

„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

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-Żywienie”, 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	Co dzień	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

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

Miejscowość: _____

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

- Czy uważasz, że warzywa i owoce 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 zjeść warzywa do obiadu, to można ich nie jeść w innych posiłkach? Tak Nie Nie wiem
- Czy uważasz, że jeśli zjeść warzywa do obiadu, to można ich nie jeść w innych posiłkach? Tak Nie Nie wiem
- Czy uważasz, że ryby należy jeść co najmniej 1 raz w tygodniu? Tak Nie Nie wiem
- Czy uważasz, że zdrowie i siła zależą od tego, co się je? Tak Nie Nie wiem

„Przygotowanie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji i aktywizacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Aktywne Junior - Edu-Żywnienie 1827”
Zadanie Finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie umowy nr MKN/2023/04/99 z dnia 10.03.2023r.

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 (044), klasa (5B), nr z dziennika (09)) _____

Część A. Poglądy na temat żywienia

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

Zaznacz jedną odpowiedź:

2. Zasada racjonalnego żywienia dotycząca umiaru polega na ograniczeniu:

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

5. Zalecać 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. Zalecać 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. Piłtrowa 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:

- mózgu
- mięśni
- nie wiem

11. Żywność typu fast food może powodować nadmierne spożycie:

- tłuszczu i soli
- tłuszczu 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:

- tłuszczu
- błonnika pokarmowego
- cukru
- nie wiem

15. Dzieci 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

„Przygotowanie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji i aktywizacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Aktywne Junior - Edu-Żywnienie 1827”
Zadanie Finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie umowy nr MKN/2023/04/99 z dnia 10.03.2023r.

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 (044), klasa (5B), nr z dziennika (09)) _____

Część A. Poglądy na temat żywienia

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

Zaznacz jedną odpowiedź:

2. Zasada racjonalnego żywienia dotycząca umiaru polega na ograniczeniu:

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

5. Zalecać 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. Zalecać 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. Piłtrowa 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:

- mózgu
- mięśni
- nie wiem

11. Żywność typu fast food może powodować nadmierne spożycie:

- tłuszczu i soli
- tłuszczu 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:

- tłuszczu
- błonnika pokarmowego
- cukru
- nie wiem

15. Dzieci 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

„Przygotowanie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji i aktywizacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Aktywne Junior - Edu-Żywnienie 1827”
Zadanie Finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie umowy nr MKN/2023/04/99 z dnia 10.03.2023r.

Wyniki badań

Polska

vs.

woj. kujawsko-pomorskie

N=27207 → badania ankietowe

n=408

N=18726 → pomiary antropometryczne

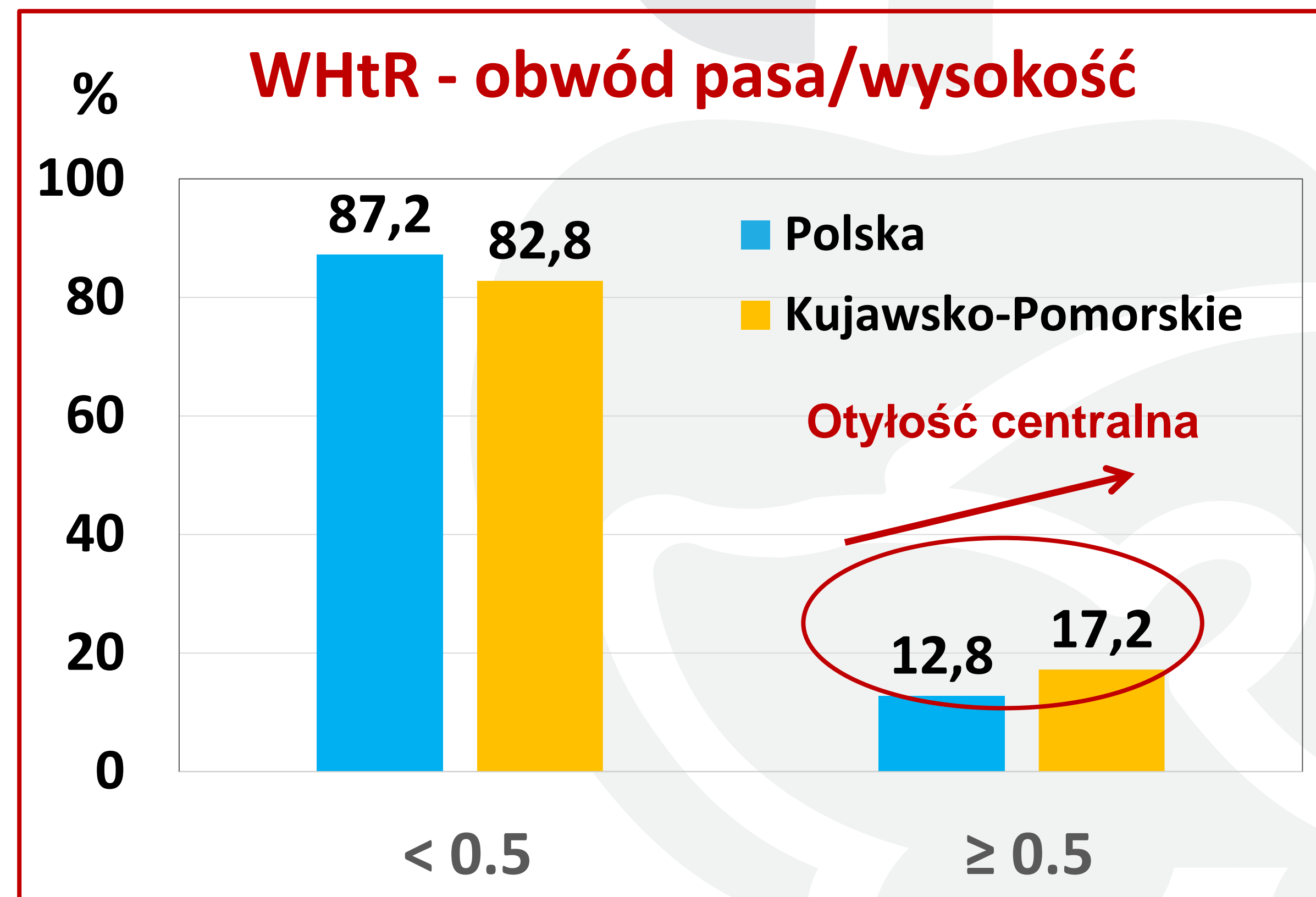
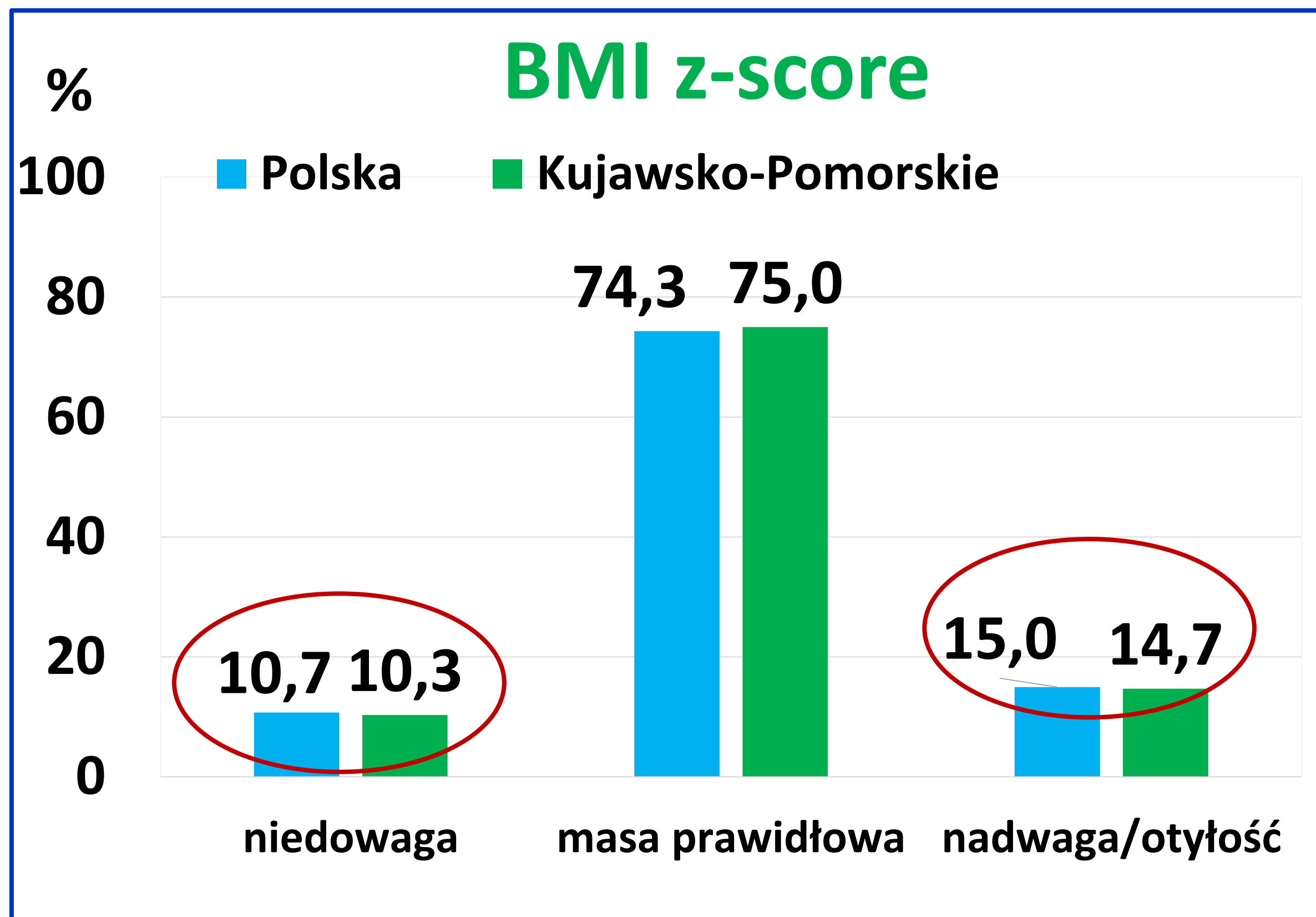
n=320



- Toruń
- Tupadły

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

Polska n=18726; Kujawsko-Pomorskie n=320



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



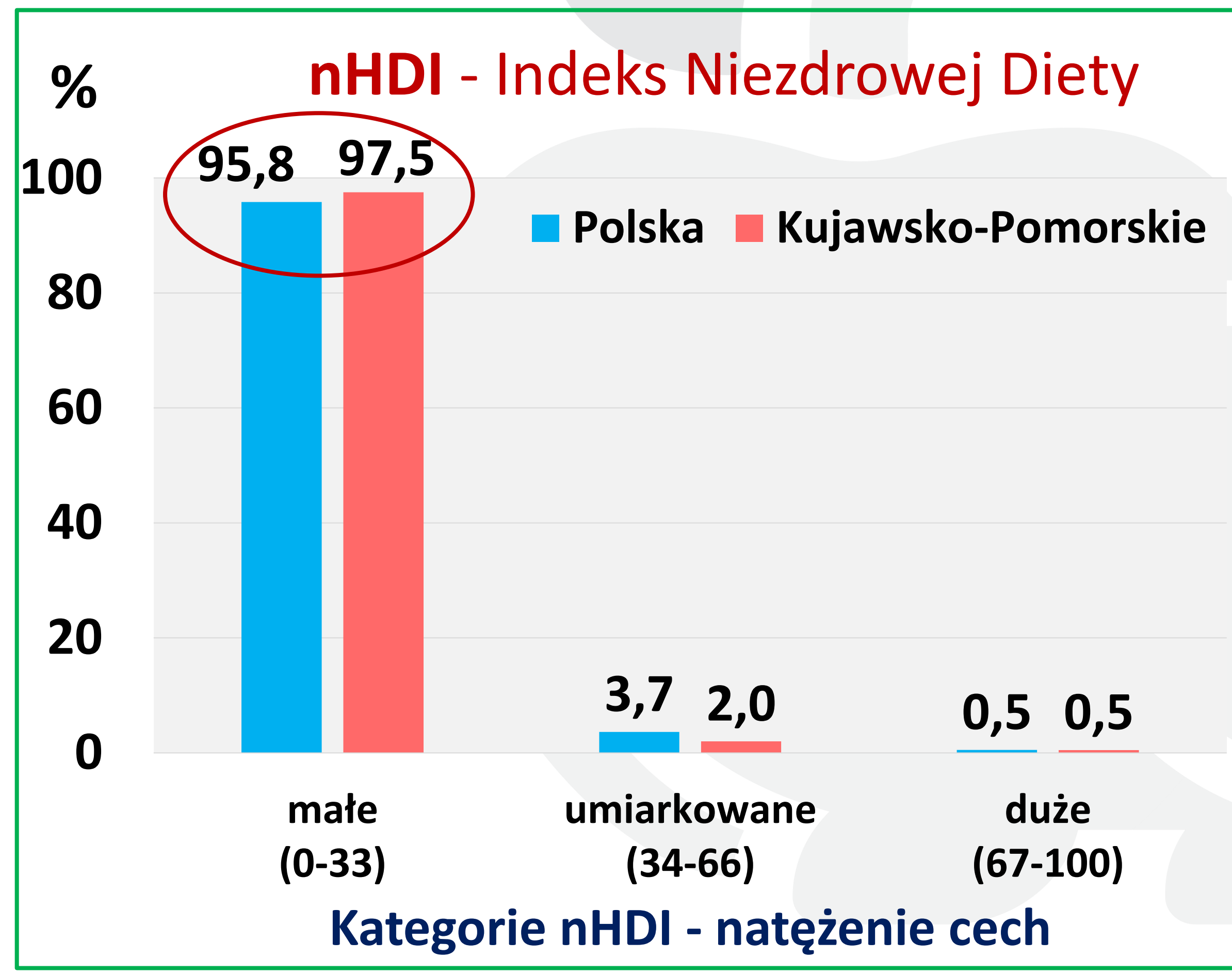
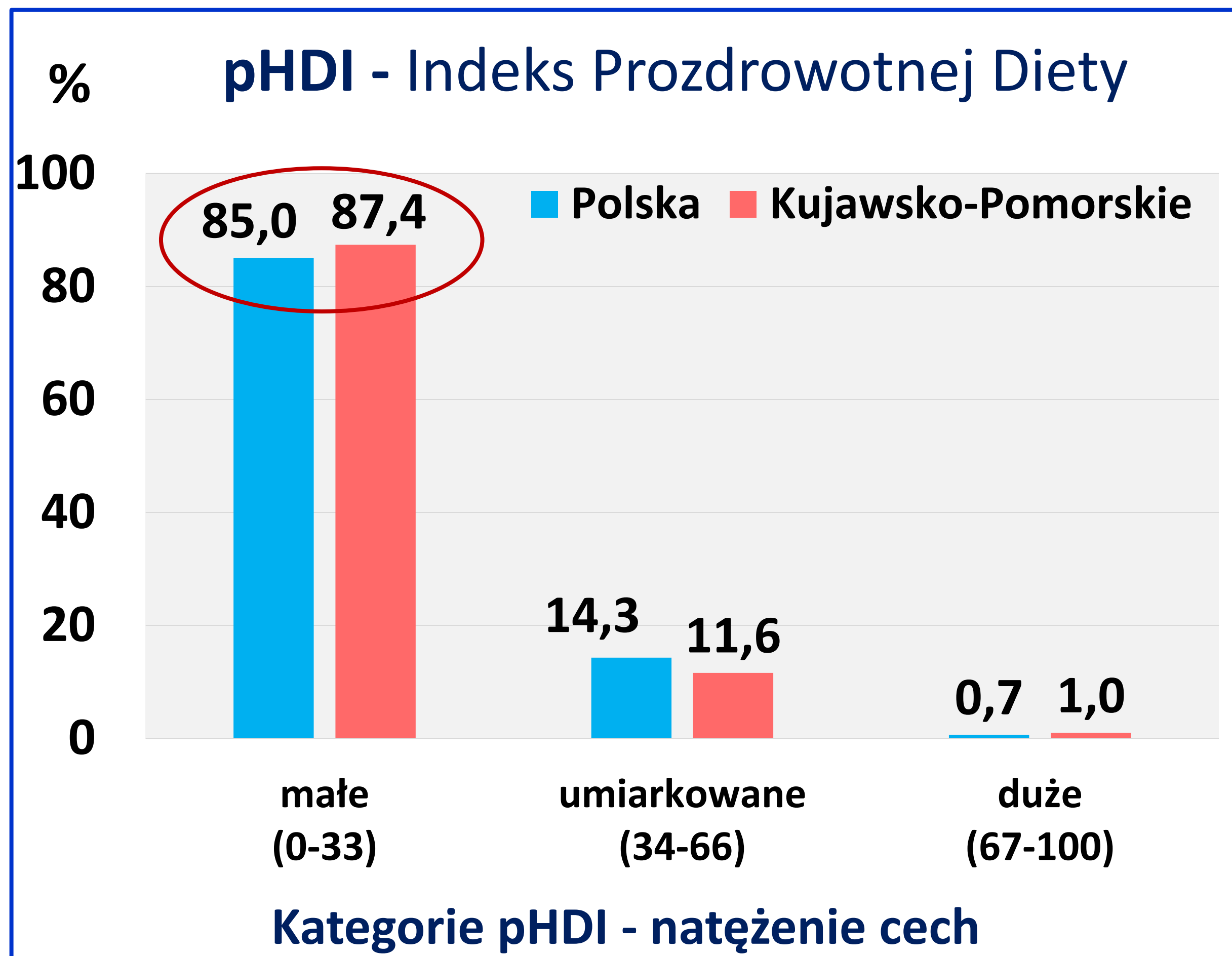
Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Institut Nauk
o Żywieniu Człowieka

Wyniki badań ilościowych – Indeksy Jakości Diety

Uczniowie 10-12 lat Polska n=12634; Kujawsko-Pomorskie n=198



„Junior-Edu-Żywnie”, 2024

Patronat honorowy



Minister
Edukacji



Minister
Nauki



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



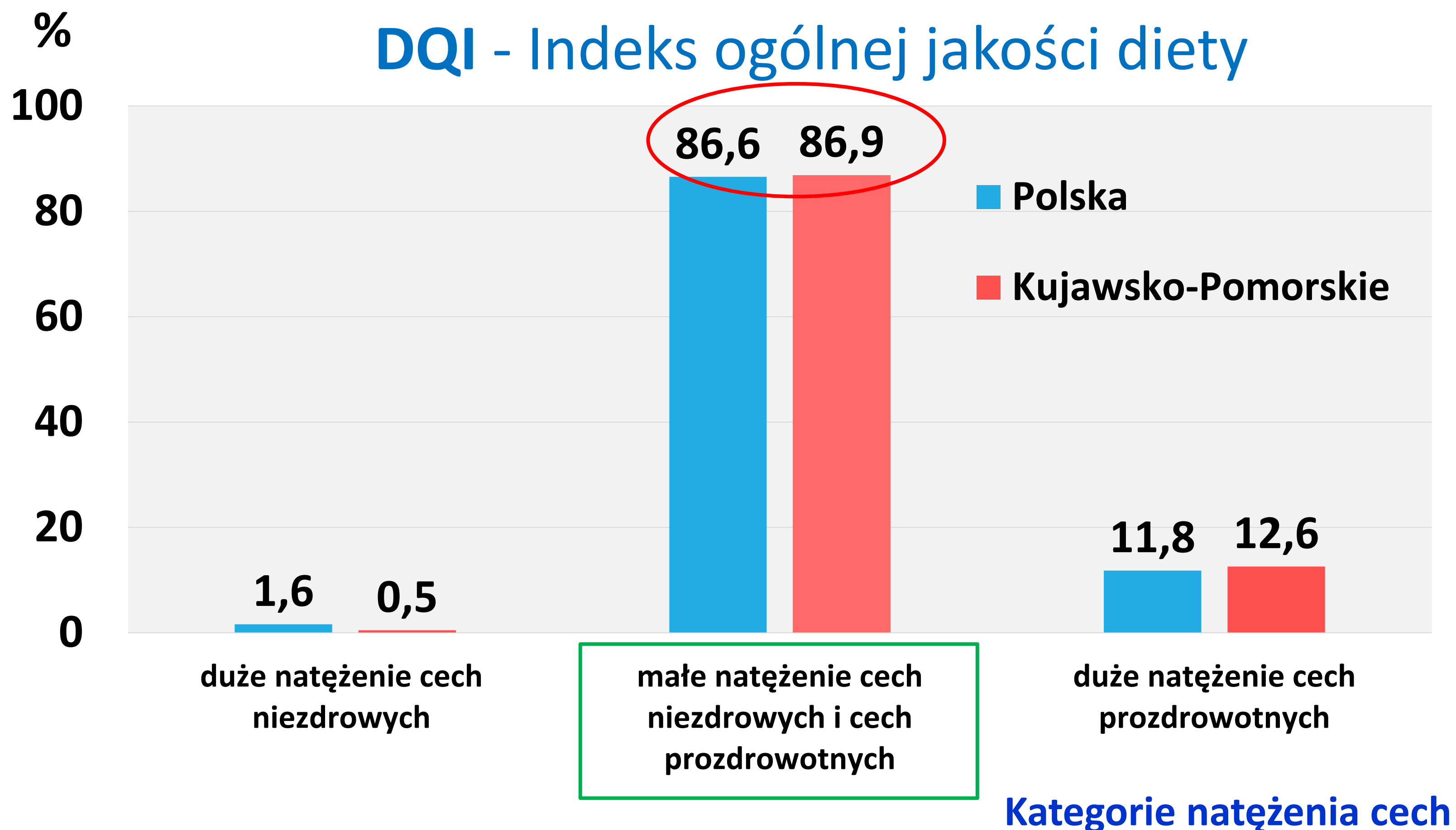
Institut Nauk
o Żywnie Człowieka

Wyniki badań ilościowych – Indeks Jakości Diety (DQI)

