

# „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
<b>116</b>	<b>świętokrzyskie</b>
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



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))

Kwestionariusz dla uczniów klas 1-3

Nazwa szkoły (045), klasa (5B), numer z dziennika (09)

Miejscowość: \_\_\_\_\_

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

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

Zaznacz właściwą odpowiedź

dziwczynka	chłopczyk
------------	-----------

Czy interesujesz się wiedzą na temat żywienia?

TAK	NIE
-----	-----

Skąd dowiadujesz się o żywności? Możesz zaznaczyć kilka odpowiedzi.

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

„Przygotowanie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji i wykształcenia uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Aktywne: „Edu-Żywnienie (J2)”  
Zadanie Finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie umowy nr MKN/2023/010/91 z dnia 10.03.2023r.”

Ministerstwo Edukacji i Nauki

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

Kwestionariusz dla uczniów klas 1-3

Nazwa szkoły (045), klasa (5B), numer z dziennika (09)

Miejscowość: \_\_\_\_\_

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

1. Czy uważasz, że warzywa i owoce powiniamy jeść co najmniej 5 razy dziennie?	Tak	Nie	Nie wiem
2. Czy uważasz, że słodycze możemy jeść codziennie?	Tak	Nie	Nie wiem
3. Czy uważasz, że produkty mleczne wystarczą jeść 1 raz w tygodniu?	Tak	Nie	Nie wiem
4. Czy uważasz, że jeśli zjemy warzywa do obiadu, to możemy ich nie jeść w innych posiłkach?	Tak	Nie	Nie wiem
5. Czy uważasz, że soki i wędliny można zastąpić fasolą, soczewicą, grochem?	Tak	Nie	Nie wiem
6. Czy uważasz, że sjeżdżenie schodami przed wyjściem do szkoły da Ci siłę do nauki i zabawy?	Tak	Nie	Nie wiem
7. Czy uważasz, że ryby należy jeść co najmniej 1 raz w tygodniu?	Tak	Nie	Nie wiem
8. 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 wykształcenia uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Aktywne: „Edu-Żywnienie (J2)”  
Zadanie Finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie umowy nr MKN/2023/010/91 z dnia 10.03.2023r.”

Ministerstwo Edukacji i Nauki

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

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

Chęć A. Poglądy na temat żywienia

1. Z czym kojarzy Ci się prawidłowe żywienie. Podaj przynajmniej, 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. Zalecaną 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. Zalecaną 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. Piłłitrowa 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 instantowane 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
- 1/3 talerza
- 1/2 talerza
- nie wiem

„Przygotowanie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji i wykształcenia uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Aktywne: „Edu-Żywnienie (J2)”  
Zadanie Finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie umowy nr MKN/2023/010/91 z dnia 10.03.2023r.”

Ministerstwo Edukacji i Nauki

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

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

Chęć B. Poglądy na temat żywienia

1. Wyznacz, jakie przychodzi Ci do głowy jako pierwsze

Zaznacz jedną odpowiedź:

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

„Przygotowanie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji i wykształcenia uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Aktywne: „Edu-Żywnienie (J2)”  
Zadanie Finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie umowy nr MKN/2023/010/91 z dnia 10.03.2023r.”

# Wyniki badań

**Polska**

**vs.**

**woj. świętokrzyskie**

**N=27207 → badania ankietowe**

**n=1570**

**N=18726 → pomiary antropometryczne**

**n=528**



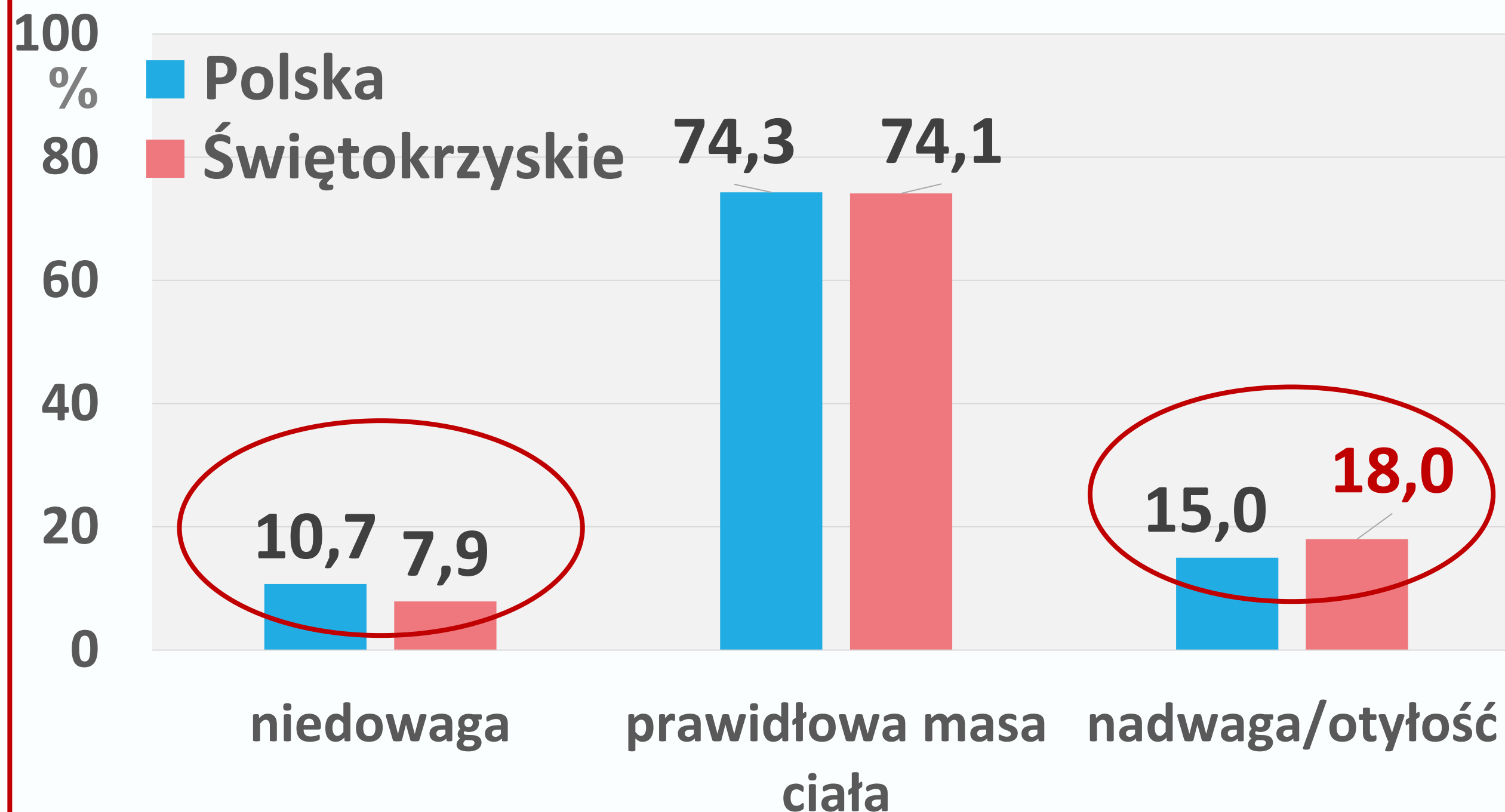
- Kielce
- Ostrowiec Świętokrzyski
- Połaniec
- Łopuszno



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

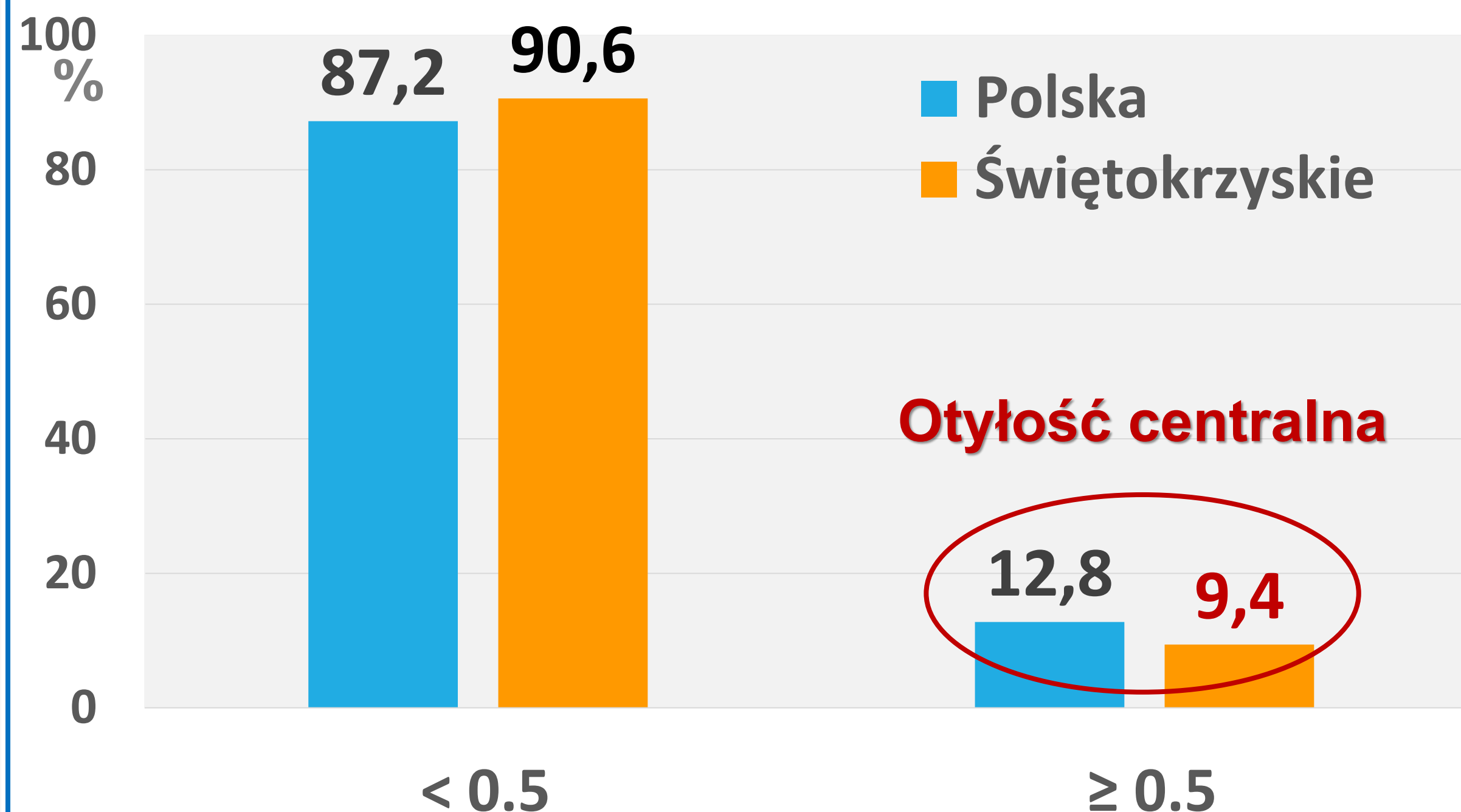
**Polska n=18726; Świętokrzyskie n=528**

