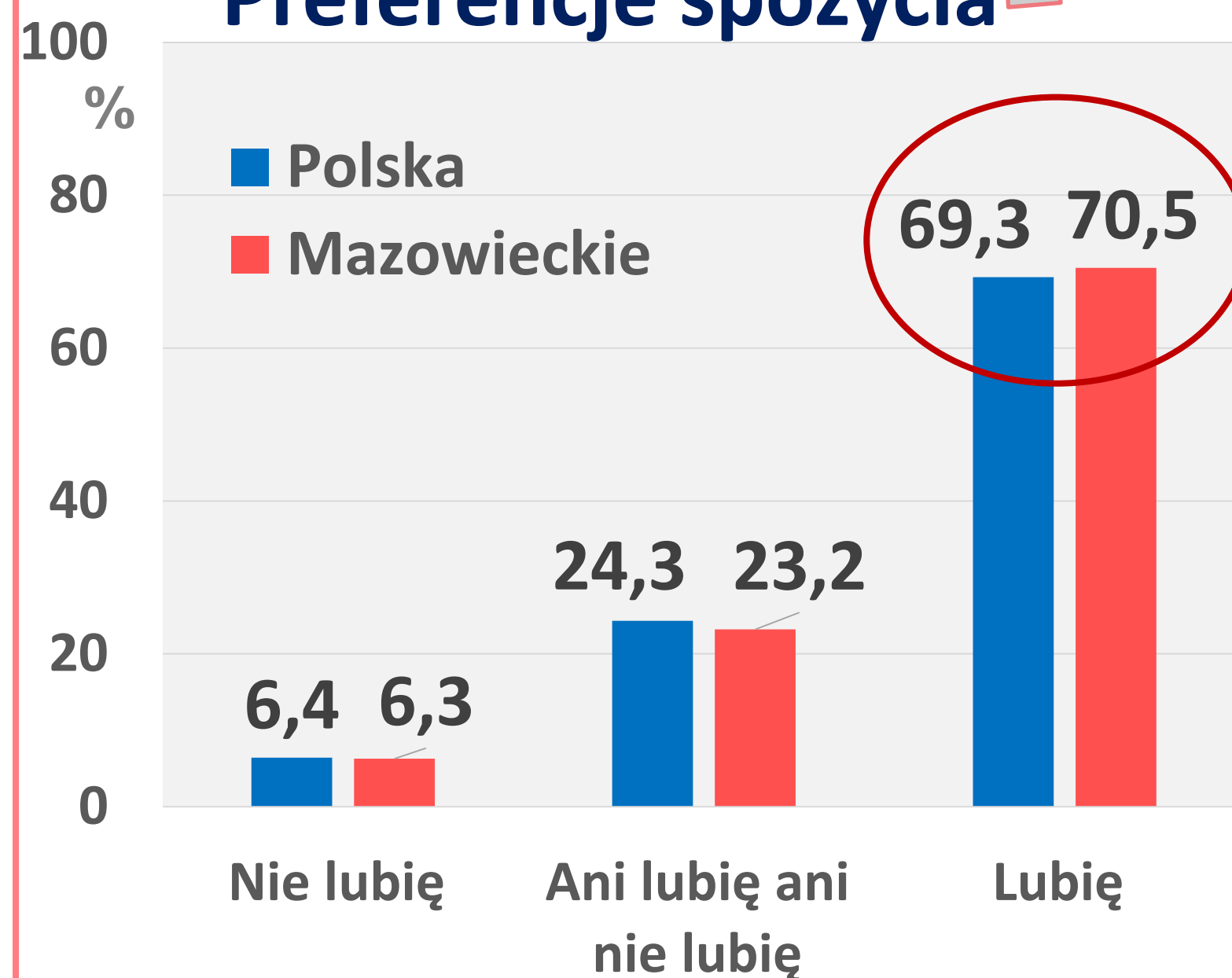
Częstość spożycia



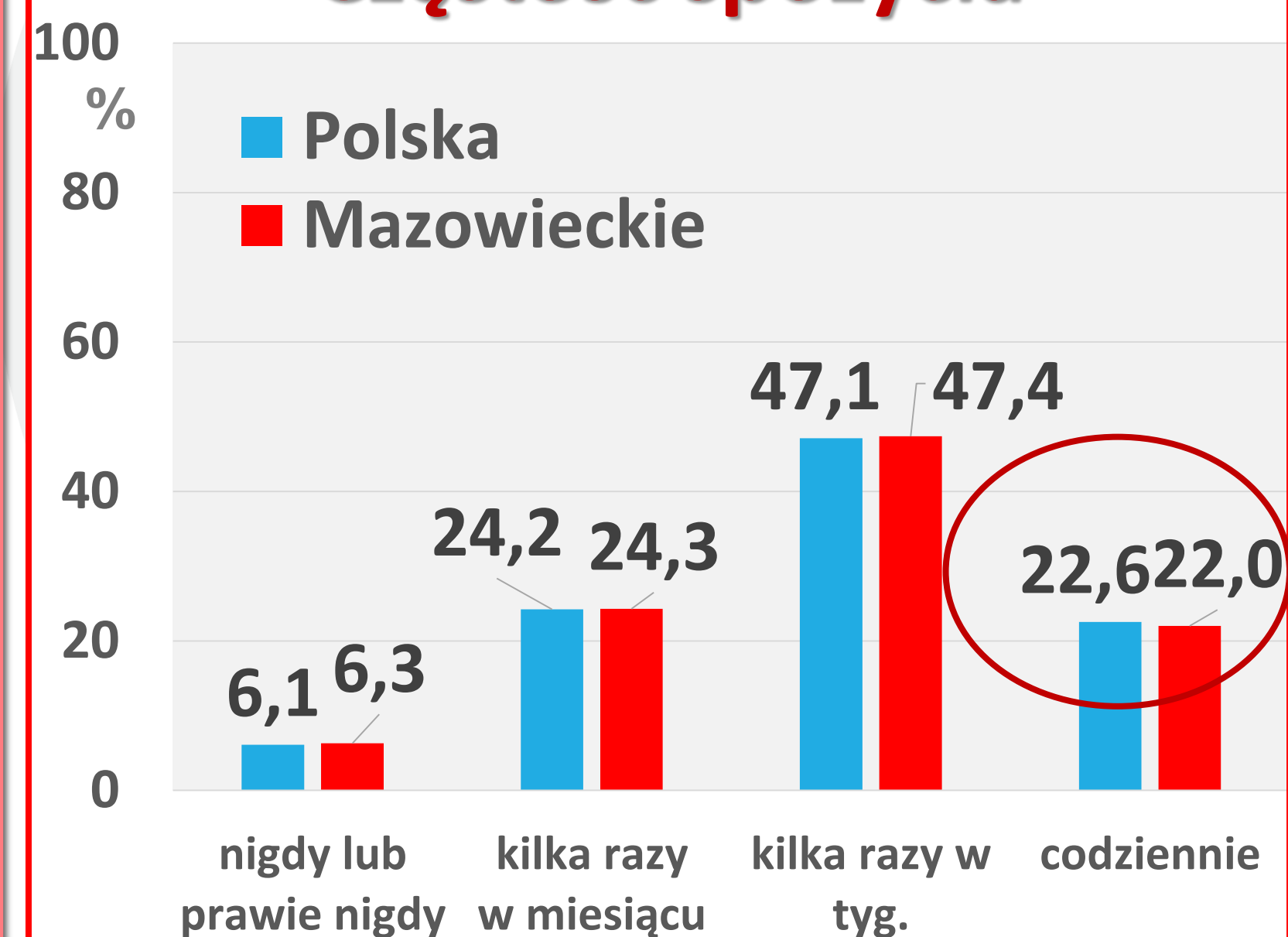
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Mazowieckie n=3272