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Kujawsko-Pomorskie n=198

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)

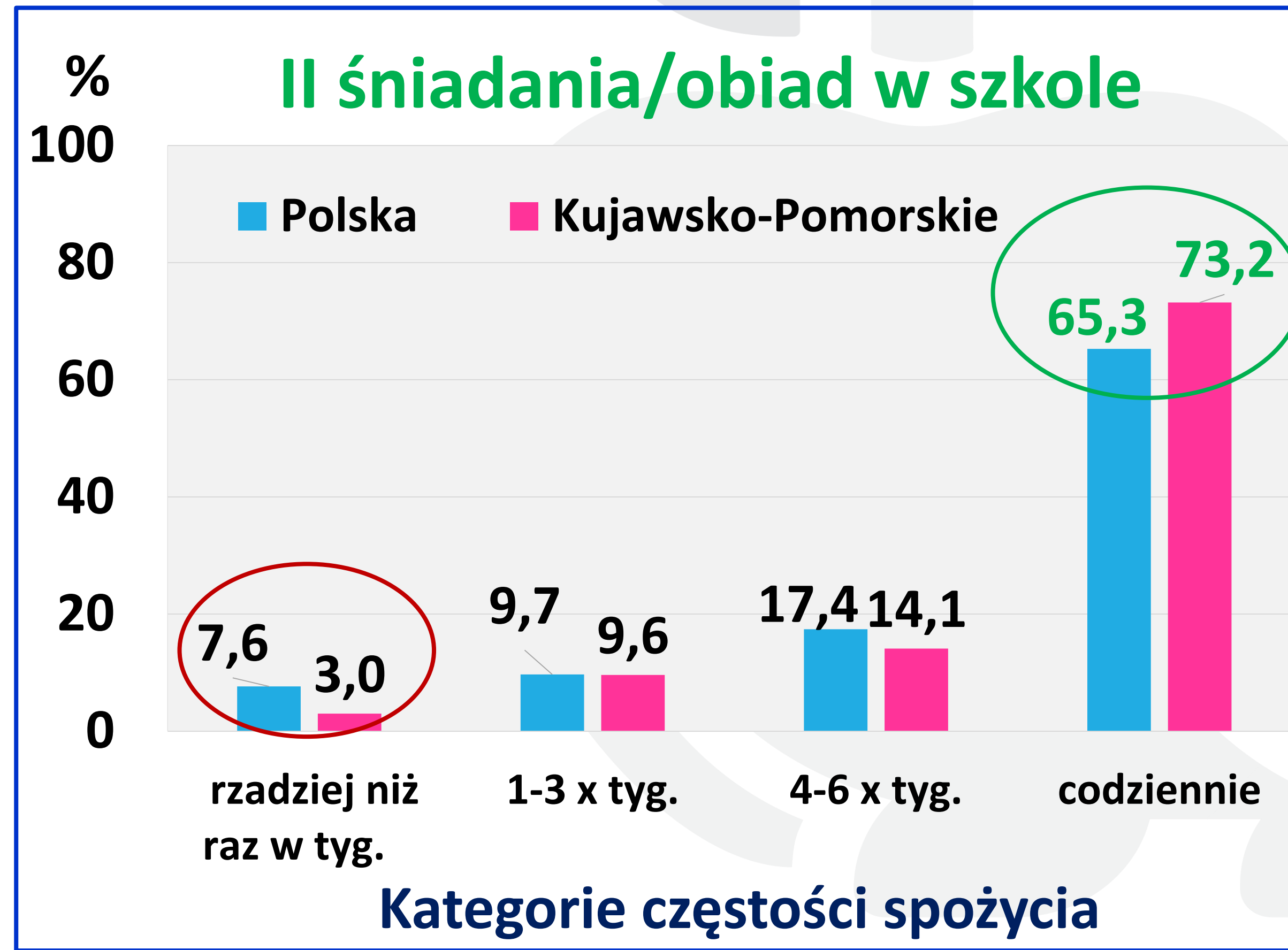
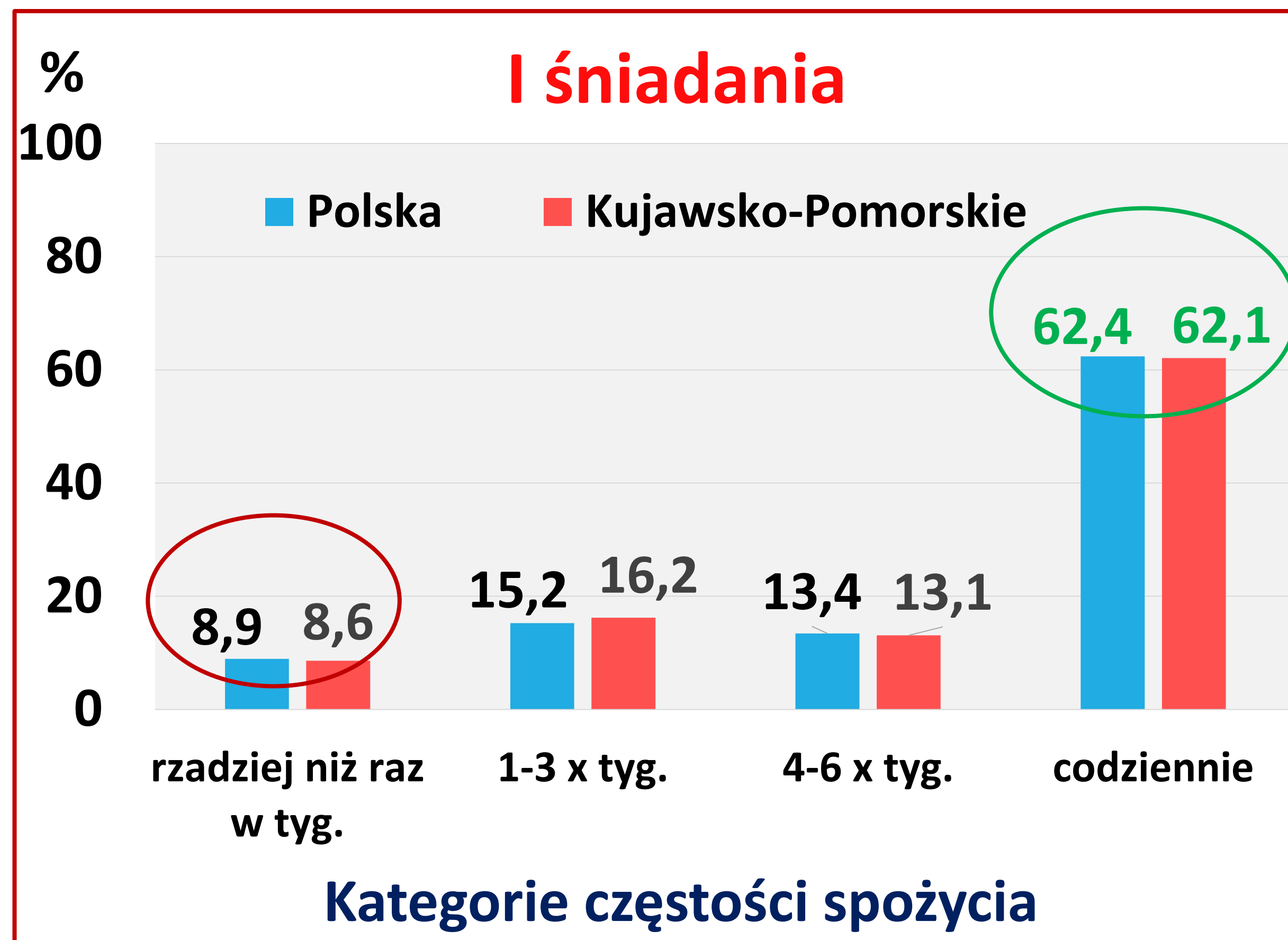
Małe natężenie cech niezdrowych i cech prozdrowotnych (-25 – 25pkt)

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; Kujawsko-Pomorskie n=198



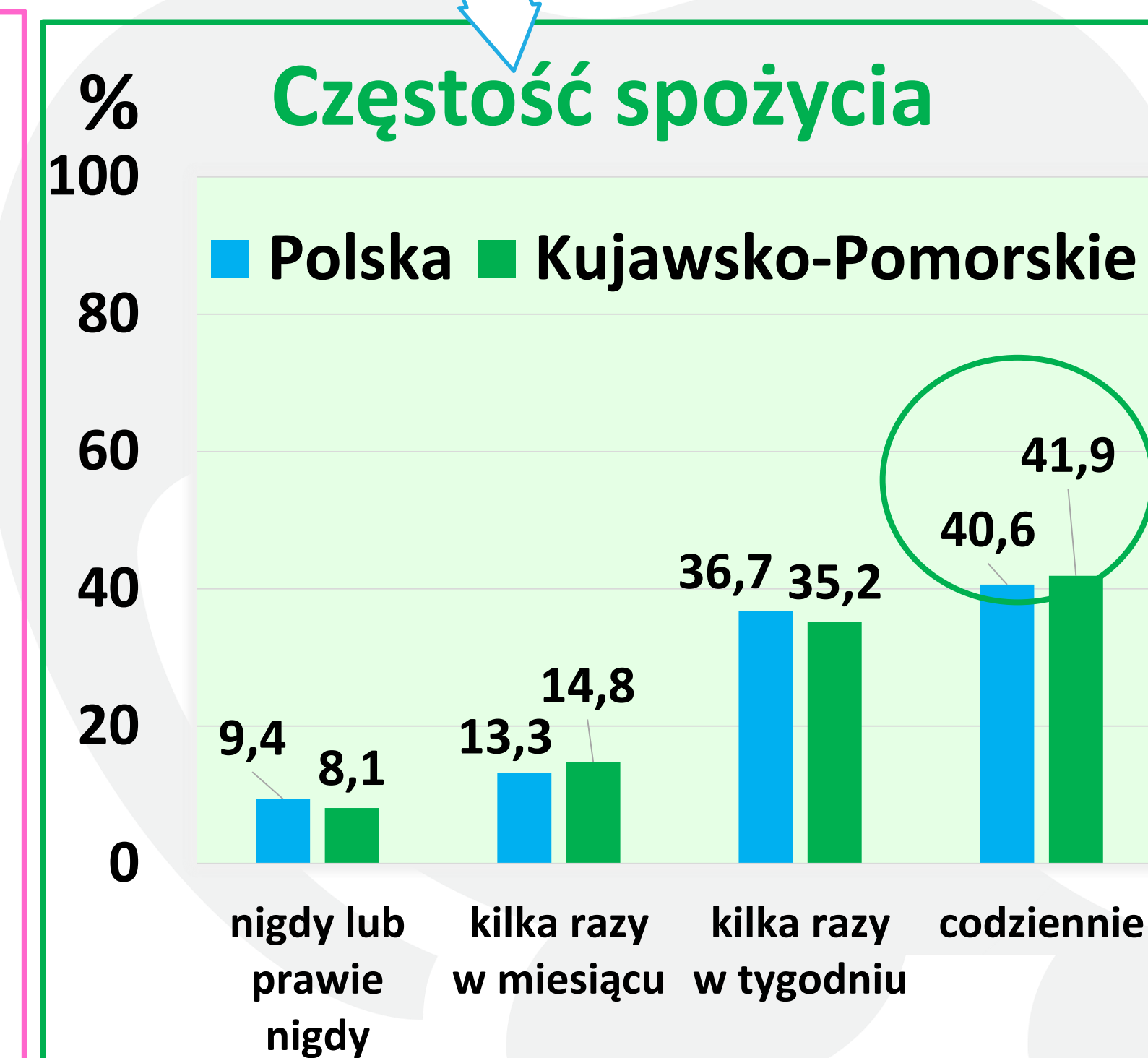
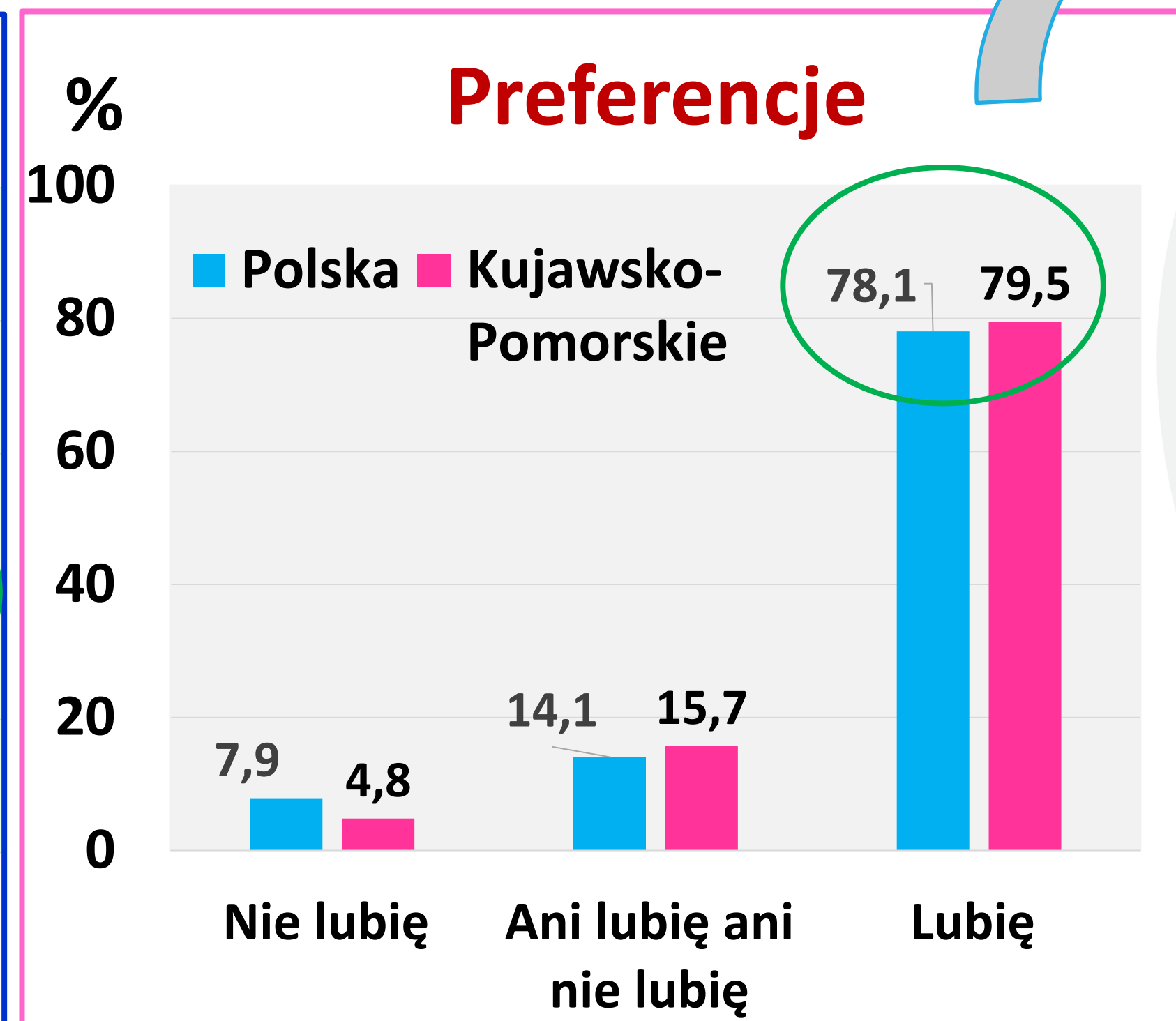
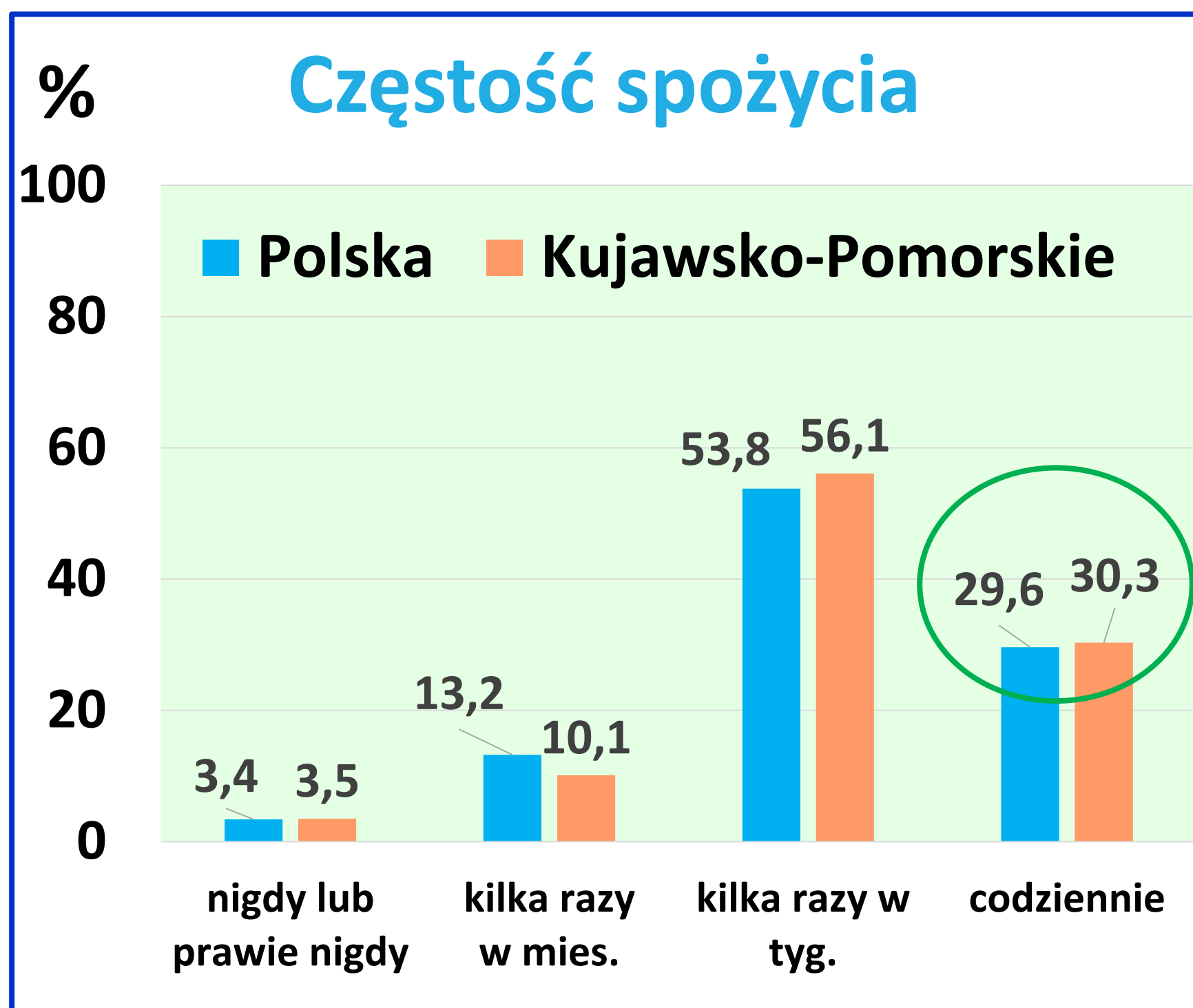
Wyniki badań ilościowych – Mleko i jego przetwory

Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Kujawsko-Pomorskie n=210

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Kujawsko-Pomorskie n=198



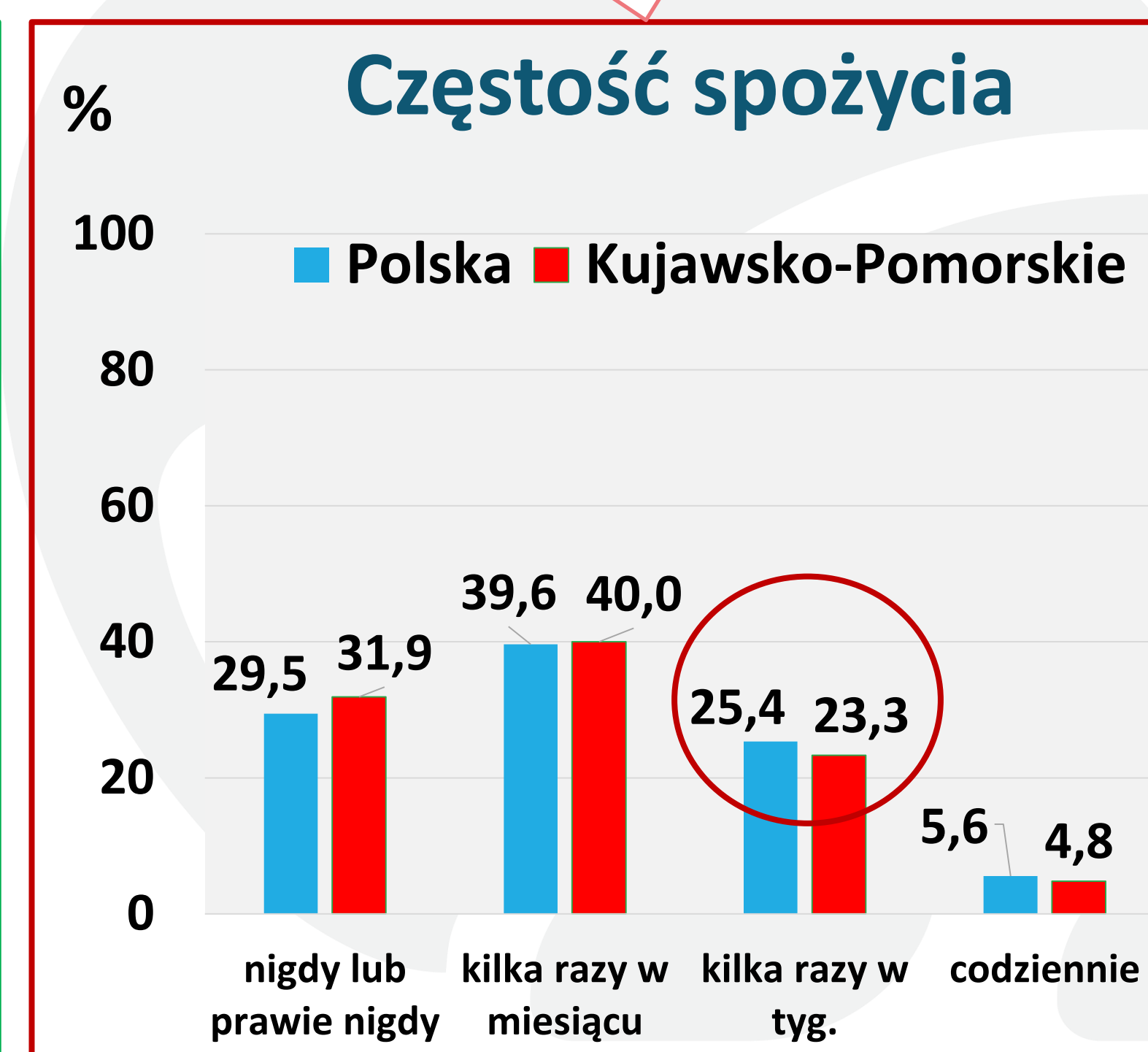
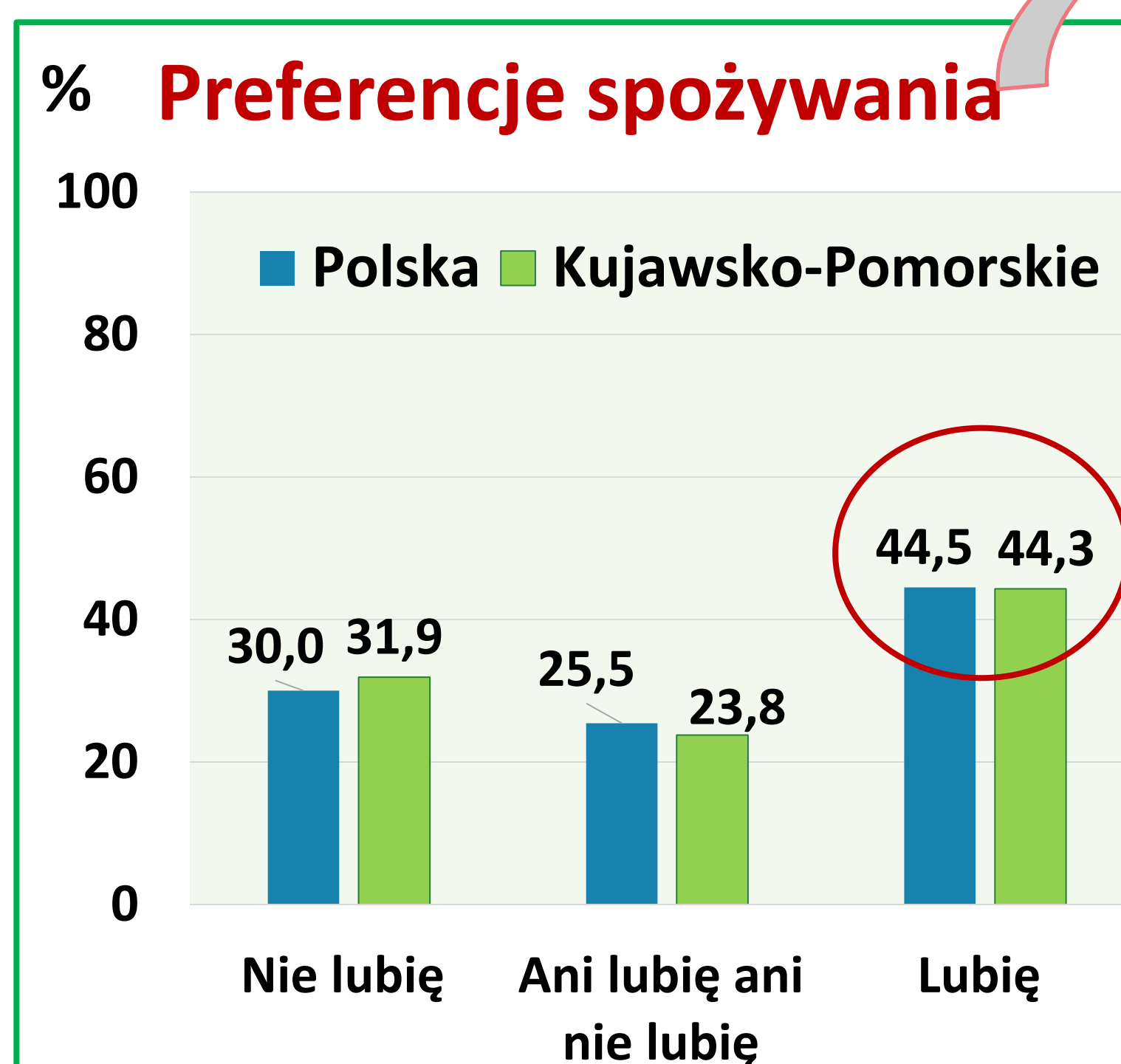
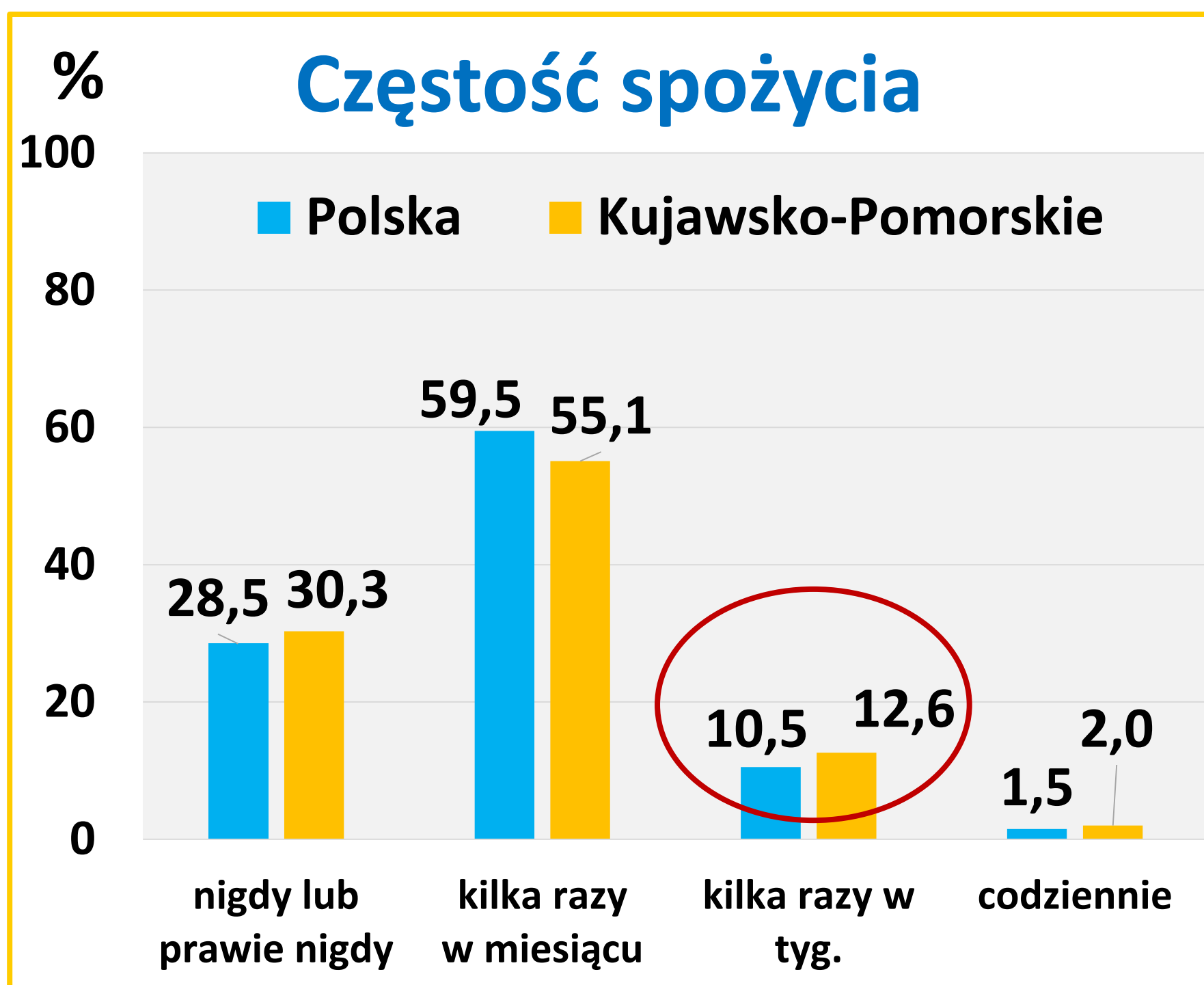
Wyniki badań ilościowych – **Ryby i przetwory**

Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Kujawsko-Pomorskie n=210

Uczniowie 10-12 lat

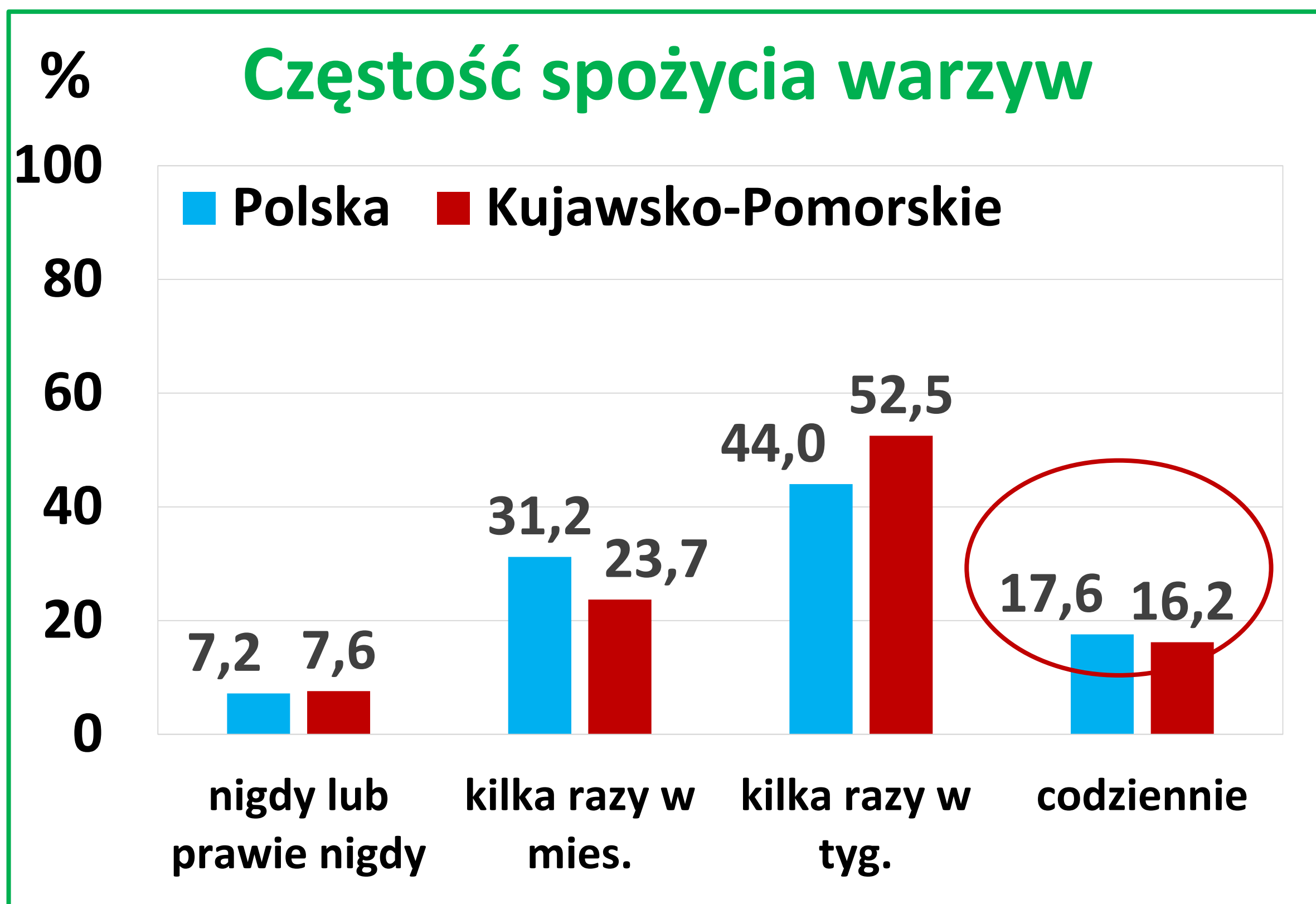
Polska n=12634; Kujawsko-Pomorskie n=198



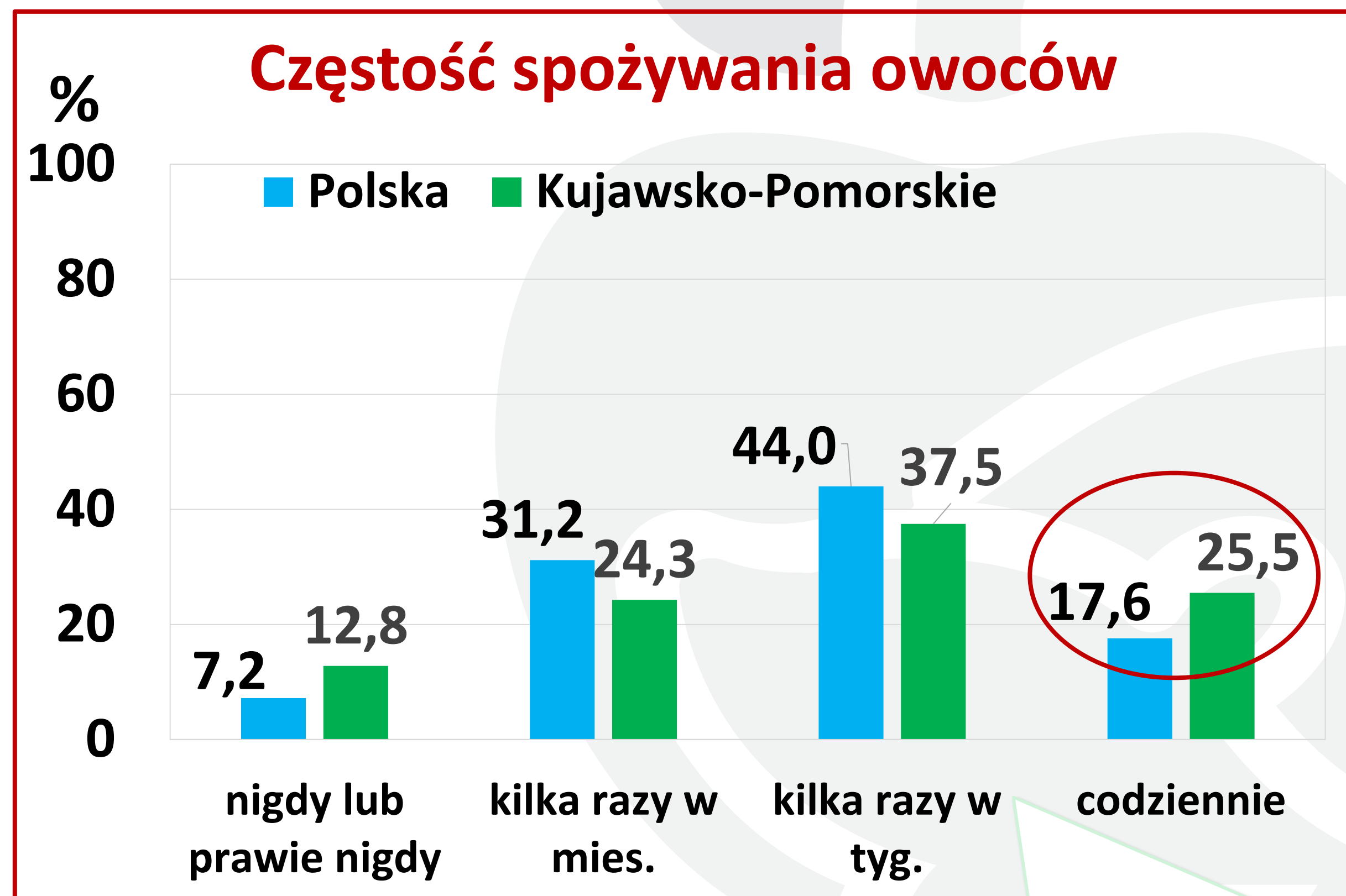
Wyniki badań ilościowych – **Warzywa i owoce**

