

„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

„Junior-Edu-Żywnie”, 2024

Patronat honorowy



Institut Nauk o Żywnieiu Człowieka

Główne działania Junior-Edu-Żywnie



Badania



**Edukacja żywieniowa
uczniów**



**Szkolenia
nauczycieli**

„Junior-Edu-Żywnie”, 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

„Junior-Edu-Żywnie”, 2024

Patronat honorowy



Minister
Edukacji



Minister
Nauki



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Institut Nauk
o Żywieniu Człowieka

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



„Junior-Edu-Żywnie”, 2024

Patronat honorowy



Minister
Edukacji



Minister
Nauki



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



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	Coś innego	Kilka razy w tygodniu	Kilka razy w miesiącu (1-3 razy w tygodniu)	Nigdy prawie
napoje typu Lipton/„woda smakowa“							
napoje energetyzujące							
soki owocowe: z kartonu, wyciskane							
soki warzywne: z kartonu, wyciskane							

Zaznacz właściwą odpowiedź

dziecko	chłopczyk
---------	-----------

Czy interesujesz się wiedzą na temat żywienia?

TAK NIE

Skąd dowiadujesz się o żywności? Możesz zaznaczyć kilka odpowiedzi.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
z telewizji	z internetu	z gazet	ze szkoły	od rodziców/dziadków	od kolegów/koleżanek	

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Narodowy Instytut Edukacji Publicznej

Kwestionariusz dla uczniów klas 1-3

Numer konkursowy (wypełnia nauczyciel) _____
 nr szkoły (044), klasa (24), numer z dziennika (09) _____

Miejscowość: _____

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

- Czy uważasz, że warzywa i owoce powstają się już 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 też jeść w innych posiłkach?

Tak	Nie	Nie wiem
-----	-----	----------
- Czy uważasz, że mięso i wędliny można zastąpić fasolą, suszonymi grzybami?

Tak	Nie	Nie wiem
-----	-----	----------
- Czy uważasz, że zjedzenie śniadania 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
-----	-----	----------

„Przepracowanie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas 1-3 szkół podstawowych. Akcja: Edu-Żywnienie (EŻŻ)”. Zadań Translacyjnych w Instytucie Edukacji Publicznej. Nr projektu: ME/2023/03/19/1 i 03/07/2023/24.

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Narodowy Instytut Edukacji Publicznej

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

Data: _____

Miejscowość: _____

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

Część A. Poglądy na temat żywienia

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

Zaznacz jedną odpowiedź:

2. Zasada racjonalnego żywienia dotycząca unikania pojęcia na ograniczeniu:

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

5. 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

6. Zalecane spożycie płynów w ciągu dnia to:

- ok. 1,0 - 1,5 litra
- 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. Tłuszcze głównie pełnią 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:

- tłuszczu i soli
- tłuszczu i składników mineralnych
- białka i witamin
- 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, jabolko, fasola
- jogurt naturalny, płatki kukurydziane, masło
- makrela, migdały, margaryna
- nie wiem

14. Płatki śniadaniowe typu kuleczki, kółeczka trzeba ograniczać, bo mają dużo:

- tłuszczu
- błonnika pokarmowego
- cukru
- nie wiem

15. Dieta wegańska polega na eliminacji:

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

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

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

„Przepracowanie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas 1-3 szkół podstawowych. Akcja: Edu-Żywnienie (EŻŻ)”. Zadań Translacyjnych w Instytucie Edukacji Publicznej. Nr projektu: ME/2023/03/19/1 i 03/07/2023/24.

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Narodowy Instytut Edukacji Publicznej

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

Data: _____

Miejscowość: _____

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

Część A. Poglądy na temat żywienia

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

Zaznacz jedną odpowiedź:

2. Zasada racjonalnego żywienia dotycząca unikania pojęcia na ograniczeniu:

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

5. 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

6. Zalecane spożycie płynów w ciągu dnia to:

- ok. 1,0 - 1,5 litra
- 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. Tłuszcze głównie pełnią 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:

- tłuszczu i soli
- tłuszczu i składników mineralnych
- białka i witamin
- 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, jabolko, fasola
- jogurt naturalny, płatki kukurydziane, masło
- makrela, migdały, margaryna
- nie wiem

14. Płatki śniadaniowe typu kuleczki, kółeczka trzeba ograniczać, bo mają dużo:

- tłuszczu
- błonnika pokarmowego
- cukru
- nie wiem

15. Dieta wegańska polega na eliminacji:

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

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

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

„Przepracowanie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas 1-3 szkół podstawowych. Akcja: Edu-Żywnienie (EŻŻ)”. Zadań Translacyjnych w Instytucie Edukacji Publicznej. Nr projektu: ME/2023/03/19/1 i 03/07/2023/24.

Wyniki badań

Polska

vs.

woj. dolnośląskie

N=27207 → badania ankietowe

n=833

N=18726 → pomiary antropometryczne

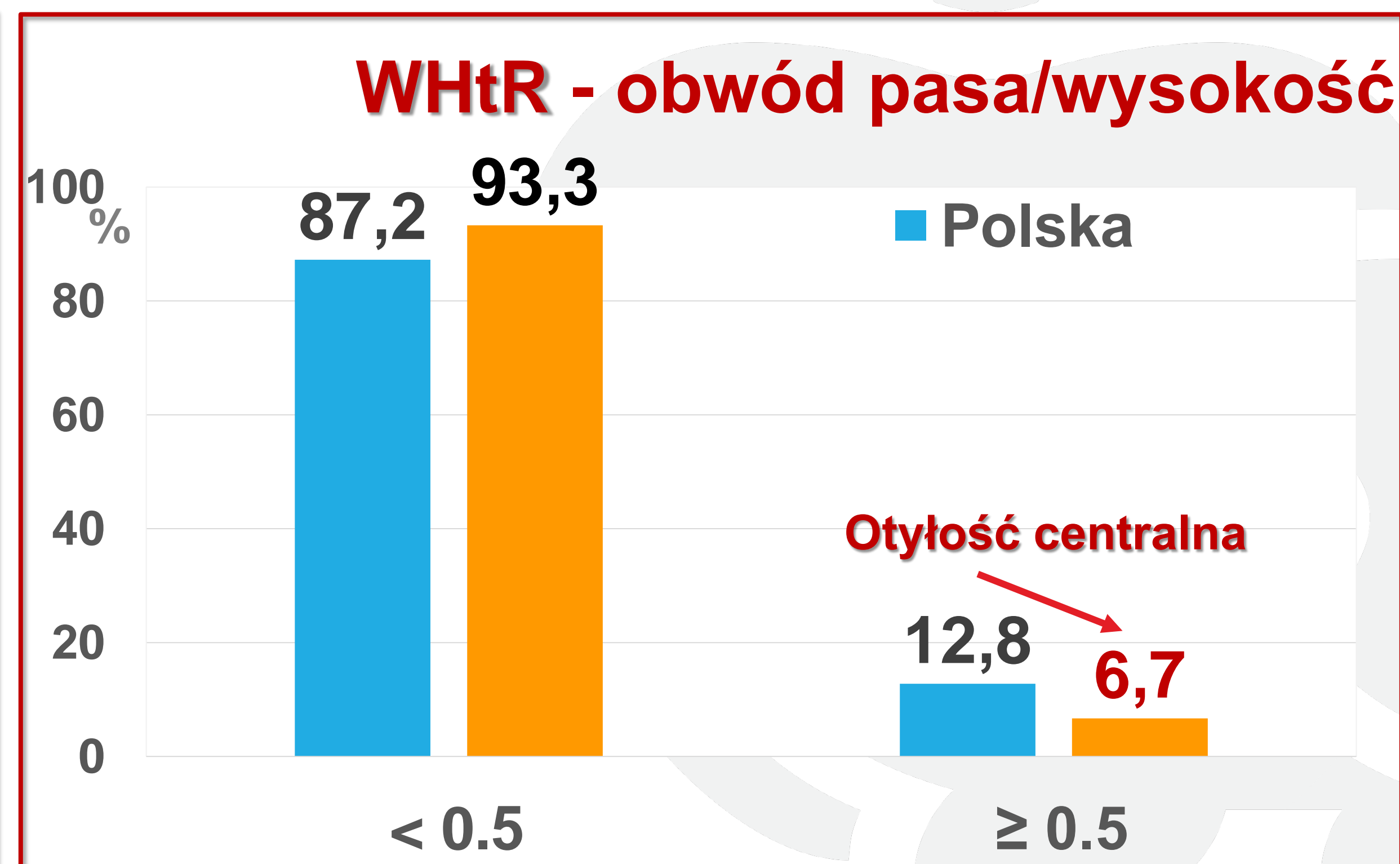
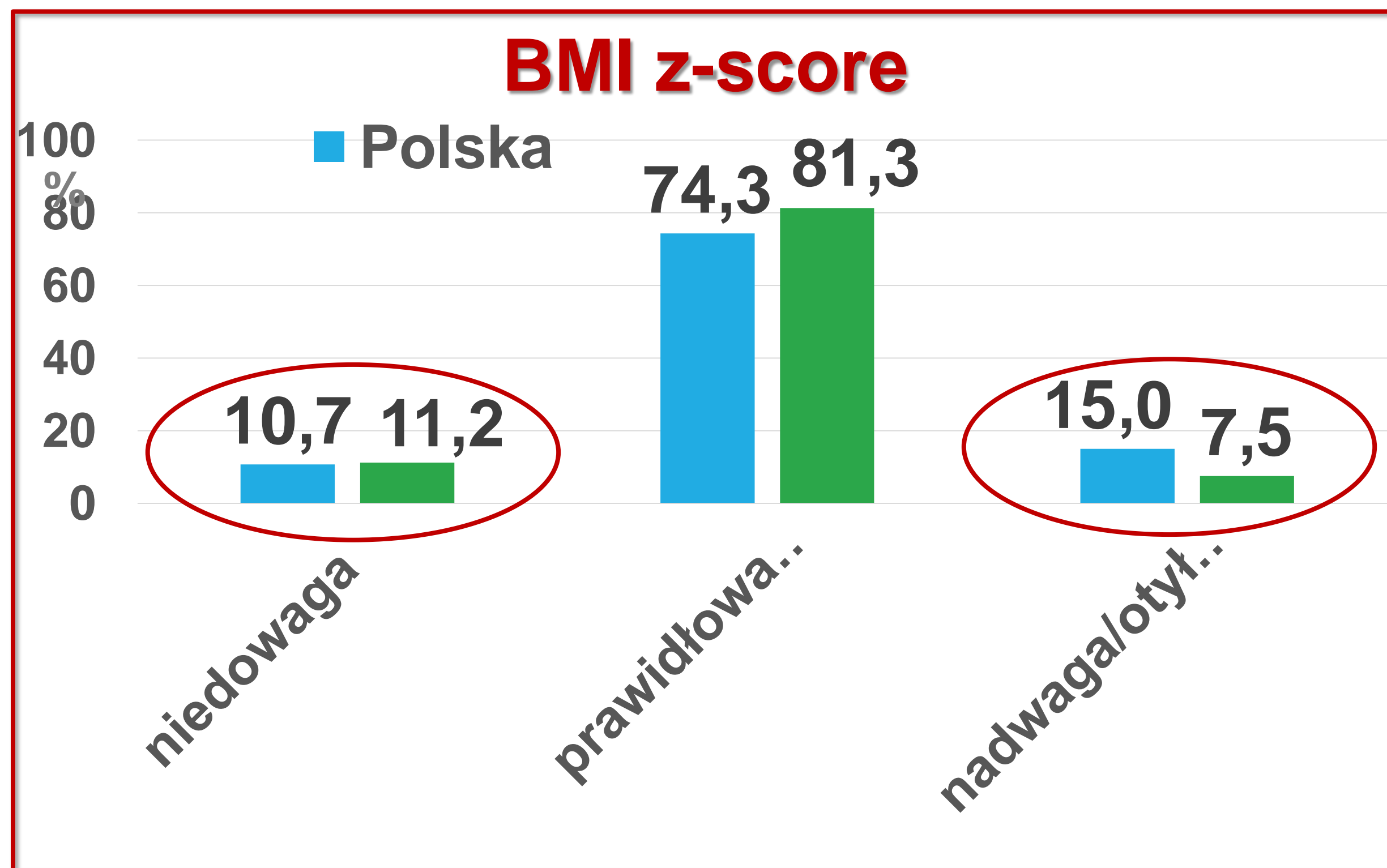
n=764