## BMI z-score



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

## WHtR - obwód pasa/wysokość

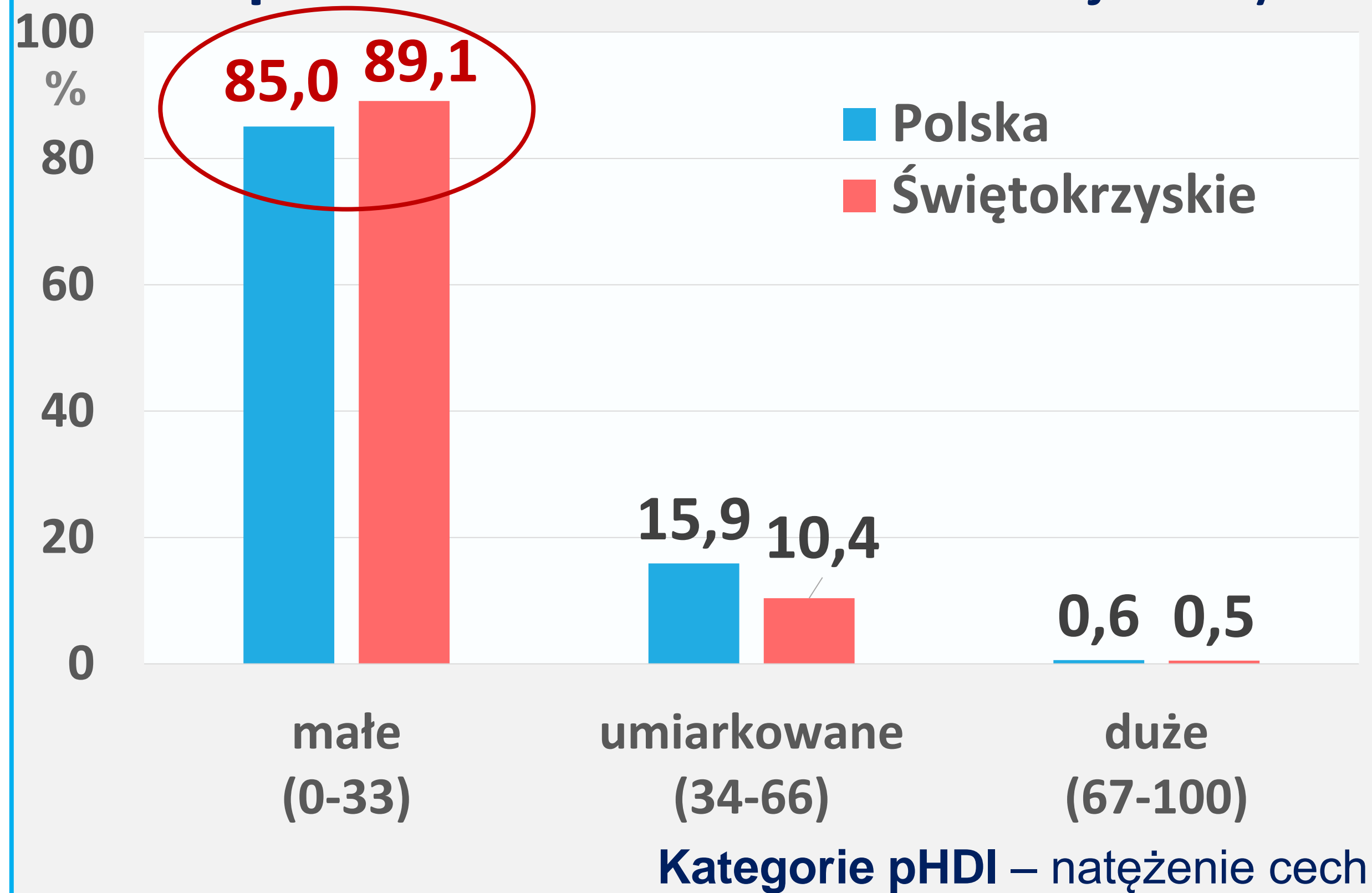


Ashwell et al., *Obes. Rev.* 2012, 13, 275–286

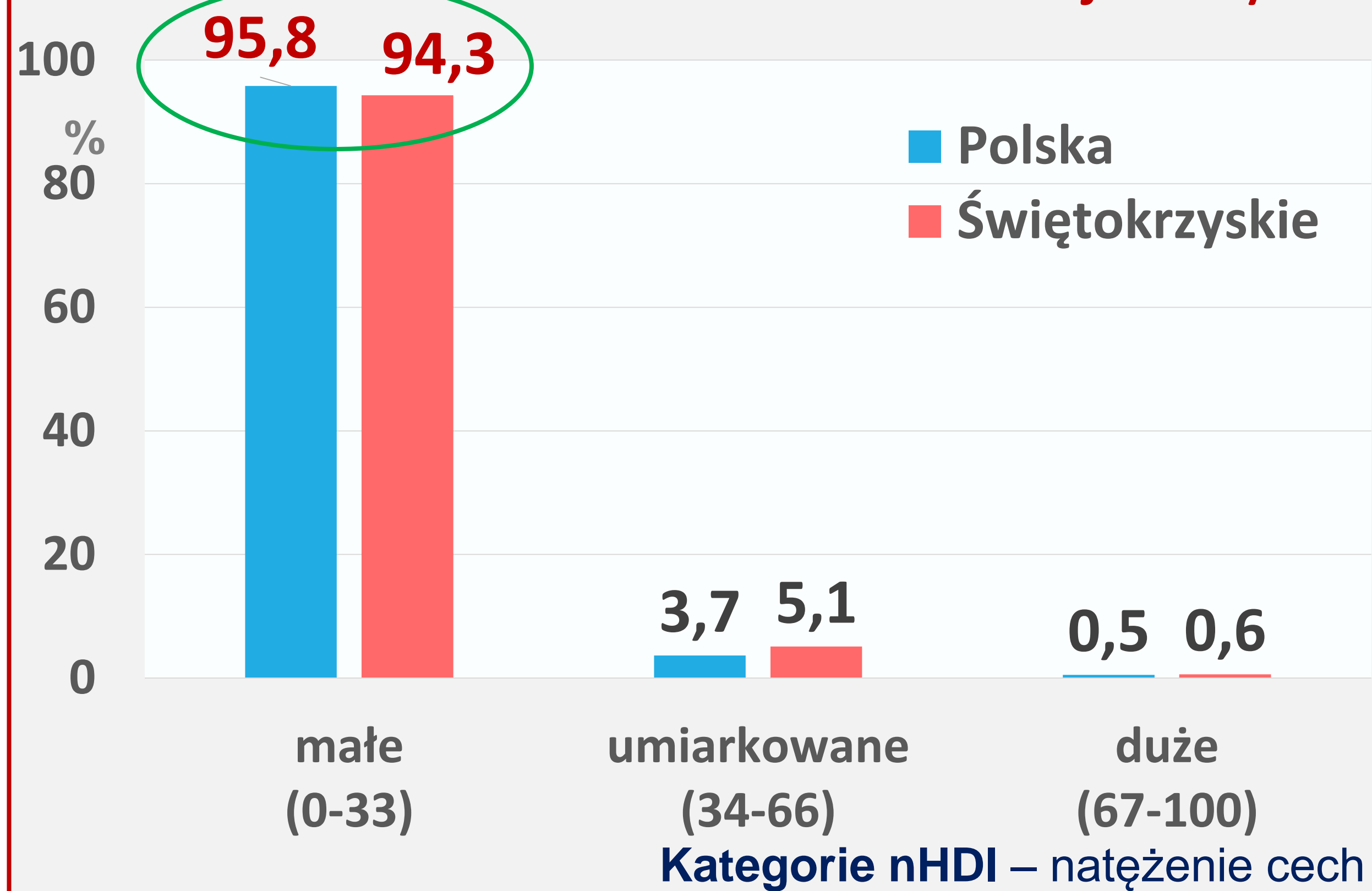
**Uczniowie 10-12 lat**

**Polska n=12634; Świętokrzyskie n=810**

**pHDI - Indeks Prozdrowotnej Diety**



**nHDI - Indeks Niezdrowej Diety**

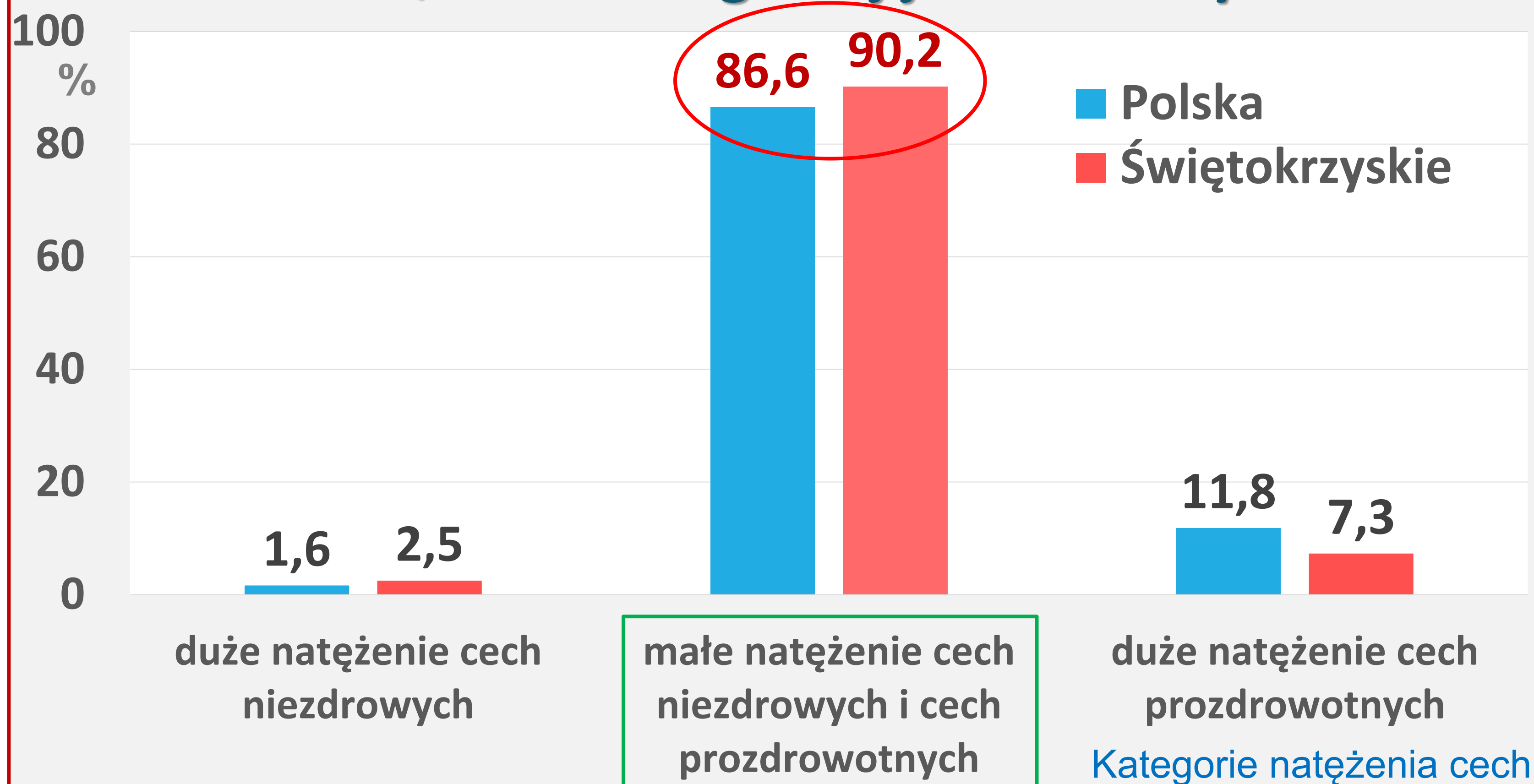


# Wyniki badań ilościowych – Indeks Jakości Diety (DQI)

**Uczniowie 10-12 lat**

**Polska n=12634; Świętokrzyskie n=810**

## 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)**

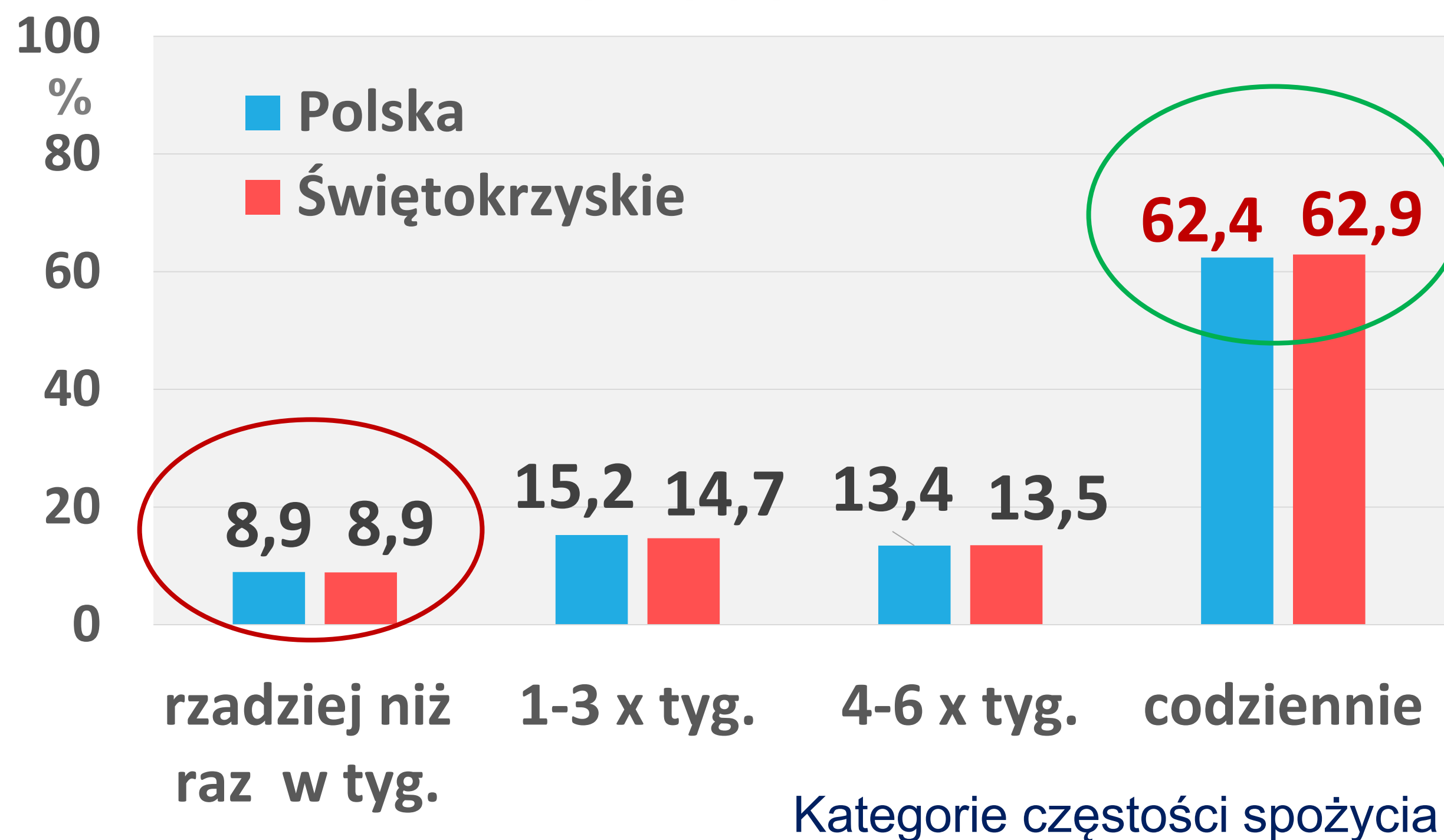
**Duże natężenie cech prozdrowotnych (26 – 100pkt)**