Preferencje spożycia



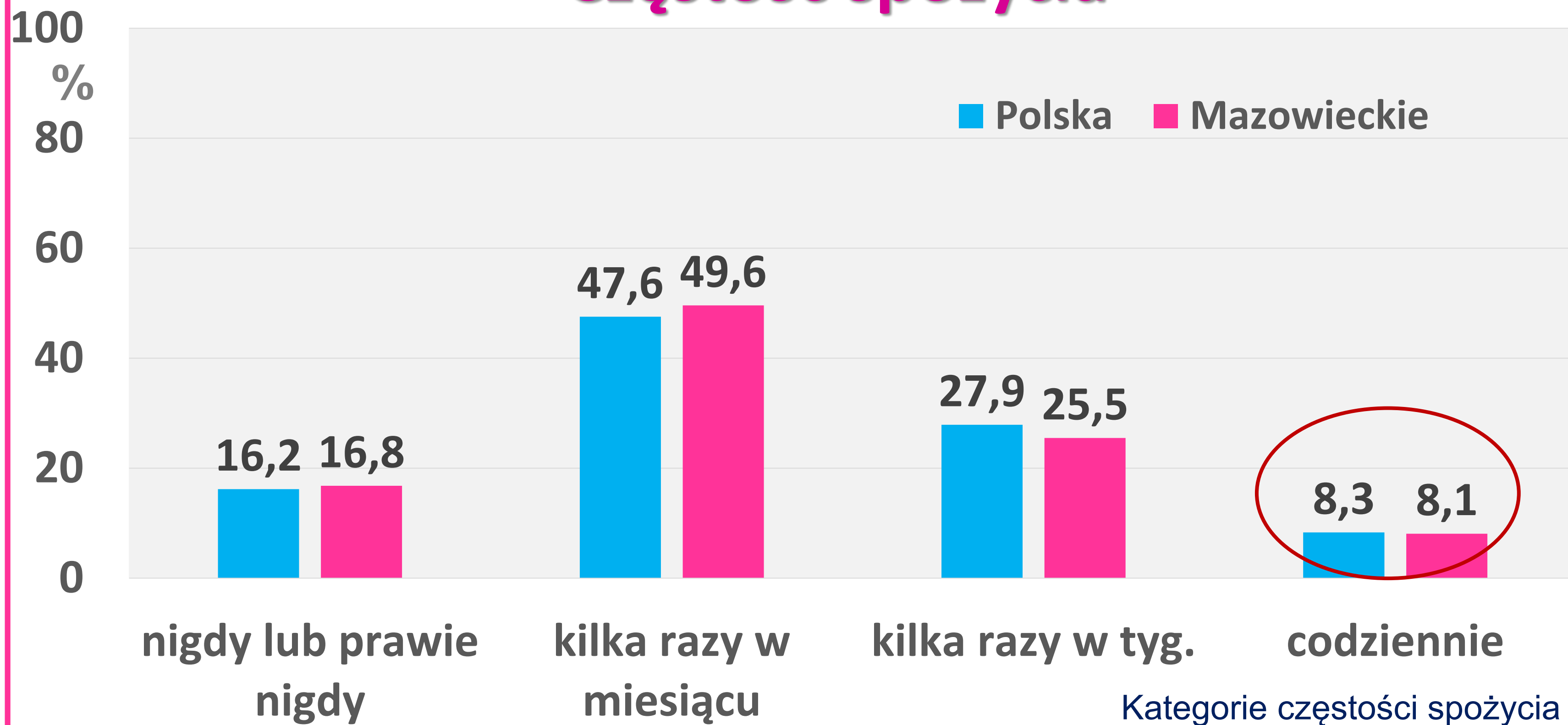
Częstość spożycia



Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Mazowieckie n=2465

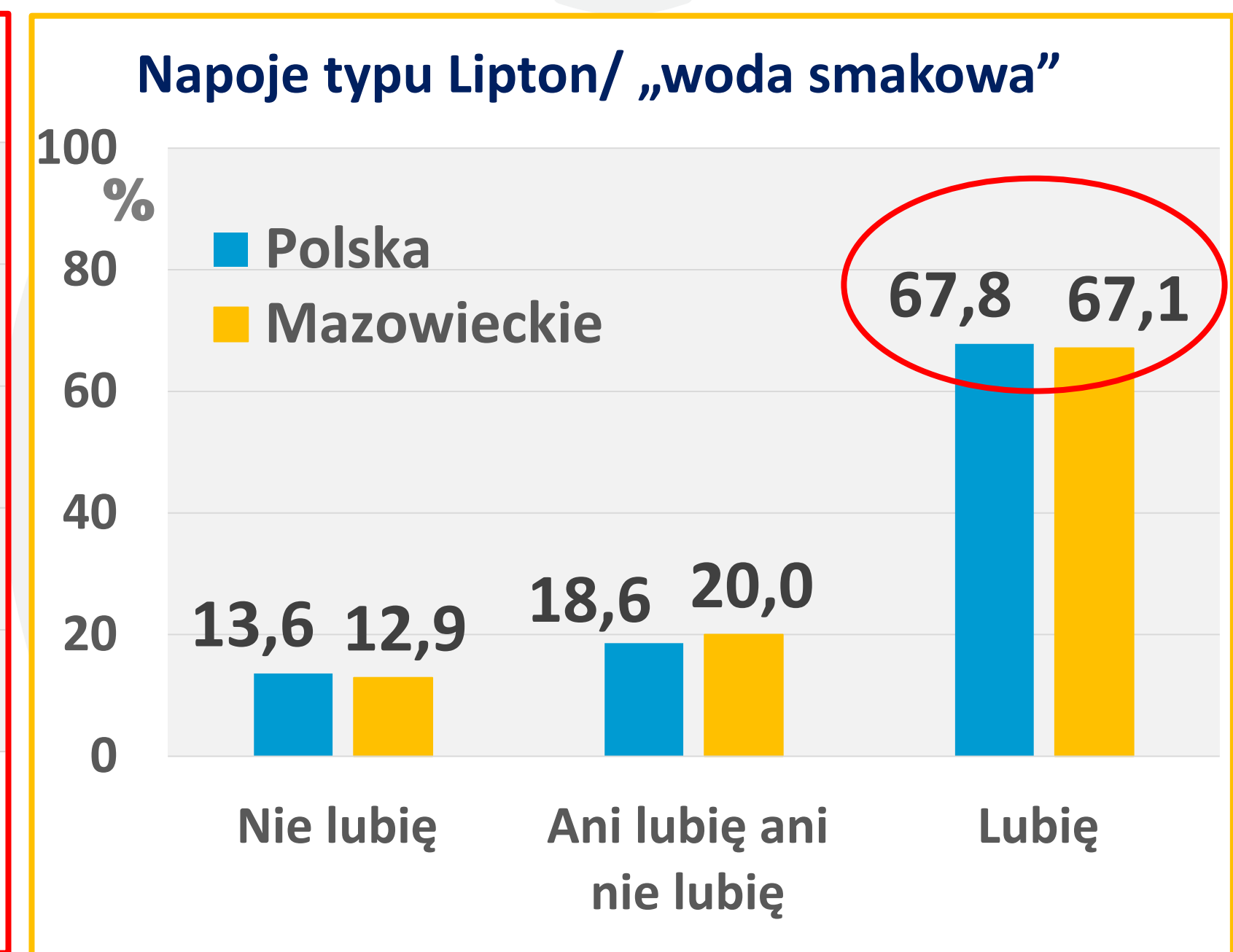
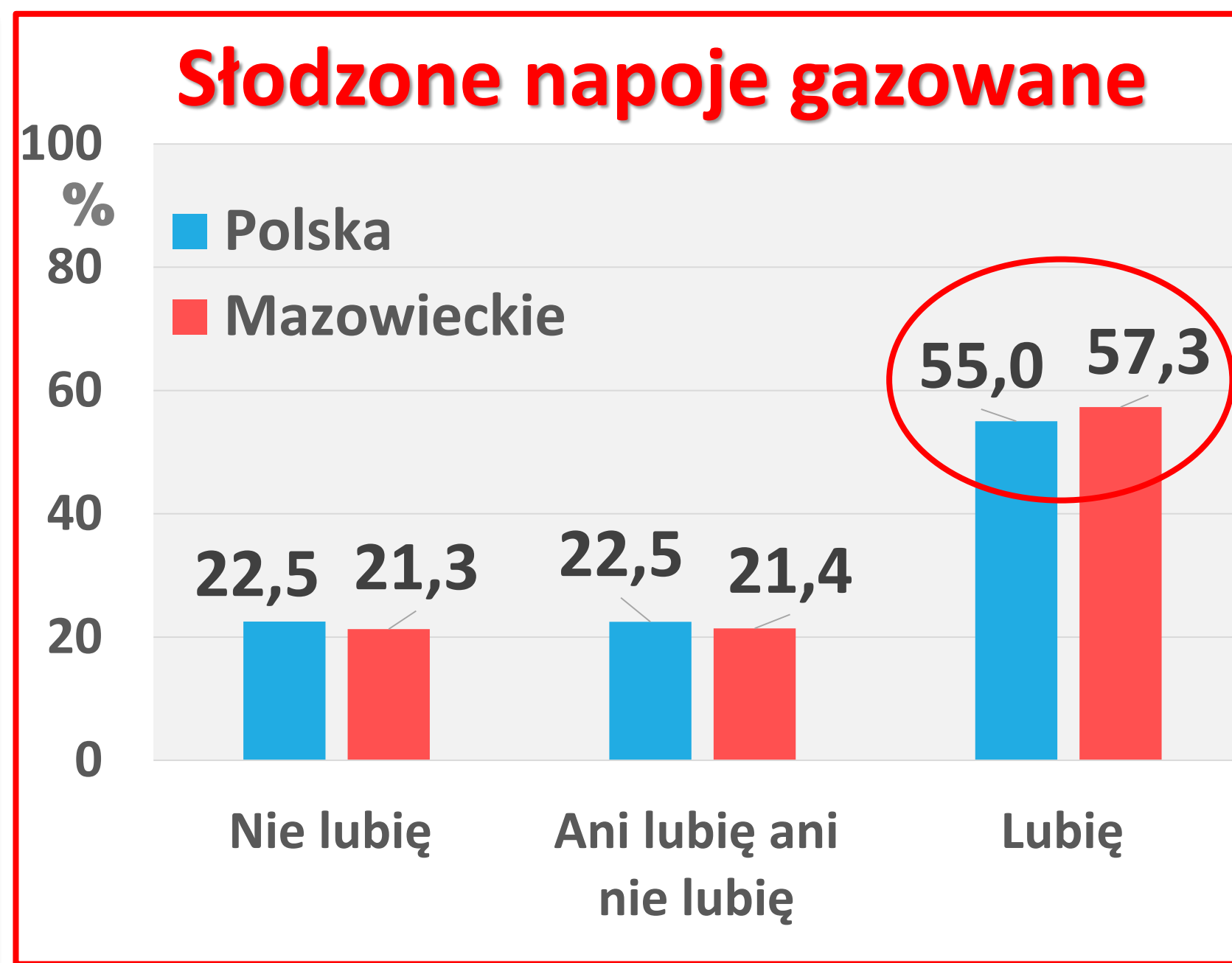
Częstość spożycia