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Kujawsko-Pomorskie n=198

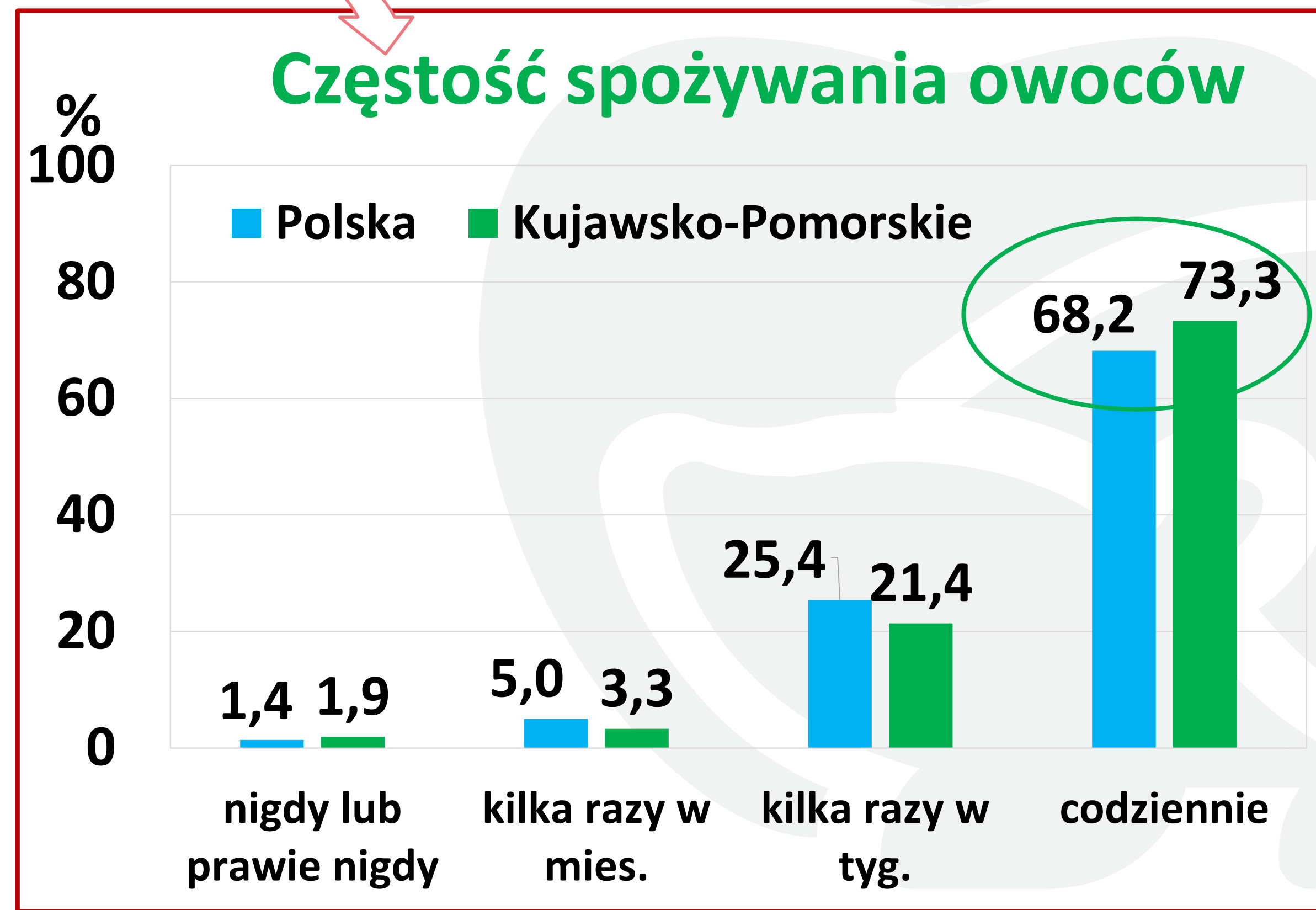
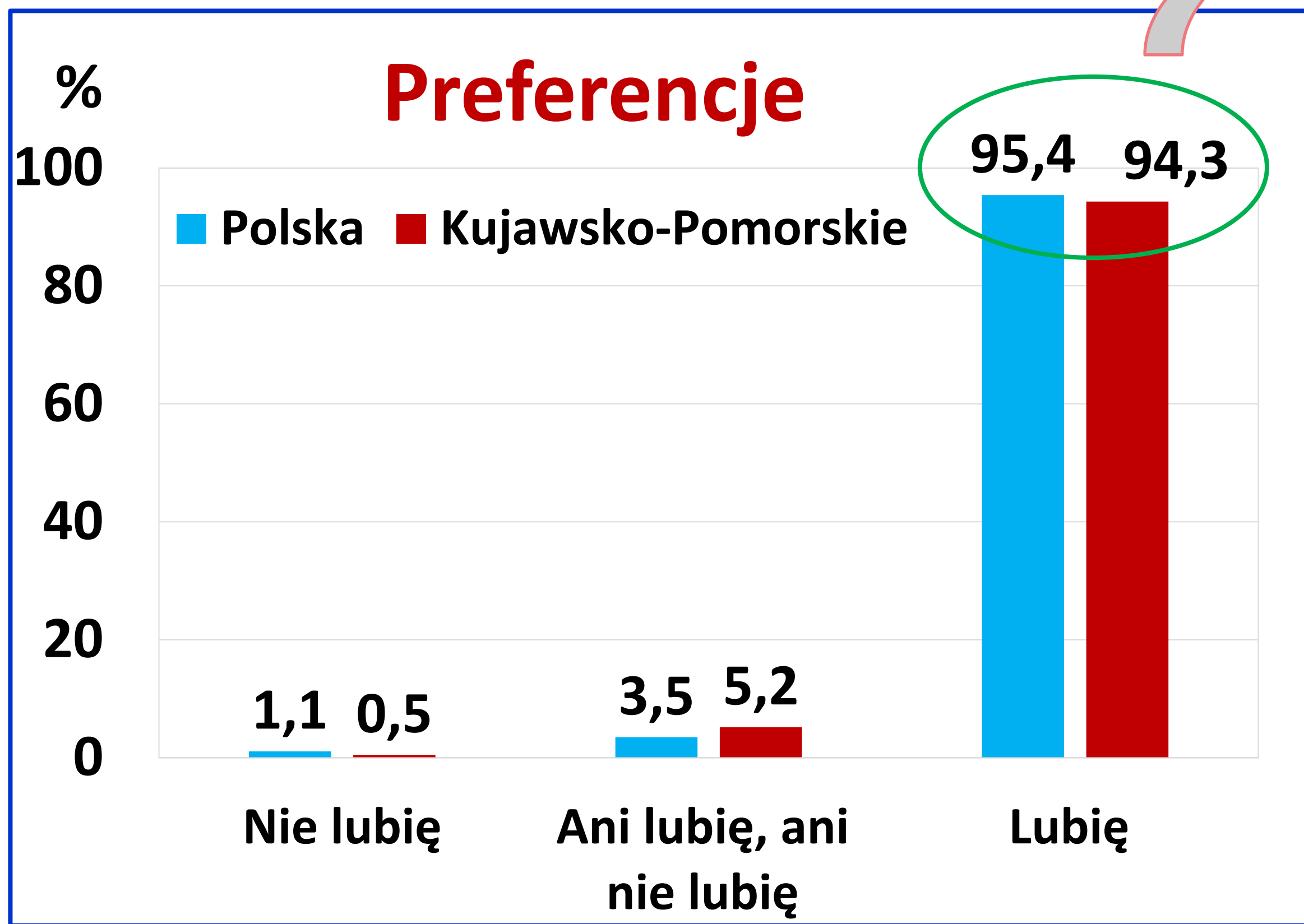


**kilka razy dziennie
ok. 5% uczniów
(5,0 vs 4,6%)**

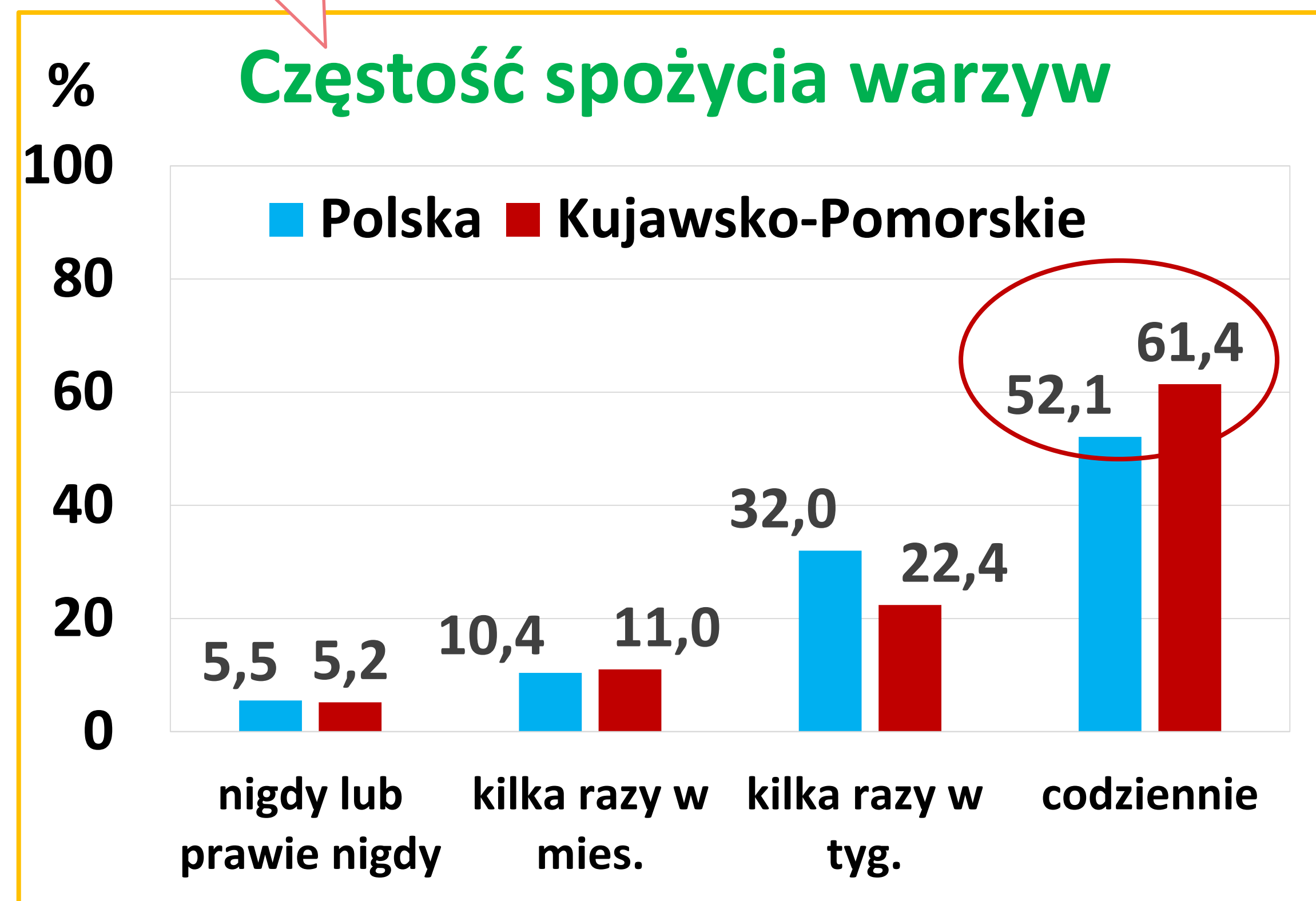
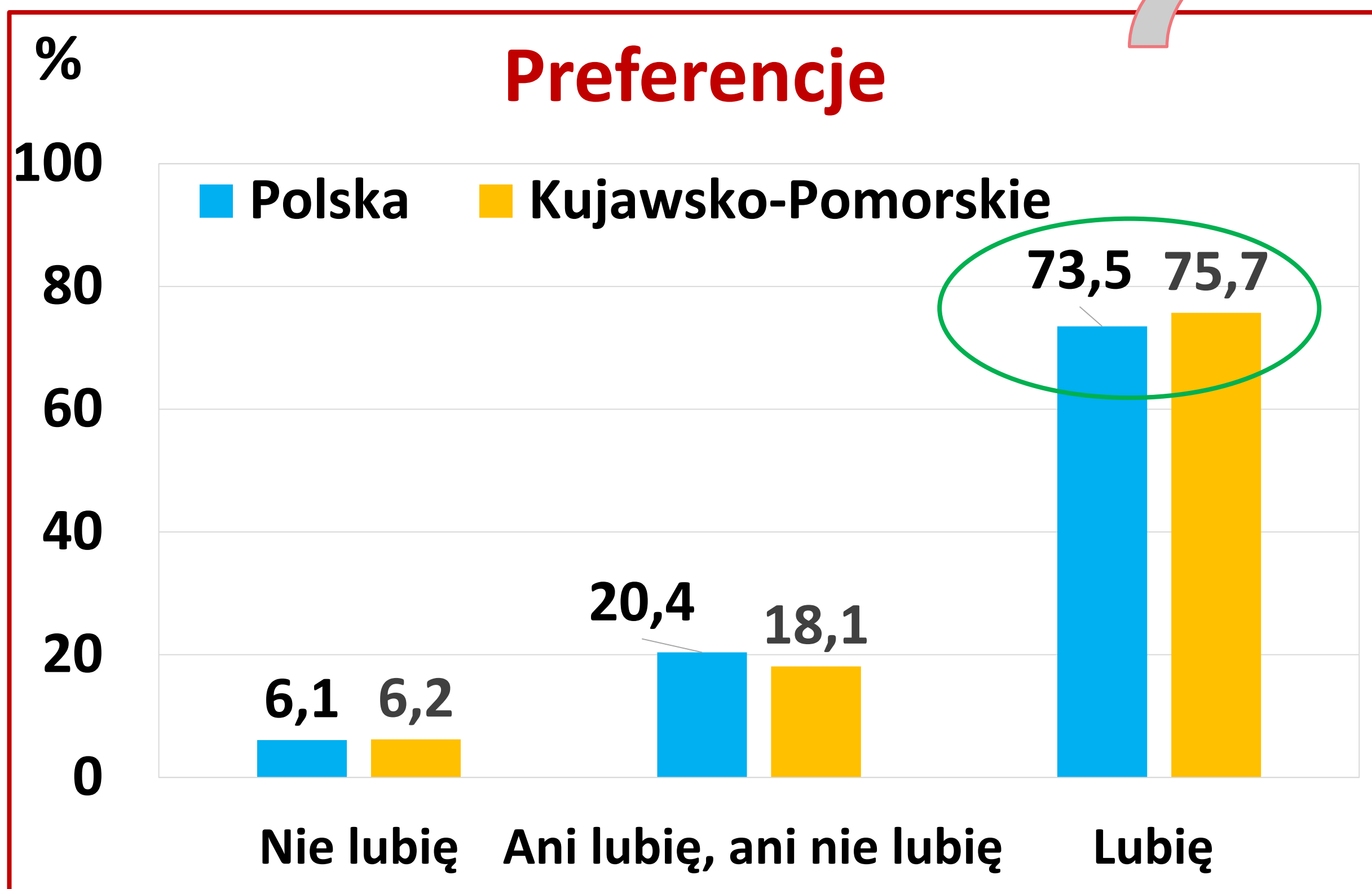