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

**Uczniowie 10-12 lat**

**Polska n=12634; Świętokrzyskie n=810**

## I śniadania



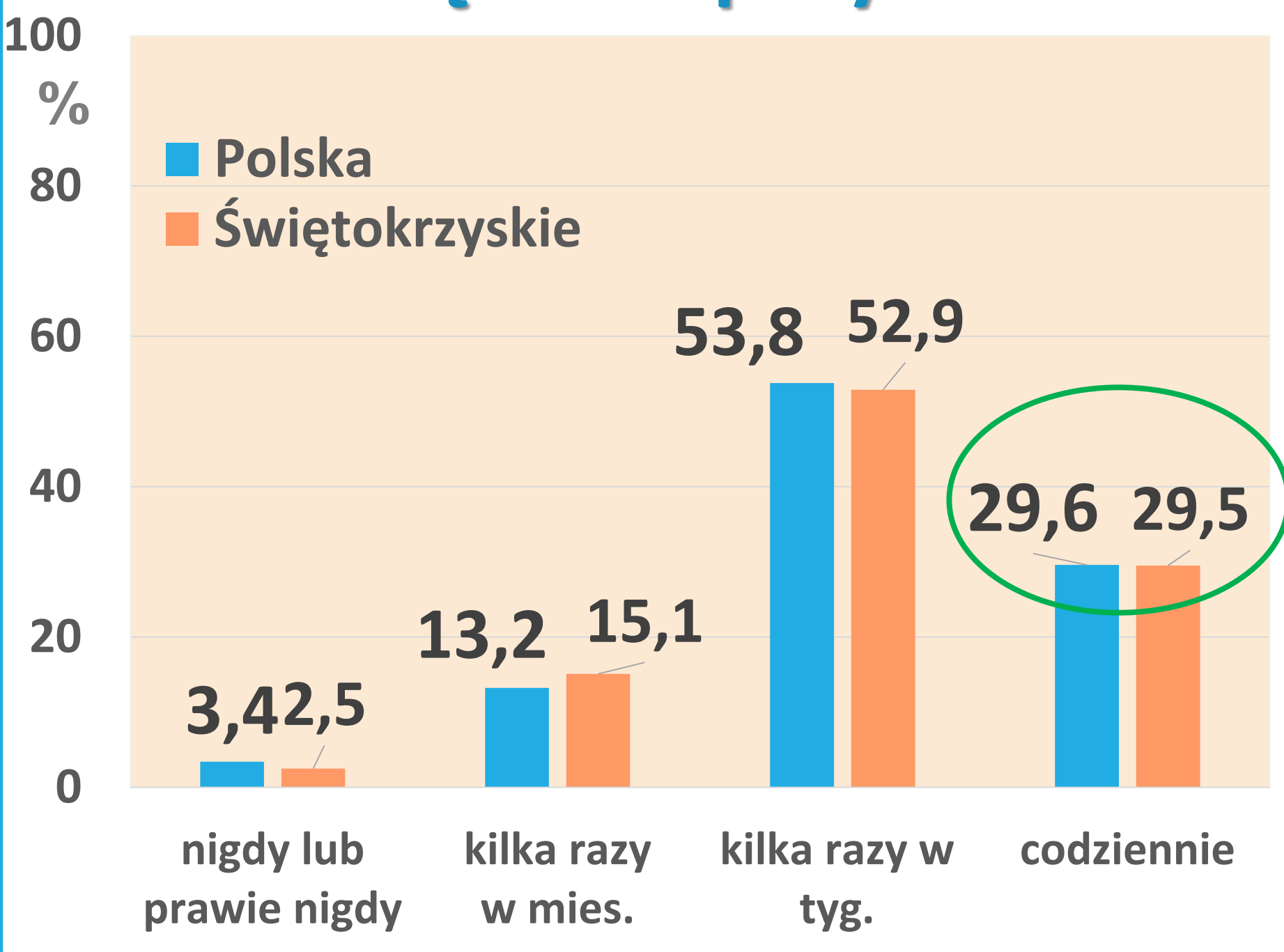
## II śniadania/obiad w szkole



## Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634;  
Świętokrzyskie n=810

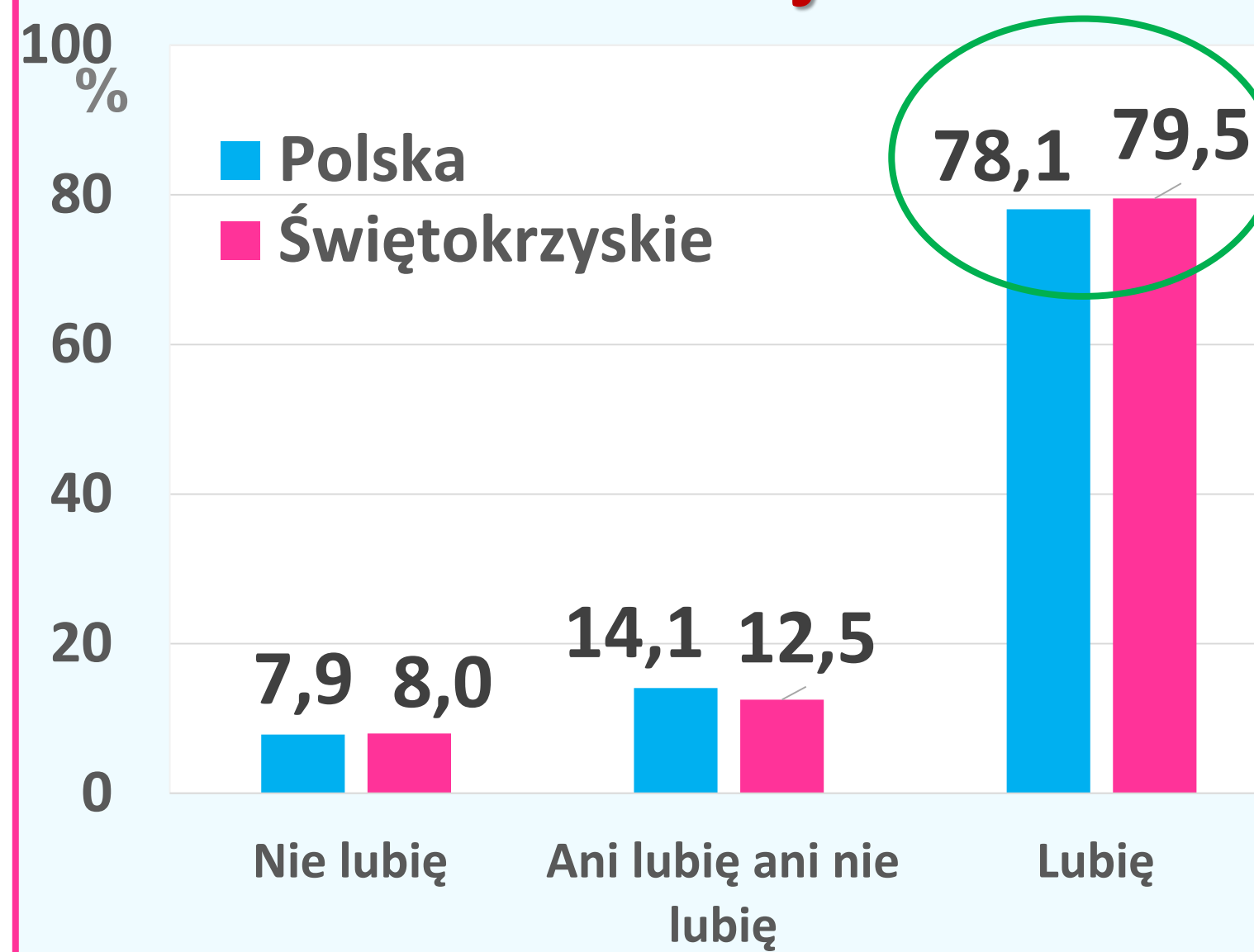
### Częstość spożycia



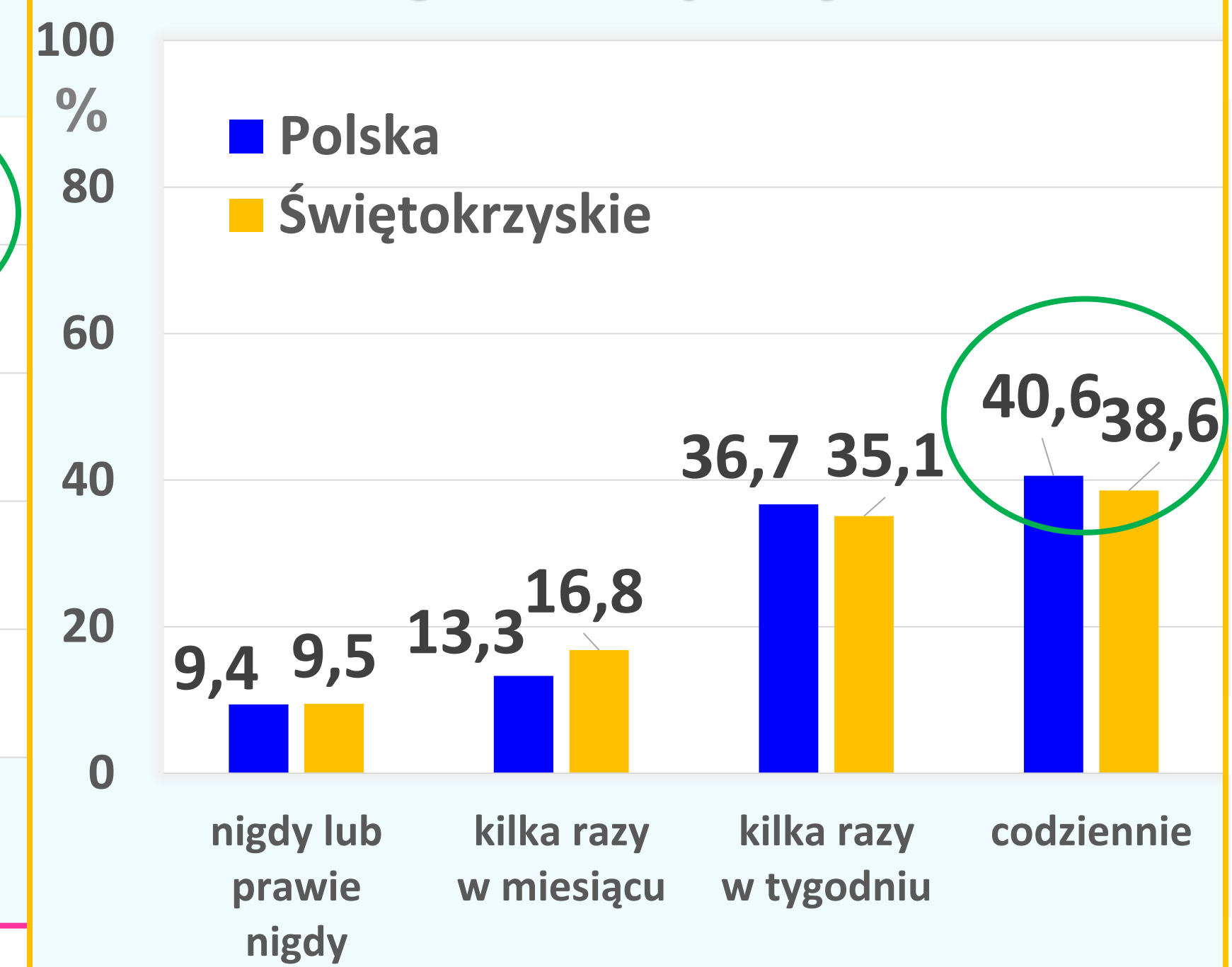
## Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Świętokrzyskie n=760