- Wrocław
- Wałbrzych



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

Polska n=18726; Dolnośląskie n=764



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

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

„Junior-Edu-Żywnie”, 2024

Patronat honorowy



Minister
Edukacji



Minister
Nauki



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



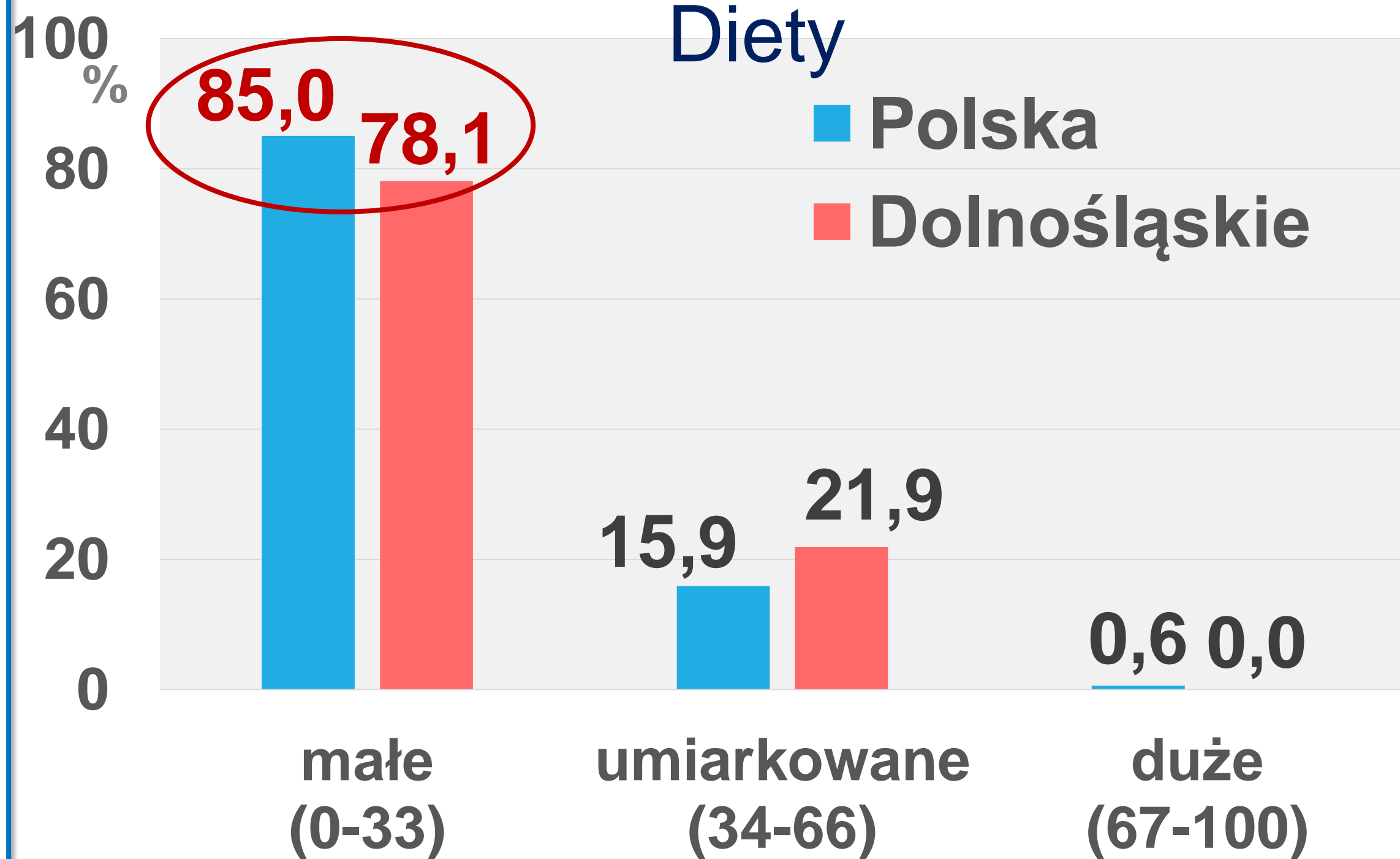
Institut Nauk
o Żywieniu Człowieka

Wyniki badań ilościowych – Indeksy Jakości Diety

Uczniowie 10-12 lat

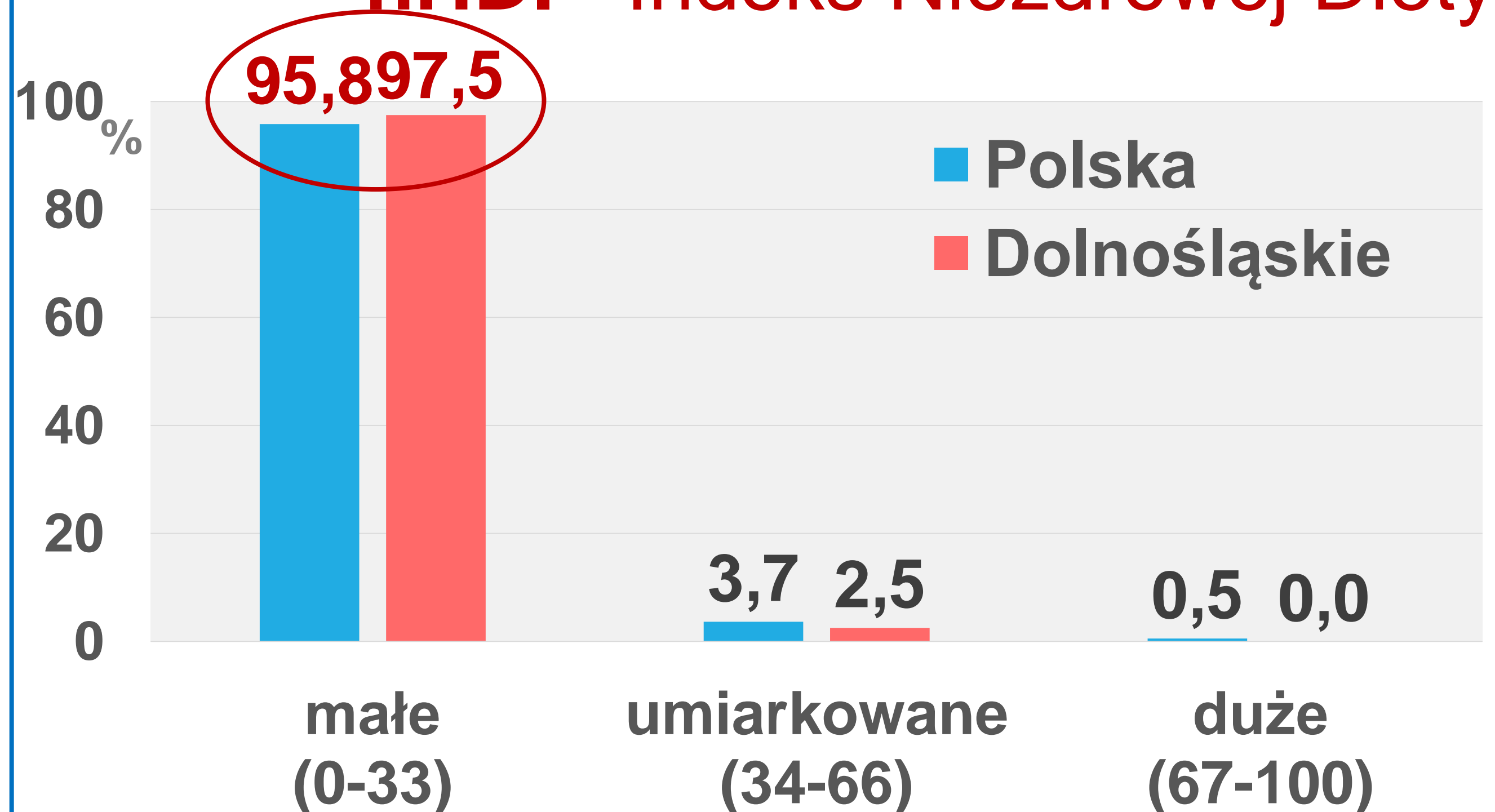
Polska n=12634; Dolnośląskie n=278

pHDI - Indeks Prozdrowotnej Diety



Kategorie pHDI – natężenie cech

nHDI - Indeks Niezdrowej Diety

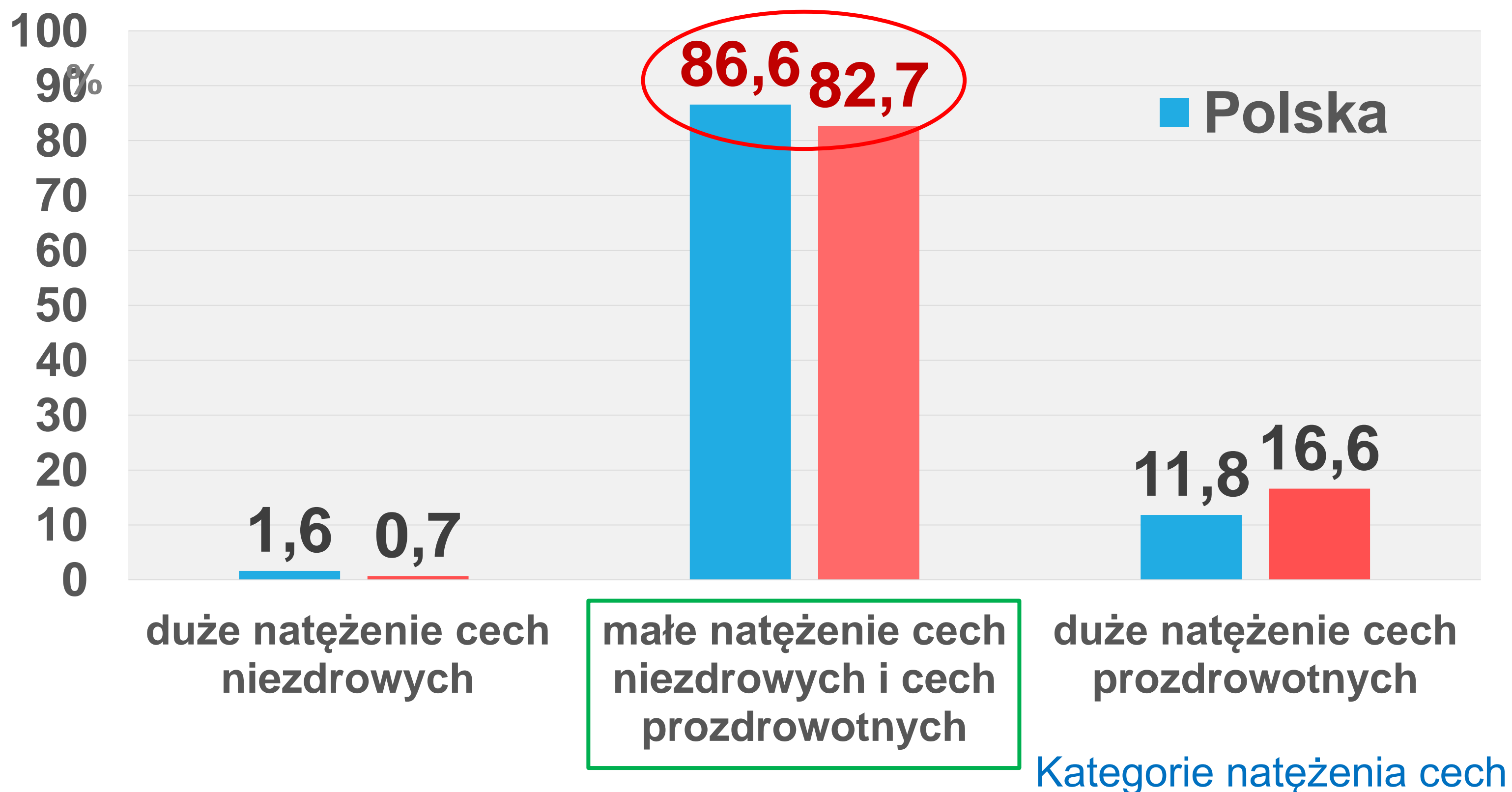


Kategorie nHDI – natężenie cech

Wyniki badań ilościowych – Indeks Jakości Diety (DQI)

Uczniowie 10-12 lat Polska n=12634; Dolnośląskie n=278

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)

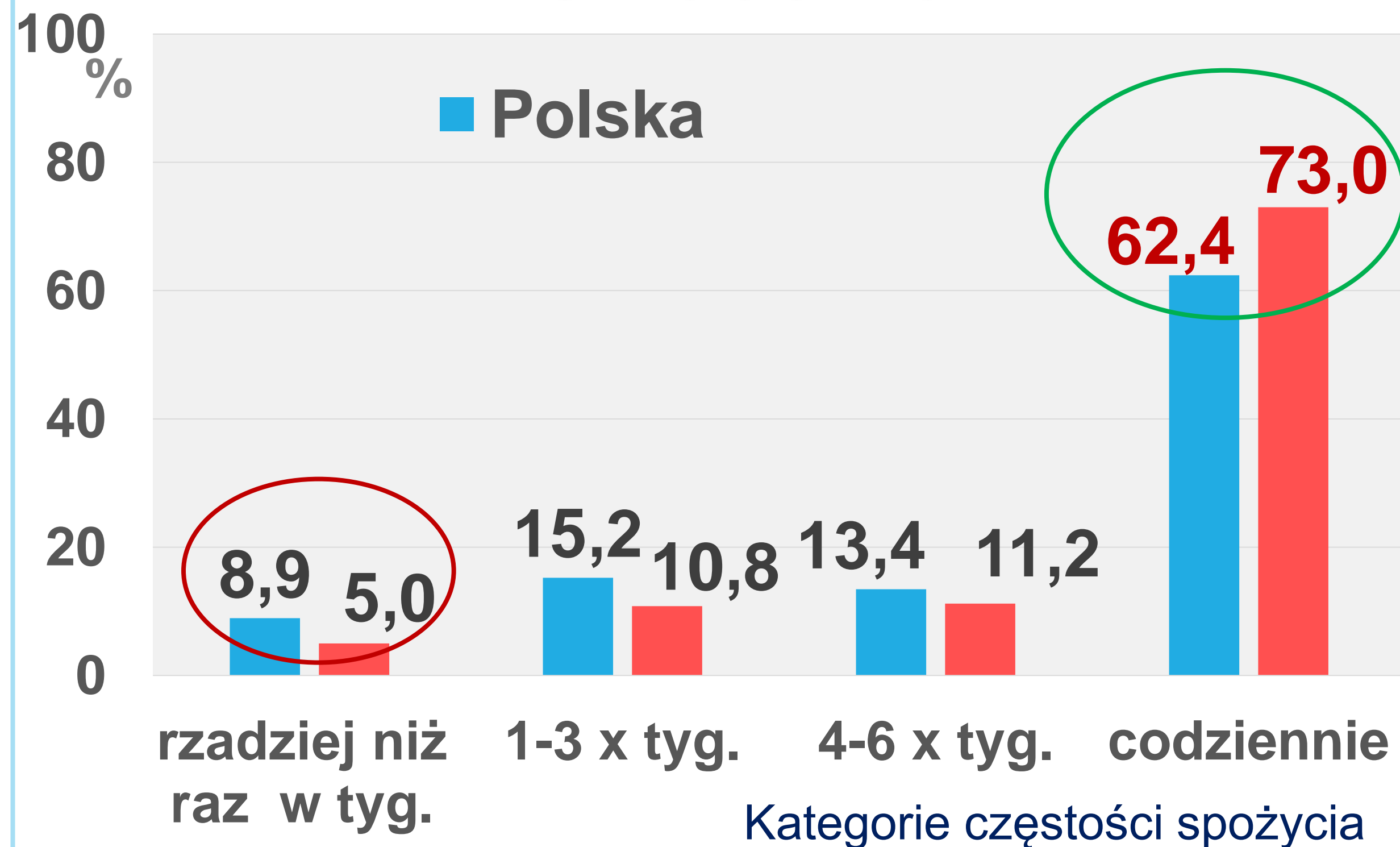
Duże natężenie cech prozdrowotnych (26 – 100 pkt)

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

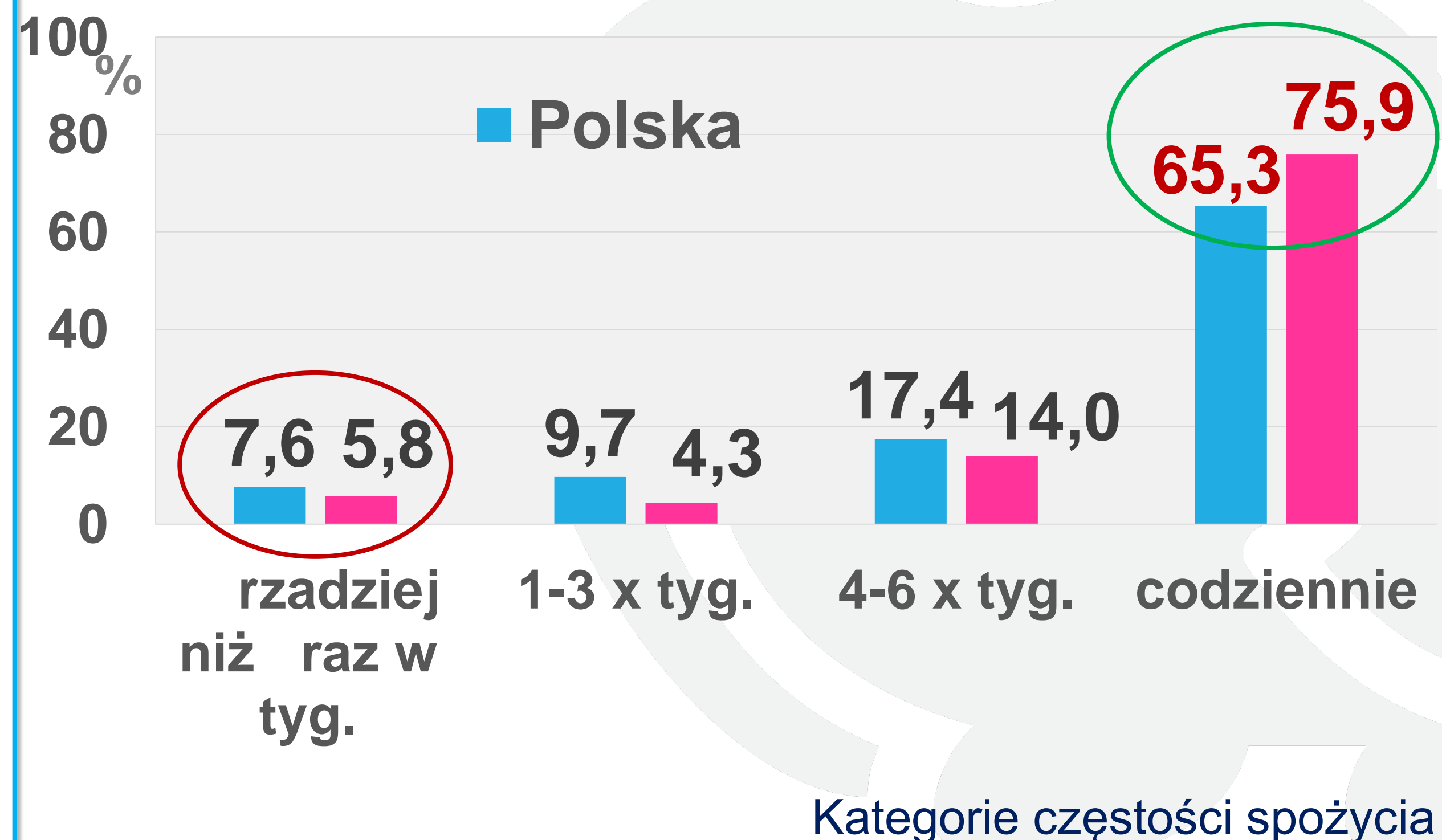
Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Dolnośląskie n=278