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

Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Mazowieckie n=3272

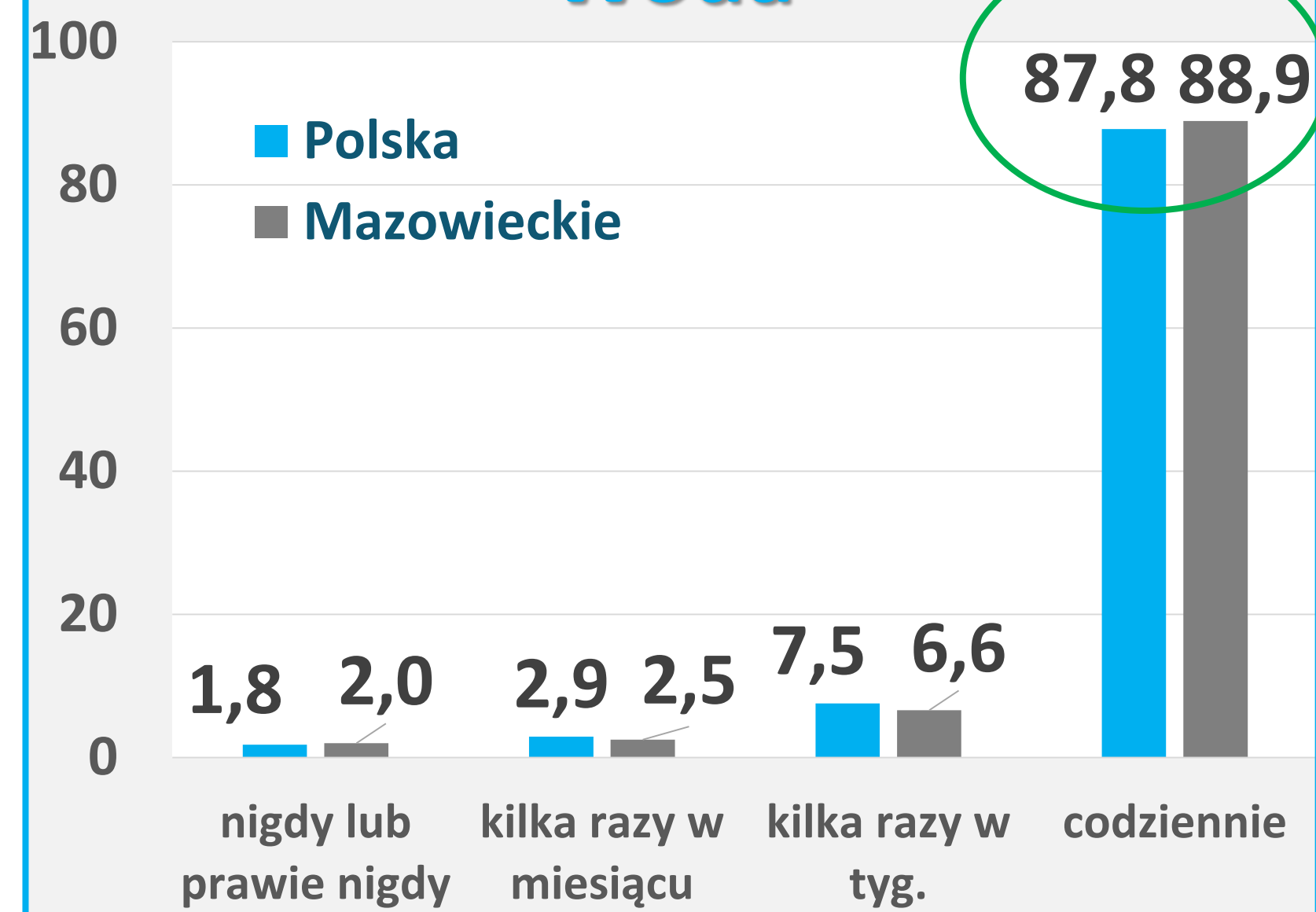


Napoje: cola, sprite, fanta

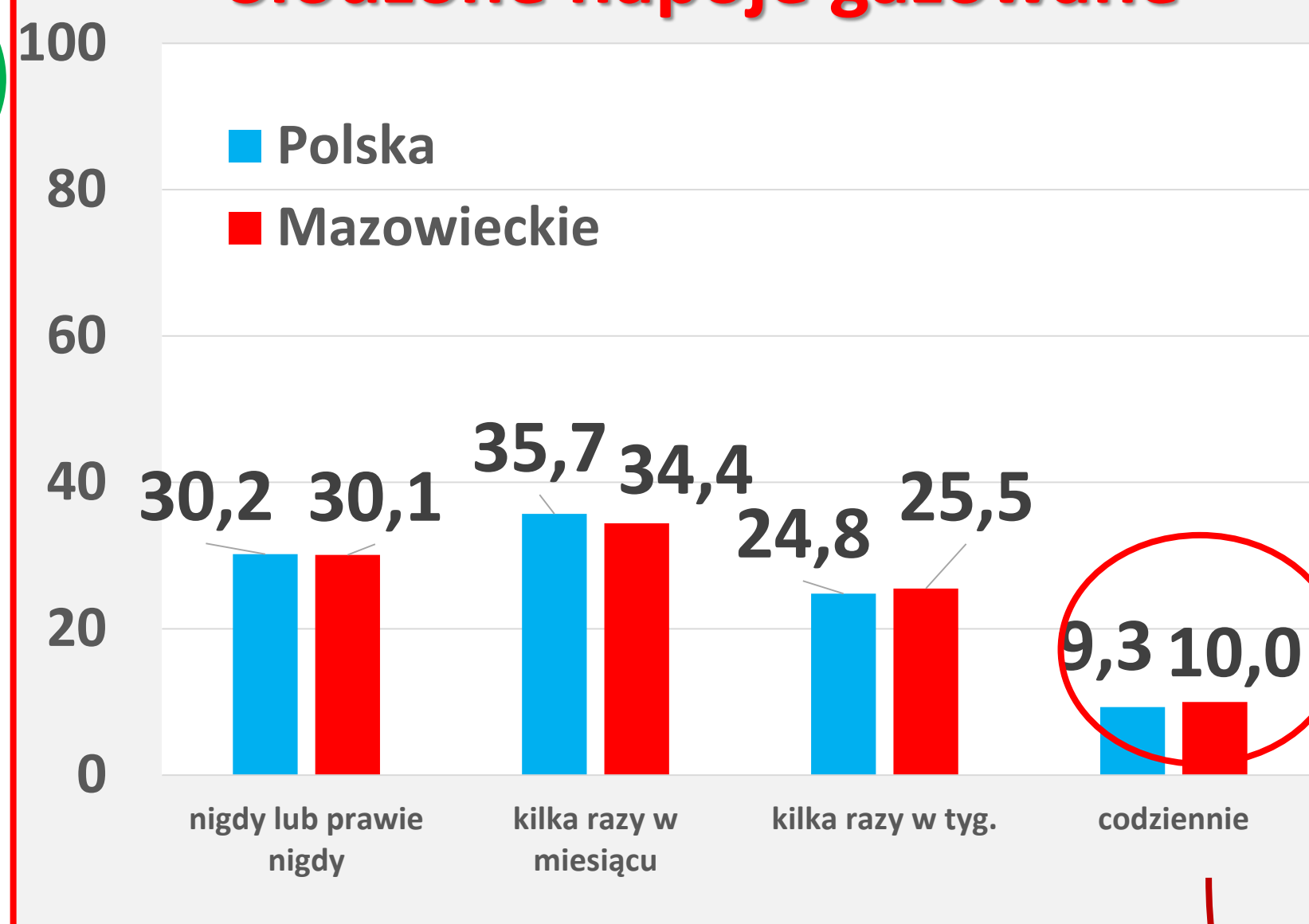
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Mazowieckie n=3272

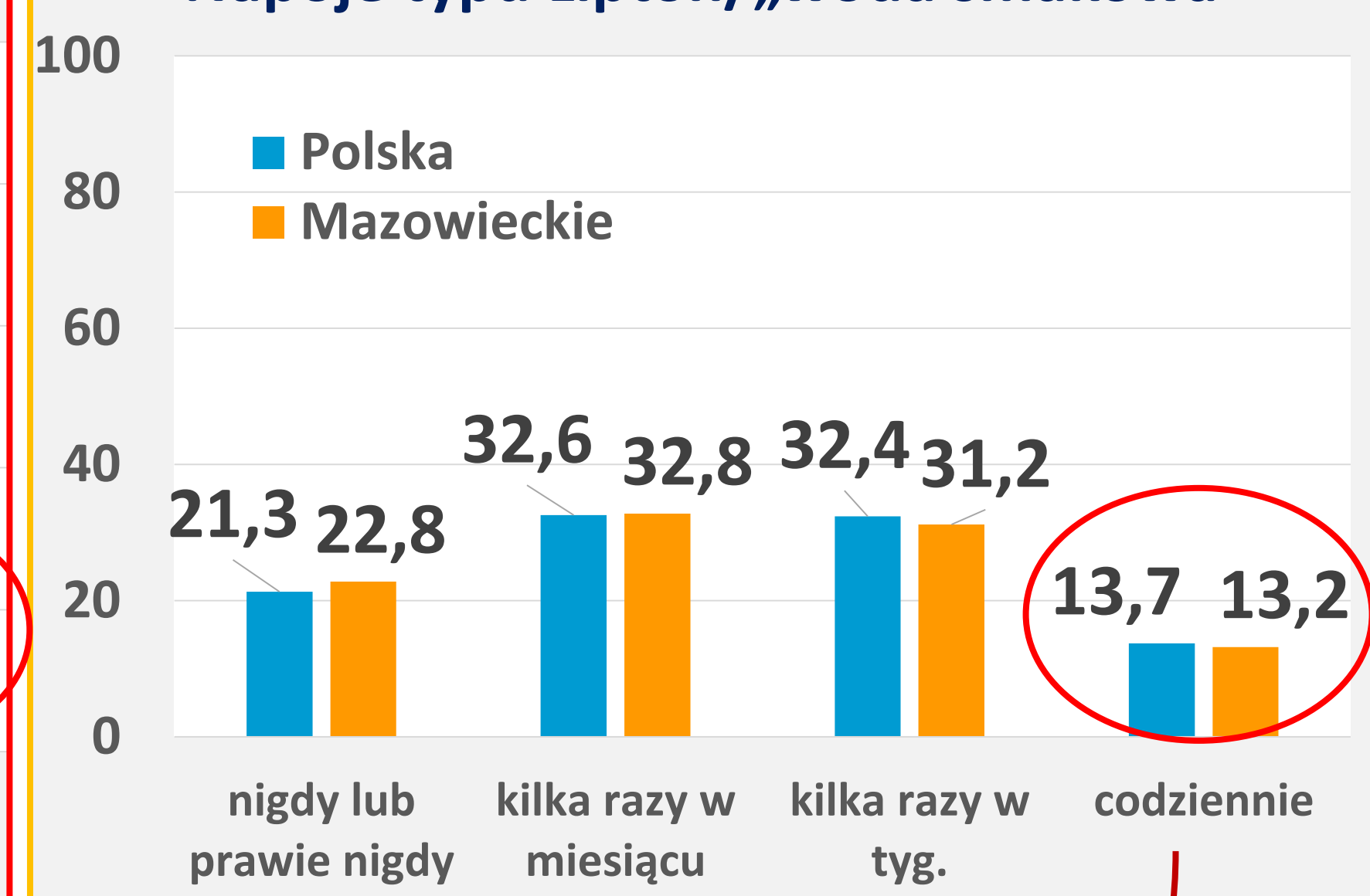
Woda



Słodzone napoje gazowane



Napoje typu Lipton/„woda smakowa”