### Preferencje



### Częstość spożycia



# Wyniki badań ilościowych – **Ryby i przetwory**

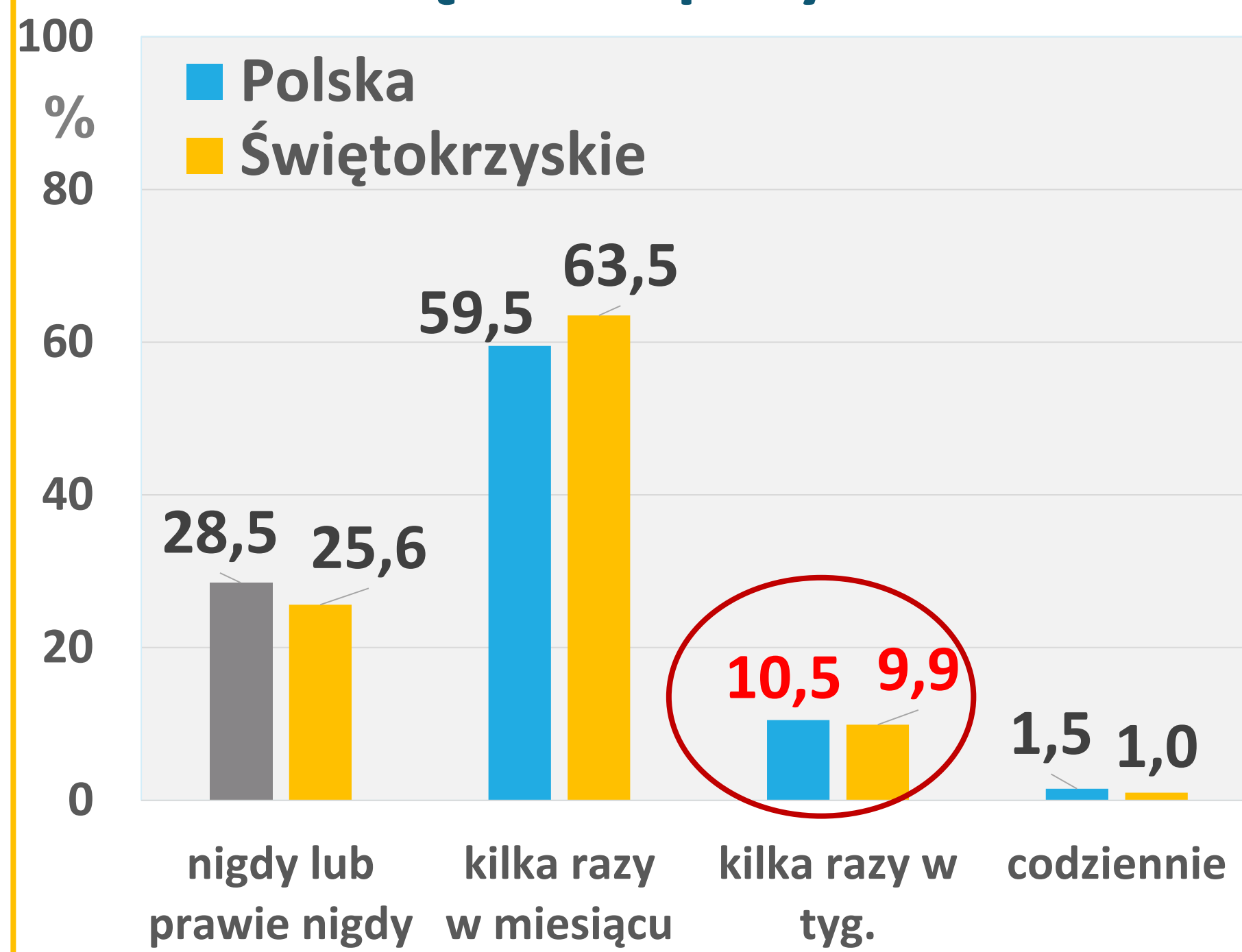
## Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634;  
Świętokrzyskie n=810

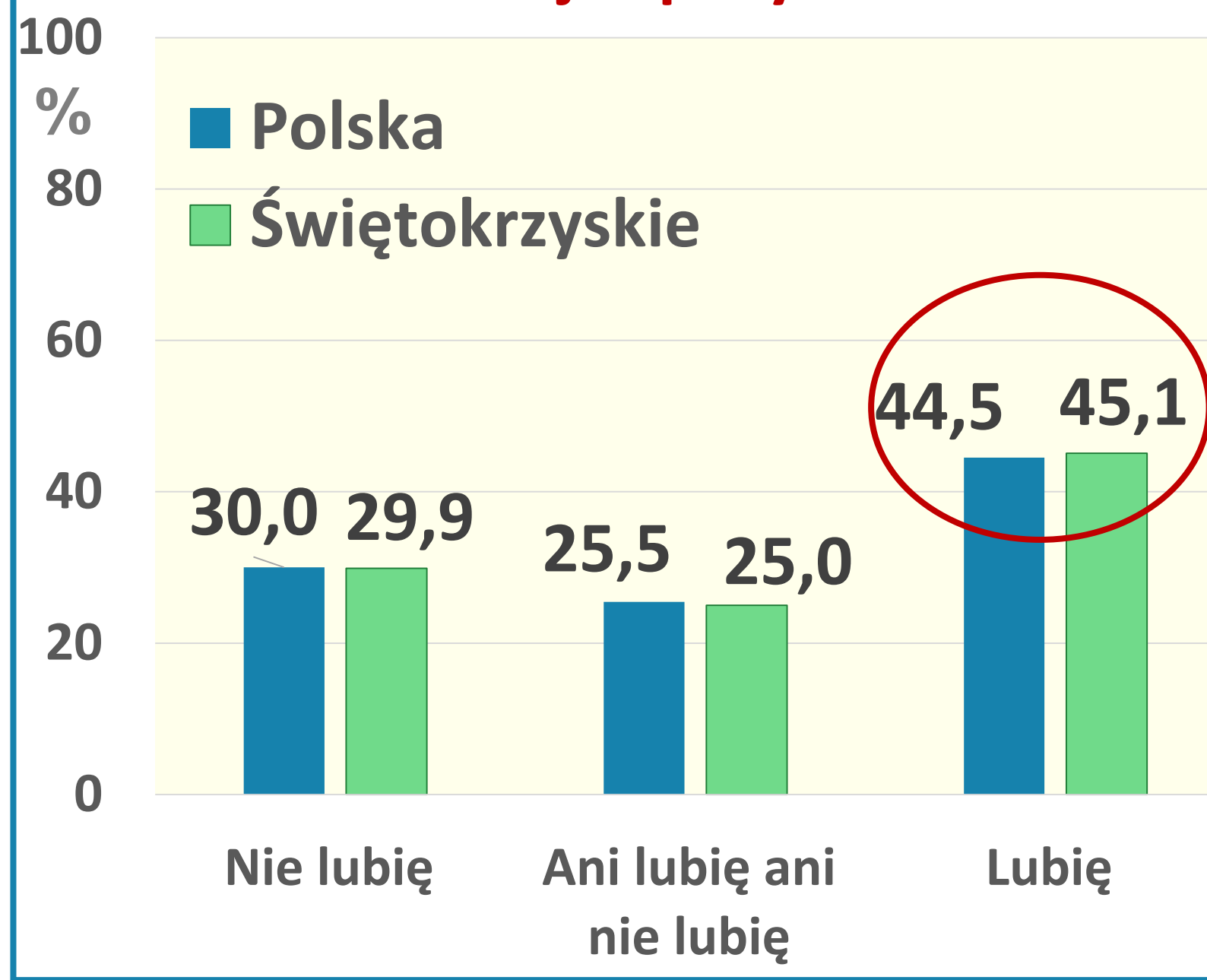
## Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Świętokrzyskie n=760