**kilka razy dziennie ok. 5-7% uczniów
(5,0 vs 6,6%)**

Uczniowie 7-9 lat Polska n=14573; Kujawsko-Pomorskie n=210



Uczniowie 7-9 lat Polska n=14573; Kujawsko-Pomorskie n=210



Wyniki badań ilościowych – **Słodycze**

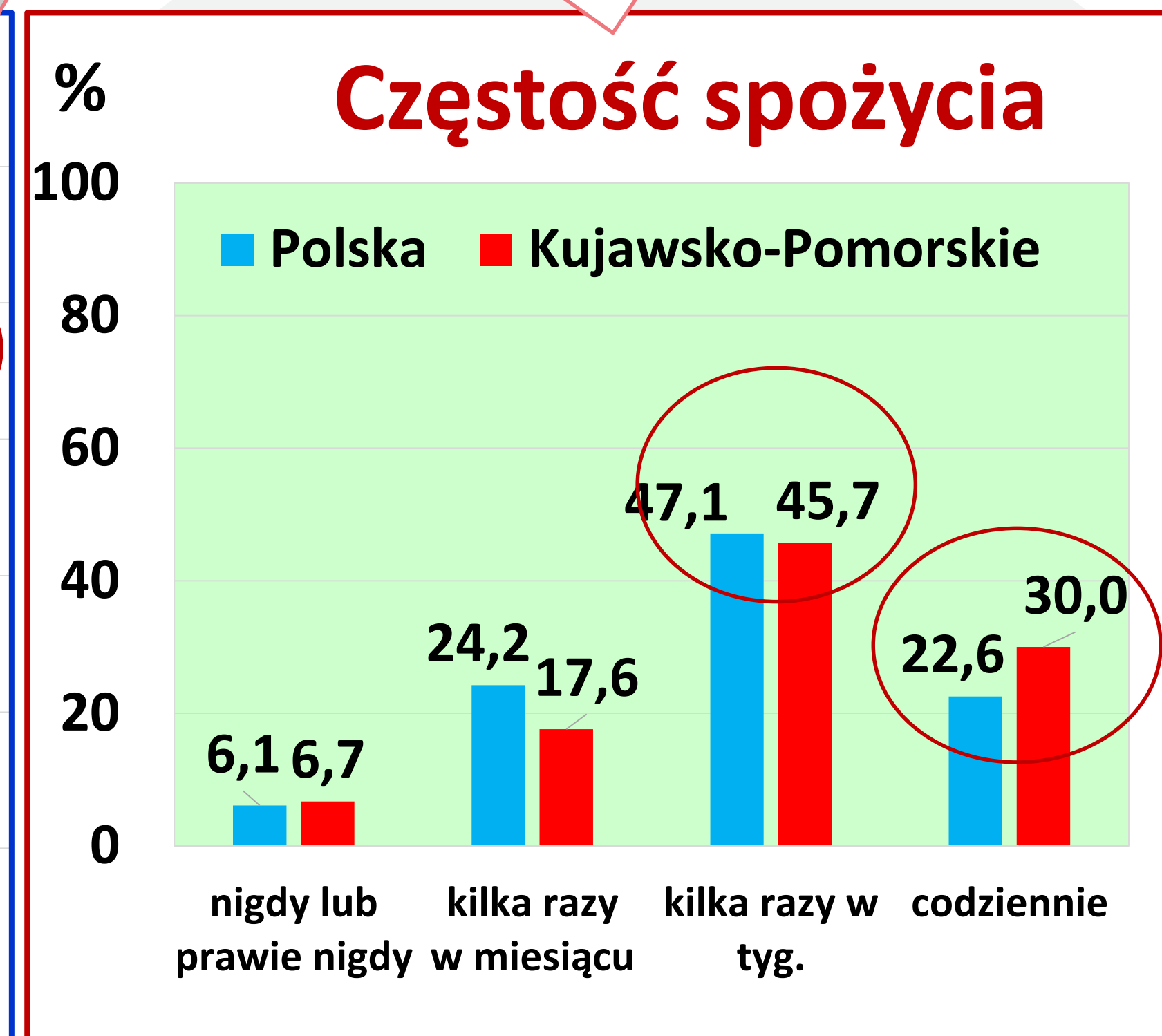
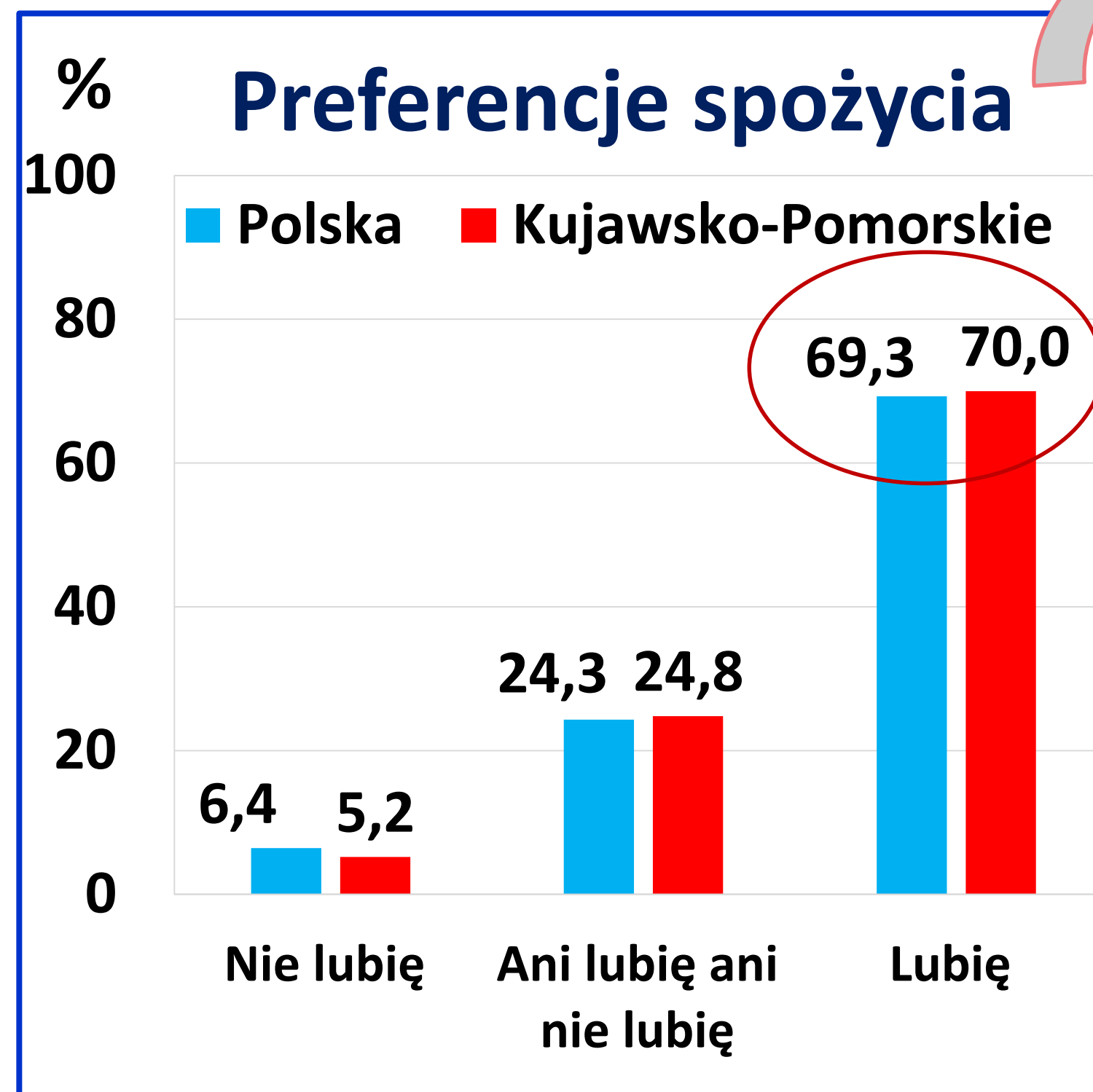
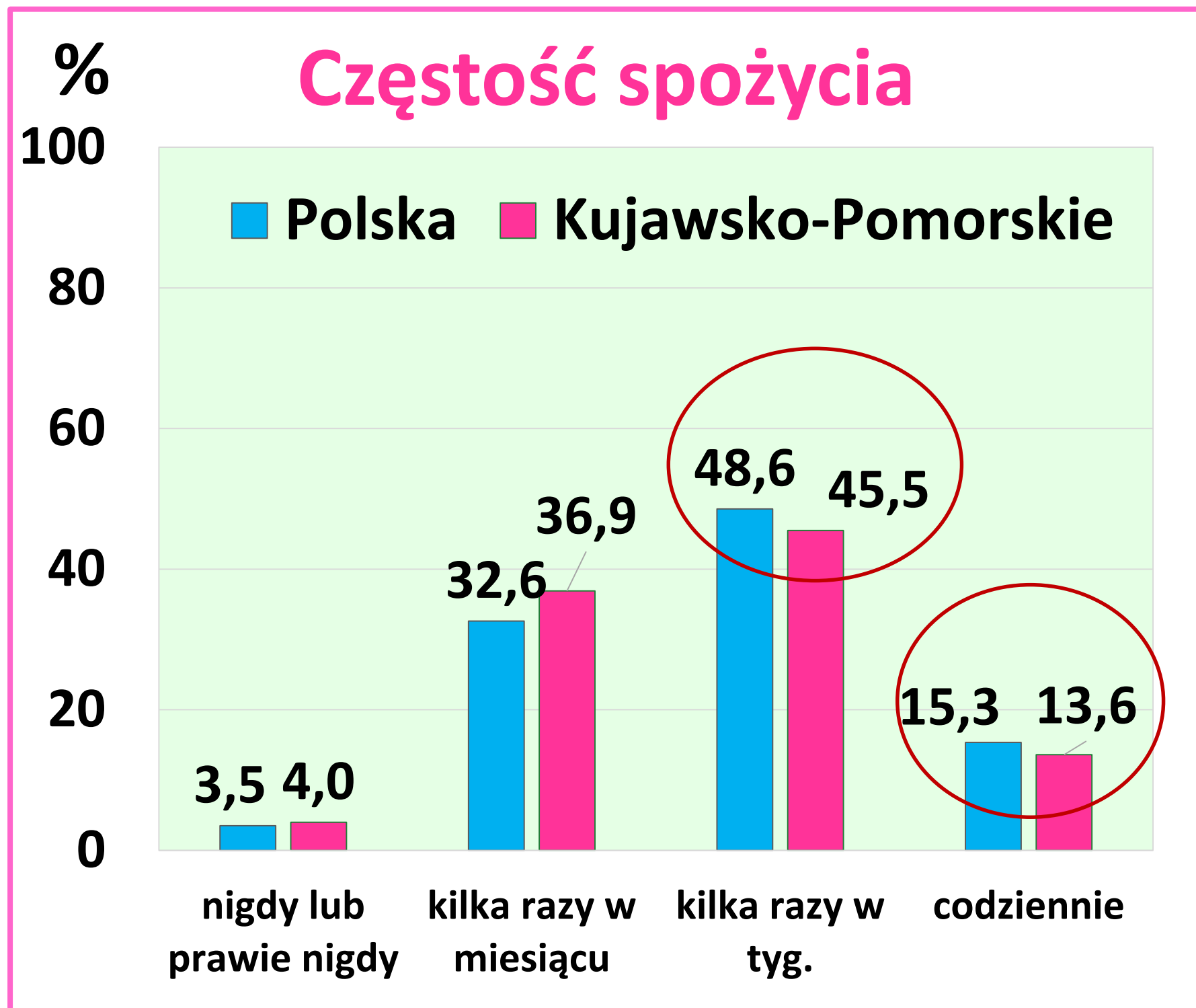
(preferencje i częstość spożycia)

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Kujawsko-Pomorskie n=198

Uczniowie 7-9 lat

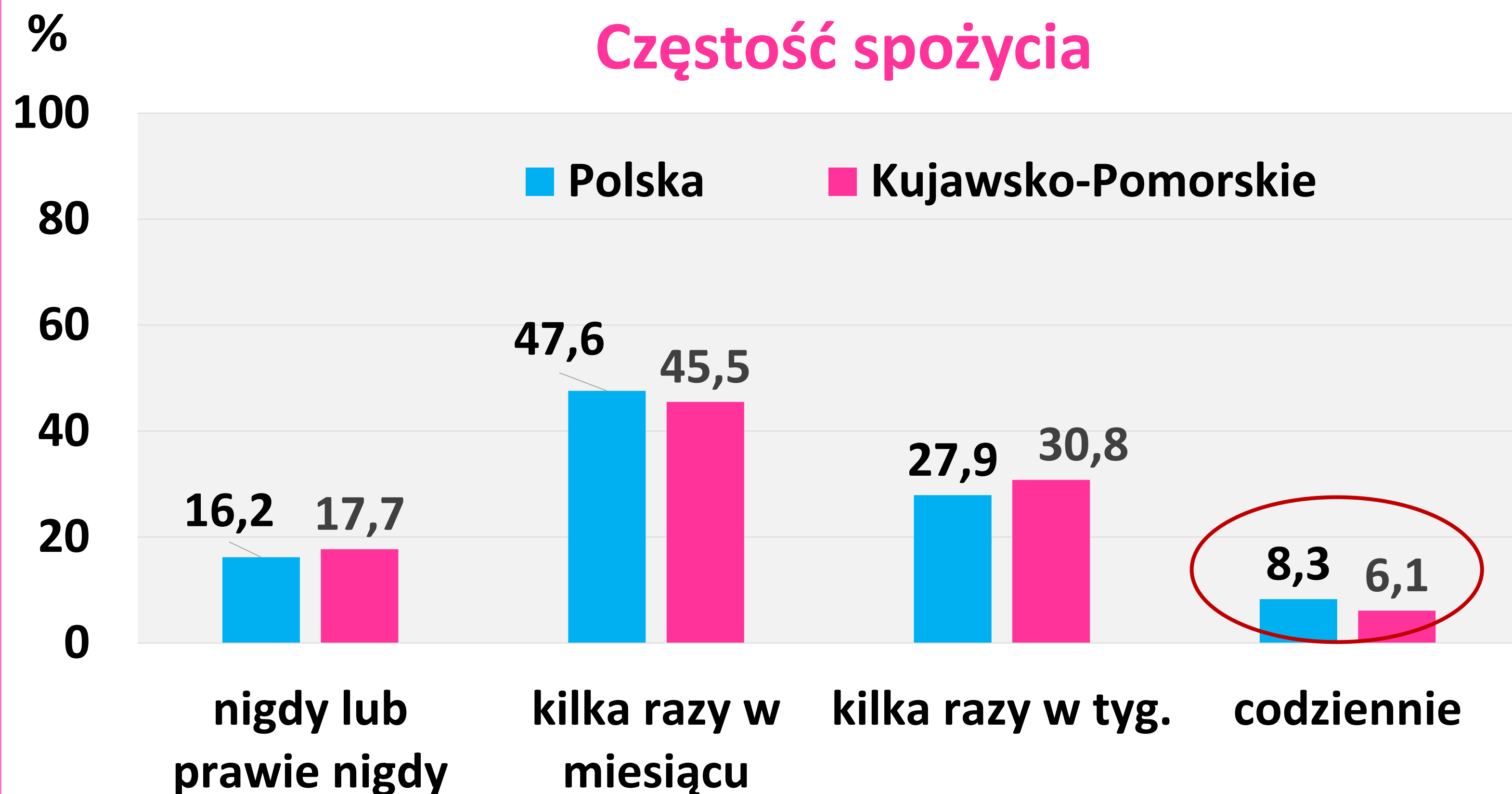
Polska n=14573; Kujawsko-Pomorskie n=210



Uczniowie 10-12 lat

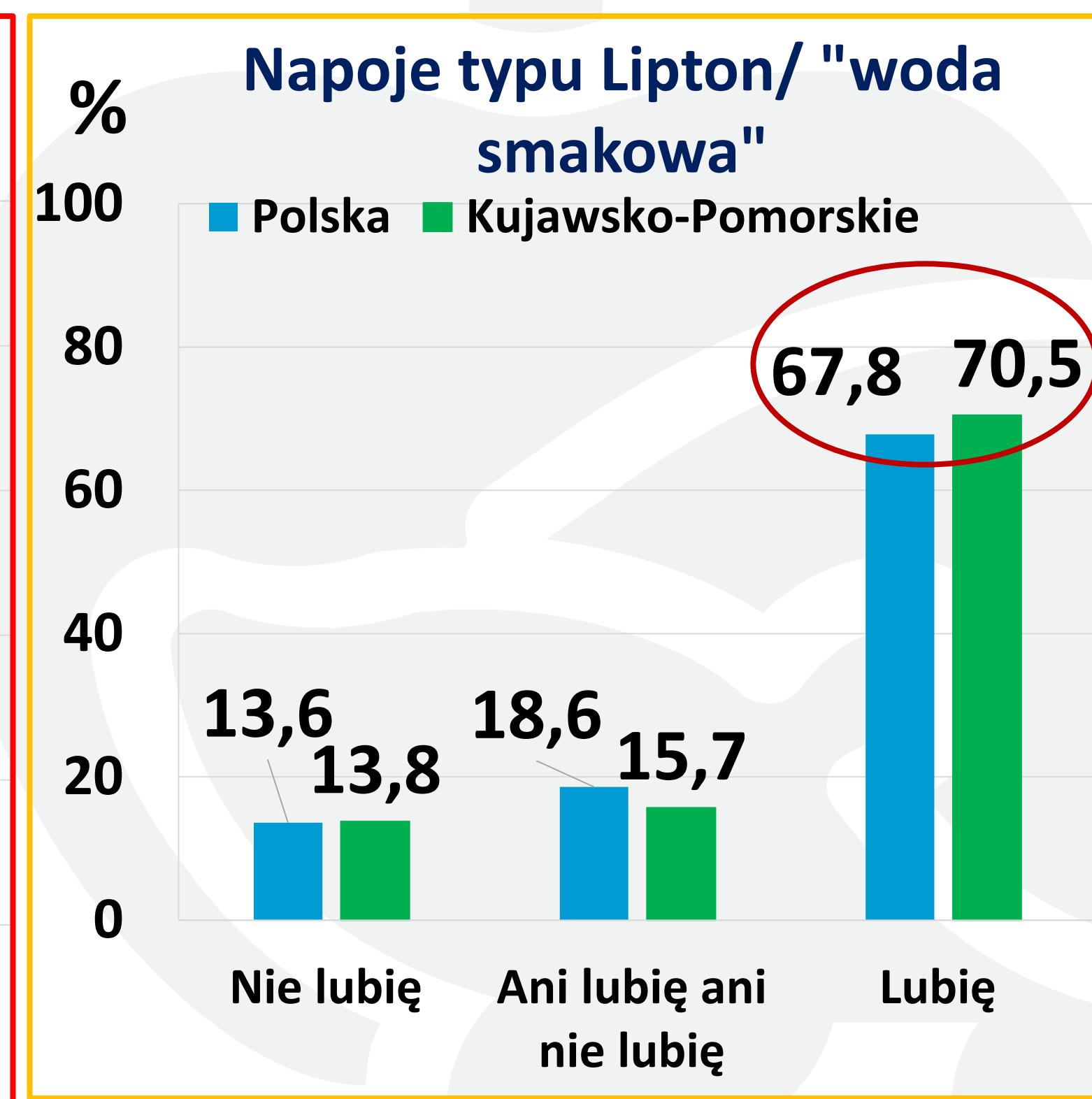
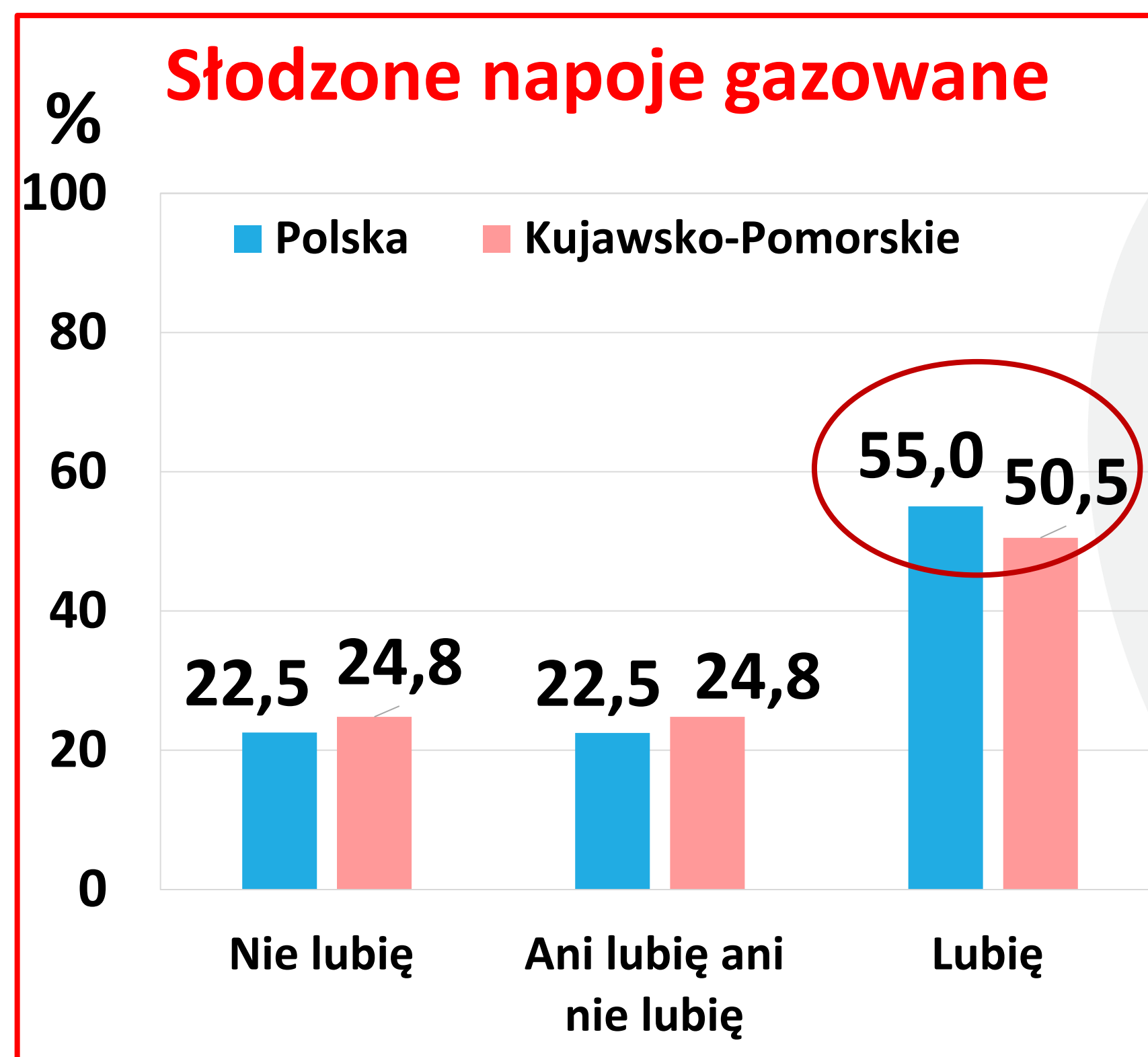
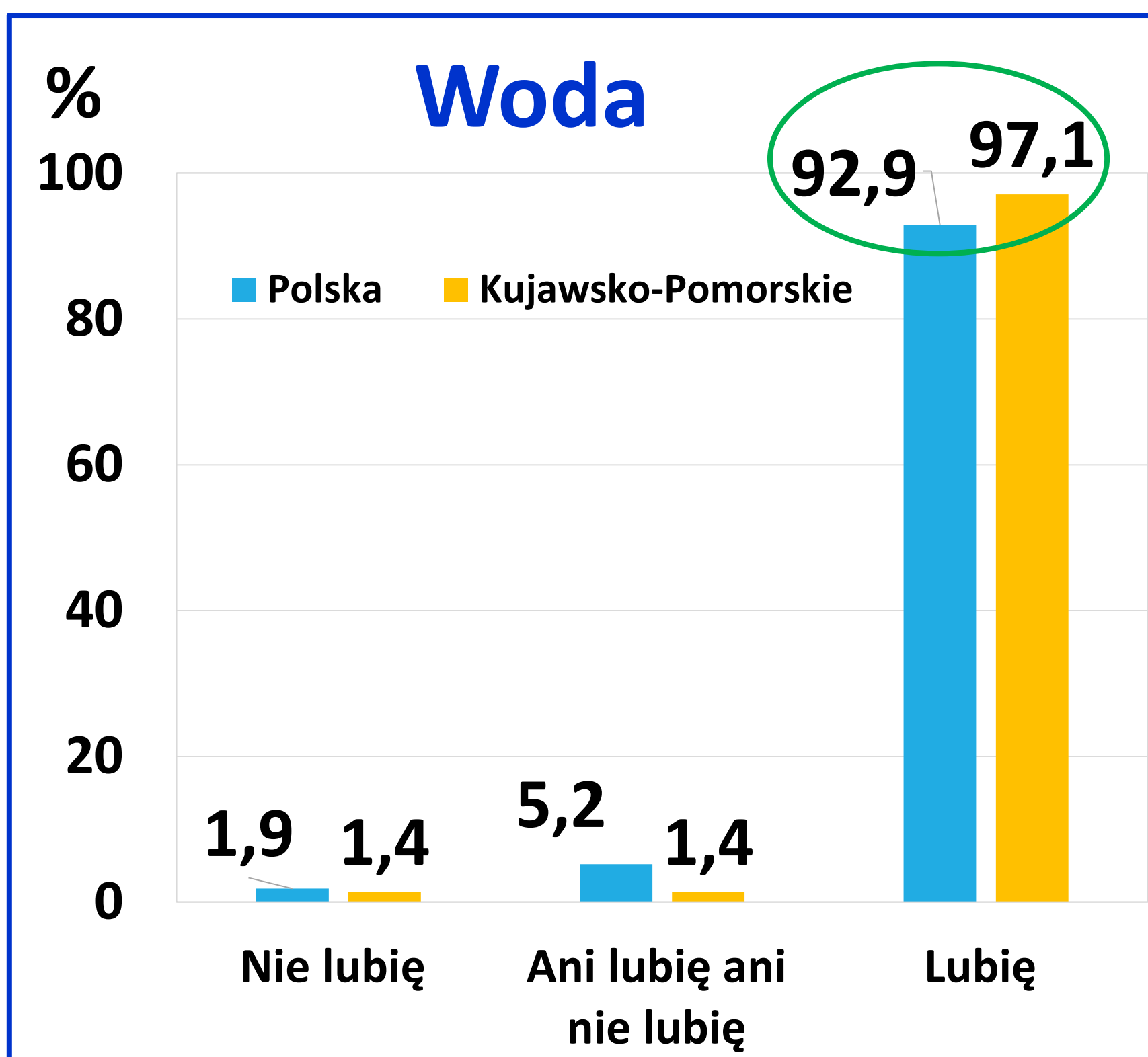
Polska n=12634; Kujawsko-Pomorskie n=198