I śniadania



II śniadania/obiad w szkole



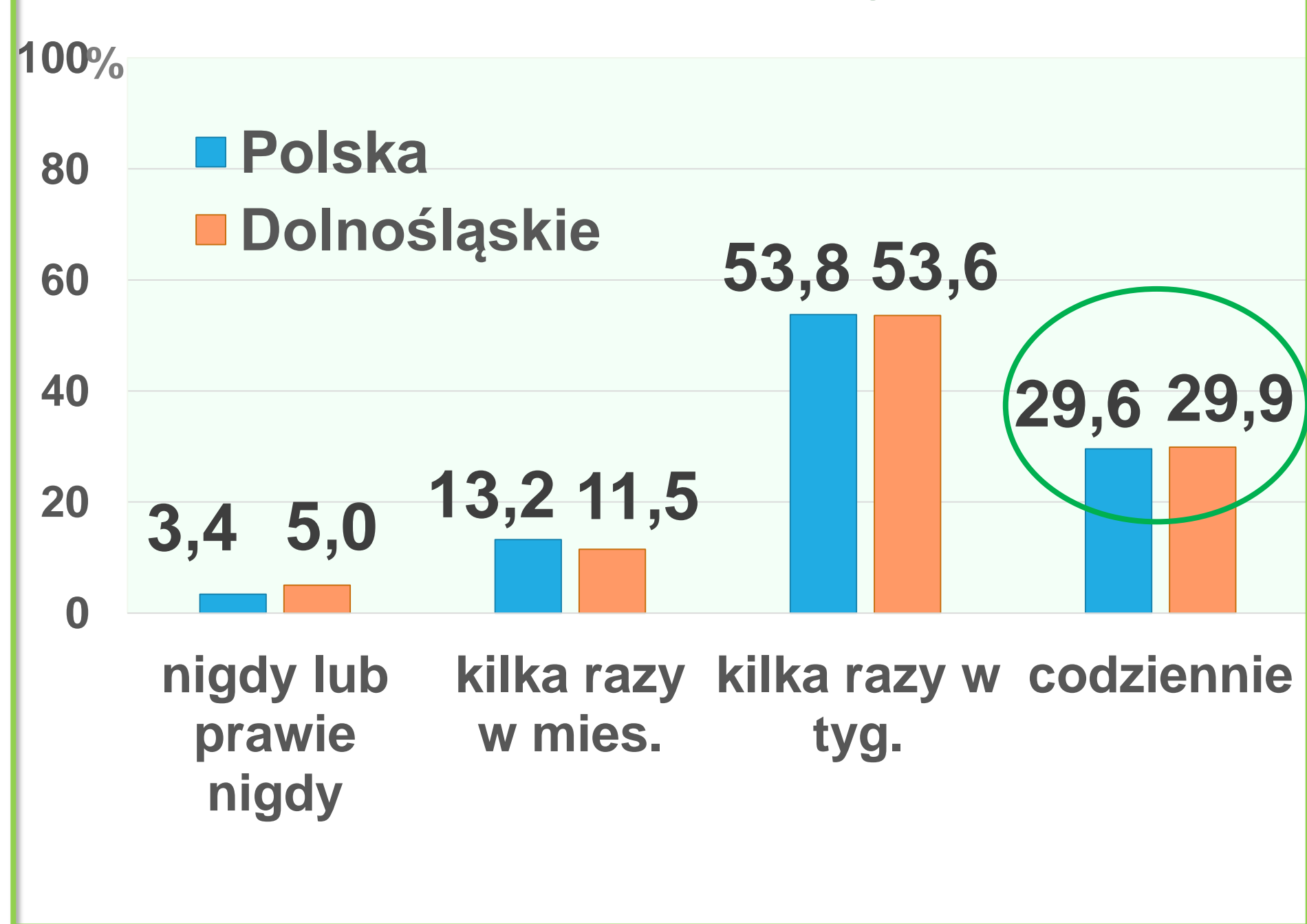
Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Dolnośląskie n=278

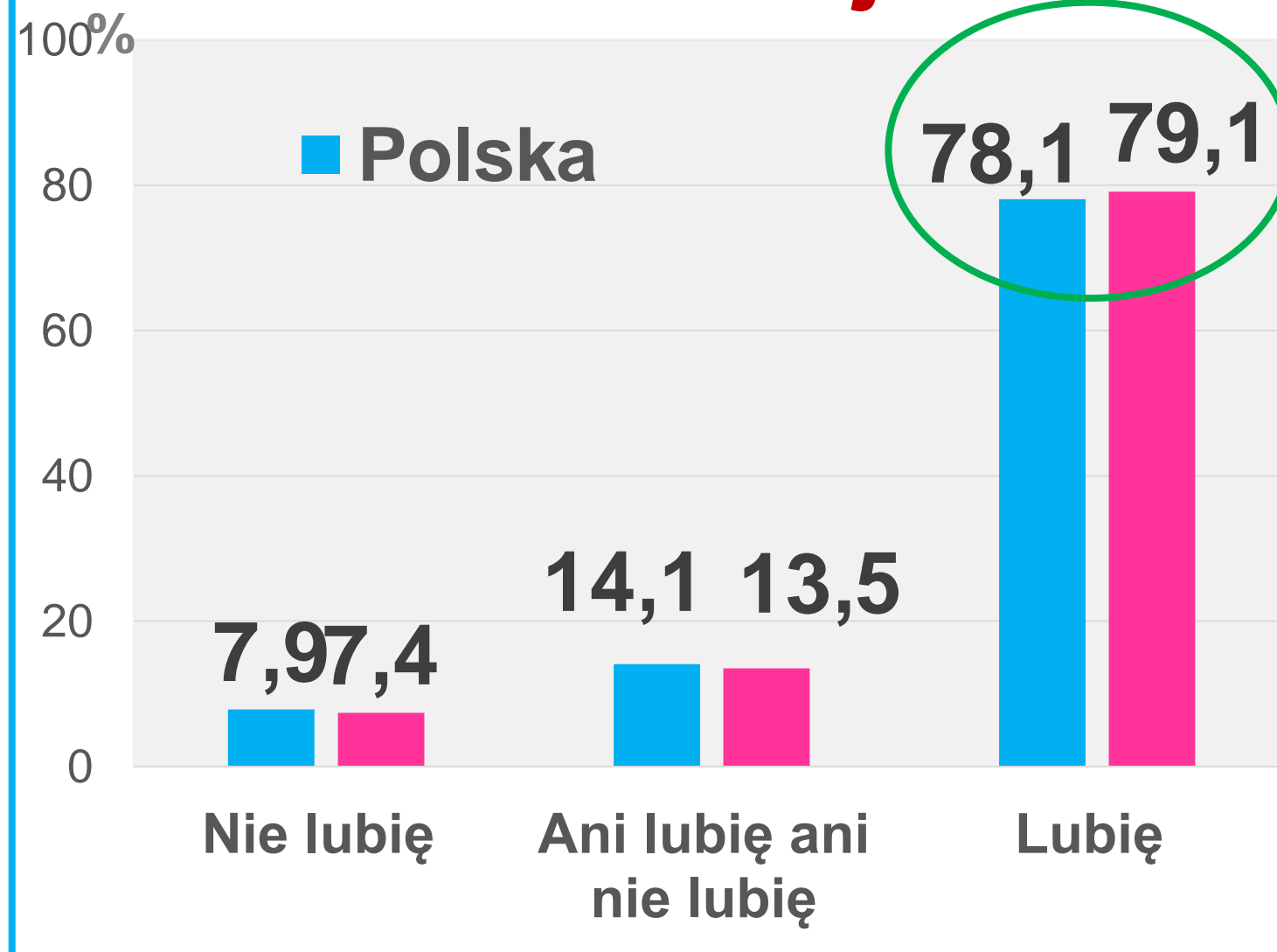
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Dolnośląskie n=555

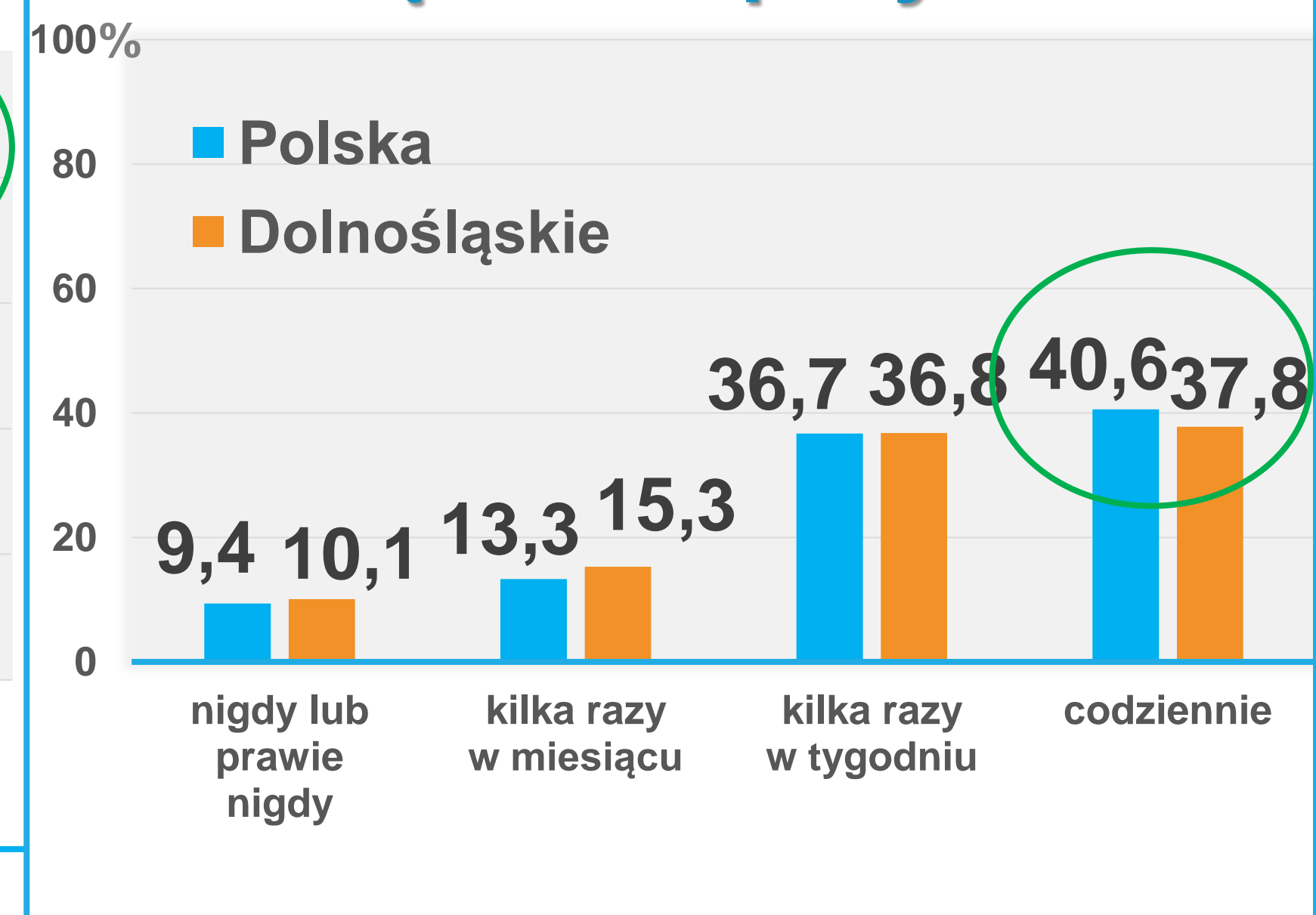
Częstość spożycia



Preferencje



Częstość spożycia



Wyniki badań ilościowych – Ryby i przetwory

Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Dolnośląskie n=555

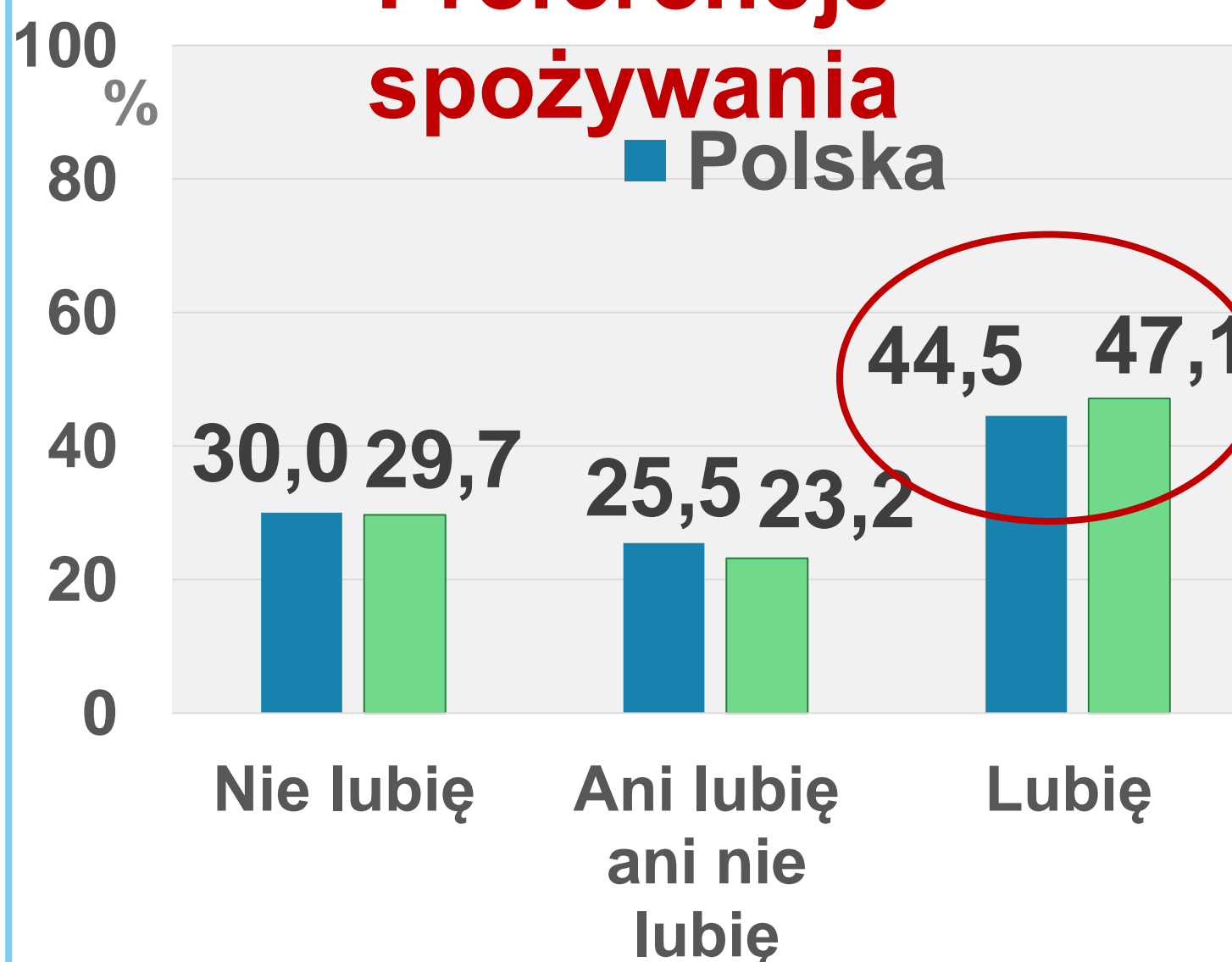
Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Dolnośląskie n=278