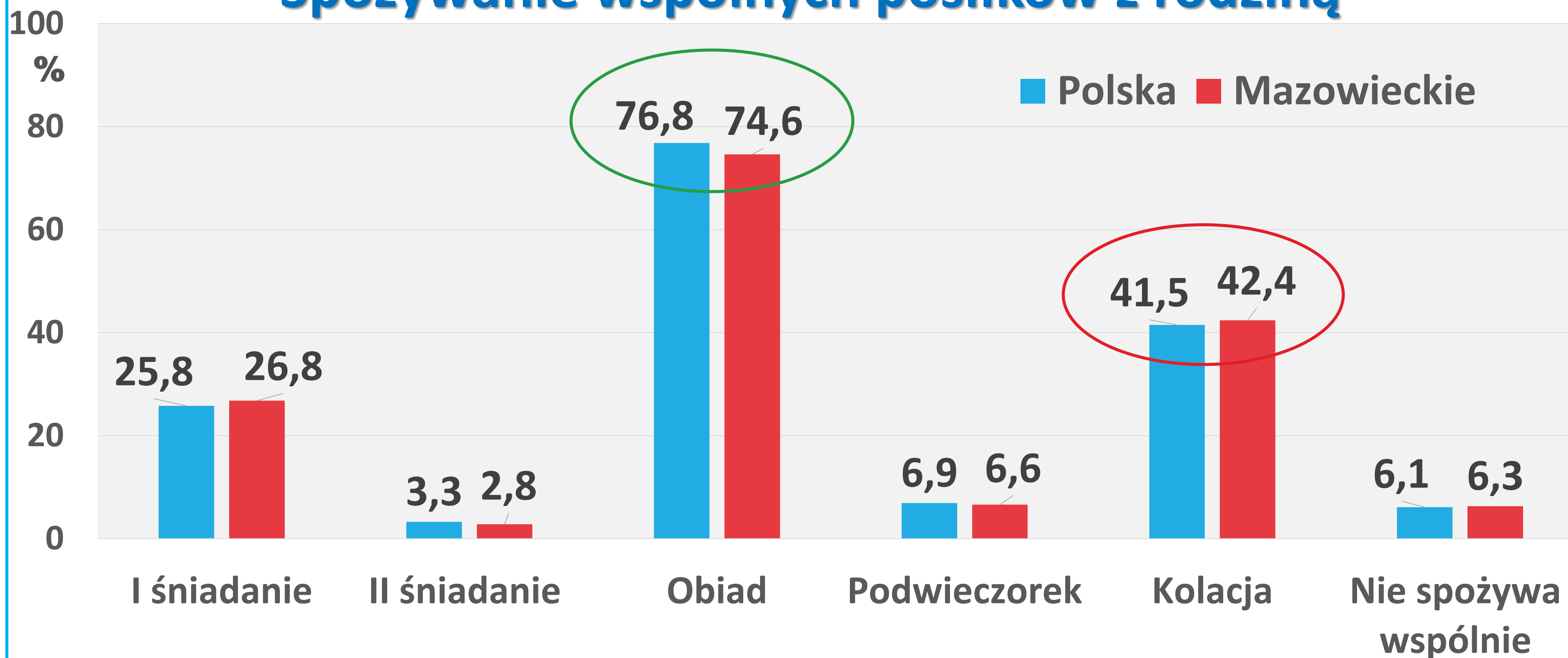
Napoje: cola, sprite, fanta

Łącznie ok. 23% dzieci

Wyniki badań ilościowych – **Wspólne posiłki**

Uczniowie 10-12 lat Polska n=12634; Mazowieckie n=2465

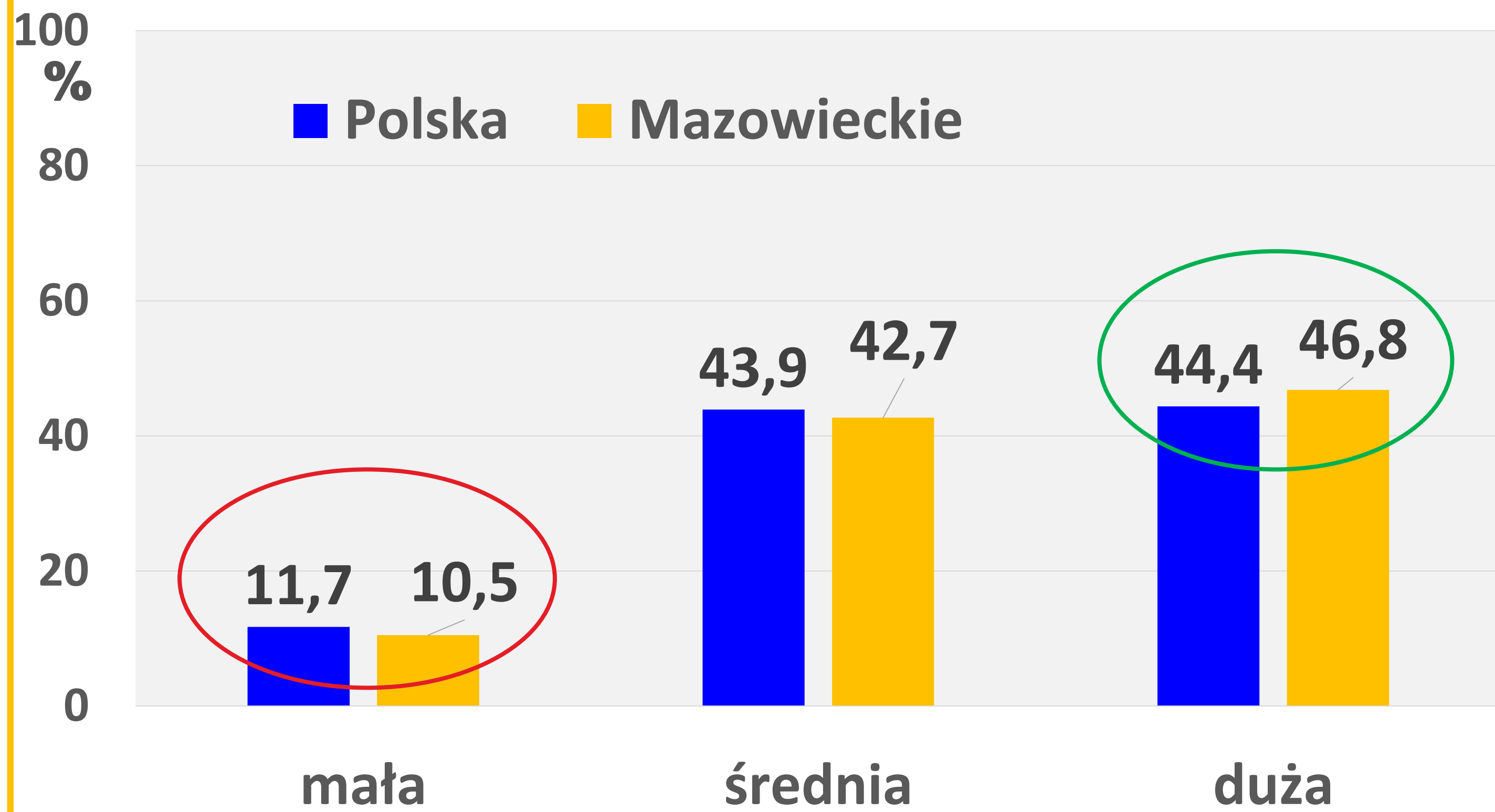
Spożywanie wspólnych posiłków z rodziną



Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Mazowieckie n=2465

Aktywność fizyczna



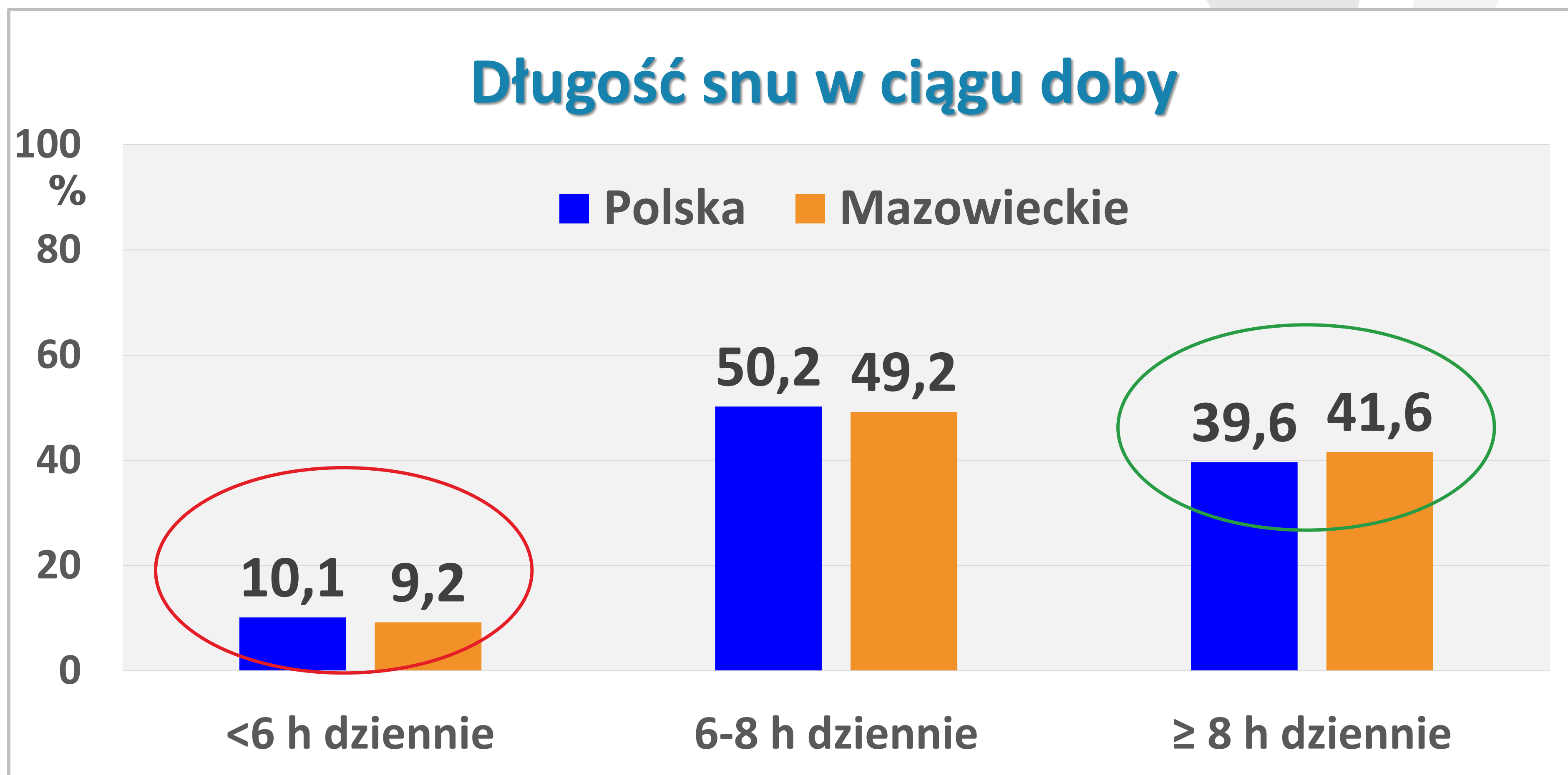
Aktywność fizyczna:

- 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

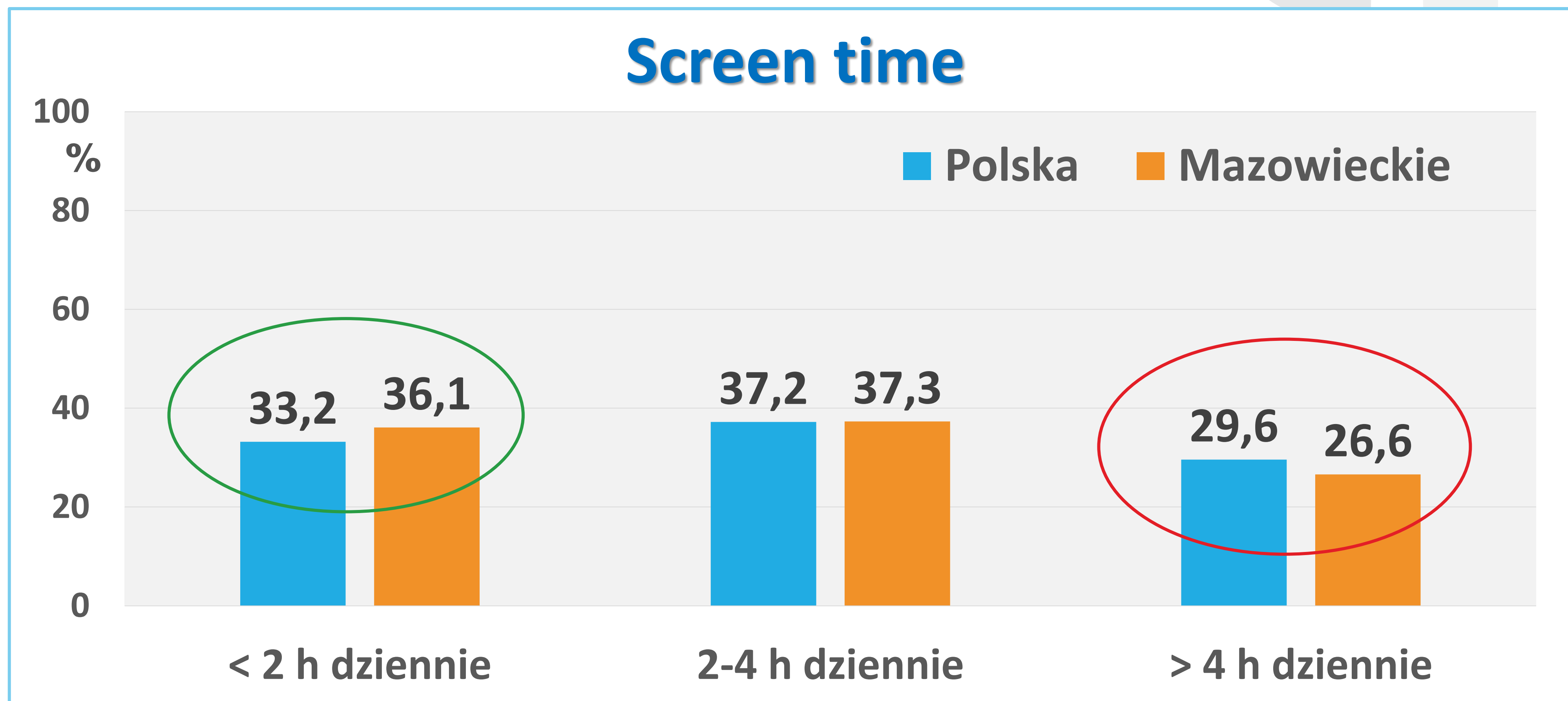
Polska n=12634; Mazowieckie n=2465



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

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Mazowieckie n=2465



Podsumowanie

1. Wyniki uzyskane dla województwa mazowieckiego nie różnią się znacząco od średnich wartości ogólnopolskich.
2. Odsetek uczniów z nadmierną masą ciała (16%) oraz otyłością centralną ($WHtR \geq 0,5$) (13%) był zbliżony do danych ogólnopolskich.
3. Dla większości uczniów w wieku 10-12 lat, zarówno w woj. mazowieckim, jak i w całej Polsce stwierdzono małe natężenie cech prawidłowej i niezdrowej diety (87% vs 85%).

Podsumowanie

4. Średnio **63%** badanych uczniów z woj. mazowieckiego spożywało I śniadanie i ok. **66%** II śniadanie lub obiad w szkole, a dane te były bardzo zbliżone do danych ogólnopolskich
5. Uczniowie młodsi (7-9 lat) częściej codziennie spożywali **mleko i jego przetwory** niż uczniowie w wieku 10-12 lat (**40% vs. 29%**) oraz codziennie lub kilka razy w tygodniu **ryby i ich przetwory** (**31% vs. 13%**).
6. Stwierdzono zbyt niskie spożycie warzyw i owoców. Codziennie **warzywa i owoce** spożywa odpowiednio **23% i 24%** uczniów w wieku **10-12 lat** oraz **54% i 68%** uczniów wieku **7-9 lat**.
7. Wśród badanych uczniów stwierdzono zbyt częste spożywanie słodczy, oraz słodkich napojów gazowanych i niegazowanych.

Podsumowanie

8. W woj. mazowieckim mniej badanych uczniów niż średnio w Polsce spędza czas przed ekranami więcej niż 4 godz. dziennie (**27% vs. 30%**) oraz nieco więcej uczniów niż średnio w Polsce śpi powyżej 8 godz. (**42% vs. 40%**) i charakteryzuje się większą aktywnością fizyczną (**47% vs. 44%**).

Wniosek

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

Program edukacji żywieniowej

Materiały edukacyjne dla szkół podstawowych



klas I-III

klas IV-VIII

JEŻ-owe Moce Żywniowe



**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

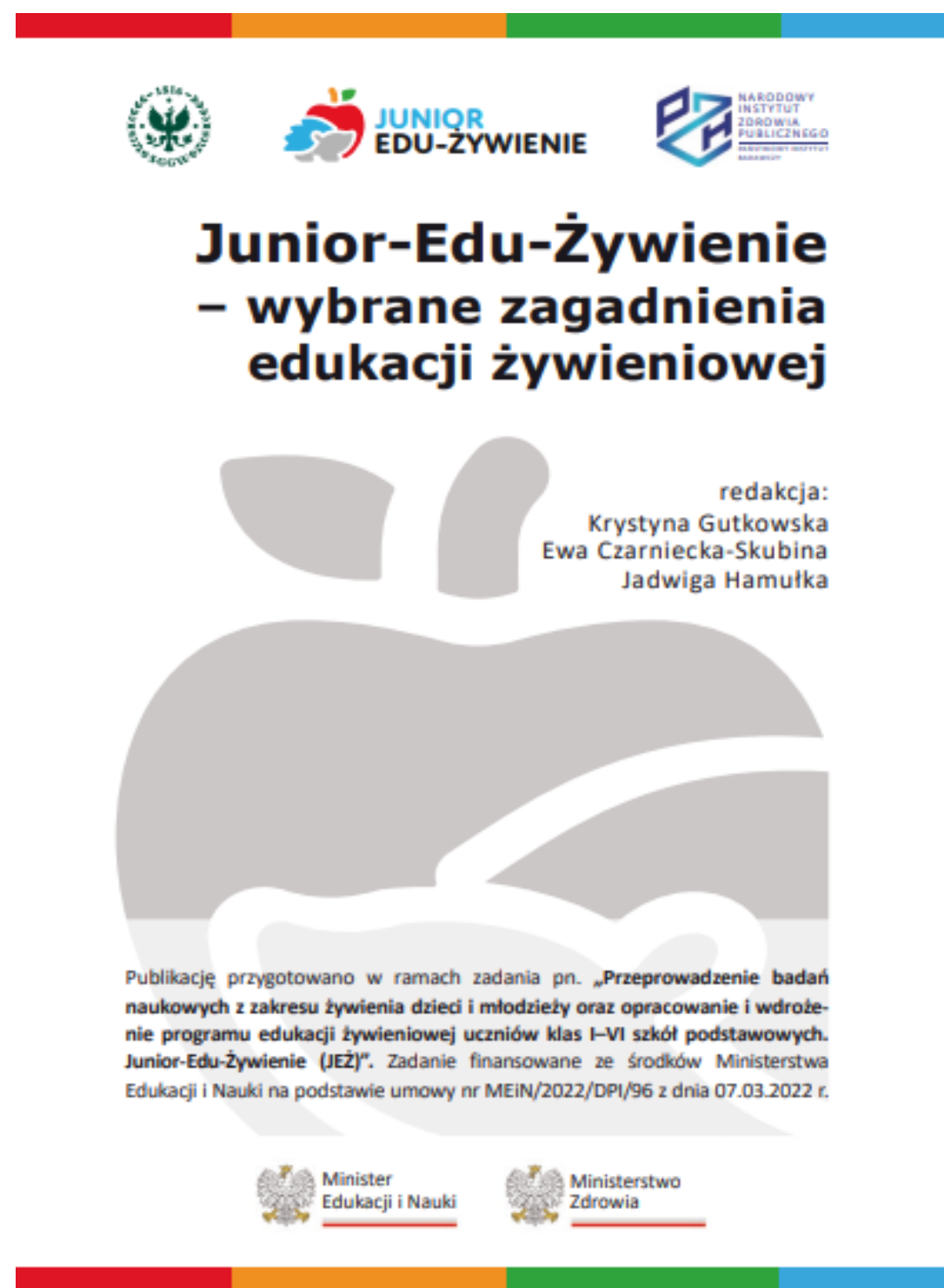


Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Institut Nauk
o Żywieniu Człowieka

Materiały edukacyjne dla nauczycieli



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

„Junior-Edu-Żywnie”, 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

JEŻowe Moce Żywieniowe

Materiały edukacyjne dla uczniów klas 4-6

Redakcja
Joanna Myszkowska-Ryciak

Minister Edukacji i Nauki
Ministerstwo Zdrowia



„JEŻ” = wiesz co i dlaczego jeść

1816 SGGW JUNIOR EDU-ŻYWIENIE NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT HIGIENY

MOC OBTOWANIA
MOC CZYSTYCH RAK I NIE TYLKO...
MOC MĄDREJ ZWYKŁOŚCI WYBIERAM
MOC MOCY WIERZAM
MOC KALKULOWANIE
MOC WIEDZY O ŹRÓDŁACH ŻYWIENI
MOC RODZIMYCH POSILKÓW
MOC WYMIAROWANIA ŻYWIENIA
MOC WARTYCH I OWOCÓW
MOC ODPWIEDZIALNOŚCI ZA PLANETĘ
MOC ŚWIADAN
MOC ETYKIETY W WYBORZE ŻYWIENIA

Ruch jest zdrowy i dla ciała i dla głowy!