Częstość spożycia



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

Uczniowie 7-9 lat Polska n=14573; Kujawsko-Pomorskie n=210

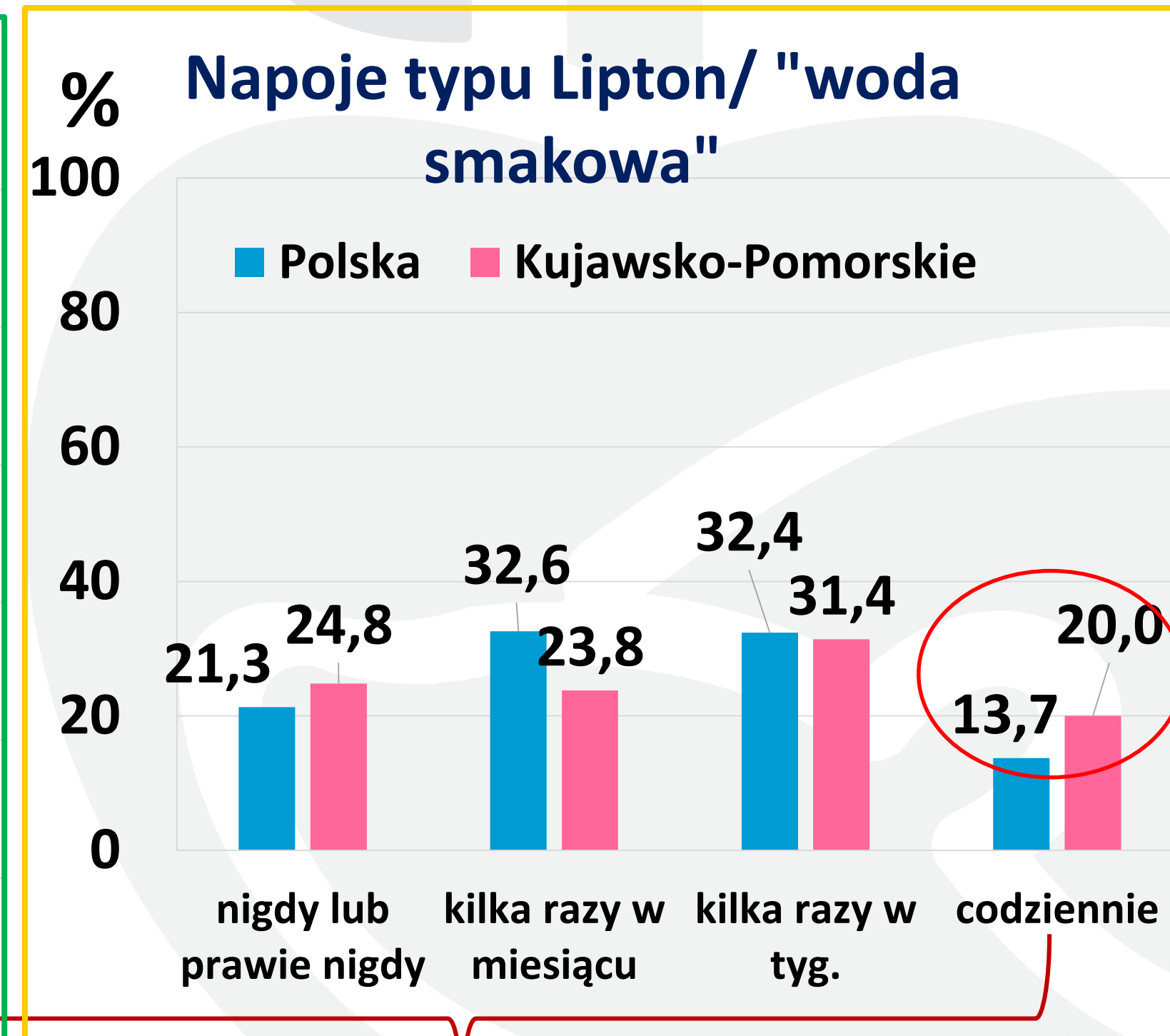
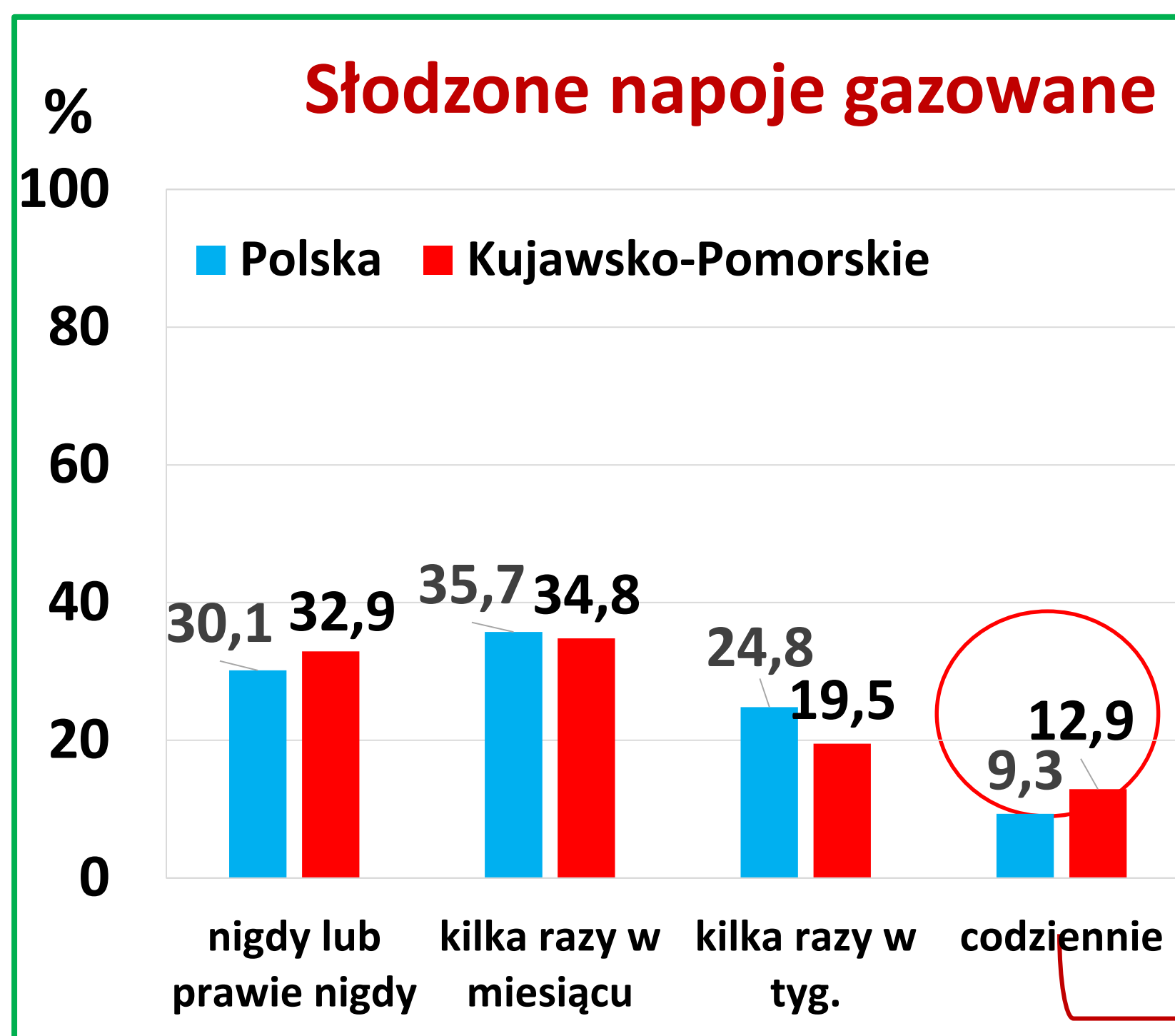
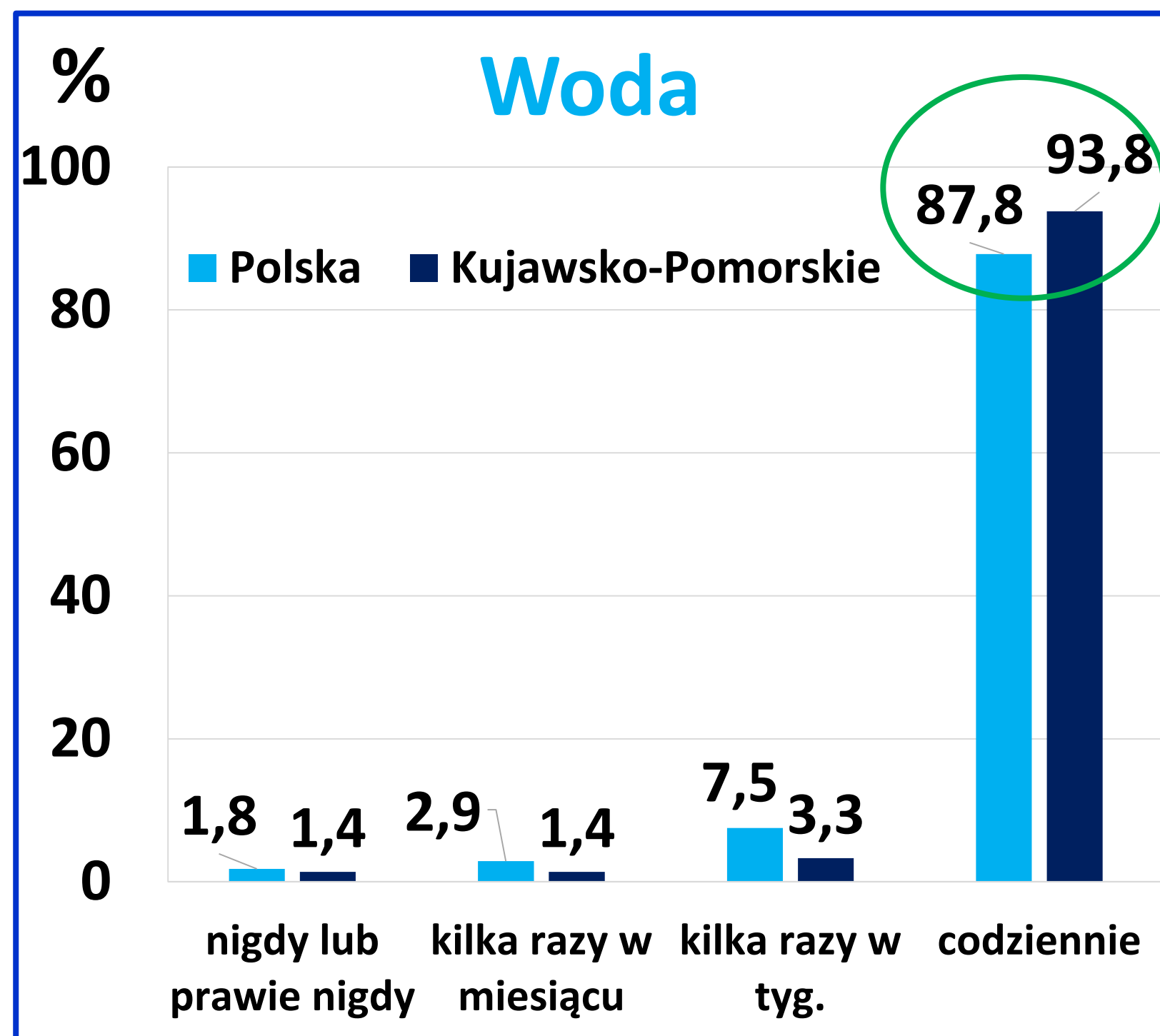


Napoje: cola, sprite, fanta

Wyniki badań ilościowych – Częstość spożycia napojów

Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Kujawsko-Pomorskie n=210

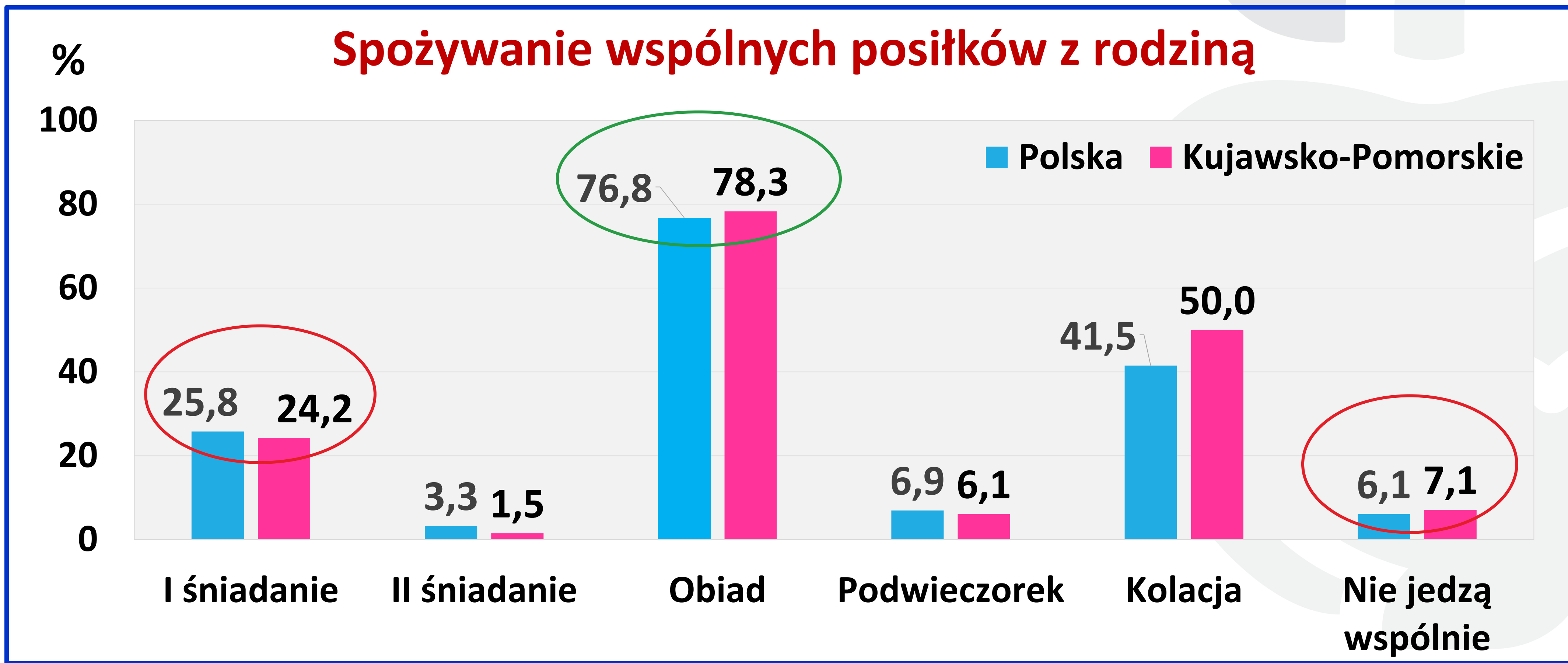


Napoje: cola, sprite, fanta

**Łącznie ok. 23% dzieci w Polsce
33% dzieci w Kujawsko-Pomorskim**

Wyniki badań ilościowych – Wspólne posiłki

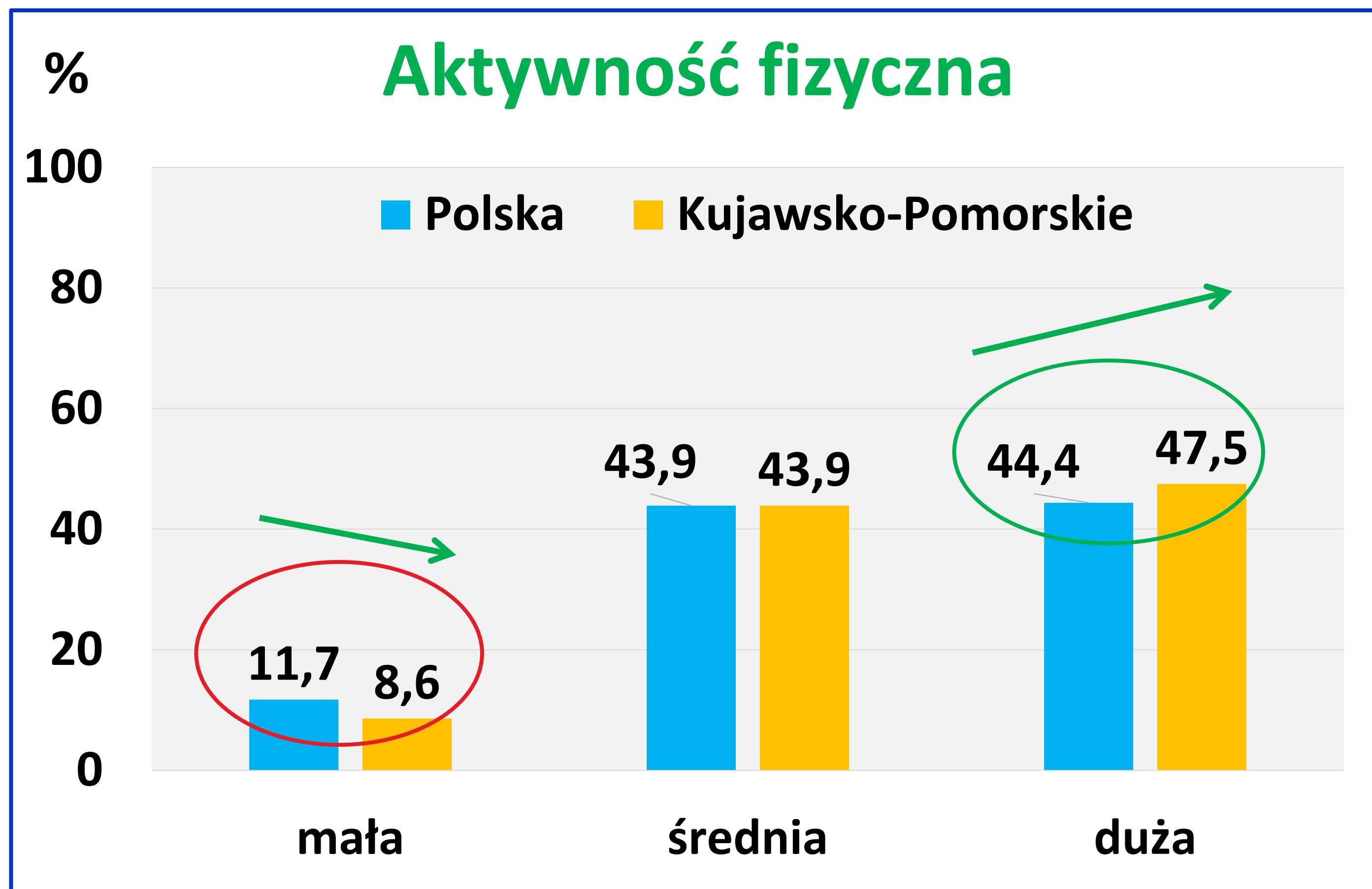
Uczniowie 10-12 lat Polska n=12634; Kujawsko-Pomorskie n=198