Częstość spożycia



Preferencje spożywania



Częstość spożycia

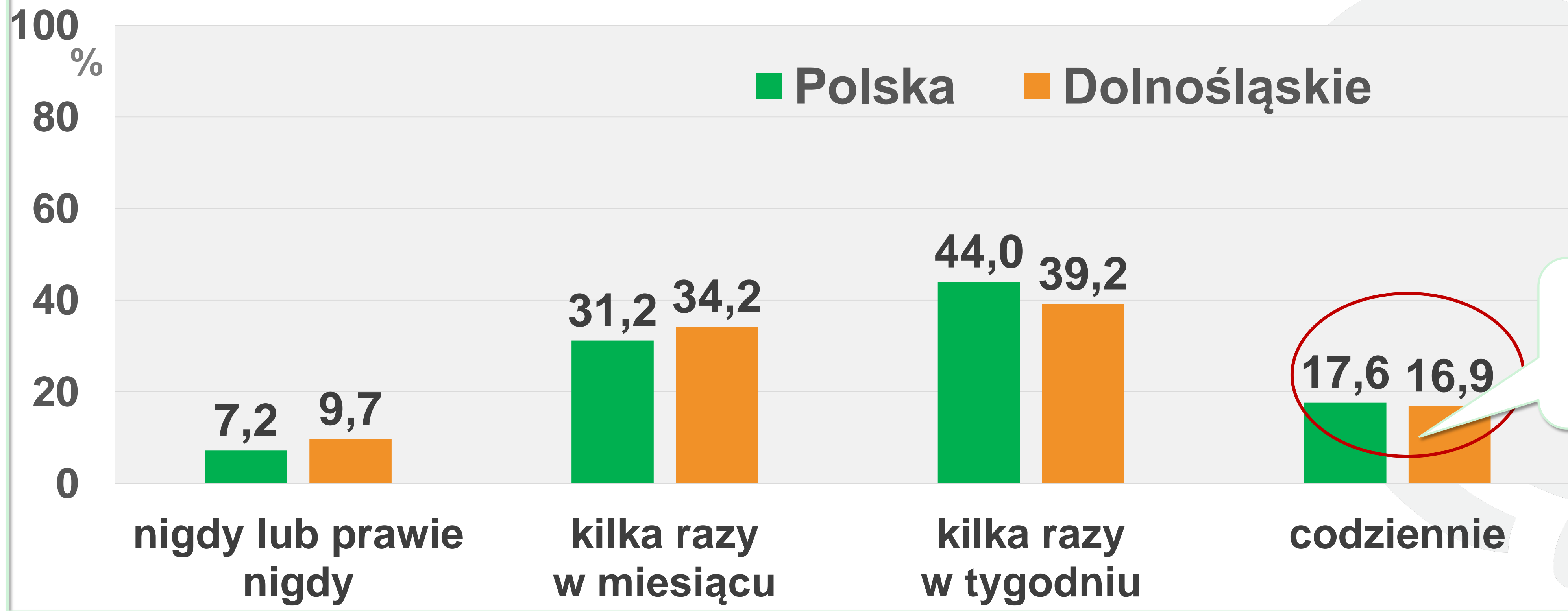


Wyniki badań ilościowych – **Warzywa i owoce**

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Dolnośląskie n=278

Częstość spożywania warzyw i owoców



**kilka razy dziennie
ok. 5% uczniów
(5,0 vs 6,8%)**

Wyniki badań ilościowych – Preferencje i spożycie

OWOCÓW

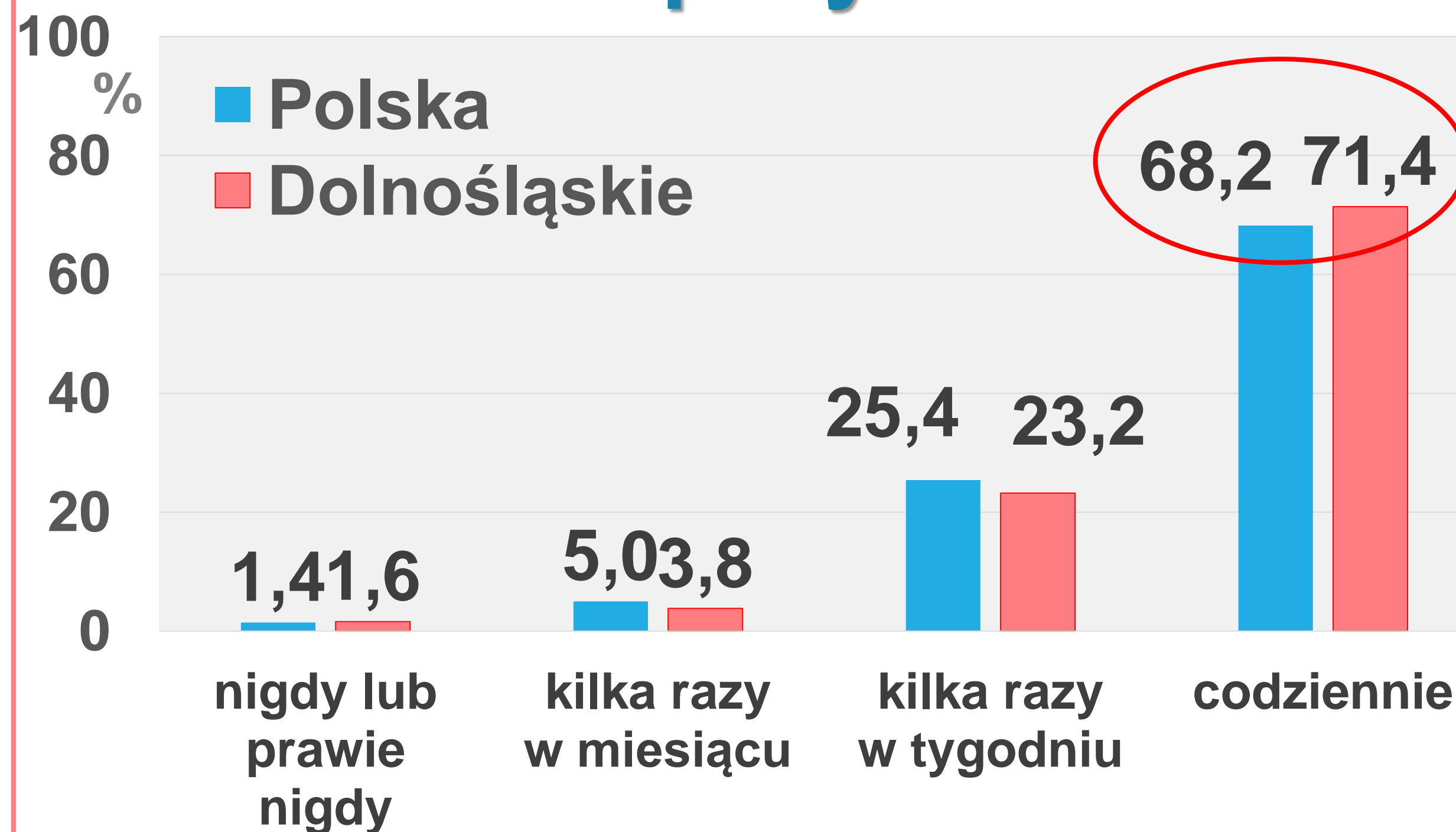
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Dolnośląskie n=555

Preferencje



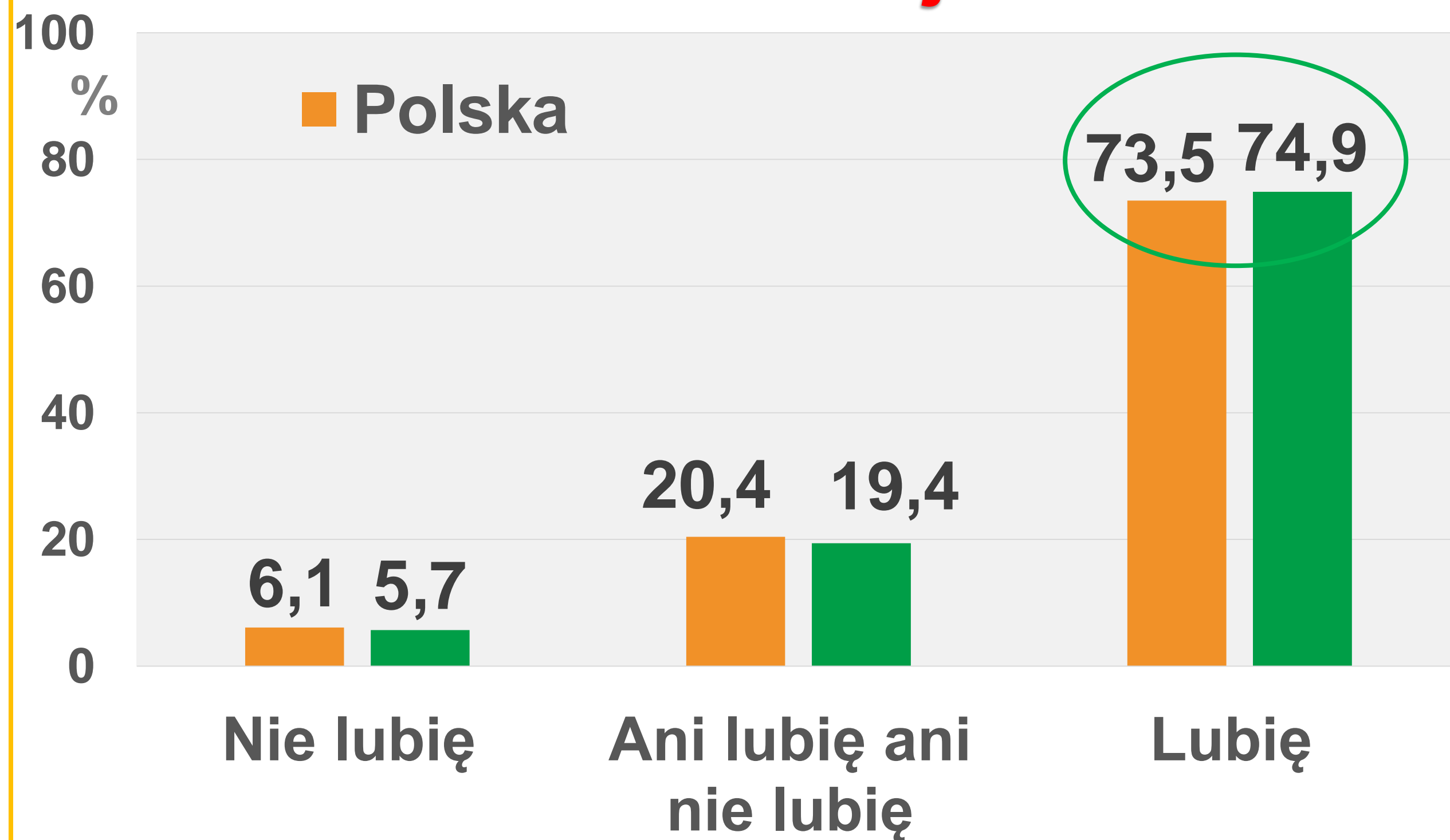
Spożycie



Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Dolnośląskie n=555

Preferencje



Spożycie



Wyniki badań ilościowych – **Słodycze**

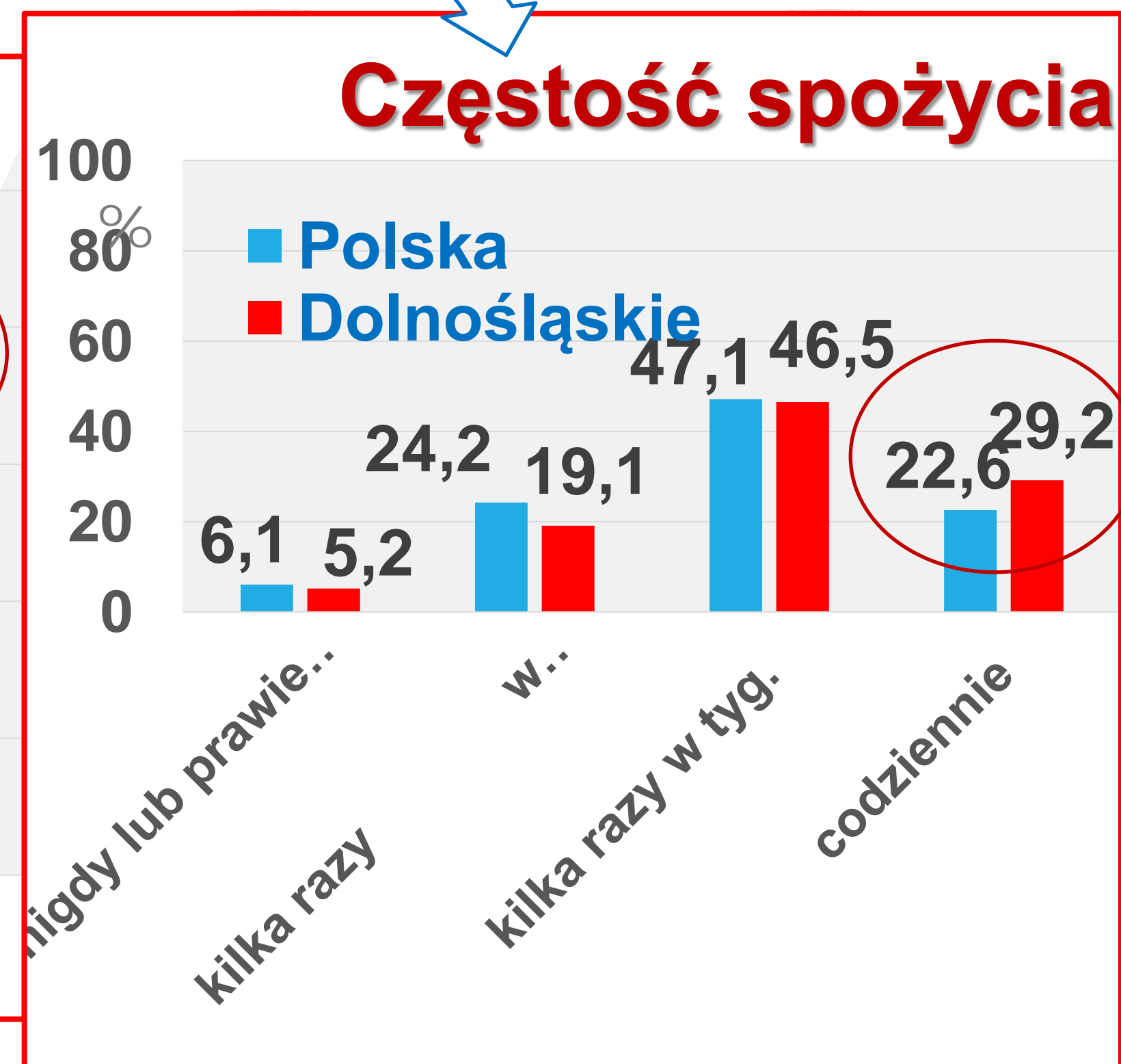
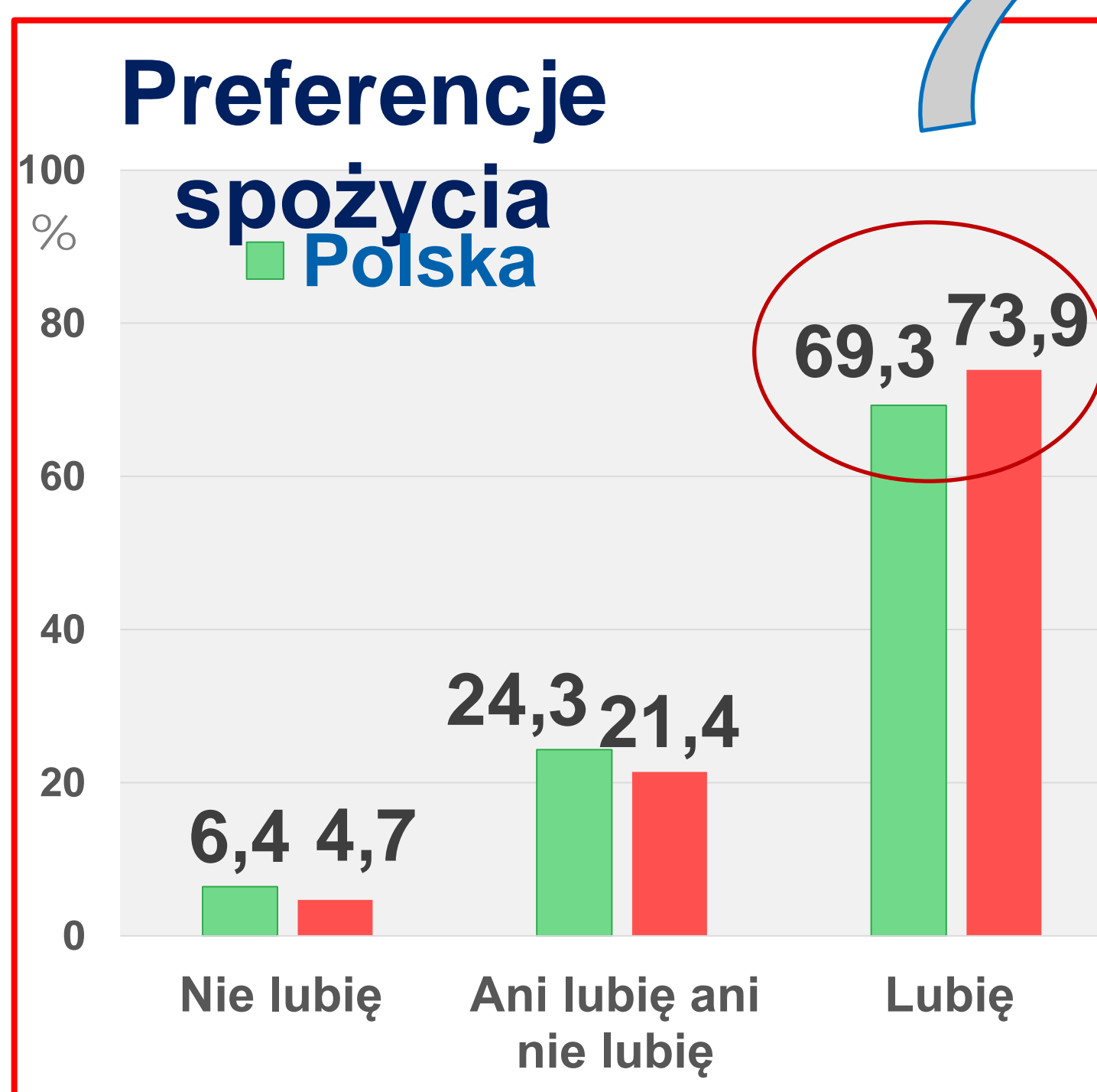
(preferencje i częstość spożycia)