Zadanie pn. 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-Żywnie/IEŻ, finansowane ze środków MEIN na podstawie Umowy nr MEIN/2022/DPI/96 z dnia 7.03.2022r.

Minister Edukacji i Nauki
Ministerstwo Zdrowia

7 zasad
prawidłowego żywienia
wg. prof. Stanisława Bergera

1U - UROZMAIACENIE
2U - UMIARKOWANIE
3U - UREGULOWANIE
4U - UMIEJĘTNE PRZYGOTOWANIE POTRAW
5U - UPRAWIANIE SPORTU
6U - UNIKANIE NADMIARU
7U - UŚMIECHANIE SIĘ!

Rebusy, krzyżówki

Interaktywna aplikacja mobilna EDU APPKA



Wybierz avatar

Wpisz nazwę avatara

Wybierz jeden avatar z listy



Tomek



Janek



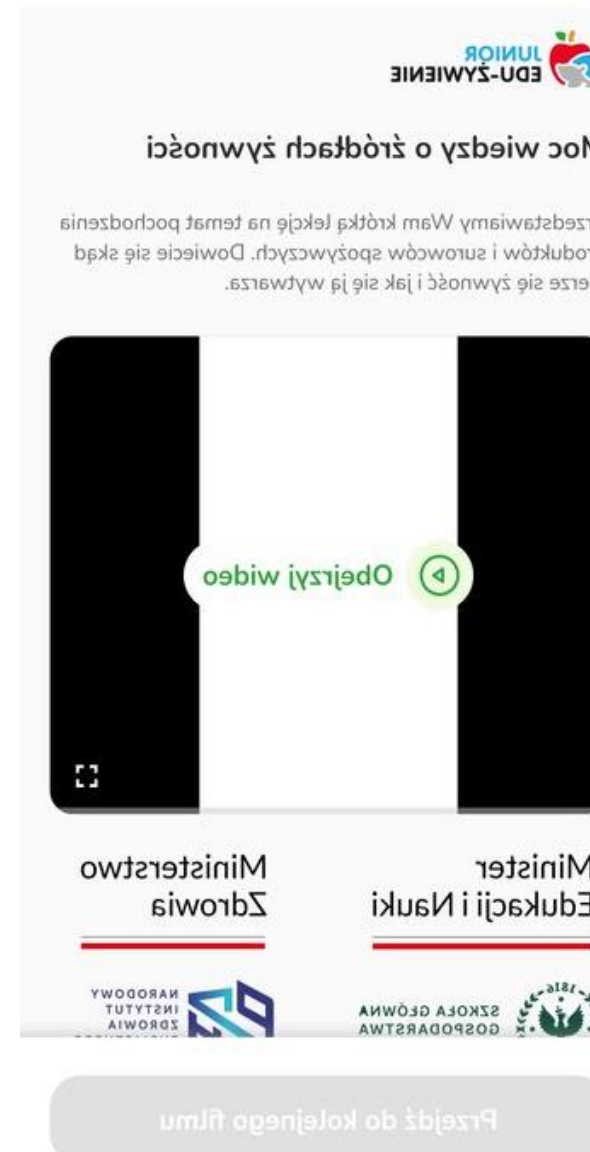
Maja



Kasia



Możesz zobaczyć o tym więcej



„Junior-Edu-Żywienie”, 2024

Patronat honorowy



Instytut Nauk
o Żywieniu Człowieka

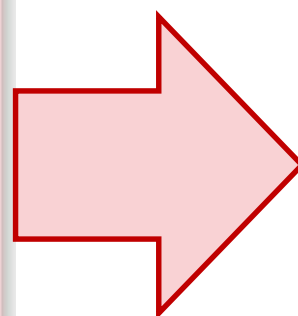
Materiały edukacyjne dla nauczycieli, uczniów i ich opiekunów/ rodziców



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

 Material wideo

~269~



Materiały edukacyjne dla nauczycieli, uczniów i rodziców

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

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

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

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

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

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

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

Badania z zakresu marnotrawstwa żywności wśród uczniów

Badania:

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

Szkolne posiłki

Określ jaka jest skala marnowania żywności w szkolnej stołówce.

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

.....

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

.....

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

.....

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

.....

Poniedziałek

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

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

Konkurs dla nauczycieli „Edukator żywienia”

Cel konkursu: propagowanie dobrych praktyk w zakresie edukacji żywieniowej.

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

Nagroda:

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

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

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

Szkolenia dla nauczycieli szkół podstawowych

Opracowanie



klas I-III

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



klas IV-VIII



Szkolenia hybrydowe w ramach programu Junior-Edu-Żywnienie

Niepubliczny

Nauka / Science SGGW
7,65 tys. subskrybentów

Subskrybuj

21

Udostępnij

Pobierz

Klip

„Junior-Edu-Żywnienie”, 2024

Patronat honorowy



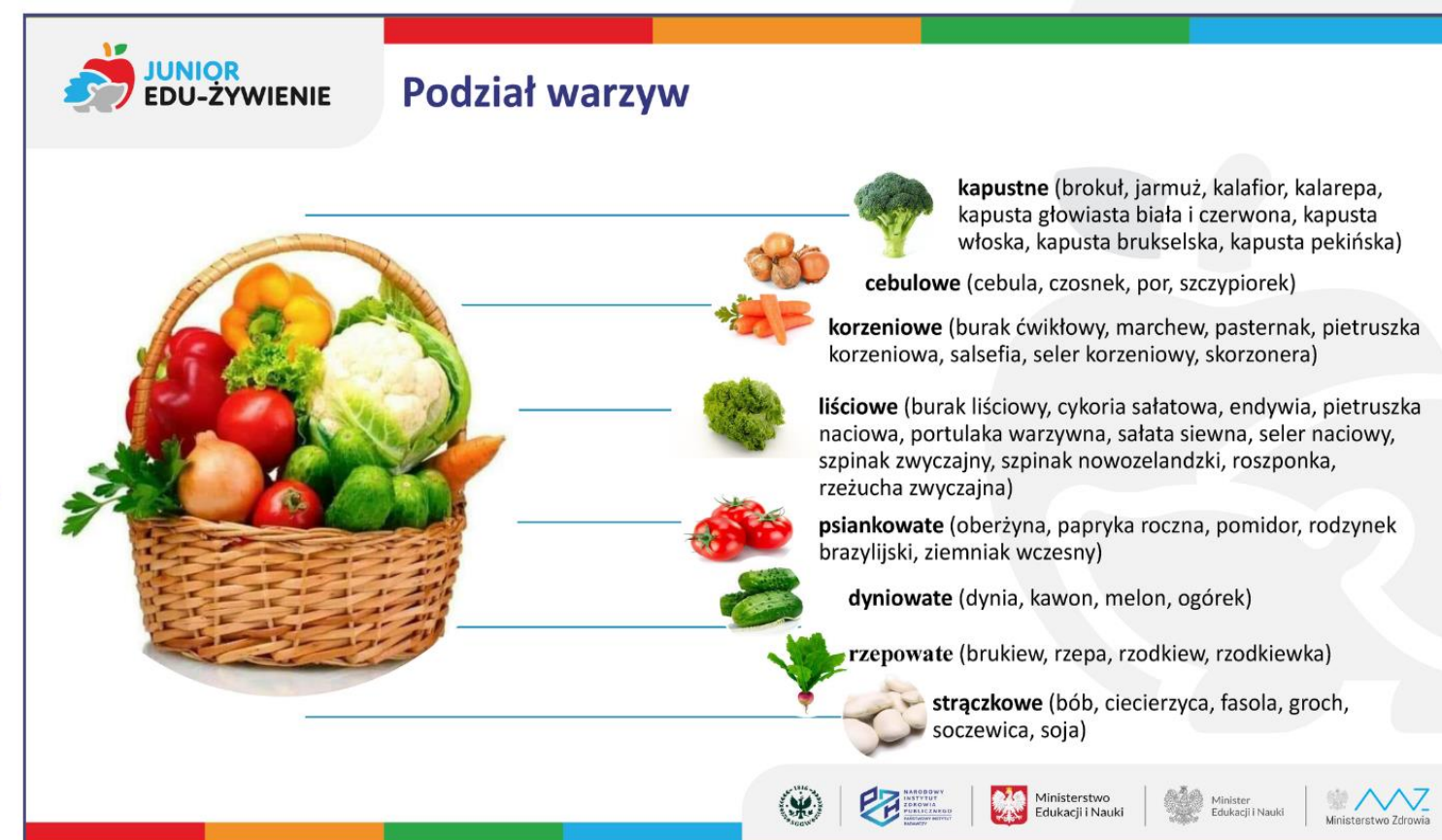
Instytut Nauk
o Żywieniu Człowieka

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 o Żywieniu Człowieka
Katedra Żywności Funkcjonalnej i Ekologicznej