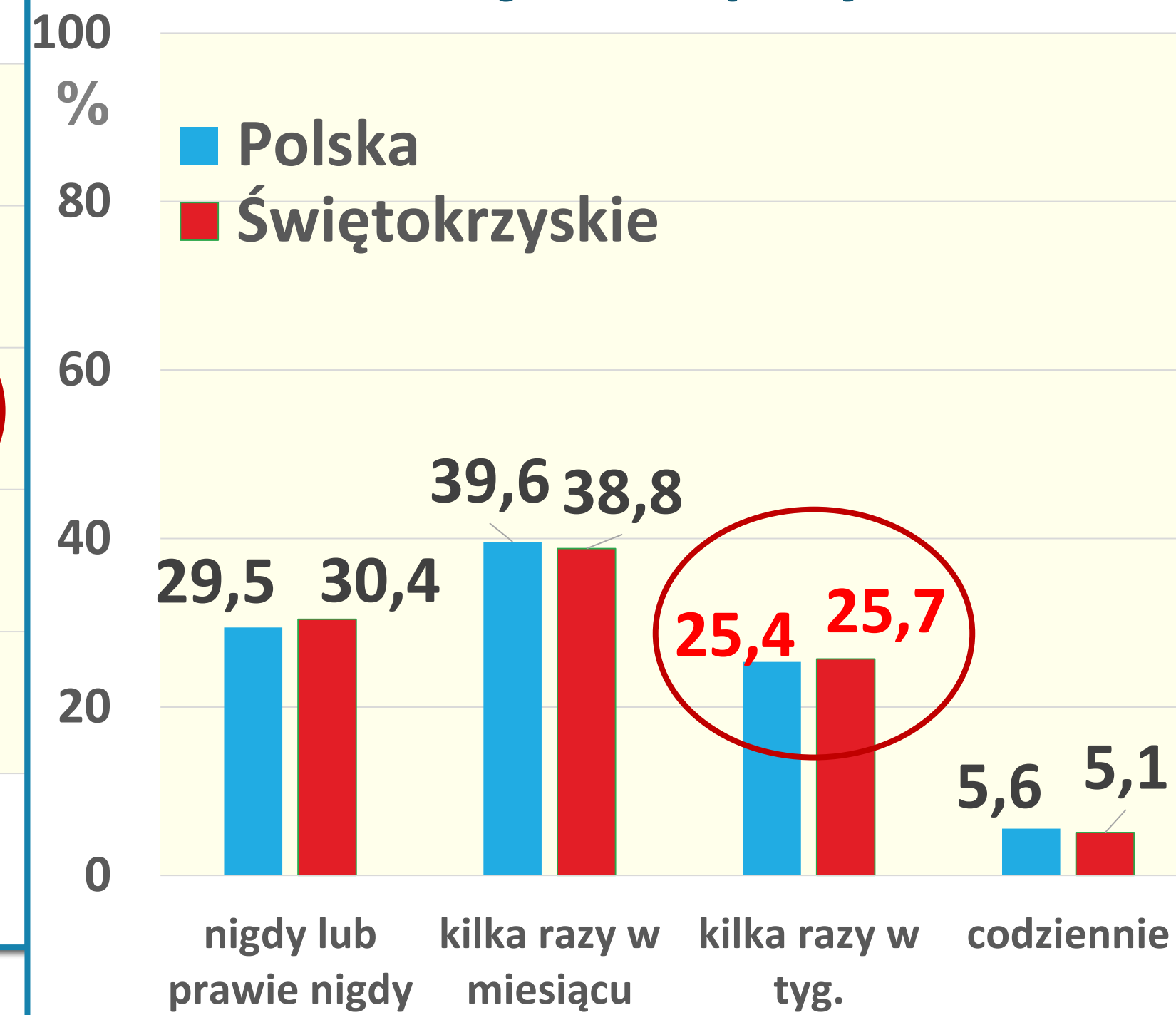
### Częstość spożycia



### Preferencje spożywania



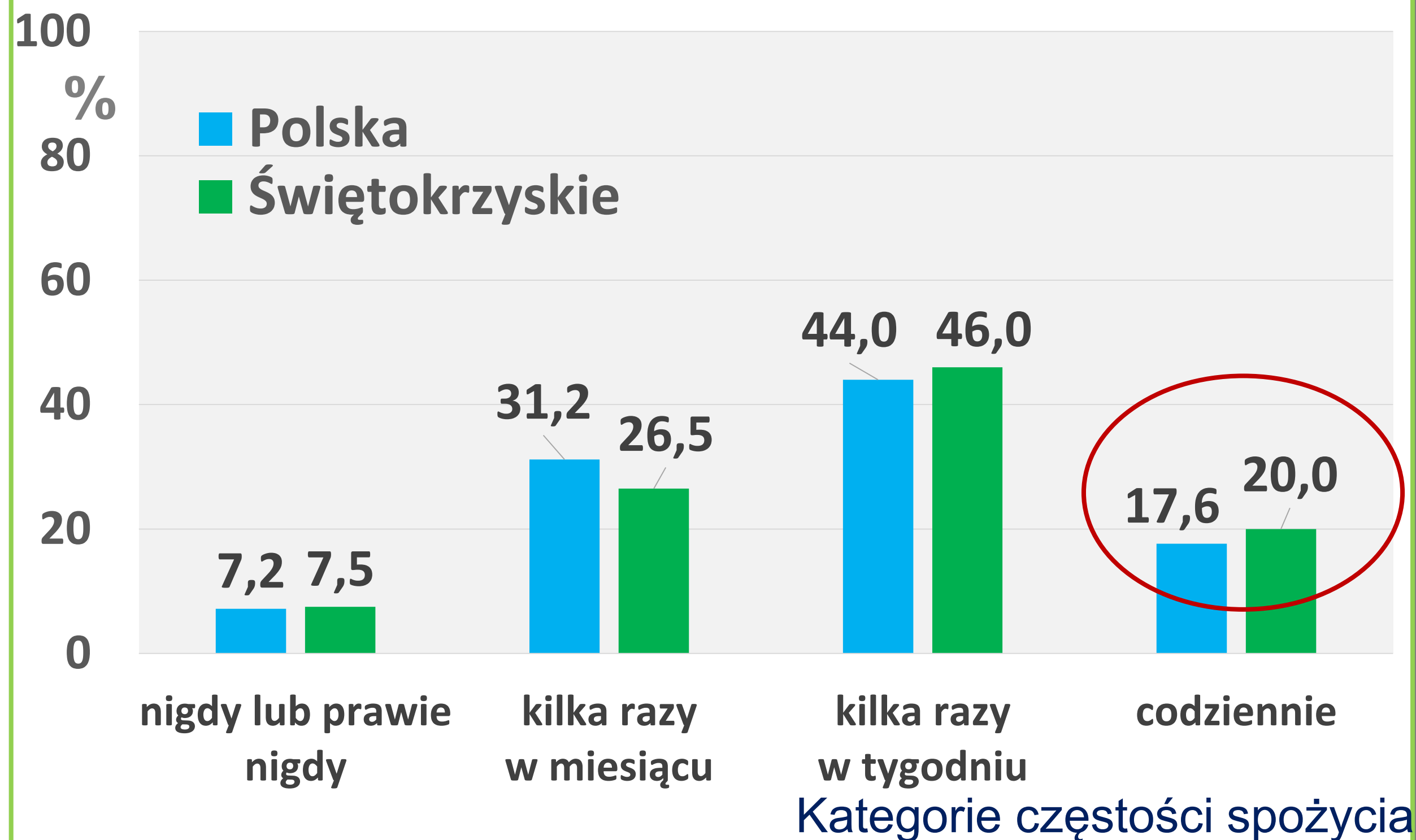
### Częstość spożycia



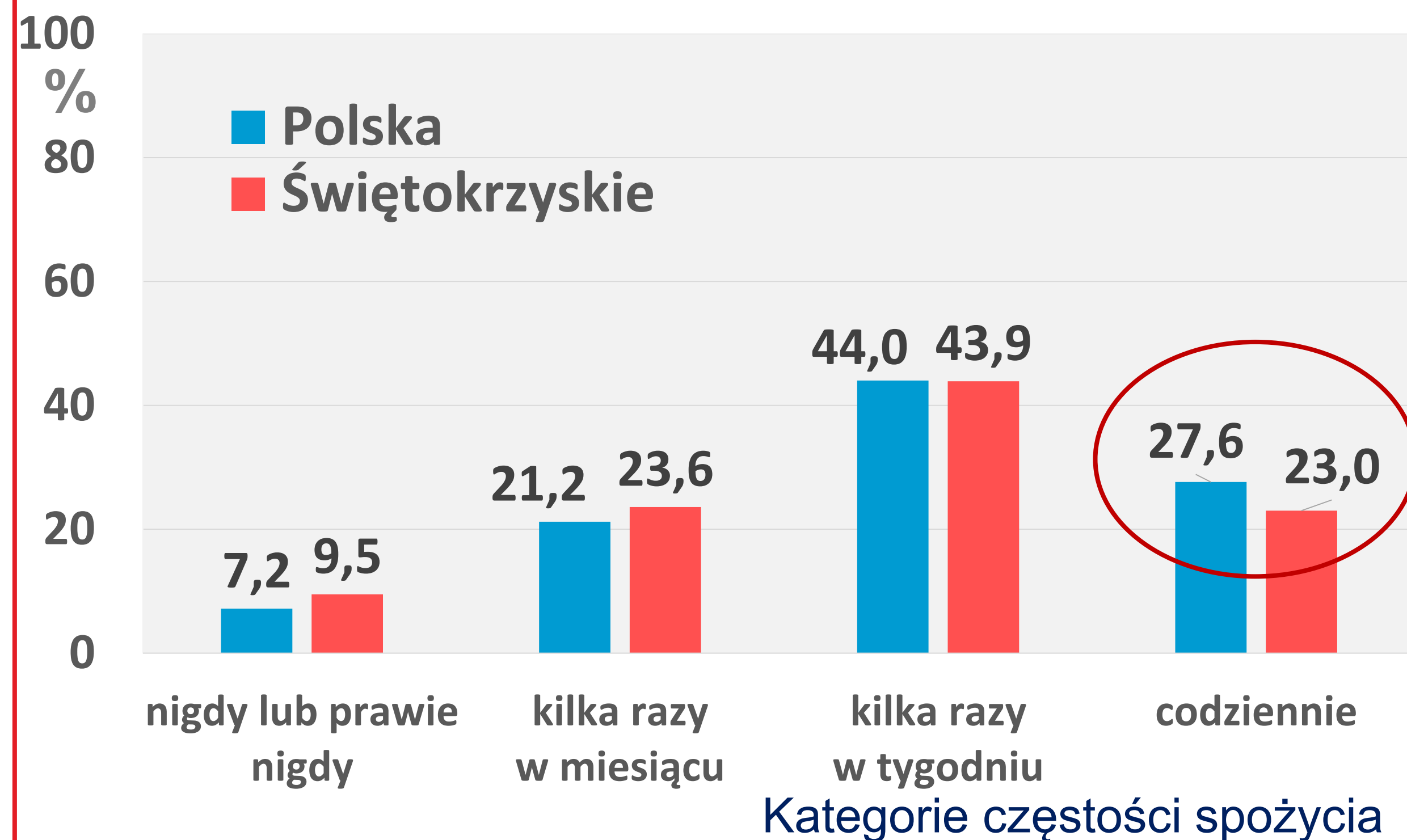
## Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Świętokrzyskie n=810

### Częstość spożywania warzyw



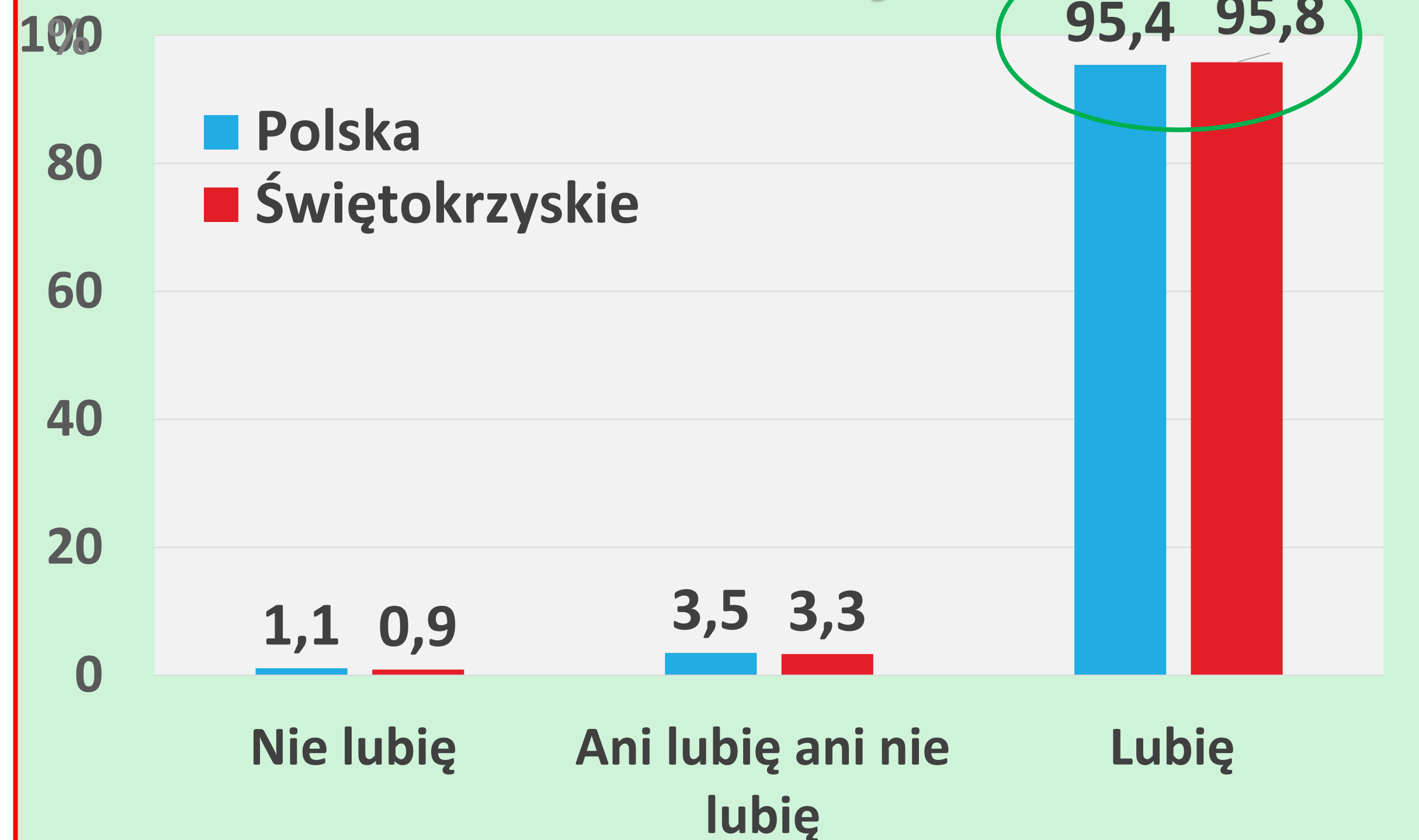
### Częstość spożywania owoców



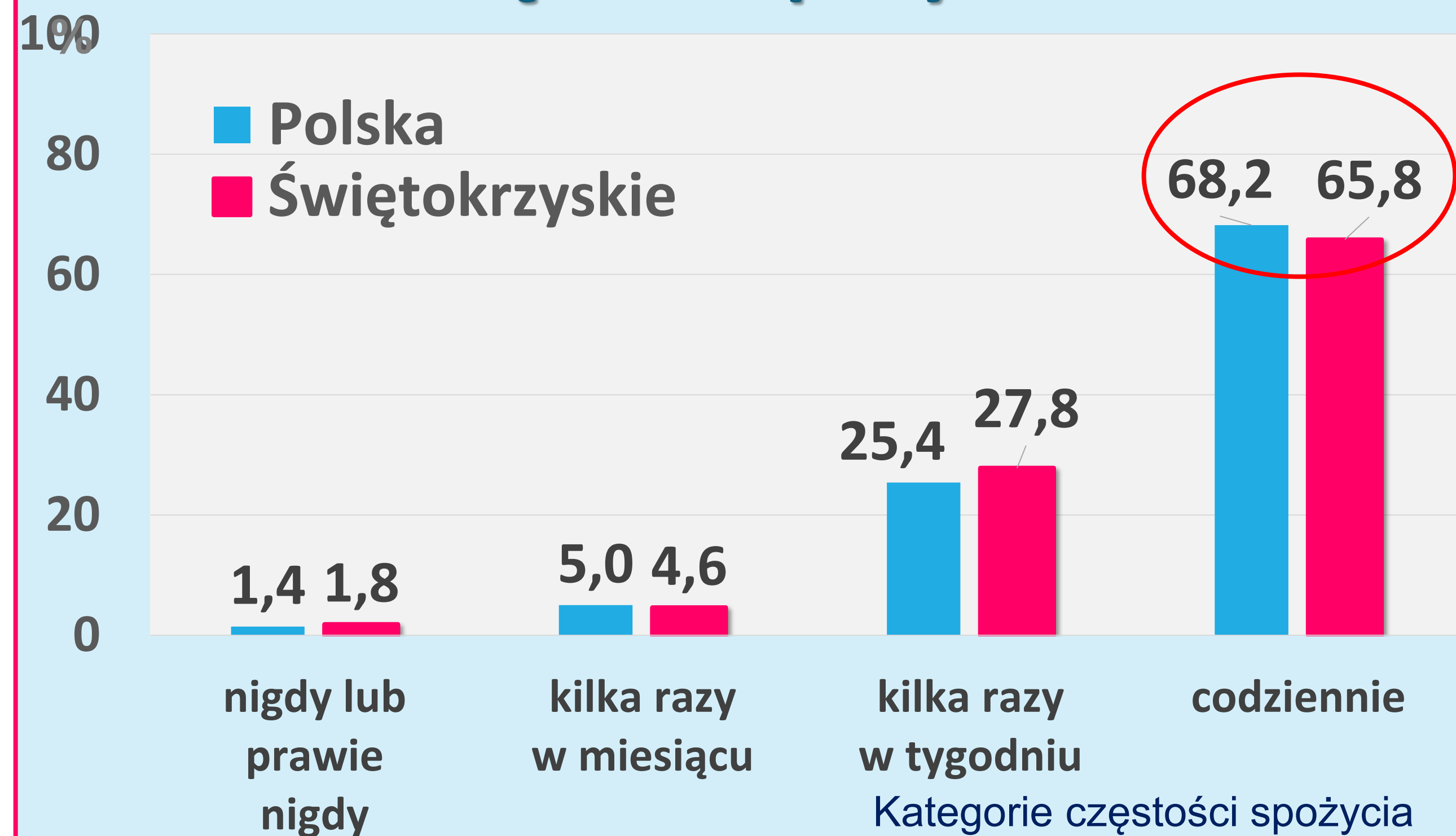
## Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Świętokrzyskie n=760