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Dolnośląskie n=278

Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Dolnośląskie n=555

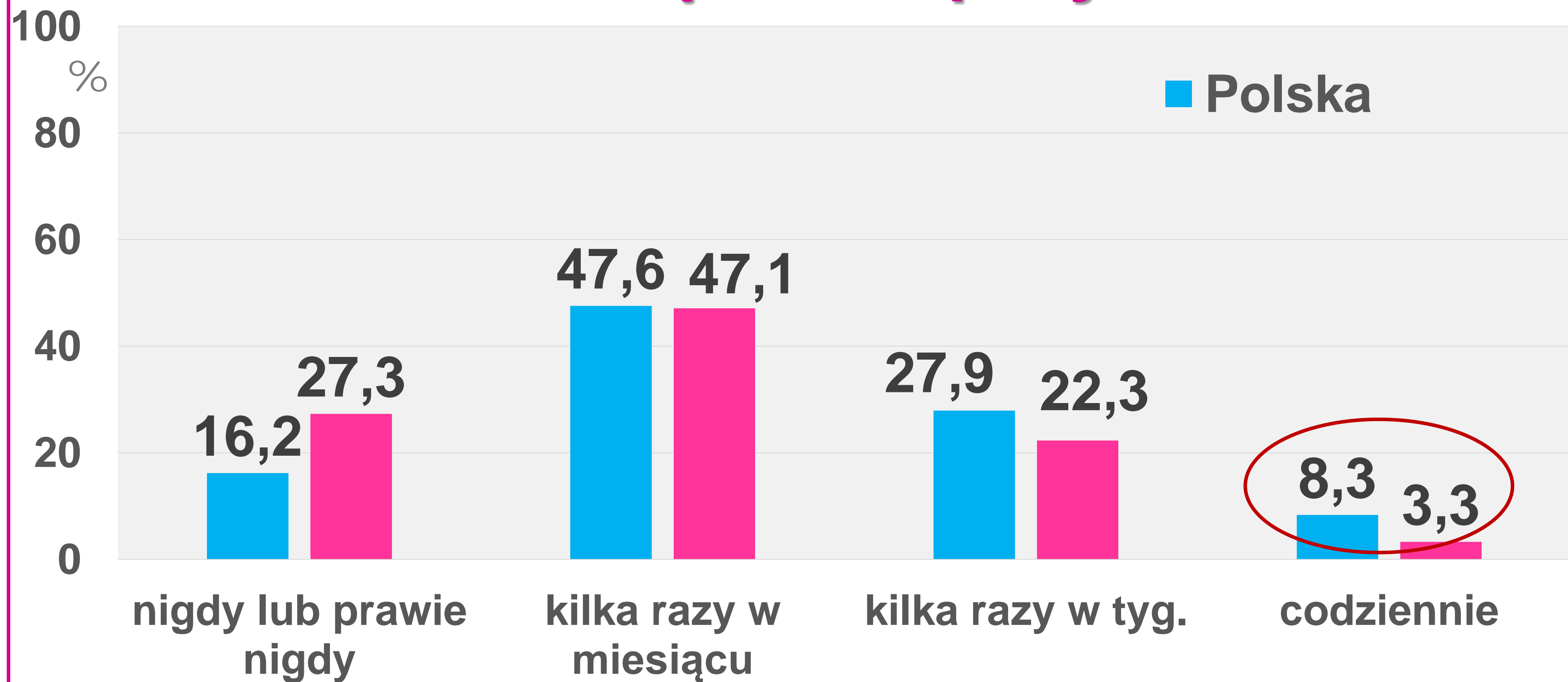


Wyniki badań ilościowych - **Spożycie napojów słodkich**

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Dolnośląskie n=278

Częstość spożycia



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

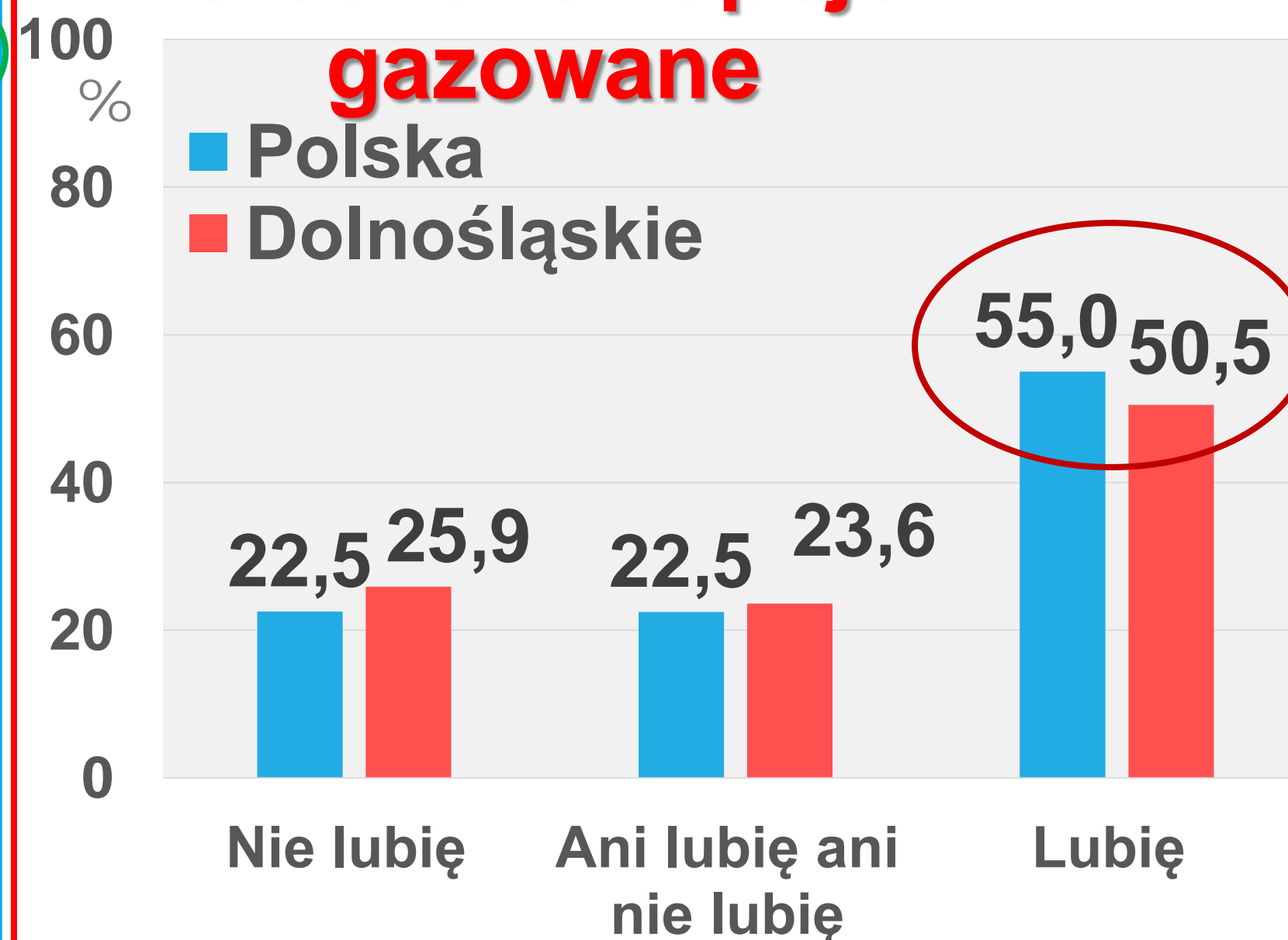
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Dolnośląskie n=555

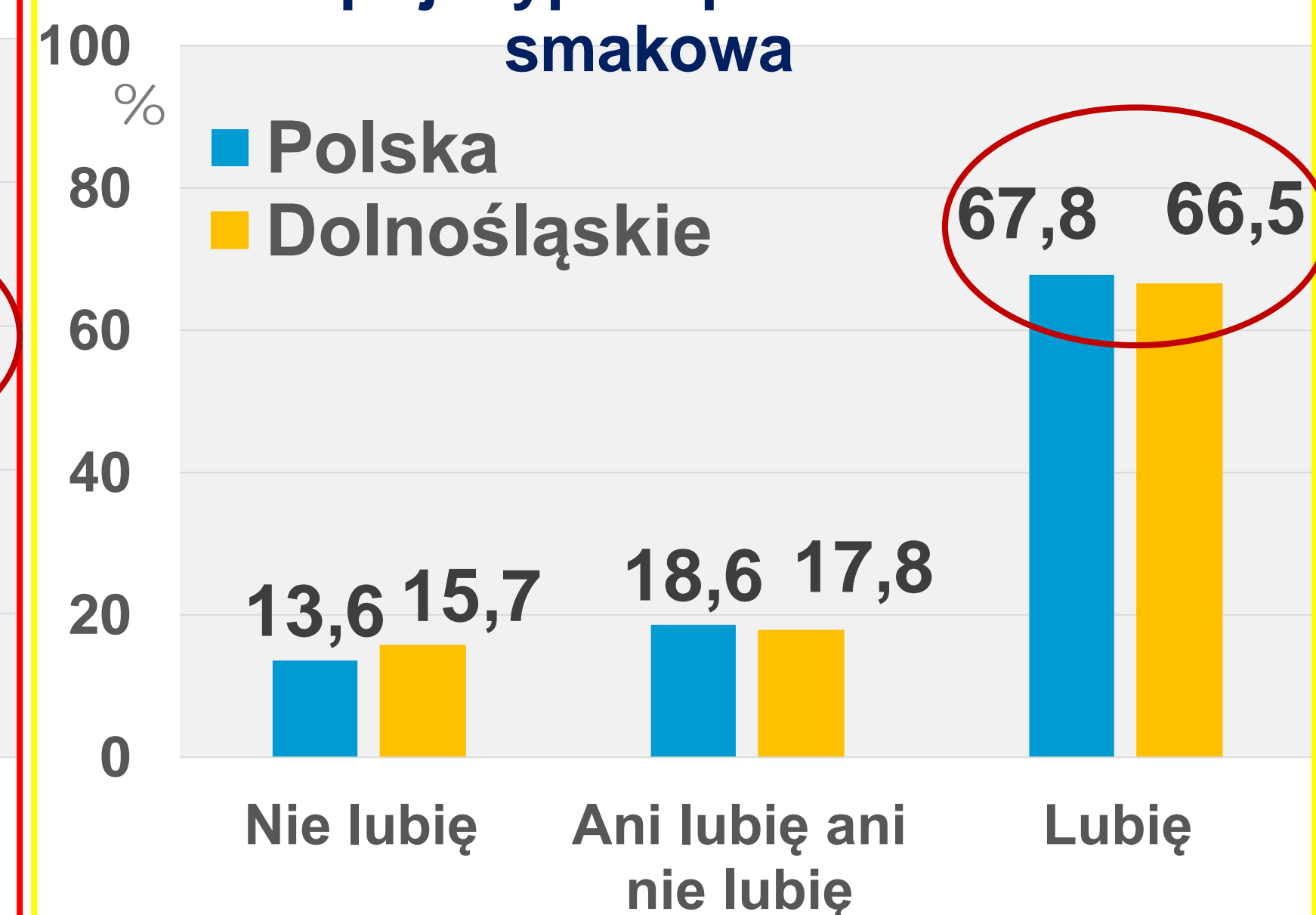
Woda



Słodzone napoje gazowane



Napoje typu Lipton/ woda smakowa

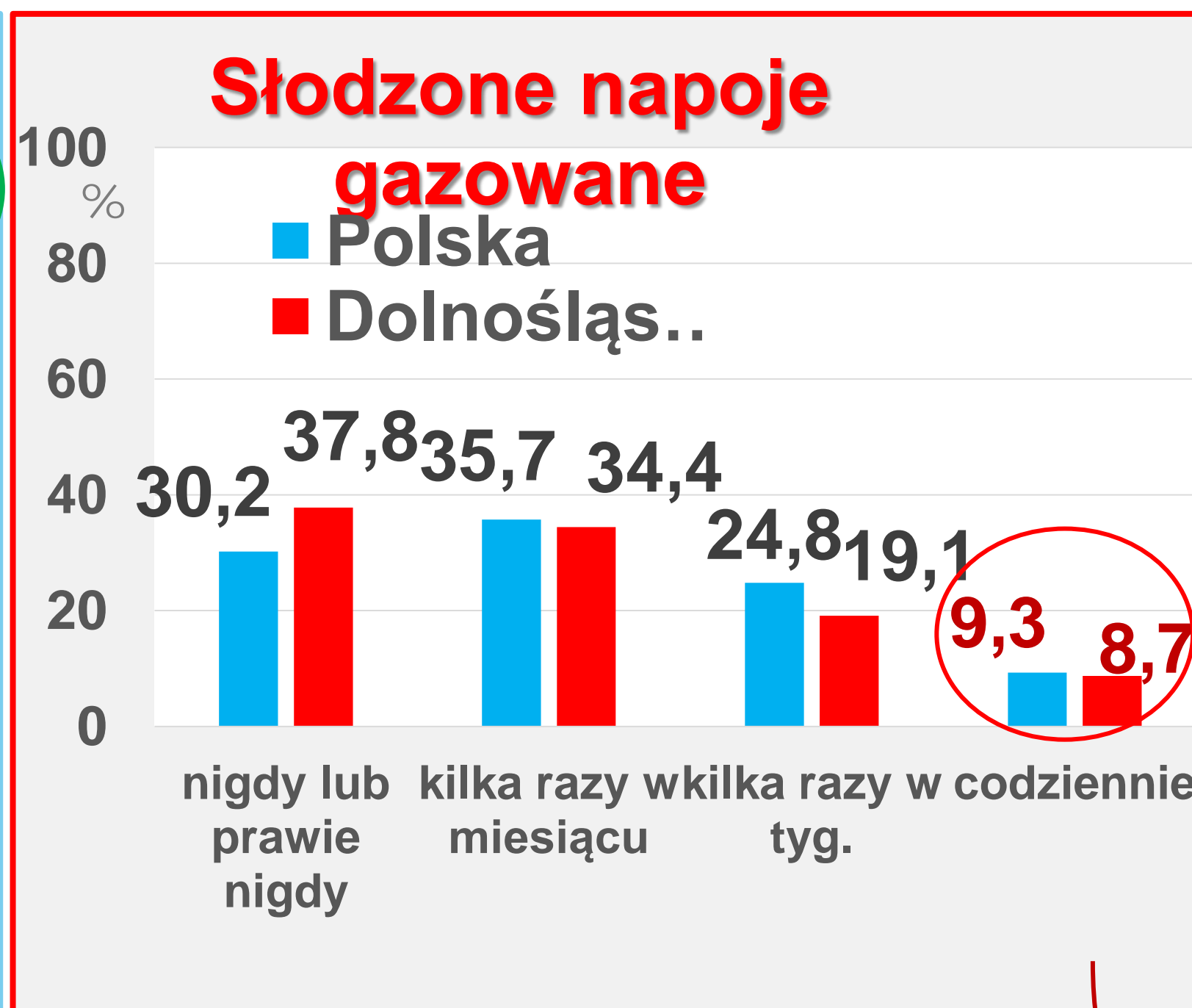
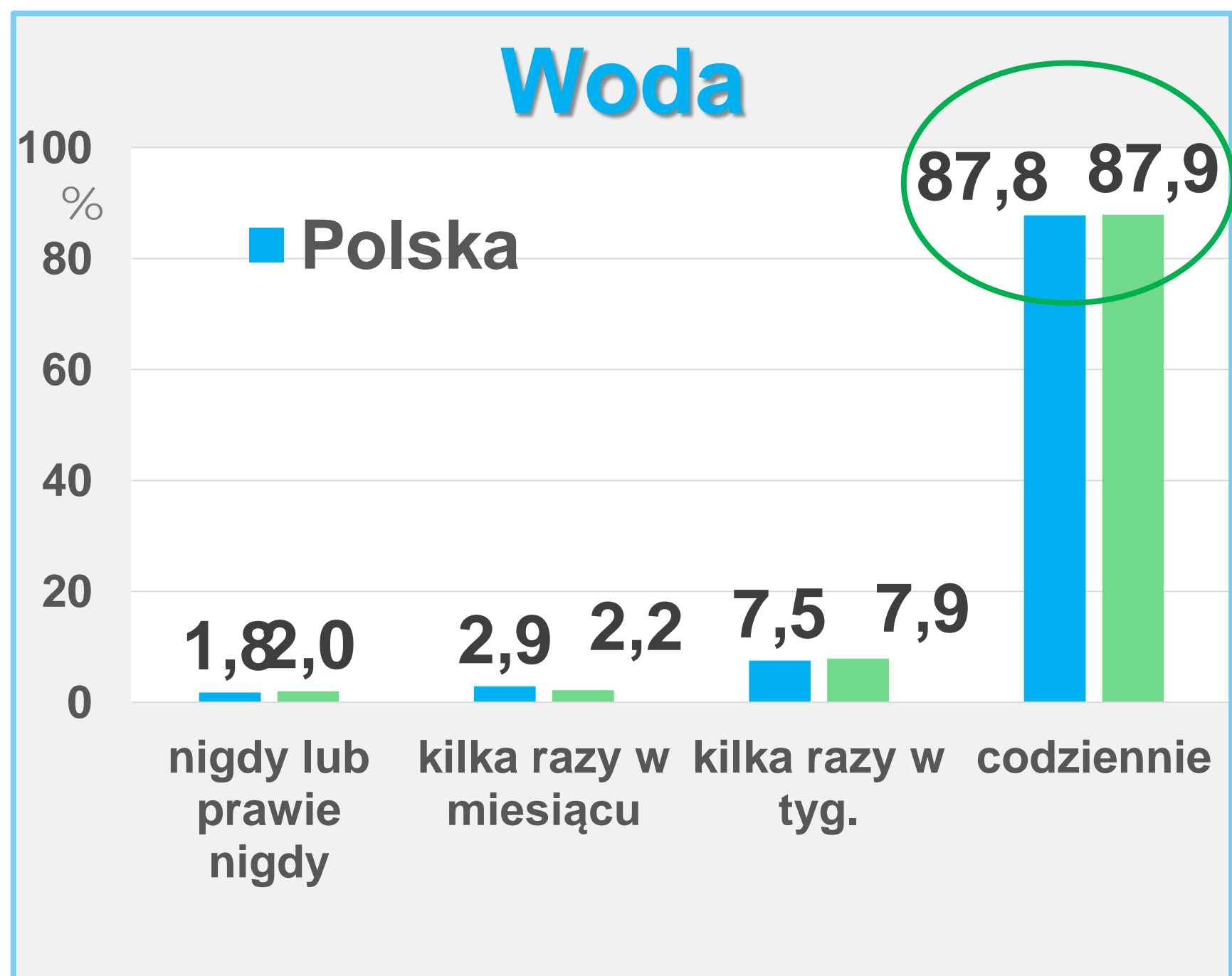