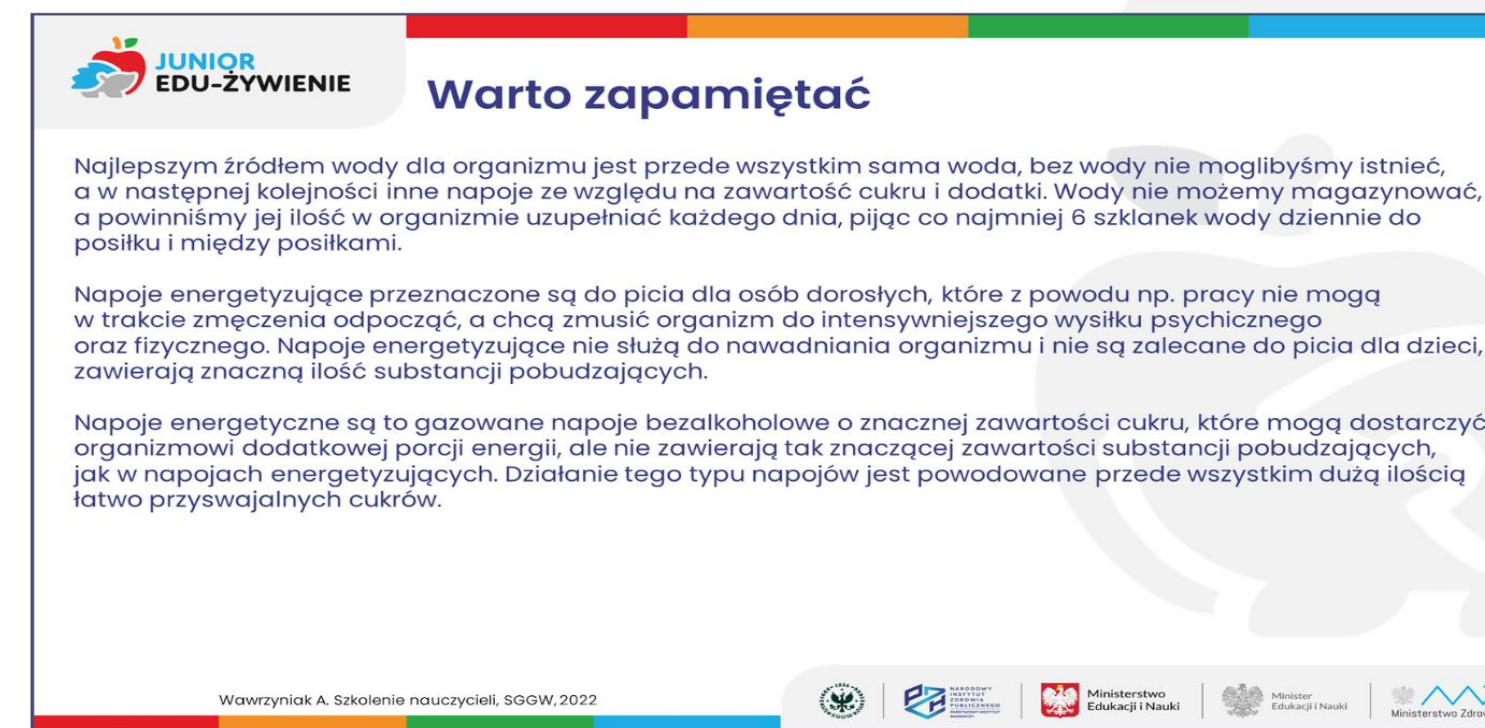



Podział warzyw

- 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, roszonka, 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 o 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.

„Junior-Edu-Żywnienie”, 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

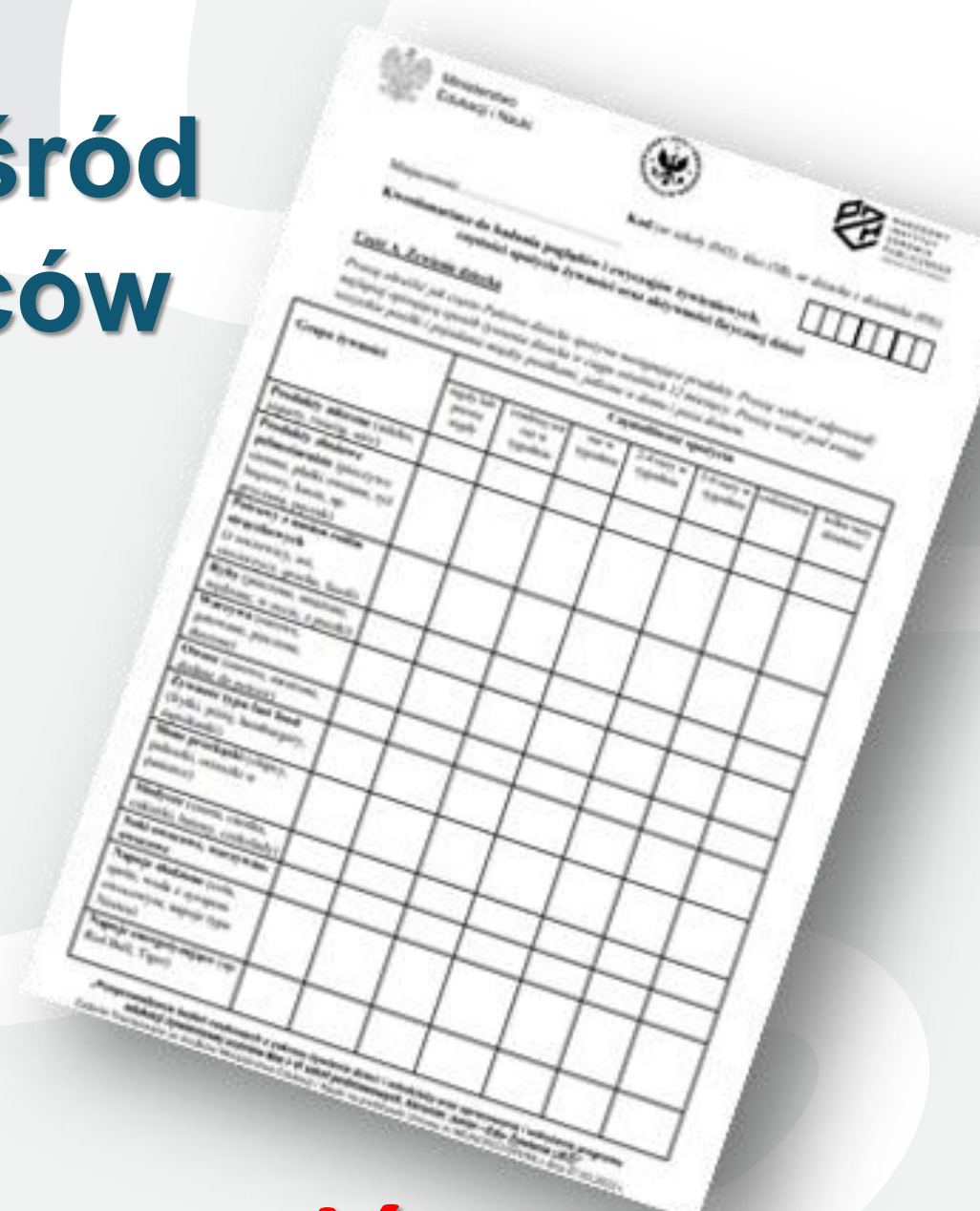
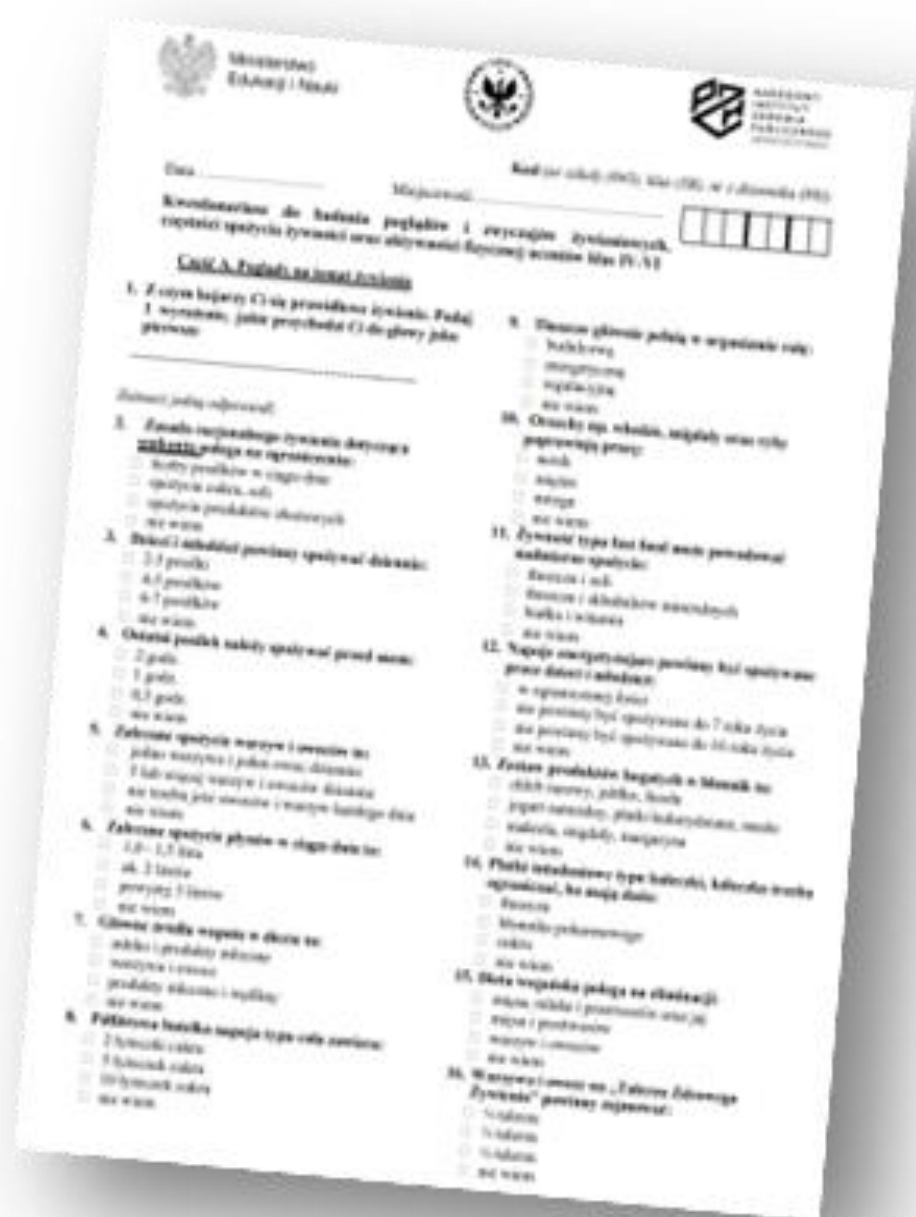
- zwyczaje żywieniowe
- wiedza żywieniowa
- postawy żywieniowe