### Preferencje



### Częstość spożycia

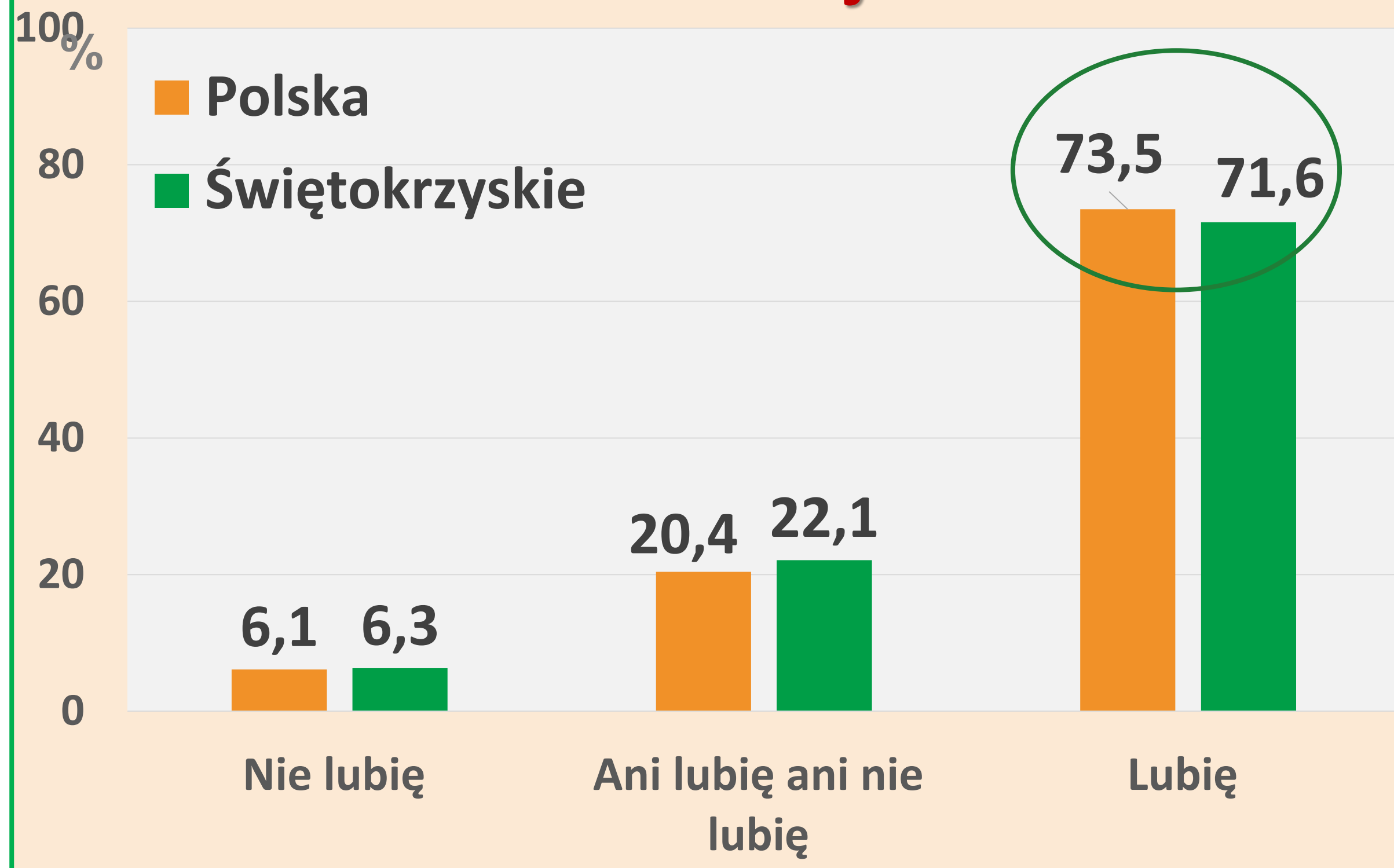




## Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Świętokrzyskie n=760

### Preferencje



### Częstość spożycia



# Wyniki badań ilościowych – **Słodycze**

(preferencje i częstość spożycia)

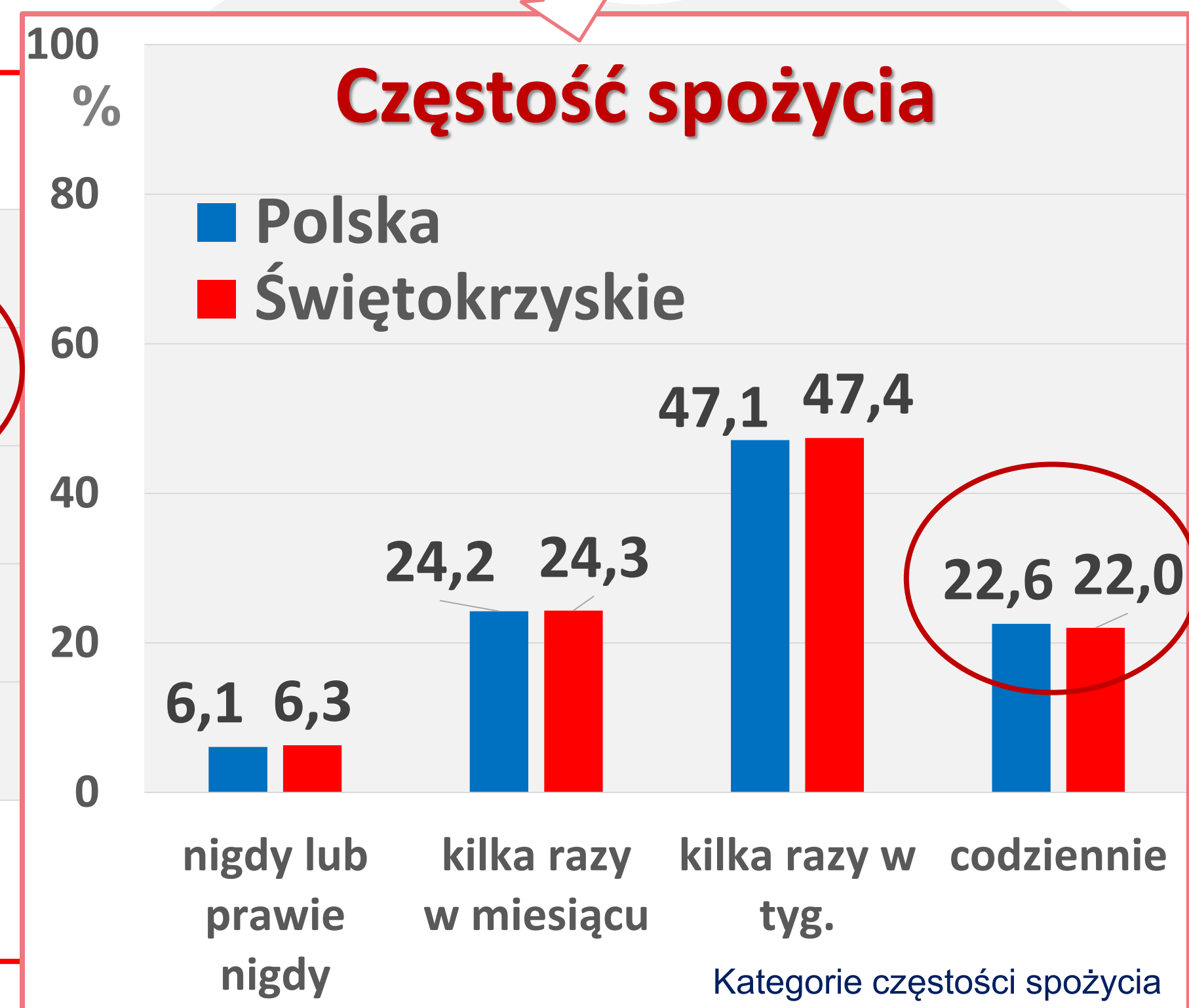
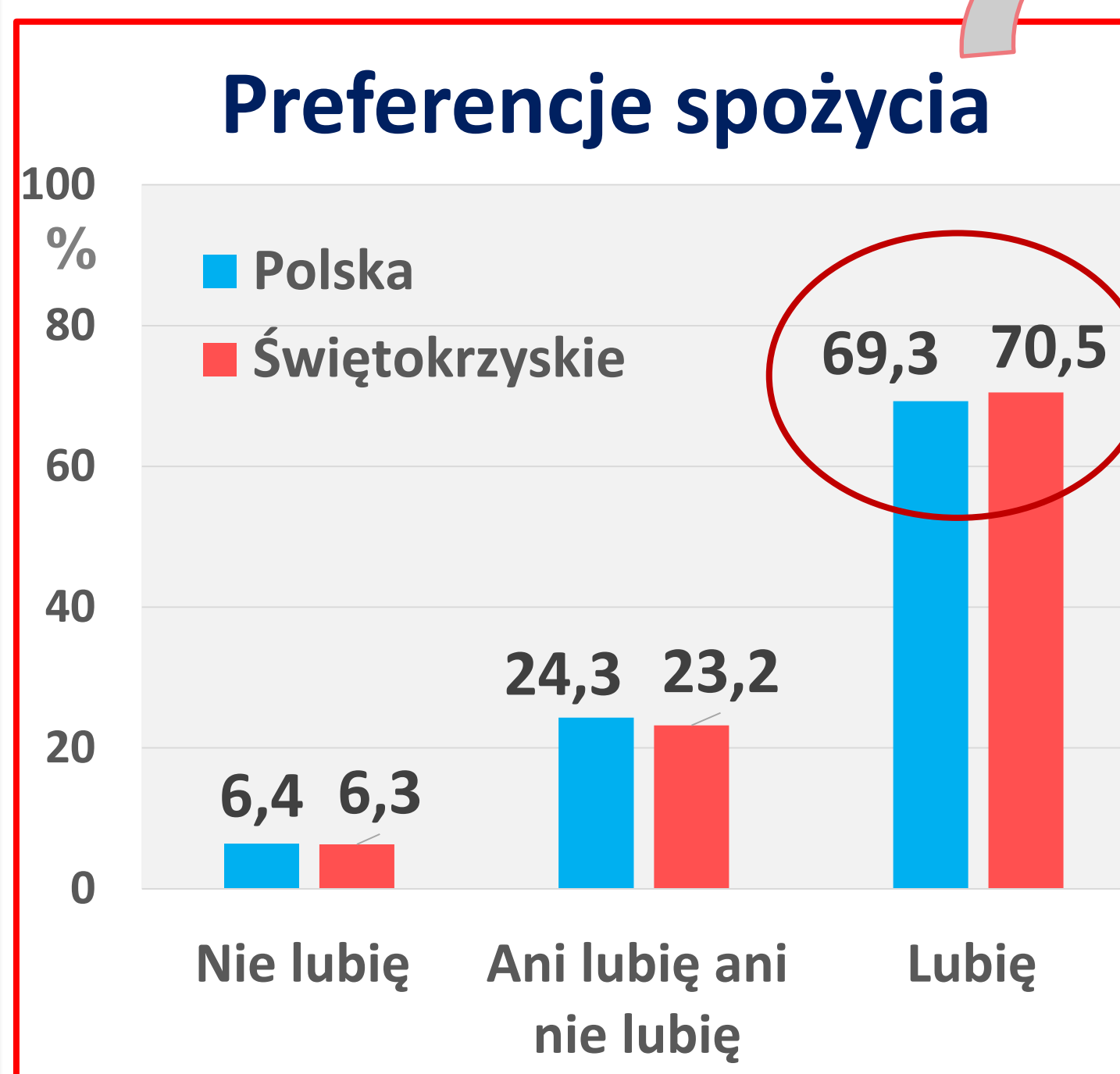
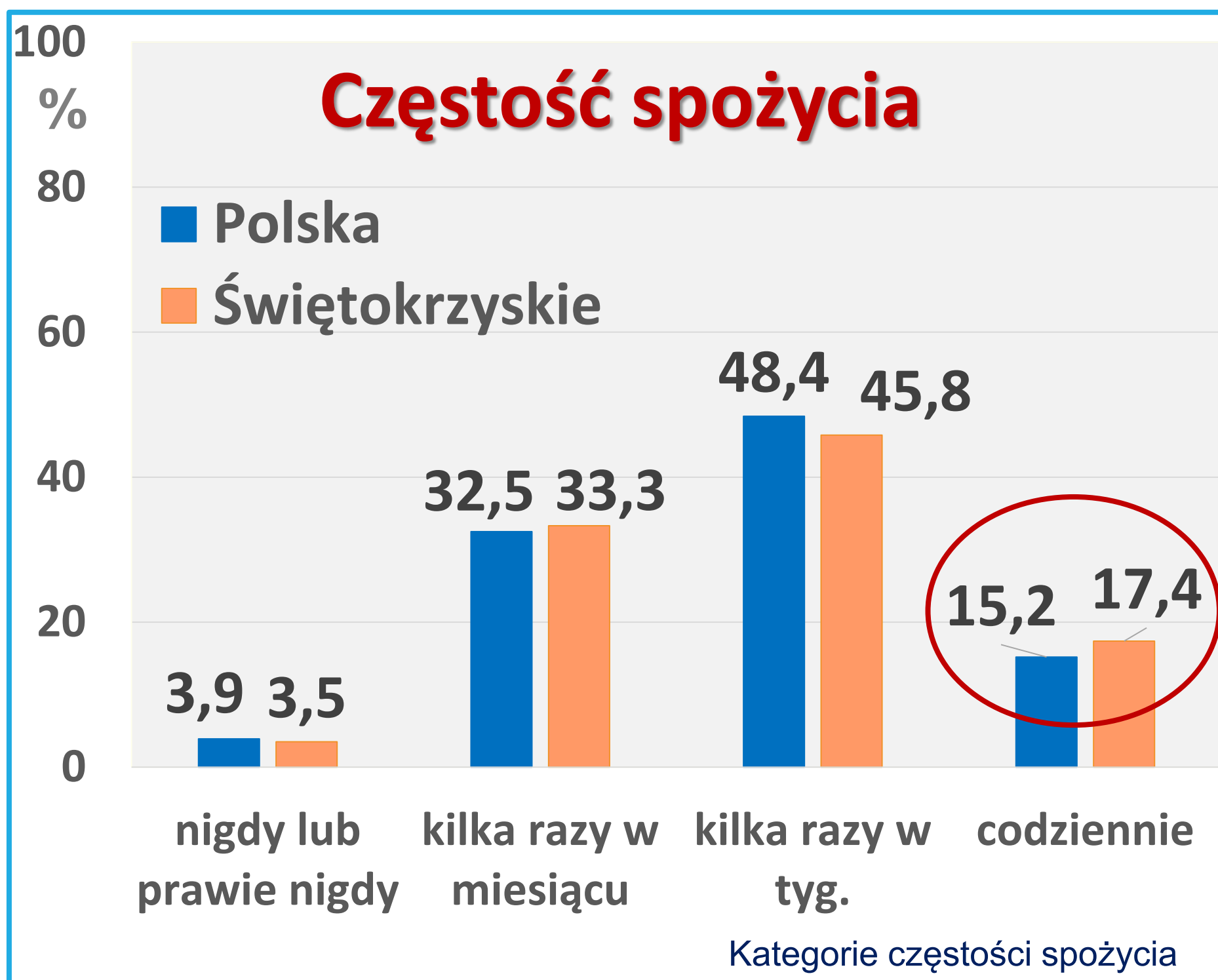
## Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634;