Napoje: cola, sprite, fanta

Wyniki badań ilościowych – Częstość spożycia napojów

Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Dolnośląskie n=555



Napoje: cola, sprite, fanta

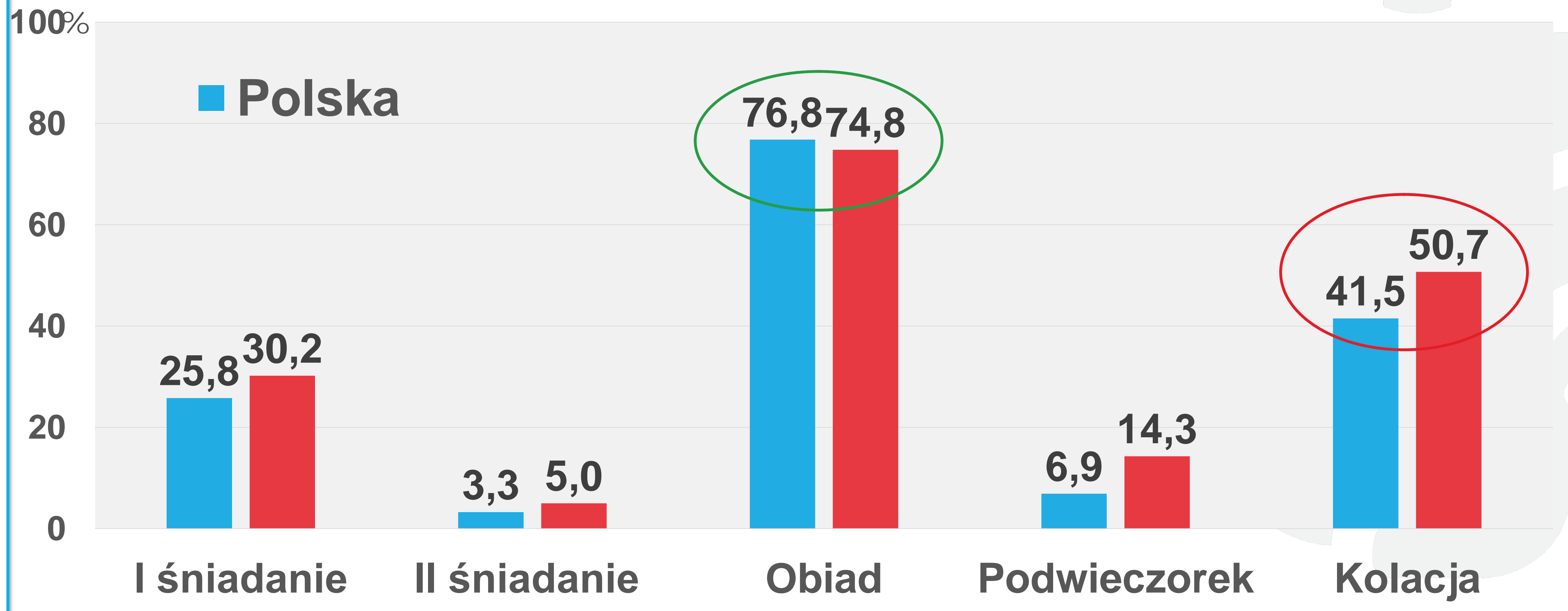
Łącznie ok. 20% dzieci

Wyniki badań ilościowych – Wspólne posiłki

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Dolnośląskie n=278

Spożywanie wspólnych posiłków z rodziną

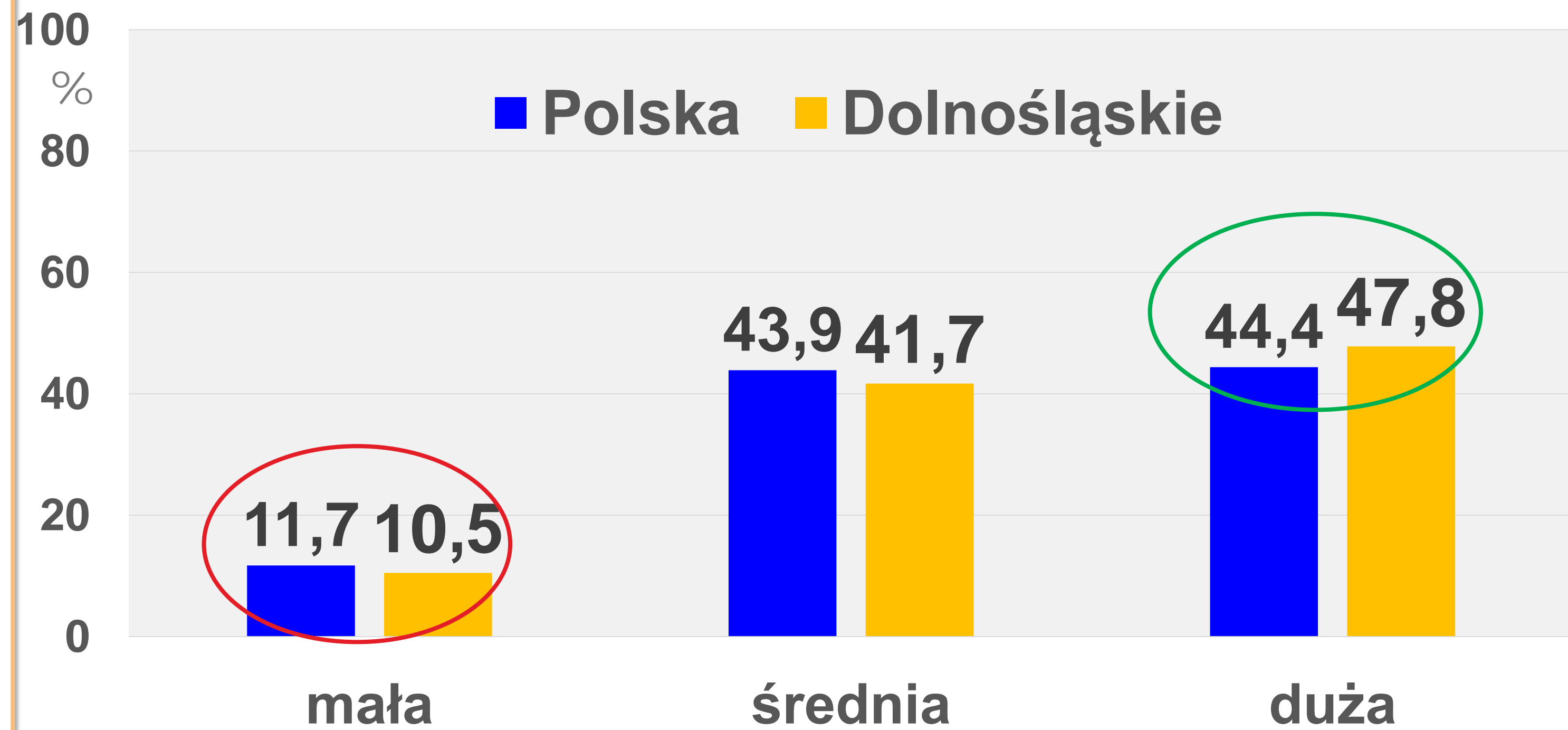


Wyniki badań ilościowych – **Aktywność fizyczna**

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Dolnośląskie n=278

Aktywność fizyczna



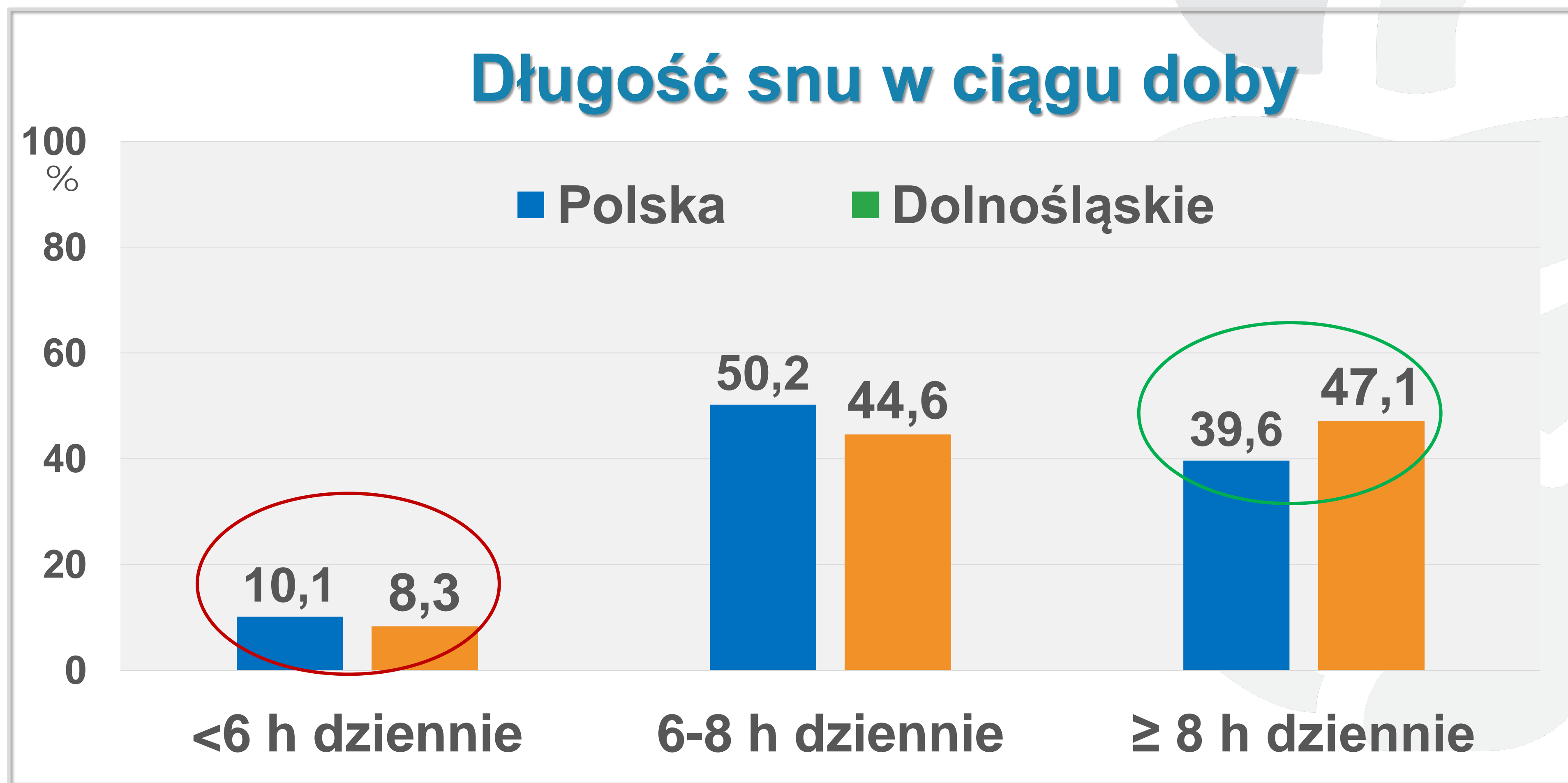
Aktywność fizyczna:

- 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; Dolnośląskie n=278**

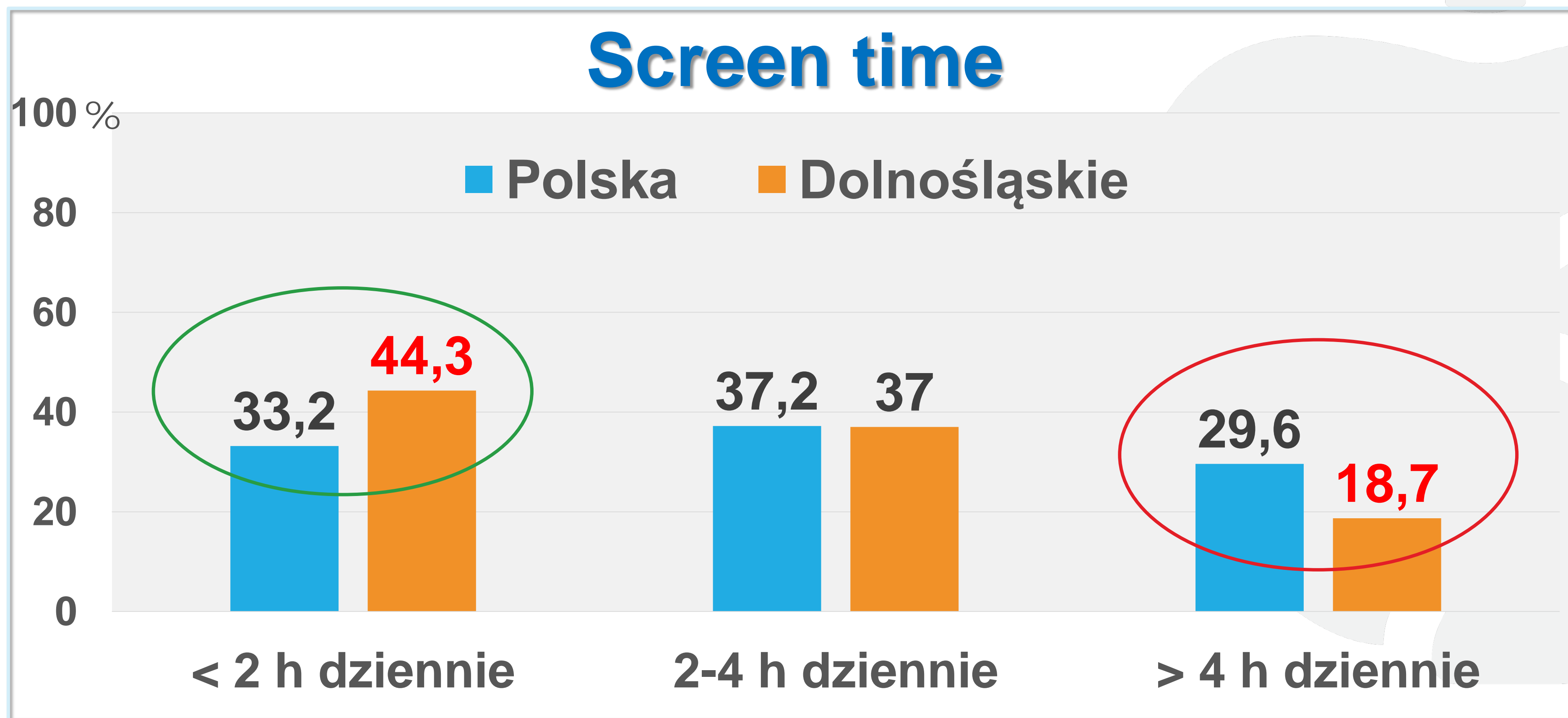
Długość snu w ciągu doby



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

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Dolnośląskie n=278



Podsumowanie

1. W województwie dolnośląskim stwierdzono **niższy odsetek uczniów z nadmierną masą ciała (7,5% vs. 15%) oraz otyłością centralną (WHtR \geq 0,5) (6,7% vs. 12,8%).**
2. Dla większości uczniów w wieku 10-12 lat, zarówno w woj. dolnośląskim, jak i w całej Polsce (**83% vs. 87%**), stwierdzono małe natężenie cech prawidłowej i niezdrowej diety, przy czym w woj. dolnośląskim natężenie cech prozdrowotnych było **o ok. 5% wyższe**.
3. Badani uczniowie w woj. dolnośląskim częściej spożywali I śniadanie (**73% vs. 62,4%**) oraz II śniadanie lub obiad w szkole (**75,9% vs. 65,3%**).