Wyniki badań ilościowych – **Aktywność fizyczna**

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Kujawsko-Pomorskie n=198



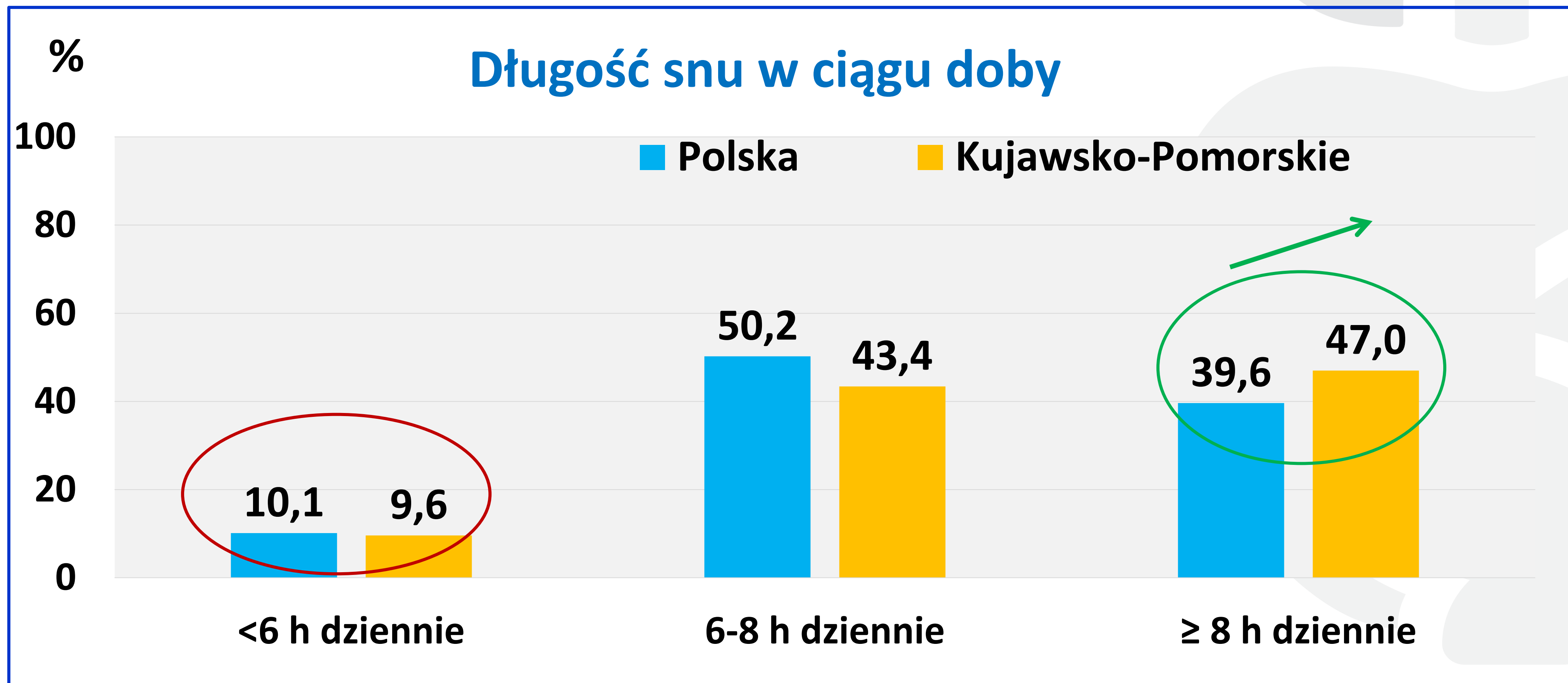
Aktywność fizyczna:

- 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

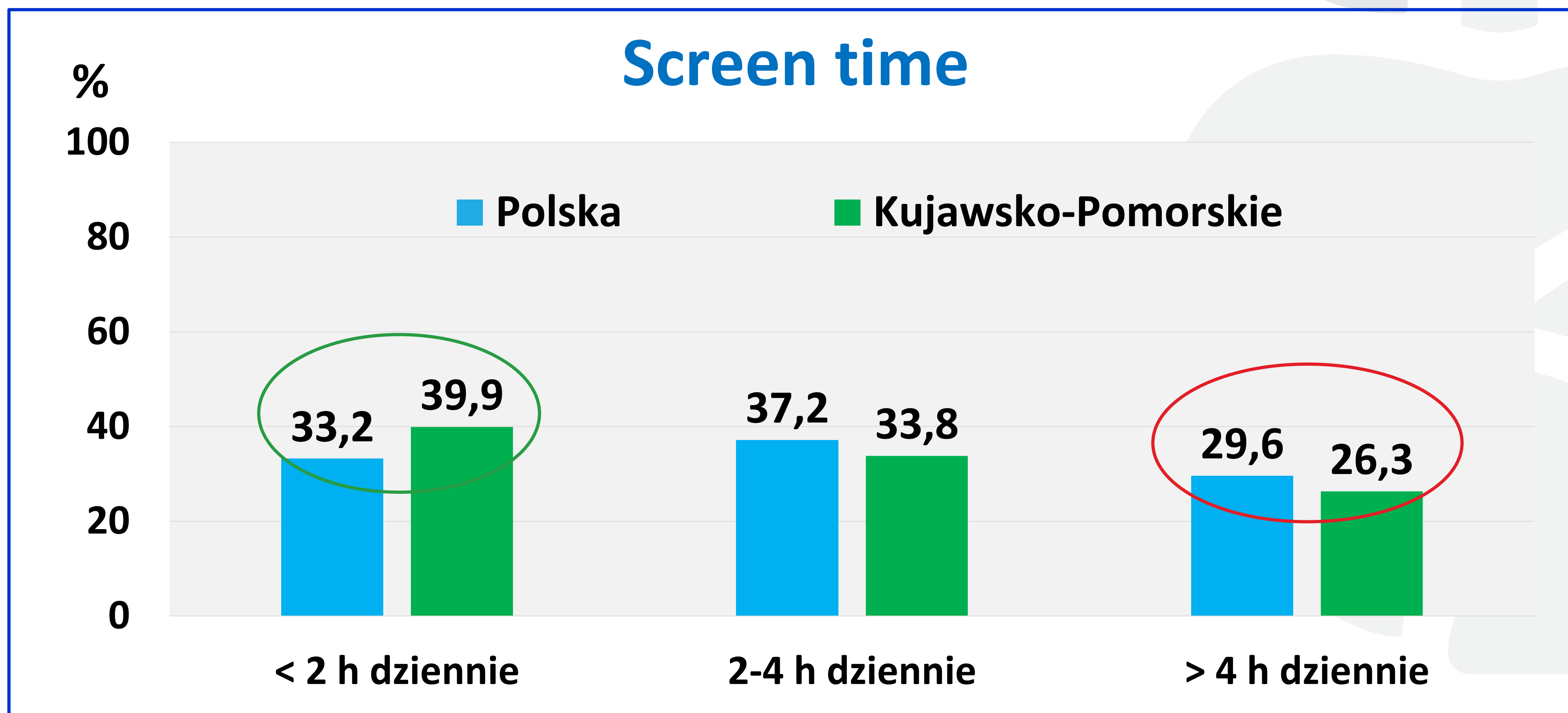
Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Kujawsko-Pomorskie n=198



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

Uczniowie 10-12 lat Polska n=12634; Kujawsko-Pomorskie n=198



Podsumowanie

1. Wyniki uzyskane dla województwa kujawsko-pomorskiego nie różnią się znacząco w większości przypadków od średnich wartości ogólnopolskich.
2. W województwie kujawsko-pomorskim stwierdzono **wyższy odsetek uczniów z otyłością centralną (WHtR \geq 0,5) (17 vs. 13%)** niż średnio w całej Polsce.
3. Dla większości uczniów (**87%**) w wieku 10-12 lat, zarówno w woj. kujawsko-pomorskim, jak i w całej Polsce, stwierdzono małe natężenie cech prawidłowej i niezdrowej diety.
4. Badani uczniowie w woj. kujawsko-pomorskim częściej codziennie spożywali II śniadanie (**73,2% vs. 65,3%**).

Podsumowanie

- 5. Uczniowie młodsi (7-9 lat) z woj. kujawsko-pomorskiego częściej niż uczniowie w wieku 10-12 lat spożywali codziennie mleko i jego przetwory (42% vs. 30%) oraz codziennie lub kilka razy w tygodniu ryby i ich przetwory (28% vs. 14,6%).**
- 6. Stwierdzono za małe spożycie warzyw i owoców. W woj. kujawsko-pomorskim codziennie spożywa je 16-25,5% uczniów w wieku 10-12 lat, oraz 61,4-73,3% uczniów w wieku 7-9 lat.**
- 7. Wśród badanych uczniów stwierdzono zbyt wysokie spożycie słodyczy, co odnotowano również wśród badanych uczniów w woj. kujawsko-pomorskim, podobnie jak gazowanych i słodzonych napojów.**

Podsumowanie

8. Należy podkreślić, że nieco większy odsetek uczniów w woj. kujawsko-pomorskim nie spożywa wspólnie z rodziną posiłków (**7,1% vs. 6,1%**).
9. W woj. kujawsko-pomorskim podobnie jak w całej Polsce **ok. 40% uczniów wieku 10-12 lat śpi powyżej 8 godz. dziennie i ok. 9% mniej niż 6 godz. dziennie.**
10. Czas spędzany przed ekranami powyżej 4 godz. dziennie był nieco niższy niż średnio w Polsce i dotyczył ok. **26% badanych uczniów w wieku 10-12 lat.** Podobnie jak w całej Polsce jest również stosunkowo niski odsetek uczniów charakteryzujących się dużą aktywnością fizyczną, średnio na poziomie **47,5%** badanych.

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

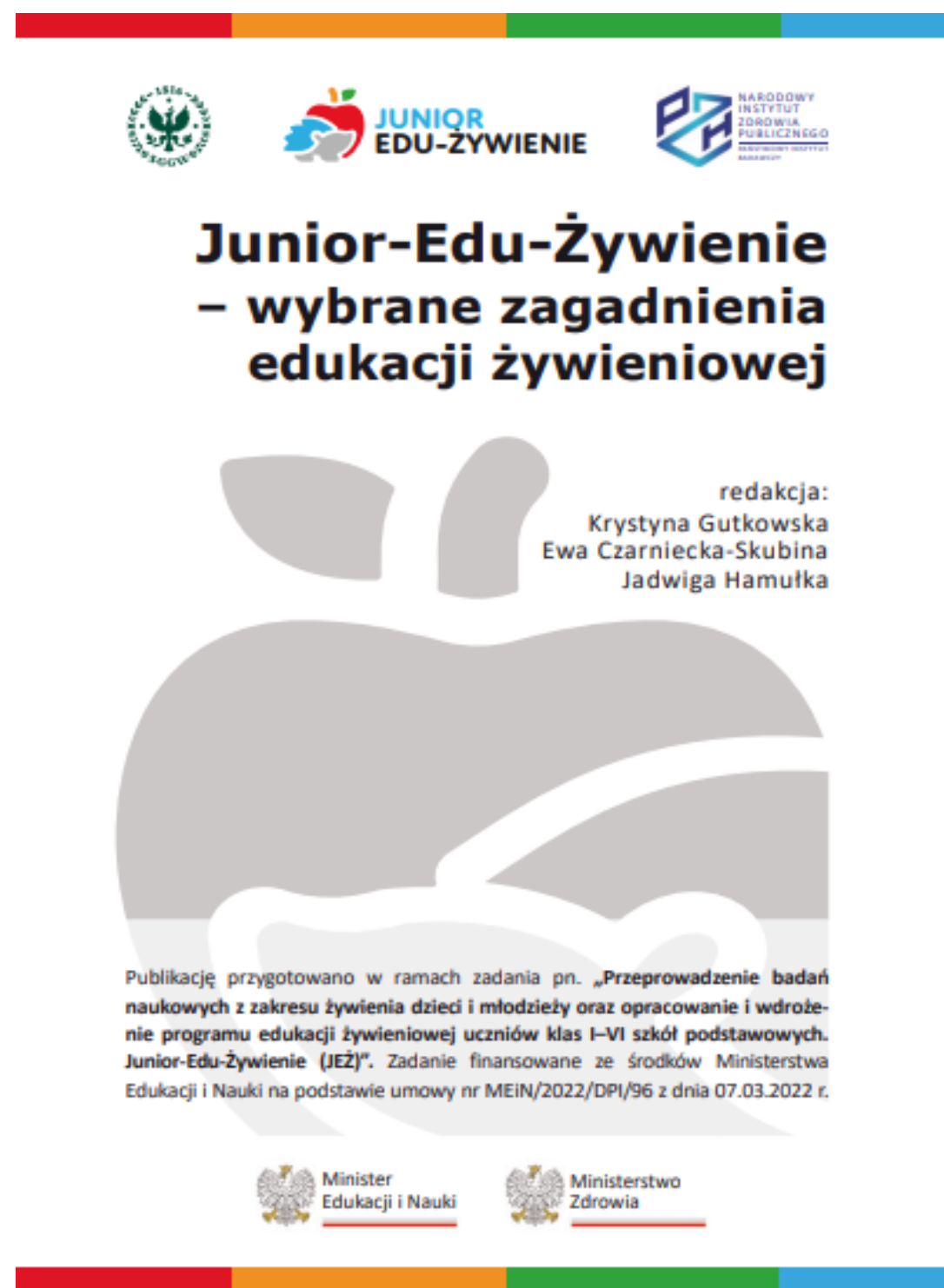


Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



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



Minister Edukacji



Minister Nauki



Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego



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



Rebusy, krzyżówki

„JEŻ” = wiesz co i dlaczego jeść

1816 SGGW

JUNIOR
EDU-ŻYWIENIE

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT HIGIENY

MOC MĄDRZE ZYMOCZY WYBIERAM

MOC MĄSKICH ZMYŚŁÓW

MOC WIEDZY O ŹRÓDŁACH ŻYWIENIA

MOC RODZINNYCH POSIŁKÓW

MOC OBYTOWANIA

MOC MAGIczNYCH NAPIÓW

MOC WARTYCH TOWARÓW

MOC WYEMAROWANIA ŻYWIENIA

MOC CZYSTYCH RĄK I NIE TYLKO...

MOC ODPORNOŚCI NA PLANETĘ

MOC ŚWIADAŃ

MOC ETYKIETY W WYBORZE ŻYWIENIA

Ruch jest zdrowy i dla ciała i dla głowy!

Zadanie op. 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(JEŻ), 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 - UROZMAIENIE
- 2U - UMIARKOWANIE
- 3U - UREGULOWANIE
- 4U - UMIEJĘTNE PRZYGOTOWANIE POTRAW
- 5U - UPRAWIANIE SPORTU
- 6U - UNIKANIE NADMIARU
- 7U - UŚMIECHANIE SIĘ!

Interaktywna aplikacja mobilna EDU APPKA



Wybierz avatar

Wpisz nazwę avatara

Wybierz jeden avatar z listy



Tomek



Janek



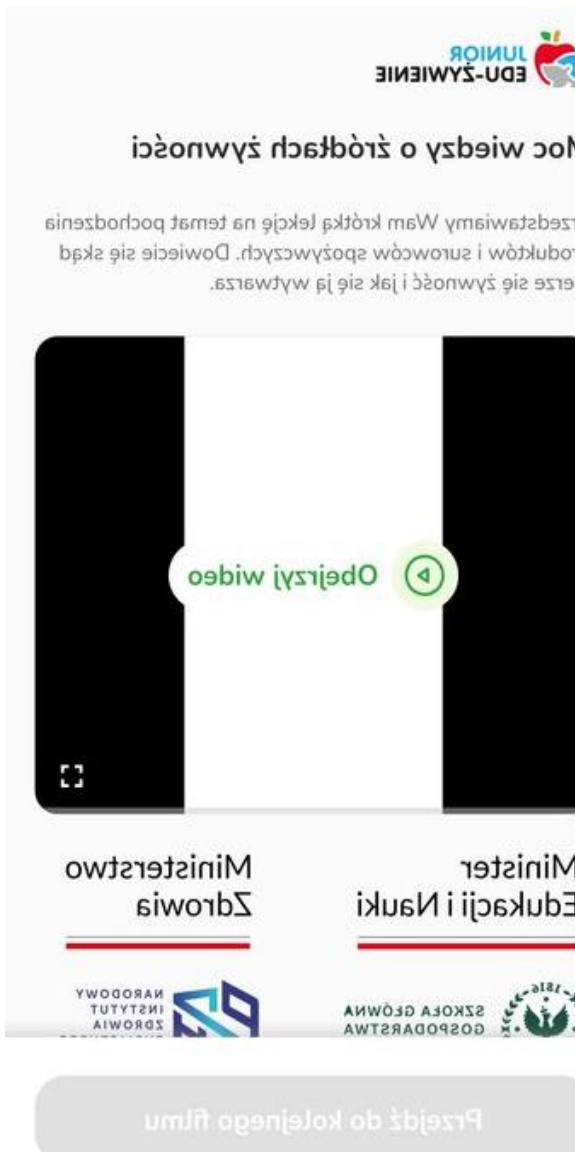
Maja



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



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.

Stożek trudności: 



Składniki

- masło
- mąka pszenna tortowa
- cukier puder
- jajo
- ekstrakt z wanilii

Dekoracja

- gorzka czekolada
- masło
- wiórki kokosowe lub posypka czekoladowa

Skład na 20 sztuk dużych lub 50 małych

200 g
300 g
100 g
1 sztuka
1 łyżeczka

50 g
1 łyżeczka
po 1 opakowaniu

Sposób wykonania
Masło posiekać z mąką i cukrem pudrem, dodać jajo, ekstrakt wanilii i zagnieść gładkie ciasto (można użyć robota kuchennego). Ciasto owinąć w folię spożywczą i schłodzić w lodówce przez 30 minut. Ze schłodzonego ciasta odrywać niewielkie kawałki i formować kulki o wielkości około 2 cm. Z kulek uformować stożek - ciasteczko powinno być z jednej strony okrągłe, a z drugiej wydłużone. Ciasteczka przełożyć na blachę z piekarnika wyłożoną papierem do pieczenia. Piec w piekarniku rozgrzanym do 170°C (termoobieg) przez około 15-20 minut. Wystudzić.

Przygotowanie dekoracji
Czekoladę połamać na kawałki, dodać masło i roztopić w kąpeli wodnej (na parze). Gotową polewą, za pomocą pędzelka, pomalować grubszą część ciasteczek i zanurzyć ją w wiórkach kokosowych lub czekoladowej posypce. Wykałaczkę zanurzyć w polewie czekoladowej i namalować oczka i nosek.

Sposób serwowania/dekoracja
Do dekorowania ciasteczek można również użyć pokruszonych płatków migdałowych lub gotowych posypek.

runvido.com
Material wideo



Materiały edukacyjne dla nauczycieli, uczniów i rodziców

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

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

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

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

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

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

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

Badania z zakresu marnotrawstwa żywności wśród uczniów

Badania:

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

Szkolne posiłki

Określ jaka jest skala marnowania żywności w szkolnej stołówce.

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

.....

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

.....

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

.....

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

.....

Poniedziałek

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

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

Konkurs dla nauczycieli „Edukator żywienia”

Cel konkursu: propagowanie dobrych praktyk w zakresie edukacji żywieniowej.