Świętokrzyskie n=810

## Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Świętokrzyskie n=760

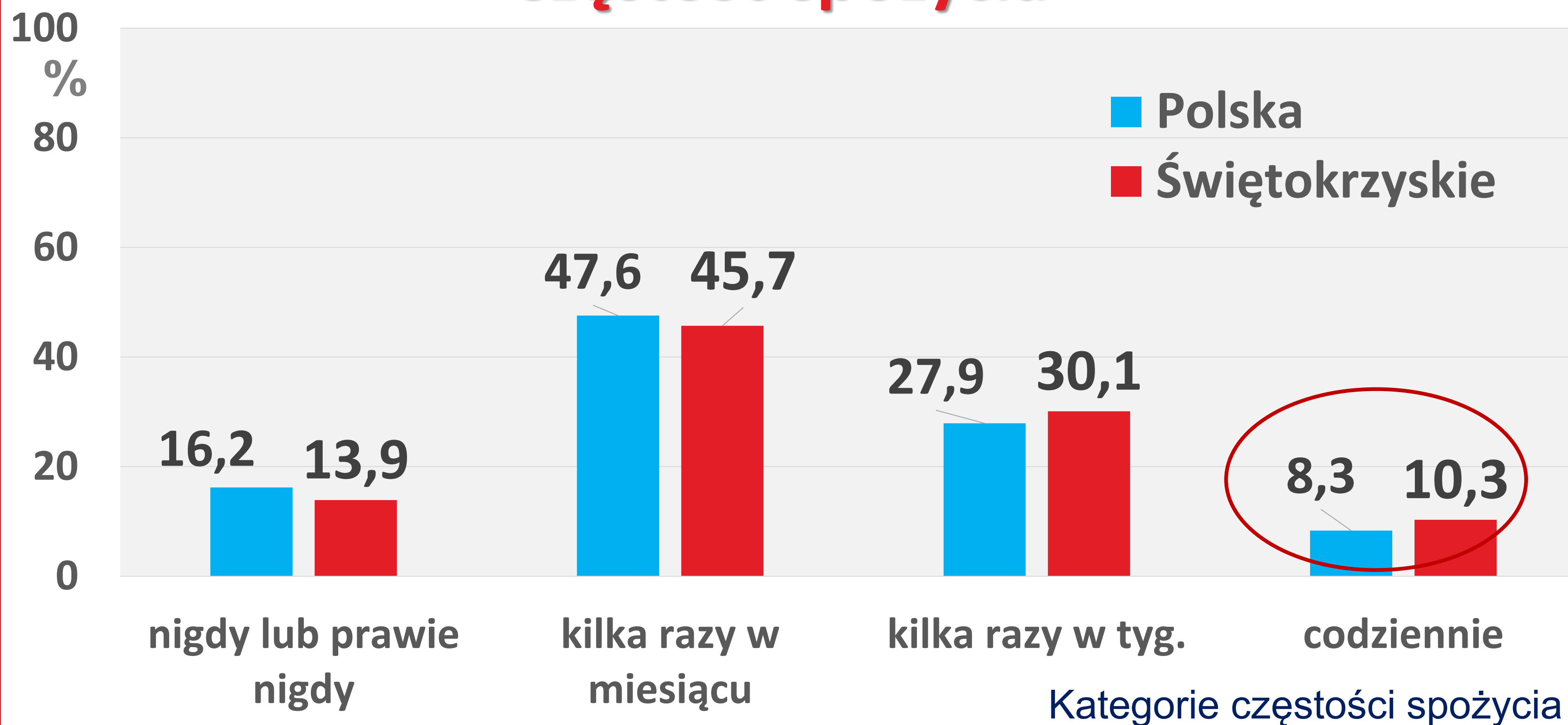


# Wyniki badań ilościowych - **Spożycie napojów słodkich**

**Uczniowie 10-12 lat**

**Polska n=12634; Świętokrzyskie n=810**

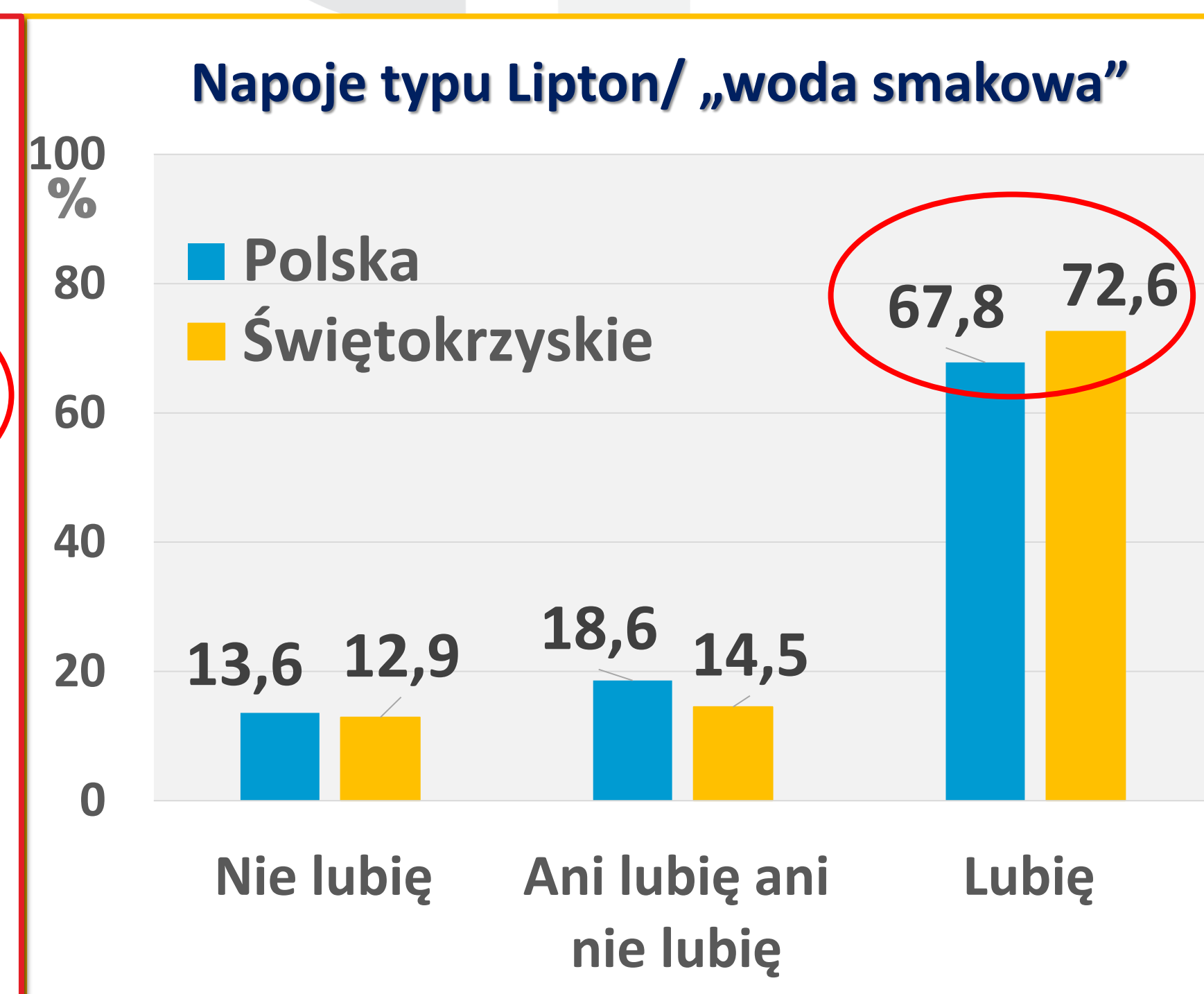
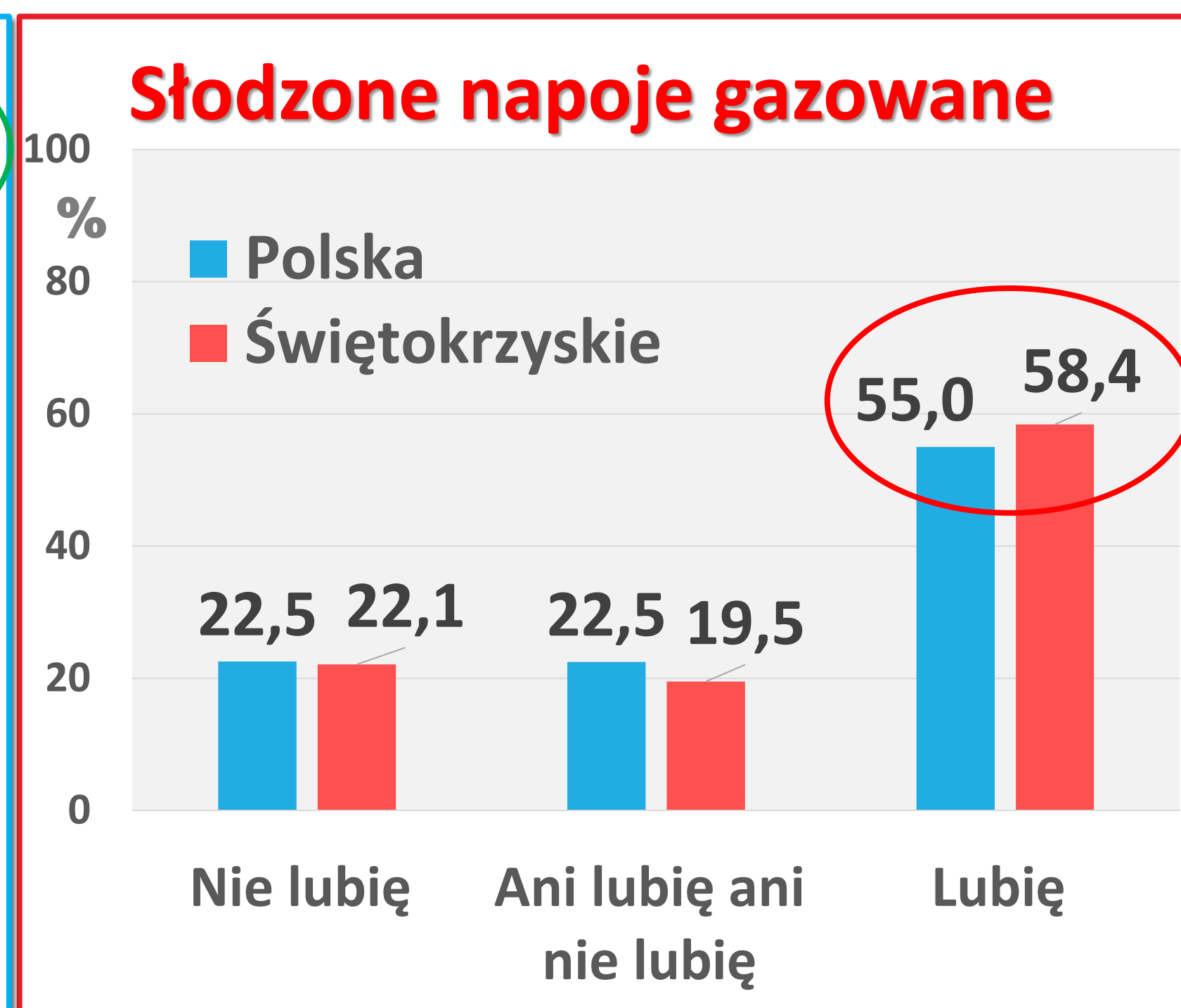
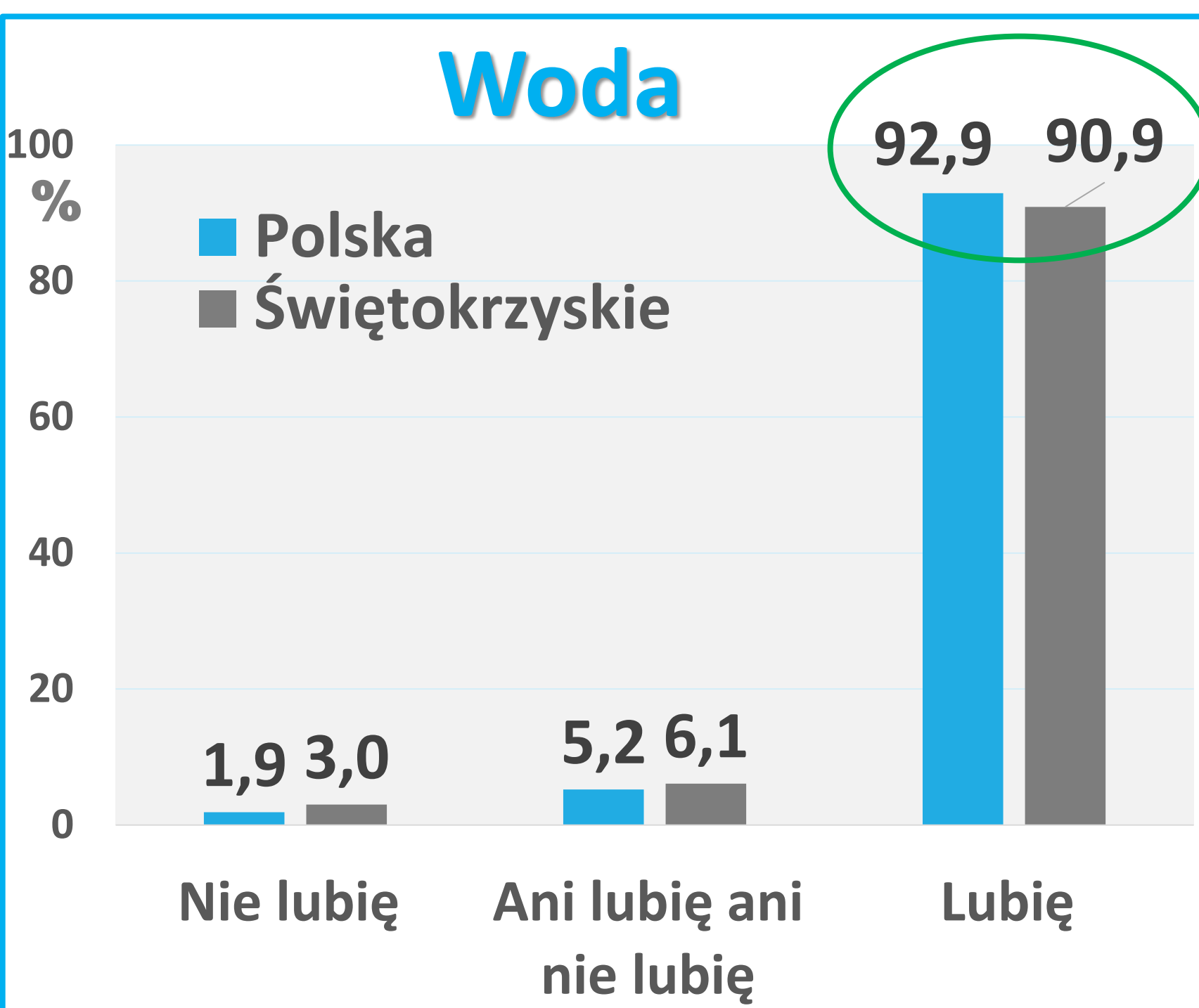
## Częstość spożycia