Podsumowanie

- 4. Uczniowie młodsi (7-9 lat) częściej codziennie spożywali mleko i jego przetwory niż uczniowie w wieku 10-12 lat (41% vs. 30%) oraz codziennie lub kilka razy w tygodniu ryby i ich przetwory (31% vs. 12%) uczniowie 10-12 lat.**
- 5. 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.**
- 6. Wśród badanych uczniów stwierdzono zbyt częste spożywane słodczy, ale niższe niż w całej Polsce słodkich napojów oraz napojów gazowanych.**

Wniosek 1.

W woj. dolnośląskim mniej badanych uczniów niż średnio w Polsce spędza czas przed ekranami więcej niż 4 godz. dziennie, śpi powyżej 8 godz., oraz charakteryzuje się wyższą aktywnością fizyczną, co może wyjaśniać mniejszy odsetek otyłych uczniów w wieku 10-12 lat.

Wniosek 2.

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

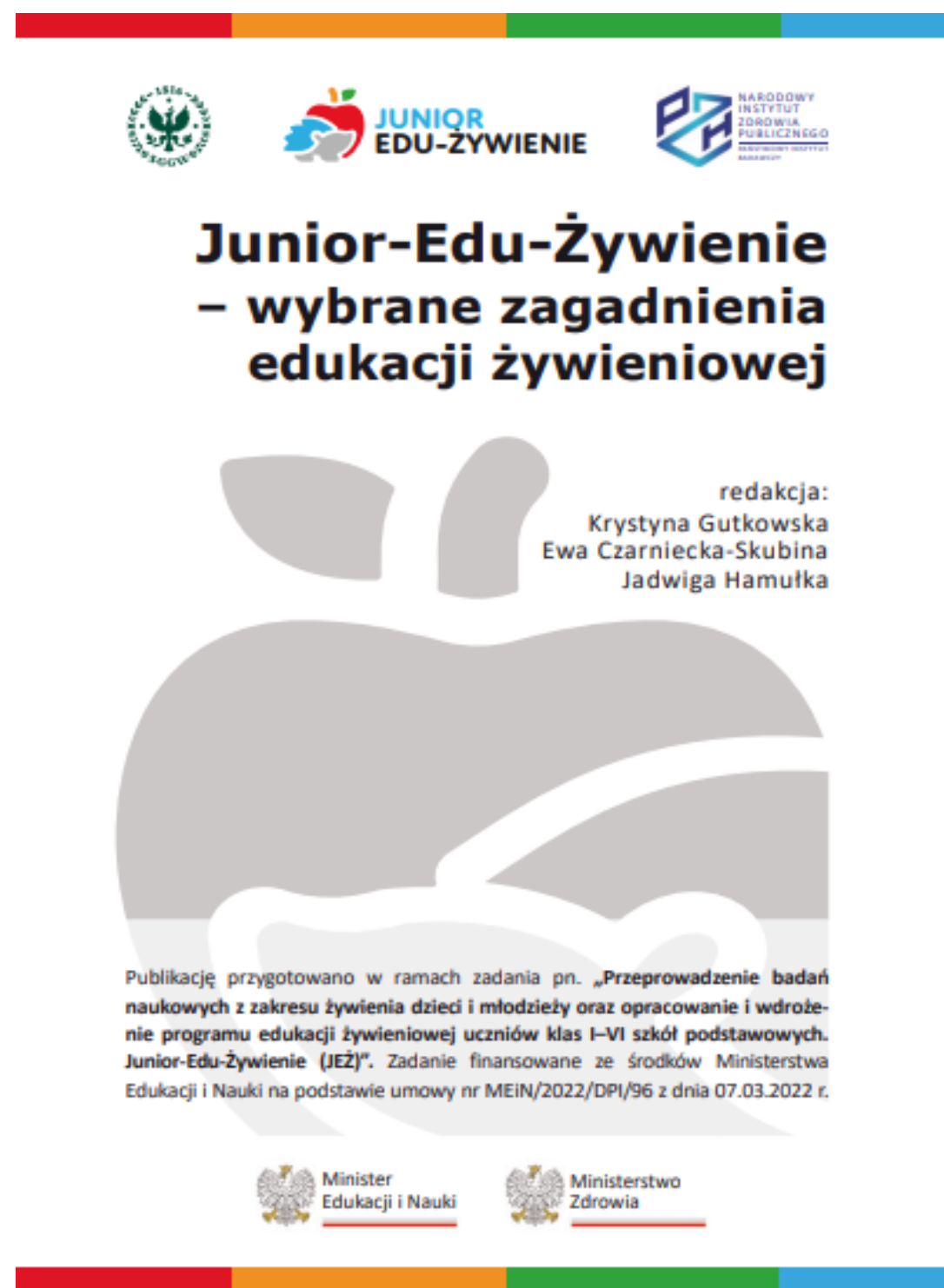


Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



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

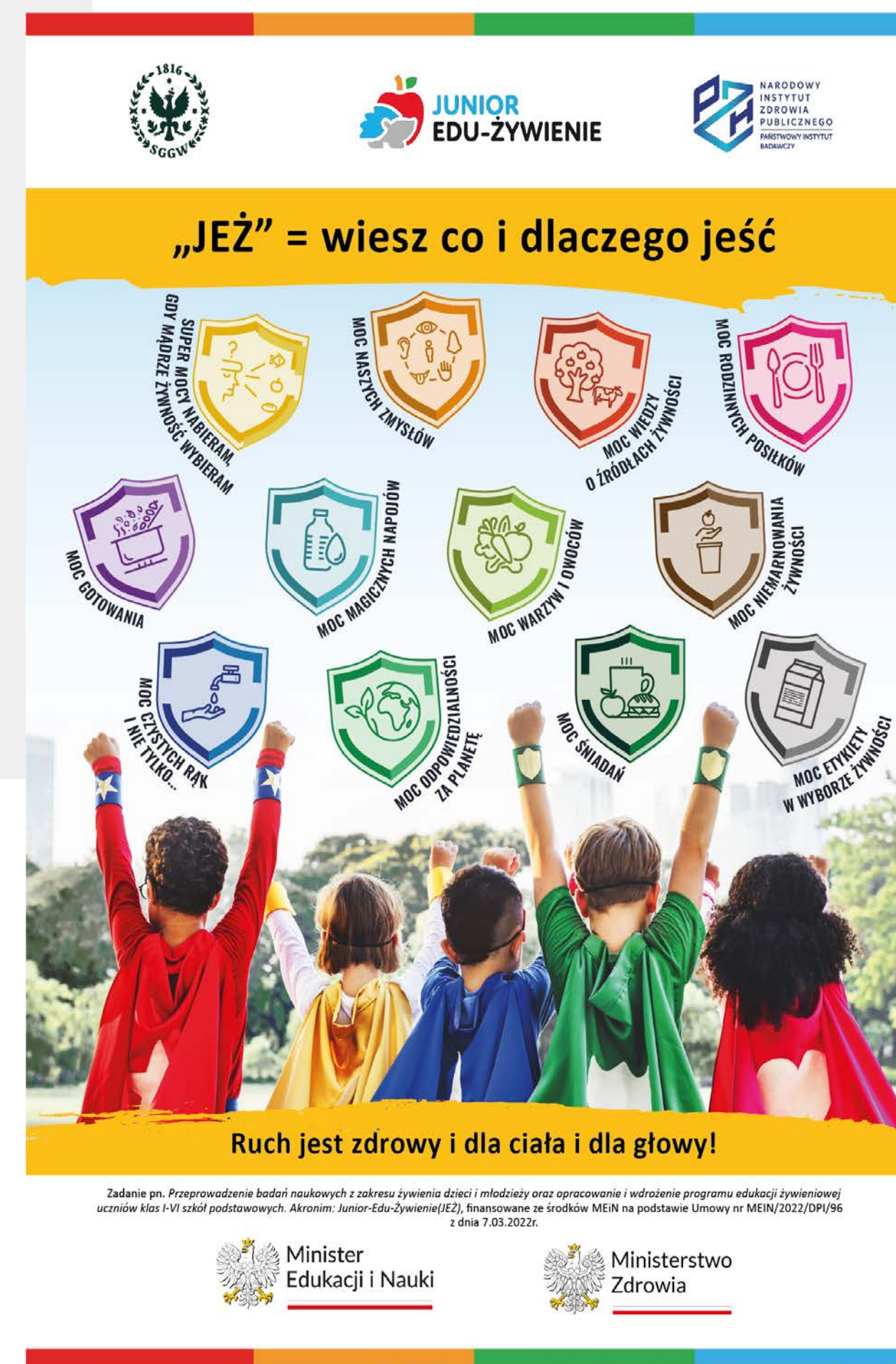


Patronat honorowy



Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka

Materiały edukacyjne dla nauczycieli i uczniów



Rebusy, krzyżówki

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



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.

Stoień trudności: 



Składniki

- masło 200 g
- mąka pszenna tortowa 300 g
- cukier puder 100 g
- jajo 1 sztuka
- ekstrakt z wanilii 1 łyżeczka

Dekoracja

- gorzka czekolada 50 g
- masło 1 łyżeczka
- wiórki kokosowe lub posypka czekoladowa po 1 opakowaniu

Skład na 20 sztuk dużych lub 50 małych

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



Materiały edukacyjne dla nauczycieli, uczniów i rodziców

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

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

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

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

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

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

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

Badania z zakresu marnotrawstwa żywności wśród uczniów

Badania:

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

Szkolne posiłki

Określ jaka jest skala marnowania żywności w szkolnej stołówce.

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

.....

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

.....

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

.....

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

.....

Poniedziałek

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

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

Konkurs dla nauczycieli „Edukator żywienia”

Cel konkursu: propagowanie dobrych praktyk w zakresie edukacji żywieniowej.

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

Nagroda:

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

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

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

Szkolenia dla nauczycieli szkół podstawowych

Opracowanie



klas I-III

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



klas IV-VIII



Szkolenia hybrydowe w ramach programu Junior-Edu-Żywnie

Niepubliczny

Nauka / Science SGGW
7,65 tys. subskrybentów

Subskrybuj

21

Udostępnij

Pobierz

Klip

„Junior-Edu-Żywnie”, 2024

Patronat honorowy



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Instytut Nauk
o Żywieniu Człowieka

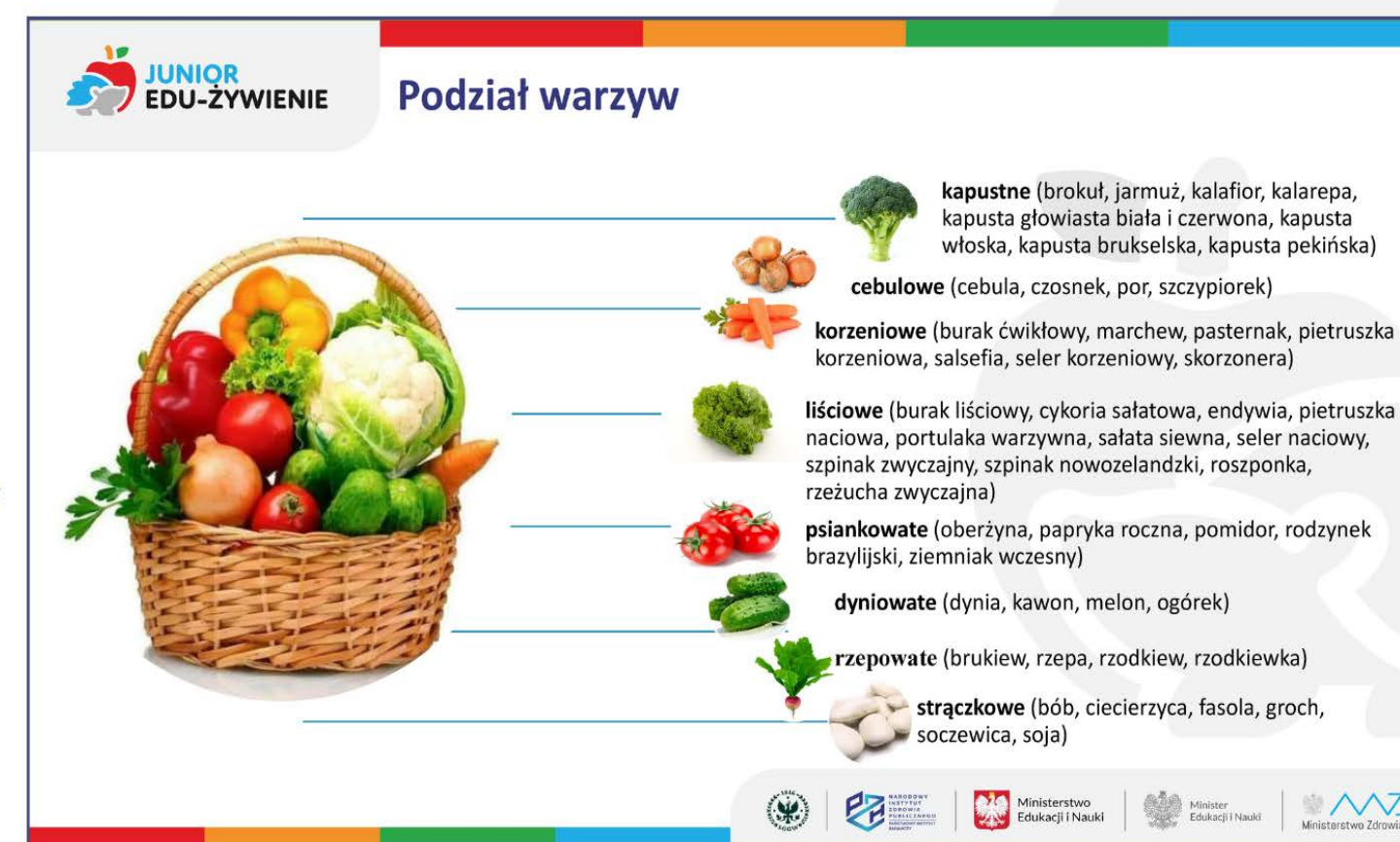
Szkolenia dla nauczycieli

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



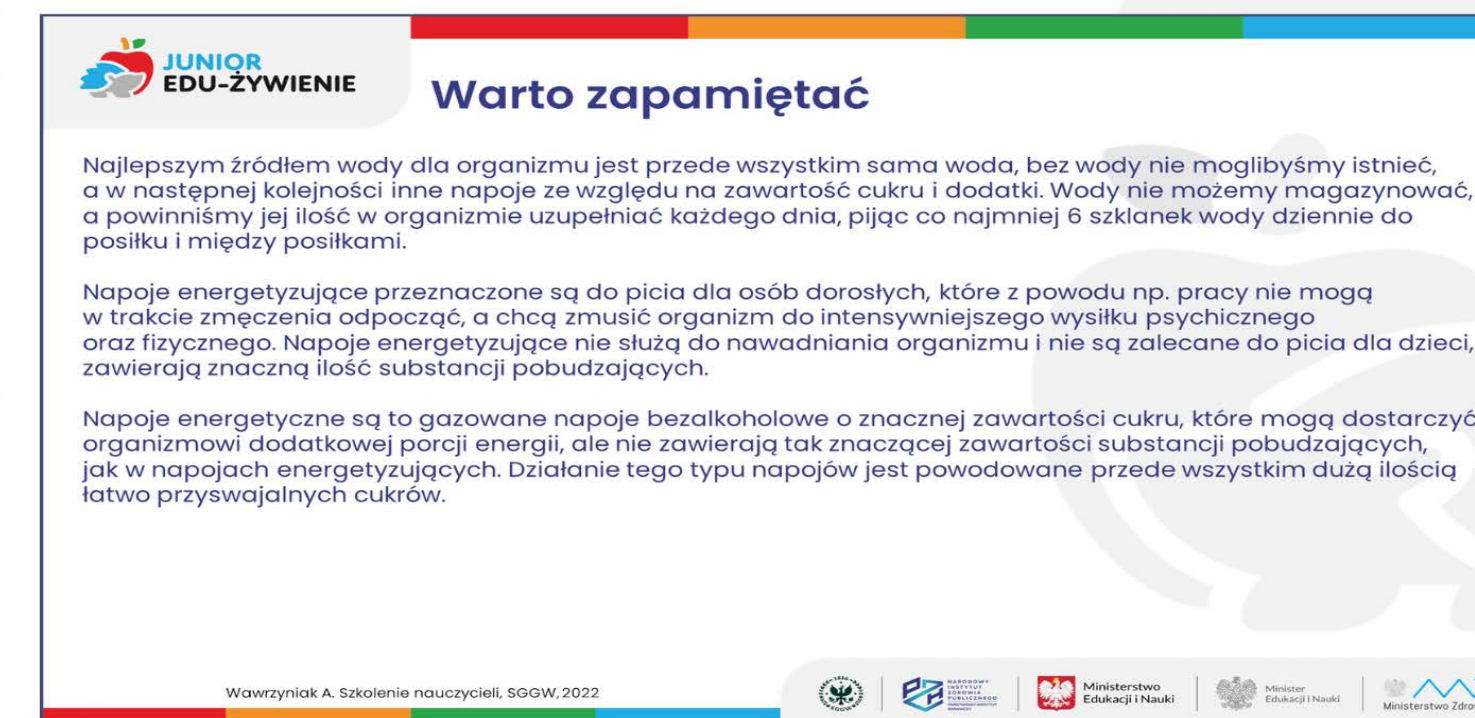
Podział warzyw

- 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, rozspanka, 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)

Część I. Warzywa



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.