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

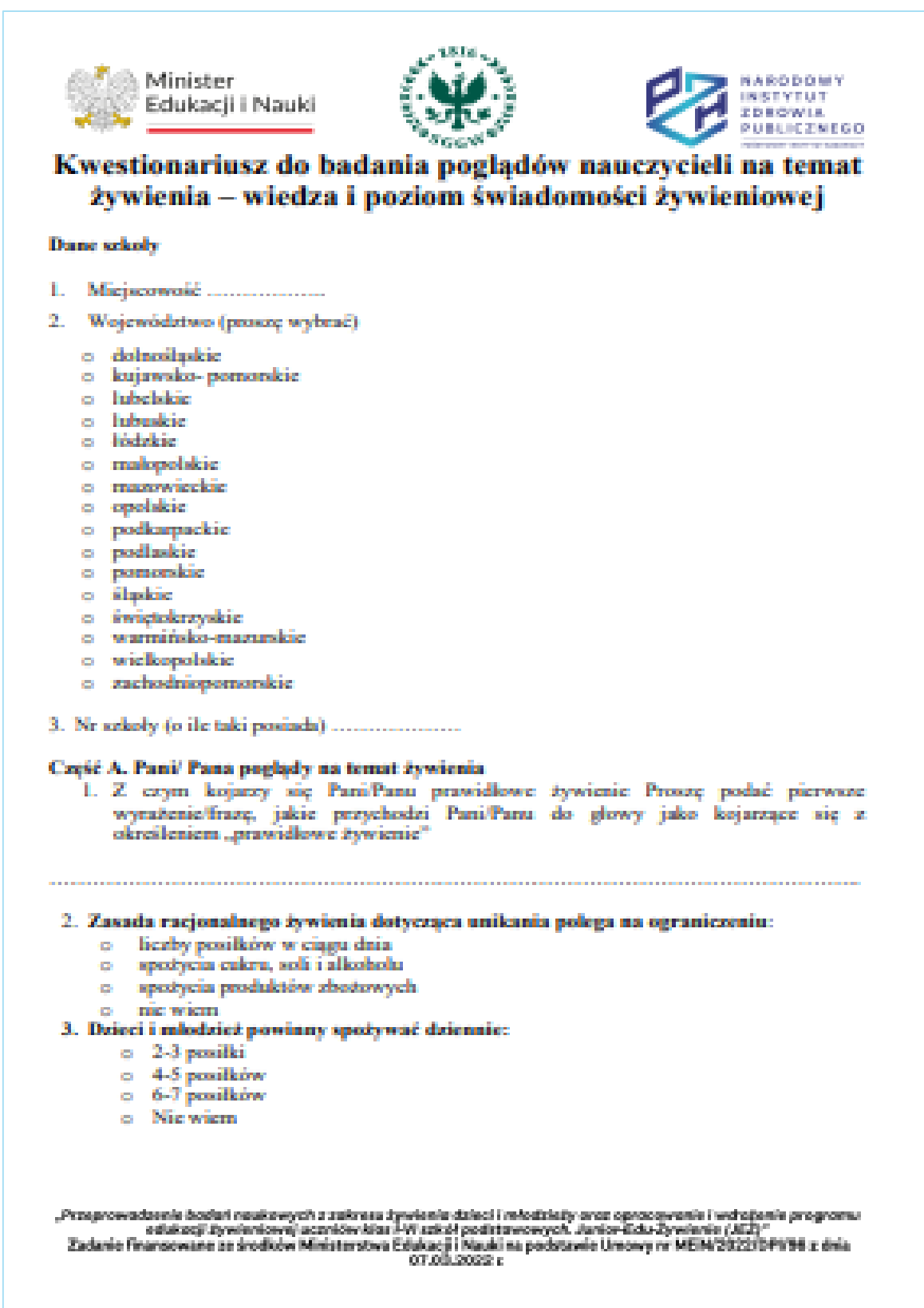
Sklepiki szkolne

Ankieta dla nauczycieli:

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=Qiv5cNMdqUGuDgHL5Hy8efX27gJWH2FLn-oLFZ4IBHxUOFhPTVJBM1hRRDdKNERHM0czTkIDSE1DRSQIQCN0PWcu>



FGI wśród nauczycieli



Minister Edukacji i Nauki **NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO**

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

Dane szkoły

- Miejscowość
- Województwo (proszę wybrać)
 - dolnośląskie
 - lubuskie
 - świętokrzyskie
 - warmińsko-mazurskie
 - wielkopolskie
 - zachodniopomorskie
- Nr szkoły (o ile taki posiada)

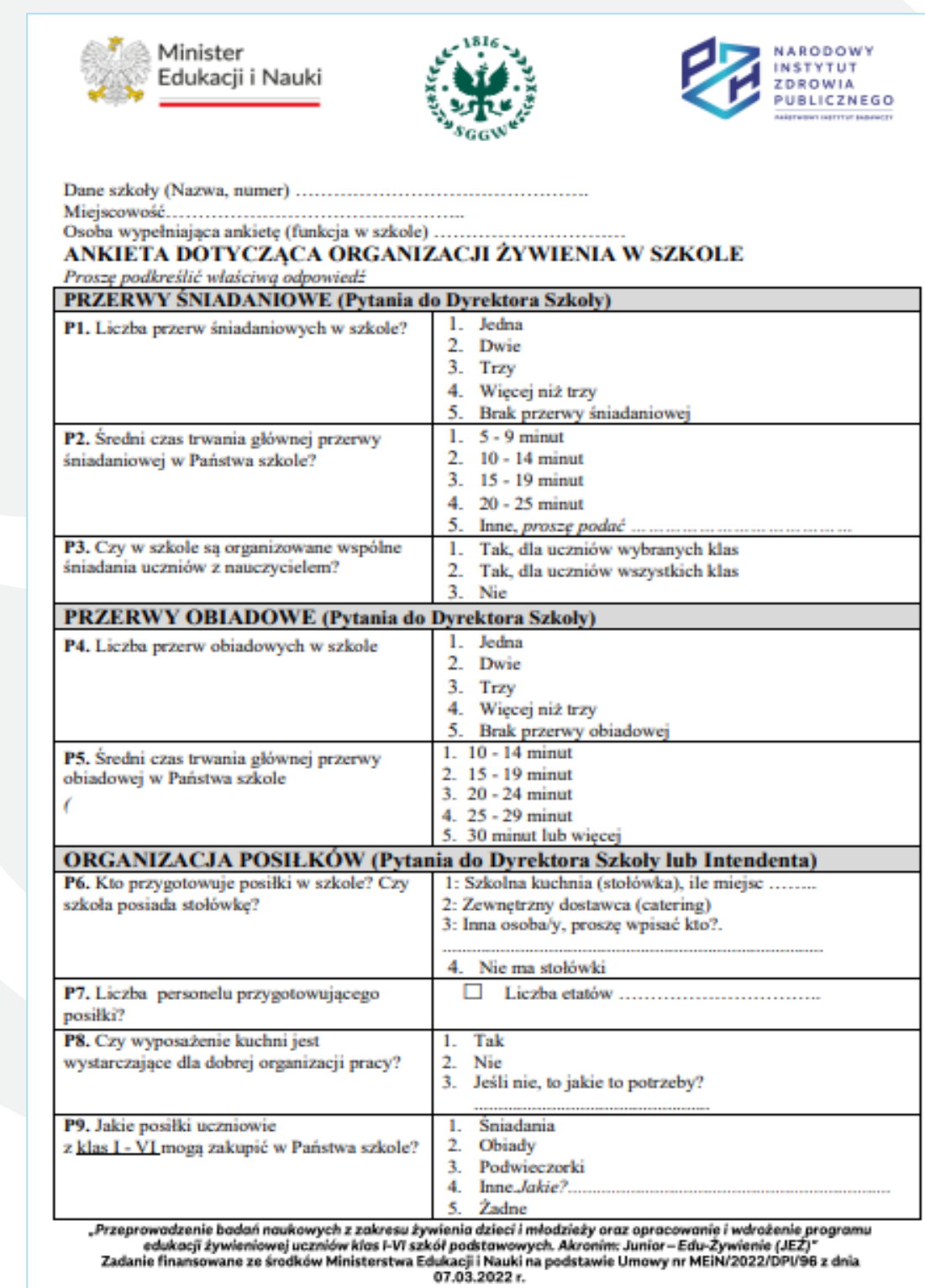
Część A. Pani/Pana poglądy na temat żywienia

- 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 zstosowanych
 - nie 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-Żywnie (JEZ)”
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEIN/2022/DPU/96 z dnia 07.03.2022 r.



Minister Edukacji i Nauki **NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO**

Dane szkoły (Nazwa, numer)

Miejscowość

Osoba wypełniająca ankietę (funkcja w szkole)

ANKIETA DOTYCZĄCA ORGANIZACJI ŻYWIENIA W SZKOLE
Proszę podkreślić właściwą odpowiedź

PRZERWY ŚNIADANIOWE (Pytania do Dyrektora Szkoły)	
P1. Liczba przerw śniadaniowych w szkole?	1. Jedna 2. Dwie 3. Trzy 4. Więcej niż trzy 5. Brak przerwy śniadaniowej
P2. Średni czas trwania głównej przerwy śniadaniowej w Państwa szkole?	1. 5 - 9 minut 2. 10 - 14 minut 3. 15 - 19 minut 4. 20 - 25 minut 5. Inne, proszę podać
P3. Czy w szkole są organizowane wspólne śniadania uczniów z nauczycielem?	1. Tak, dla uczniów wybranych klas 2. Tak, dla uczniów wszystkich klas 3. Nie
PRZERWY OBIADOWE (Pytania do Dyrektora Szkoły)	
P4. Liczba przerw obiadowych w szkole	1. Jedna 2. Dwie 3. Trzy 4. Więcej niż trzy 5. Brak przerwy obiadowej
P5. Średni czas trwania głównej przerwy obiadowej w Państwa szkole	1. 10 - 14 minut 2. 15 - 19 minut 3. 20 - 24 minut 4. 25 - 29 minut 5. 30 minut lub więcej
ORGANIZACJA POSIŁKÓW (Pytania do Dyrektora Szkoły lub Intendenta)	
P6. Kto przygotowuje posiłki w szkole? Czy szkoła posiada stołówkę?	1: Szkołna kuchnia (stołówka), ile miejsc
	2: Zewnętrzny dostawca (catering)
	3: Inna osoba/a'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. Akronim: 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. 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.

Patronat honorowy



Minister
Edukacji



Minister
Nauki



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Instytut Nauk
o Żywieniu Człowieka