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

Nagroda:

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

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

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

Szkolenia dla nauczycieli szkół podstawowych

Opracowanie



klas I-III

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



klas IV-VIII



Szkolenia hybrydowe w ramach programu Junior-Edu-Żywnie

Niepubliczny

Nauka / Science SGGW
7,65 tys. subskrybentów

Subskrybuj

21

Udostępnij

Pobierz

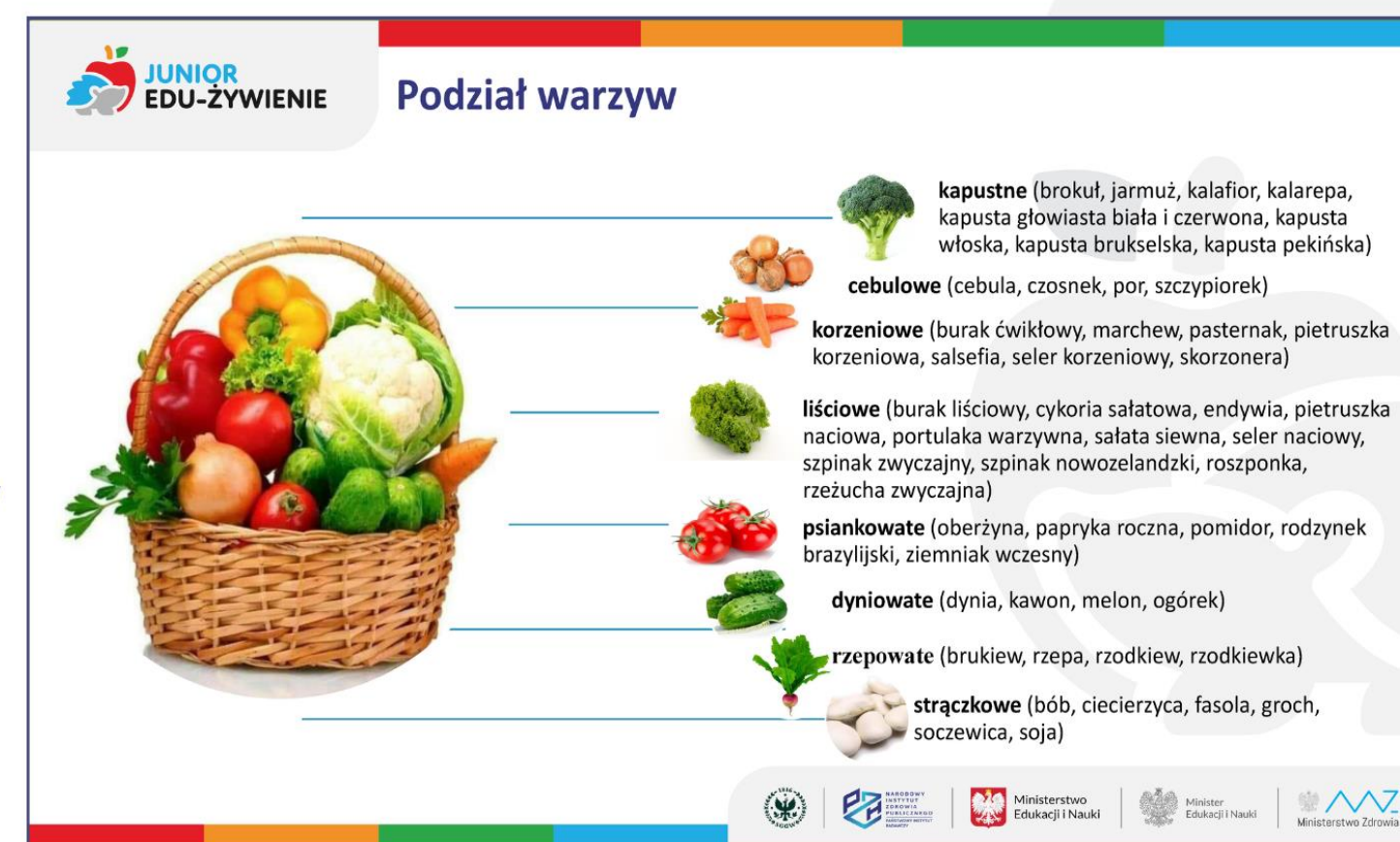
Klip

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

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



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

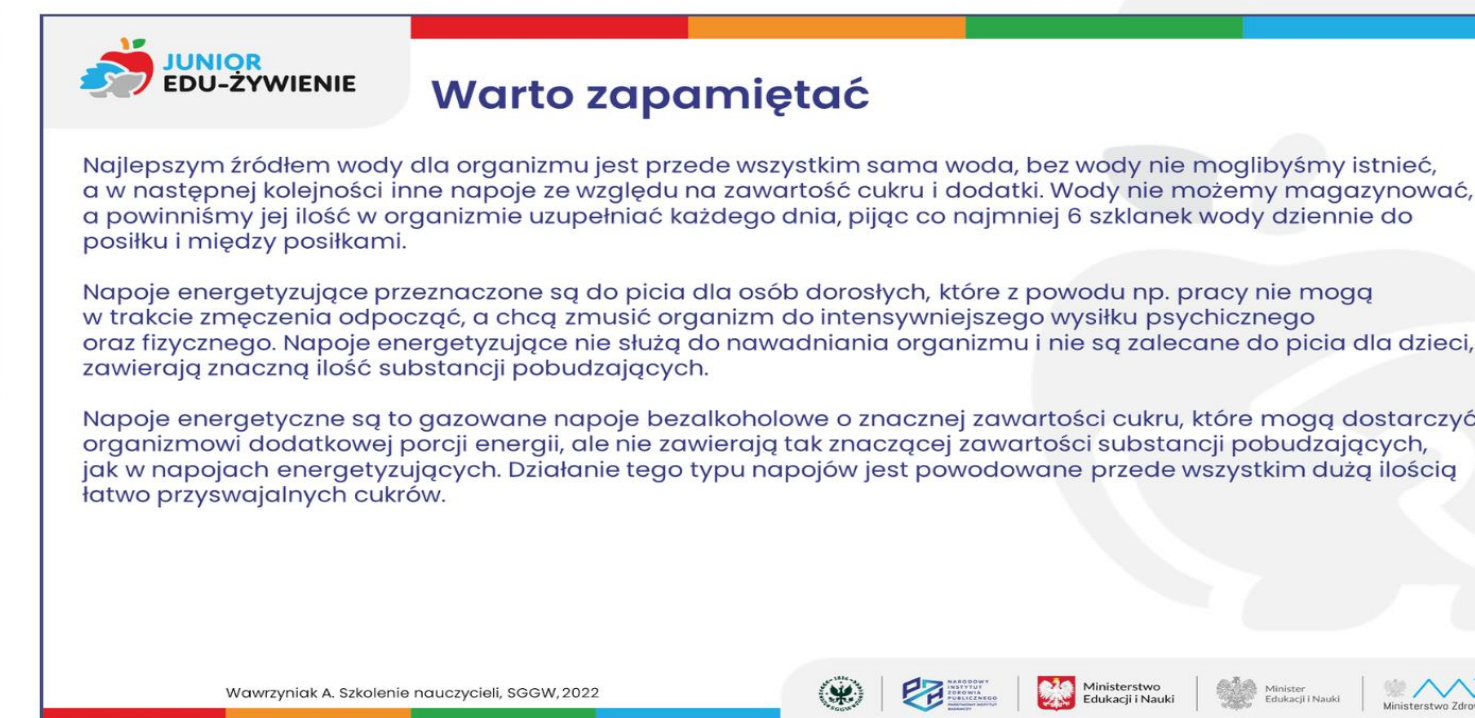


Podział warzyw

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



prof. dr hab. Agata Wawrzyniak
Instytut Nauk u Żywieniu Człowieka
Katedra Żywności Człowieka



Warto zapamiętać

Najlepszym źródłem wody dla organizmu jest przede wszystkim sama woda, bez wody nie moglibyśmy istnieć, a w następnej kolejności inne napoje ze względu na zawartość cukru i dodatki. Wody nie możemy magazynować, a powinniśmy jej ilość w organizmie uzupełniać każdego dnia, pijąc co najmniej 6 szklanek wody dziennie do posiłku i między posiłkami.

Napoje energetyzujące przeznaczone są do picia dla osób dorosłych, które z powodu np. pracy nie mogą w trakcie zmęczenia odpocząć, a chcą zmusić organizm do intensywniejszego wysiłku psychicznego oraz fizycznego. Napoje energetyzujące nie służą do nawadniania organizmu i nie są zalecane do picia dla dzieci, zawierają znaczną ilość substancji pobudzających.

Napoje energetyczne są to gazowane napoje bezalkoholowe o znacznej zawartości cukru, które mogą dostarczyć organizmowi dodatkowej 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

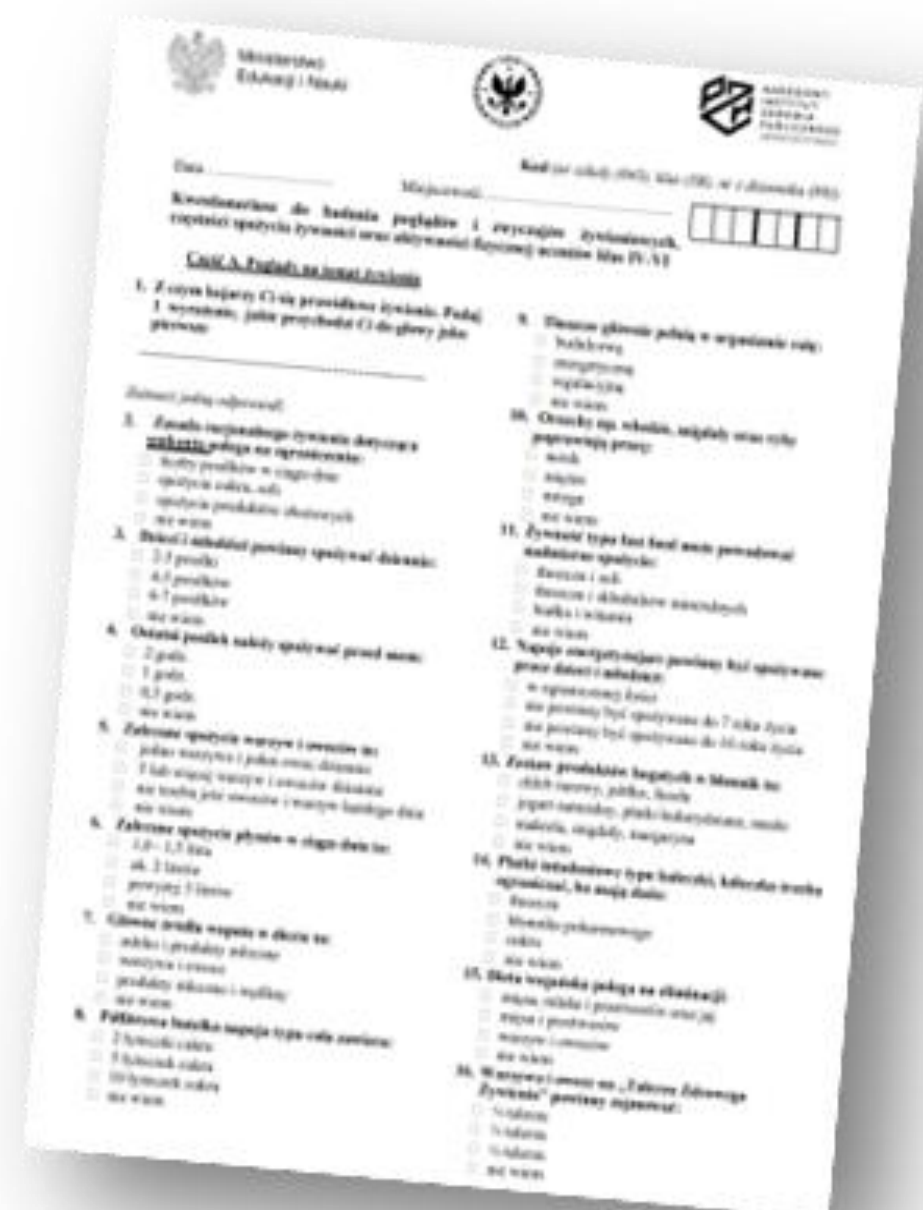
- zwyczaje żywieniowe
- wiedza żywieniowa
- postawy żywieniowe

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

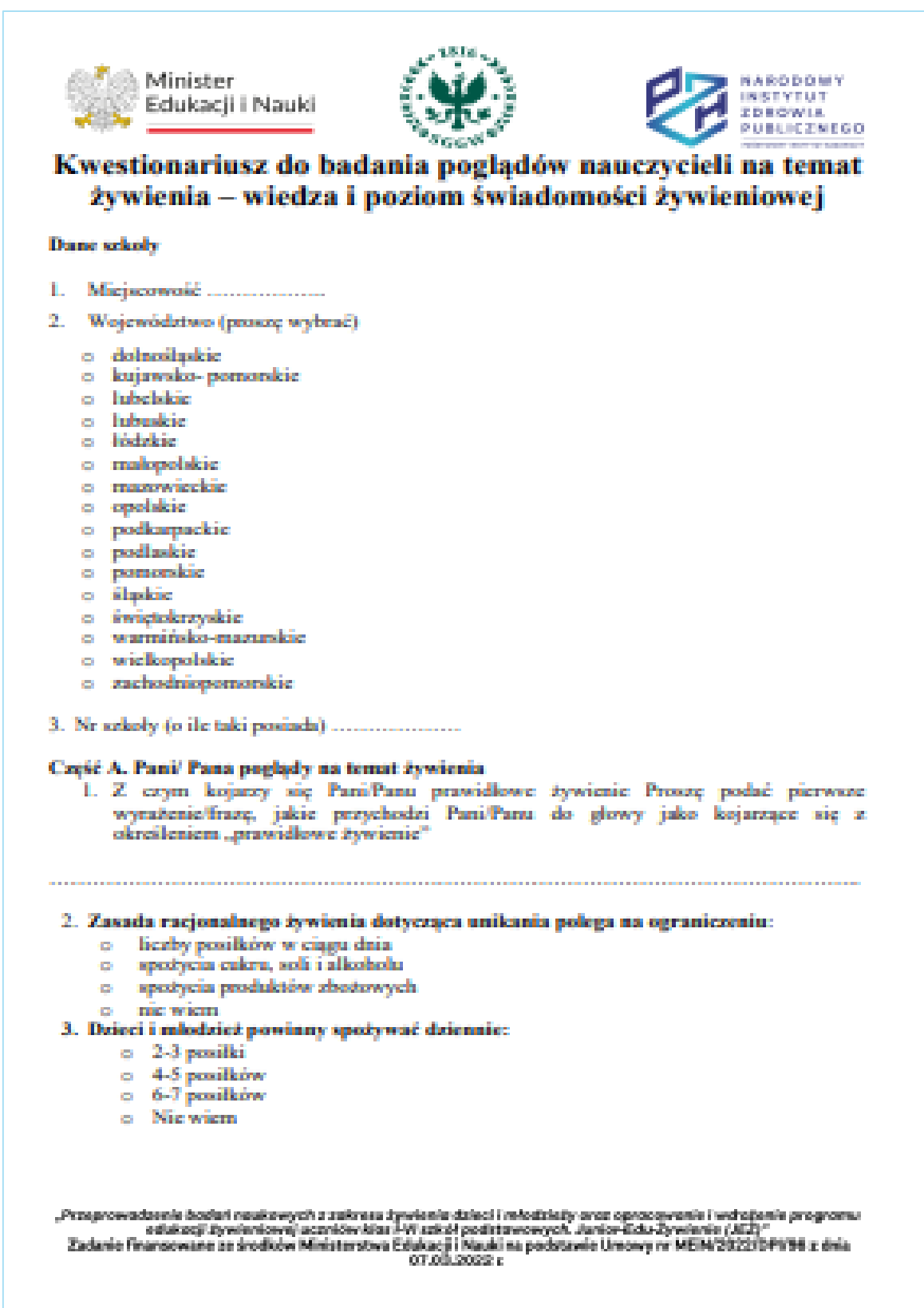
Sklepiki szkolne

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)

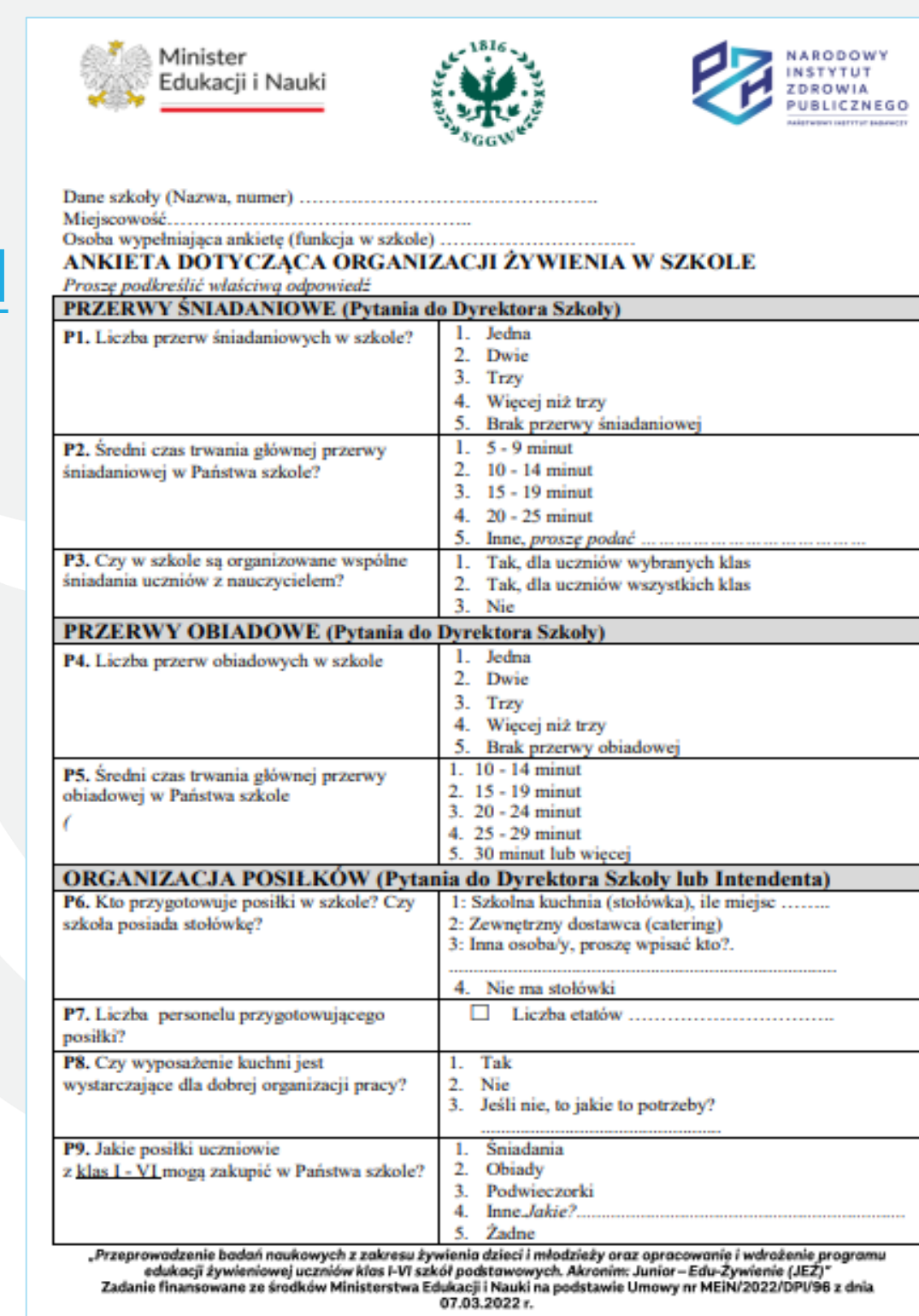
Część A. Pani/Pana poglądy na temat żywienia

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

.....

- Zasada racjonalnego żywienia dotycząca unikania polega na ograniczeniu:
 - liczby posiłków w ciągu dnia
 - spożycia cukru, soli i alkoholu
 - spożycia produktów zubożonych
 - nic wiem
- Dzieci i młodzież powinny spożywać dziennie:
 - 2-3 posiłki
 - 4-5 posiłków
 - 6-7 posiłków
 - Nie wiem

„Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Akramim Junior – Edu-Żywnienie [JEZ]”
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEIN/2022/DPU/96 z dnia 07.03.2022 r.



ANKIETA DOTYCZĄCA ORGANIZACJI ŻYWIENIA W SZKOLE

Proszę podkreślić właściwą odpowiedź

PRZERWY ŚNIADANIOWE (Pytania do Dyrektora Szkoły)

P1. Liczba przerw śniadaniowych w szkole?

- Jedna
- Dwie
- Trzy
- Więcej niż trzy
- Brak 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. Akramim Junior – Edu-Żywnienie [JEZ]”
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEIN/2022/DPU/96 z dnia 07.03.2022 r.

„Junior-Edu-Żywnienie” (JEŻ, JEŻ-Bis) wyniki badań, założenia i realizacja

prof. dr hab. Krystyna Gutkowska – kierownik zadania

prof. dr hab. Ewa Czarniecka-Skubina

prof. dr hab. Jadwiga Hamułka

ewa_czarniecka-skubina@sggw.edu.pl

jadwiga_hamulka@sggw.edu.pl

Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka
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