Część VI. Jakie napoje wybierać do picia

Zapraszamy szkoły do współpracy

Dołącz do programu!

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

[Kliknij tutaj](#)



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.

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

„Junior-Edu-Żywnie”, 2024

Patronat honorowy



Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego



Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka

Badania wśród uczniów klas VII – VIII szkół podstawowych

Badania ankietowe uczniowie

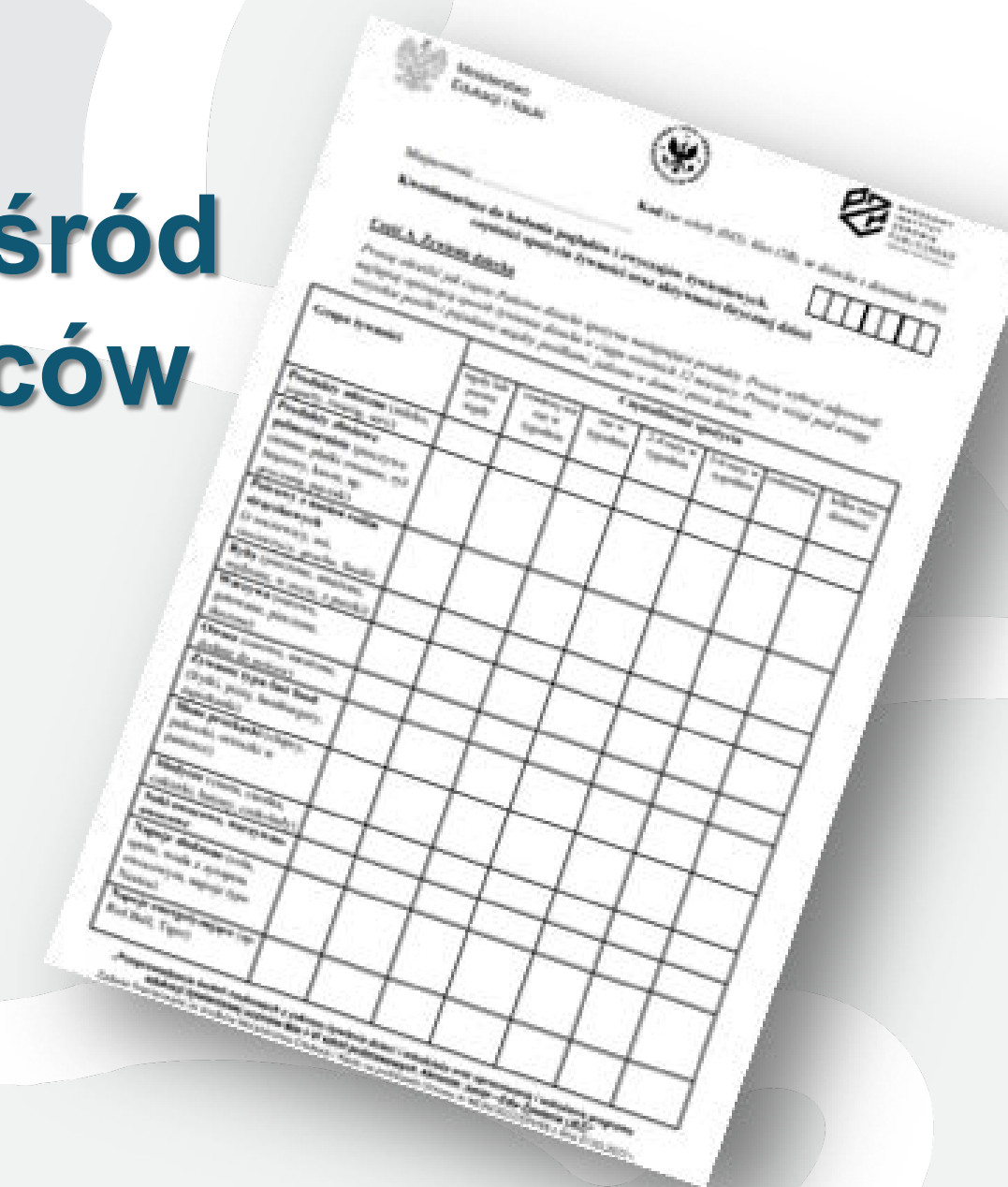
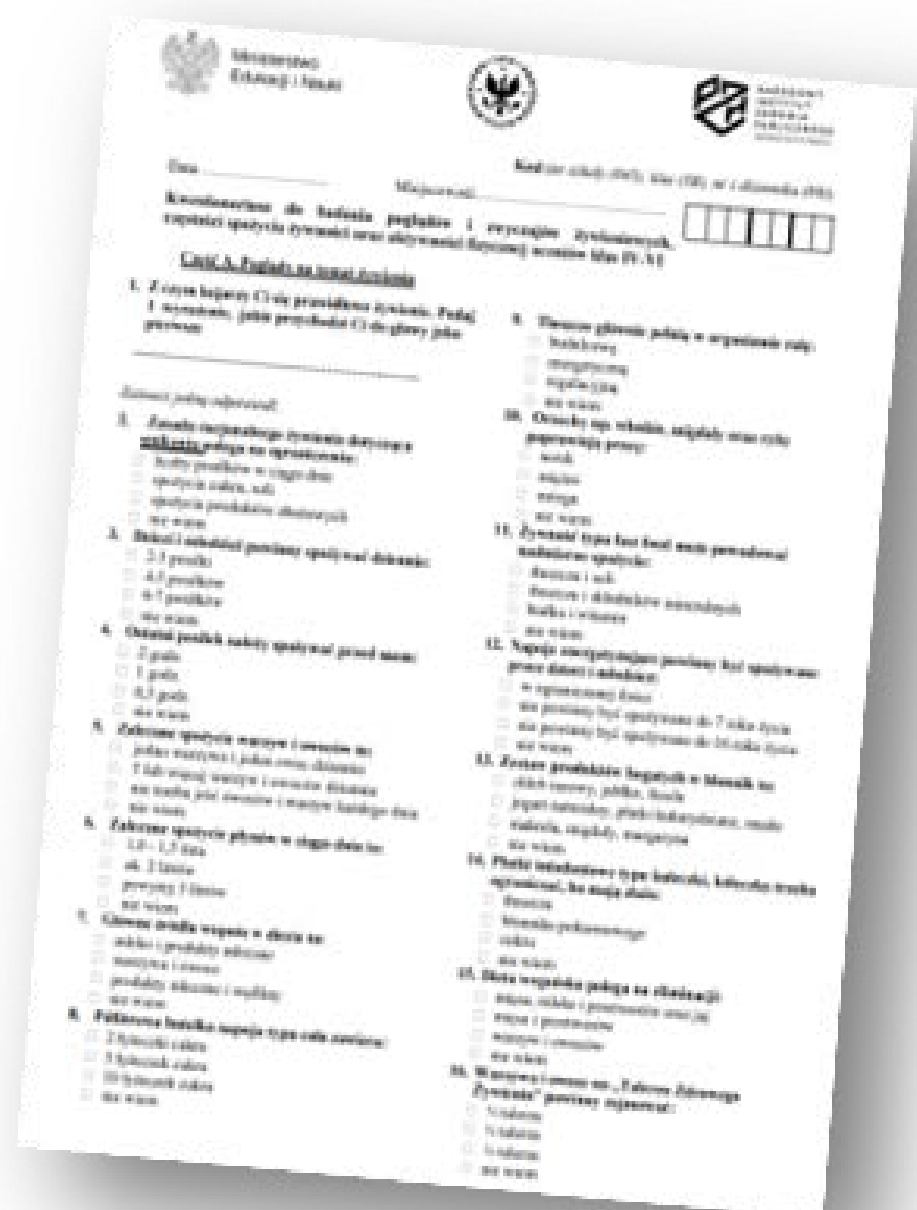
- zwyczaje żywieniowe
- wiedza żywieniowa
- postawy żywieniowe

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

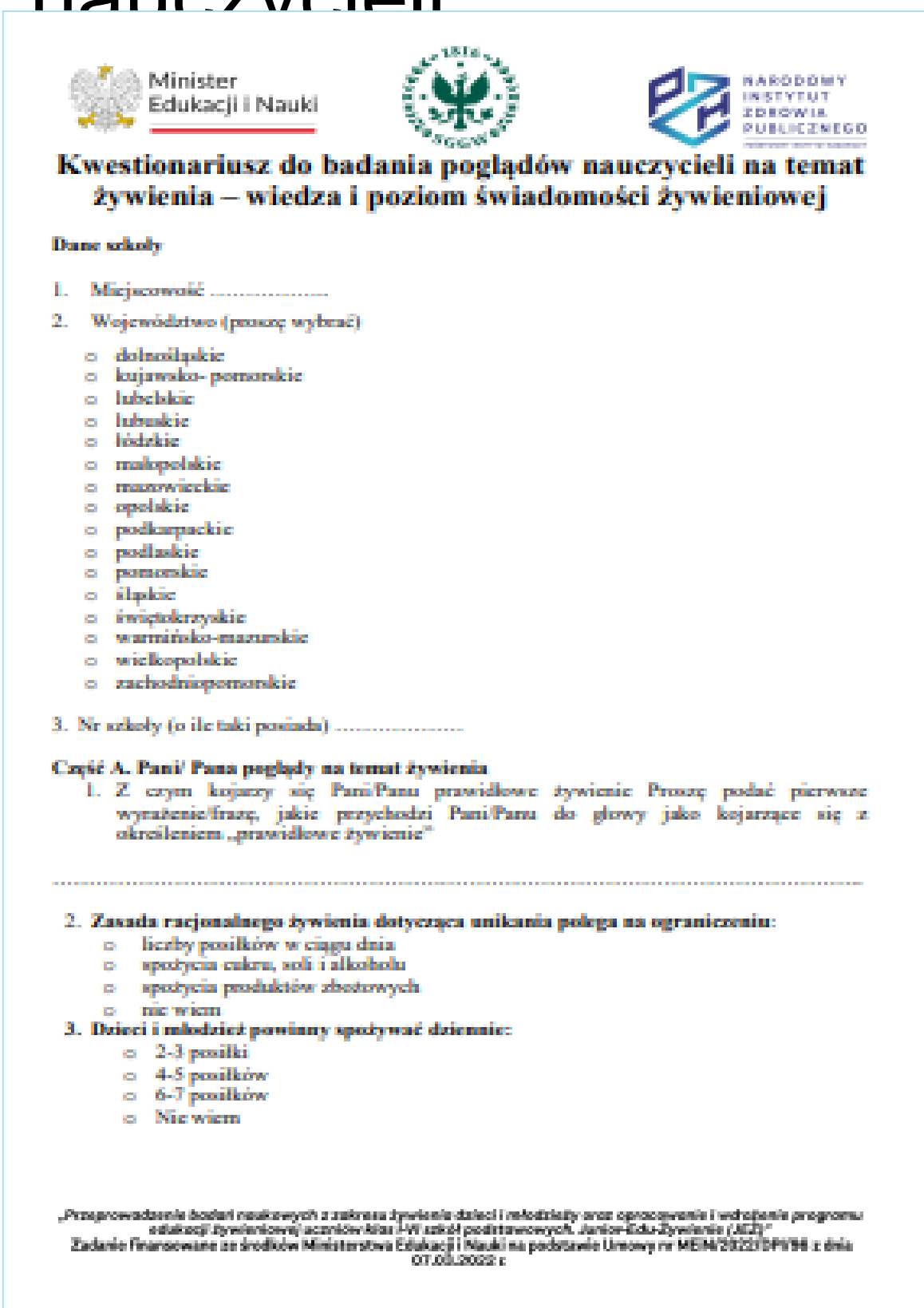
Sklepiki szkolne

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

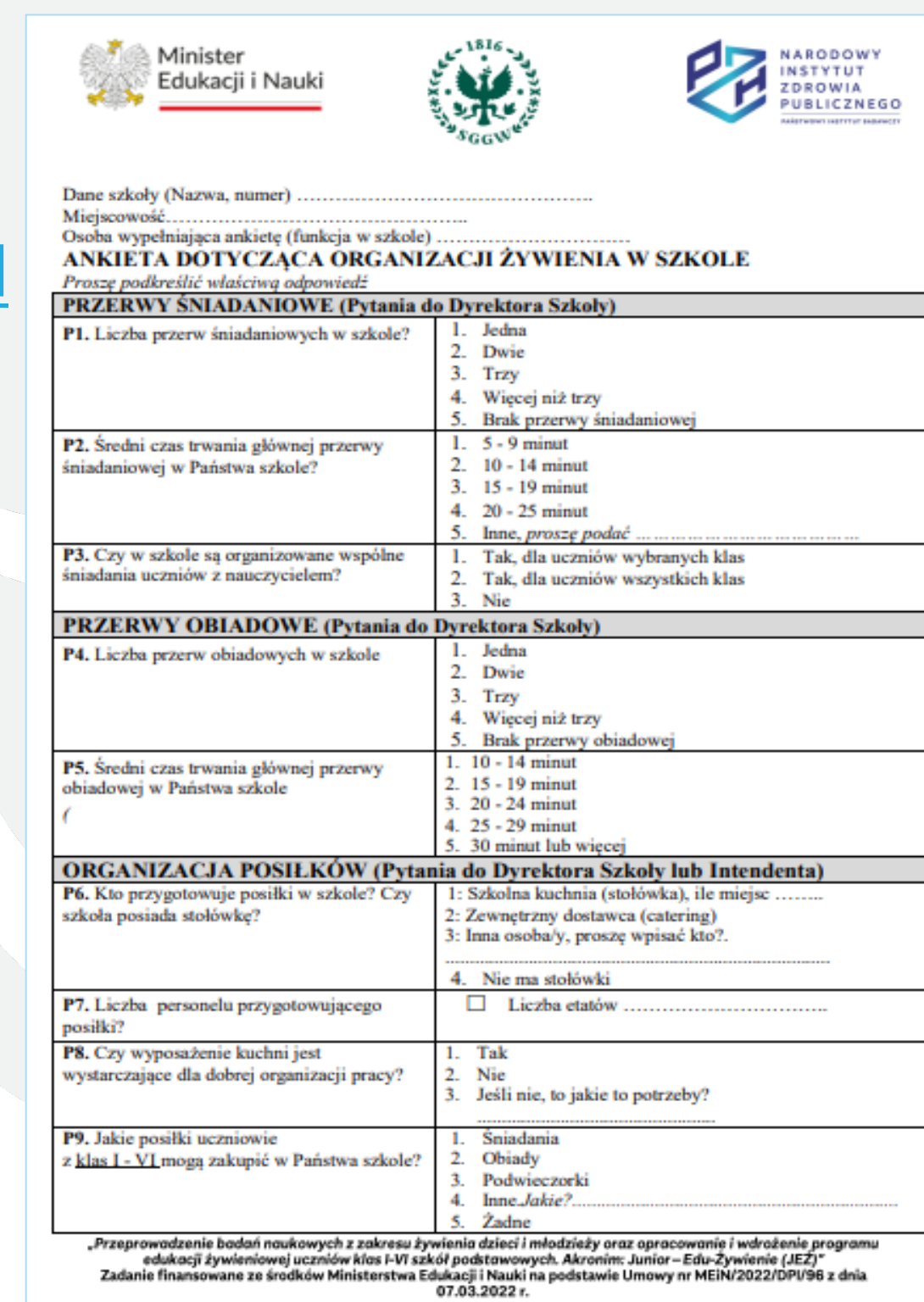
Część A. Pani/Pana poglądy na temat żywienia

- 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 zbestwowych
 - nic z nich
- 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, Junior-Edu-Żywnie (JEZ)
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEIN/2022/DP/98 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: Szkolna kuchnia (stołówka), ile miejsc 2: Zewnętrzny dostawca (catering) 3: Inna osoba/y, proszę wpisać kto?
P7. Liczba personelu przygotowującego posiłki?	4. Nie ma stołówki □ 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?

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/DP/98 z dnia 07.03.2022 r.

„Junior-Edu-Żywnie”, 2024

Patronat honorowy



Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego



Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka

„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_hamułka@sggw.edu.pl

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