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

## Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Świętokrzyskie n=760

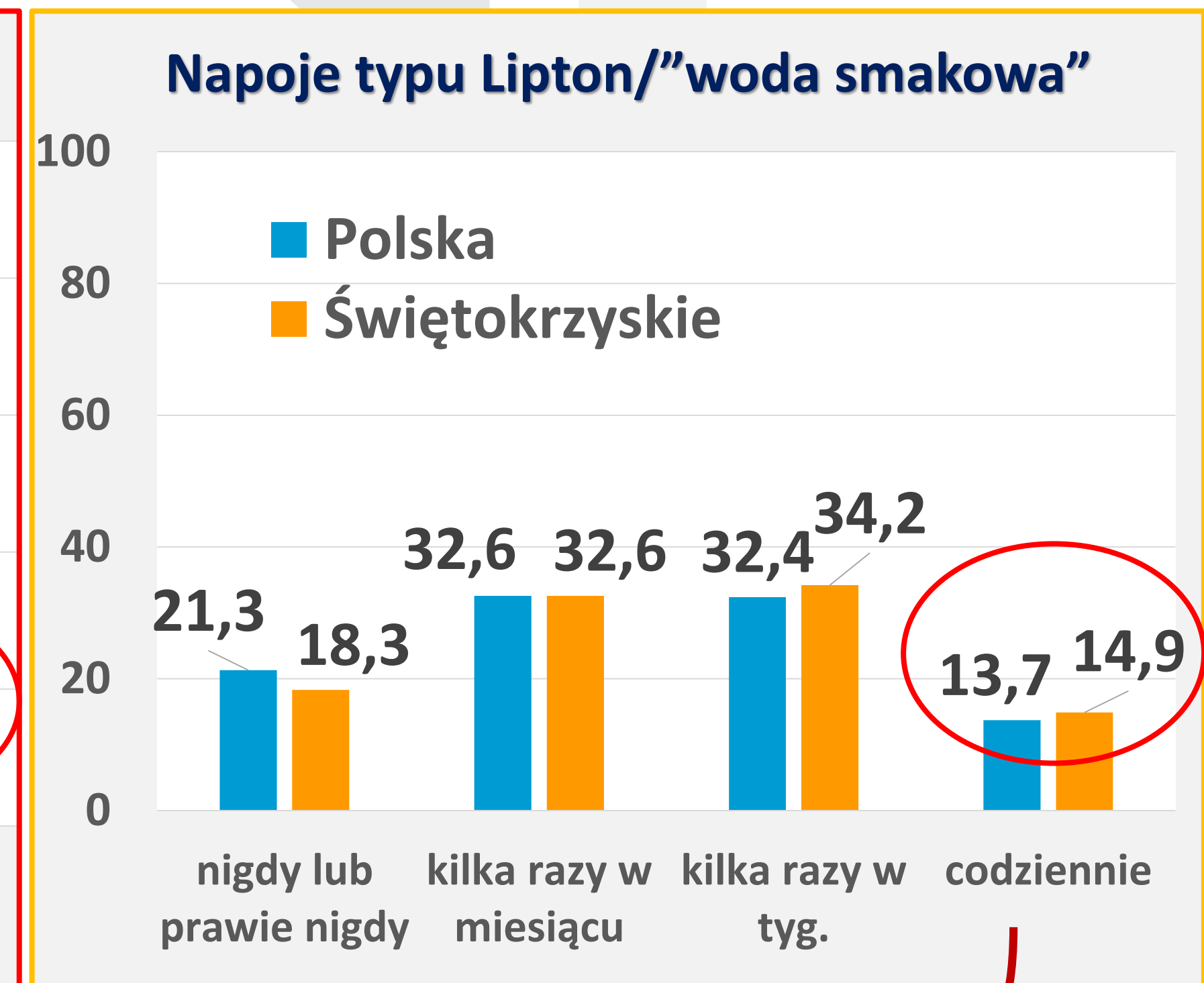
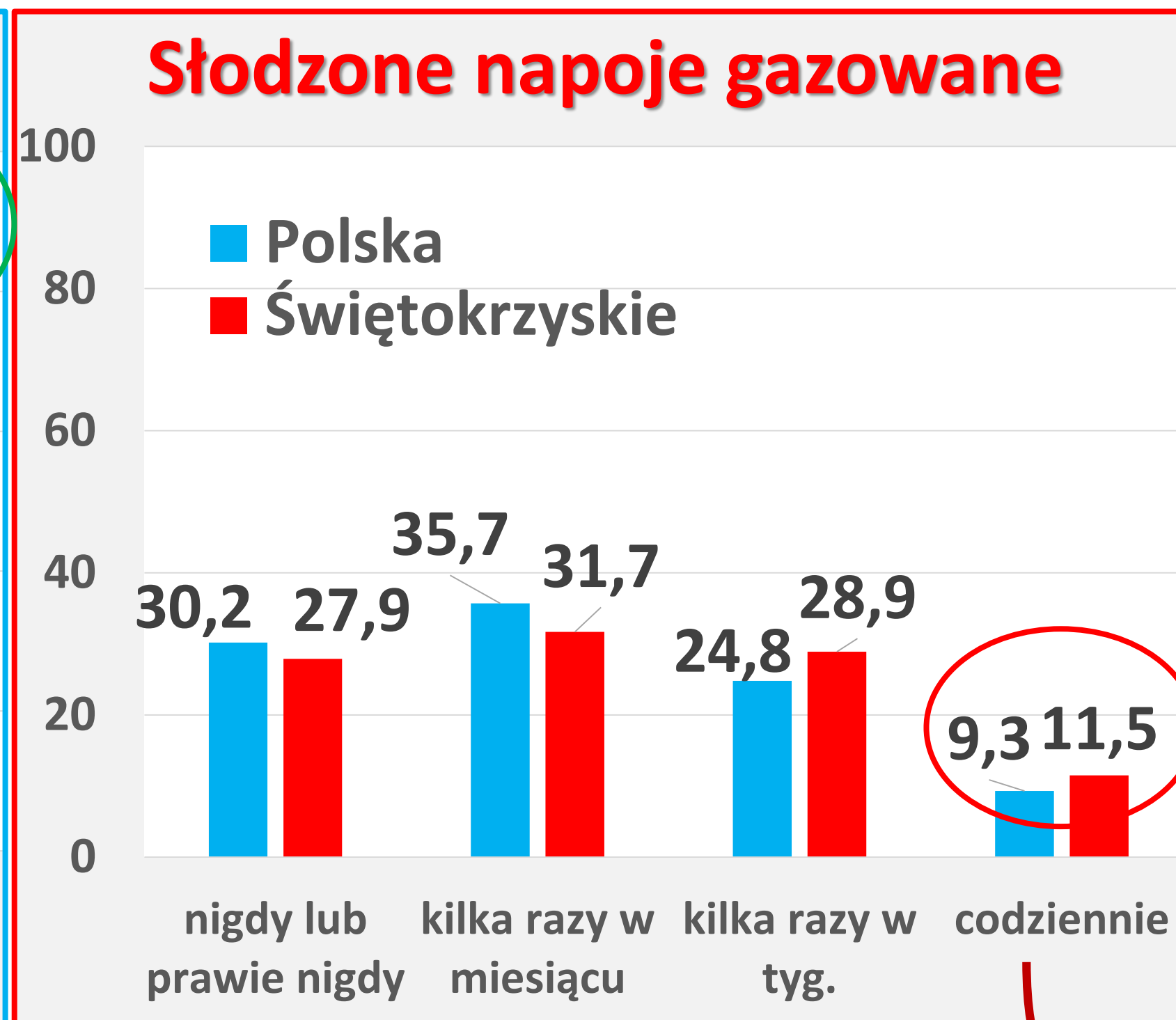
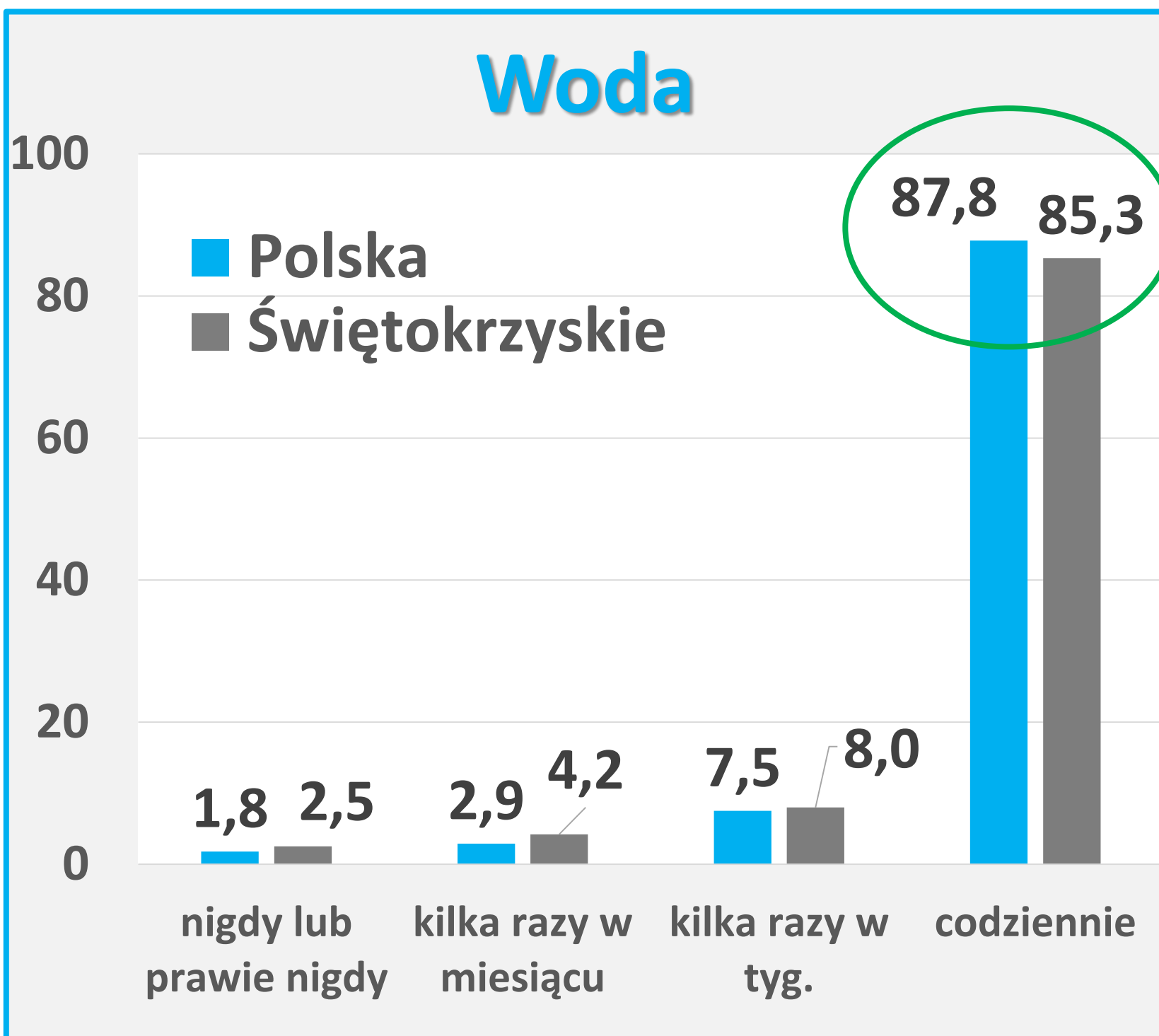


Napoje: cola, sprite, fanta

# Wyniki badań ilościowych – Częstość spożycia napojów

**Uczniowie 7-9 lat**

**Polska n=14573; Świętokrzyskie n=760**



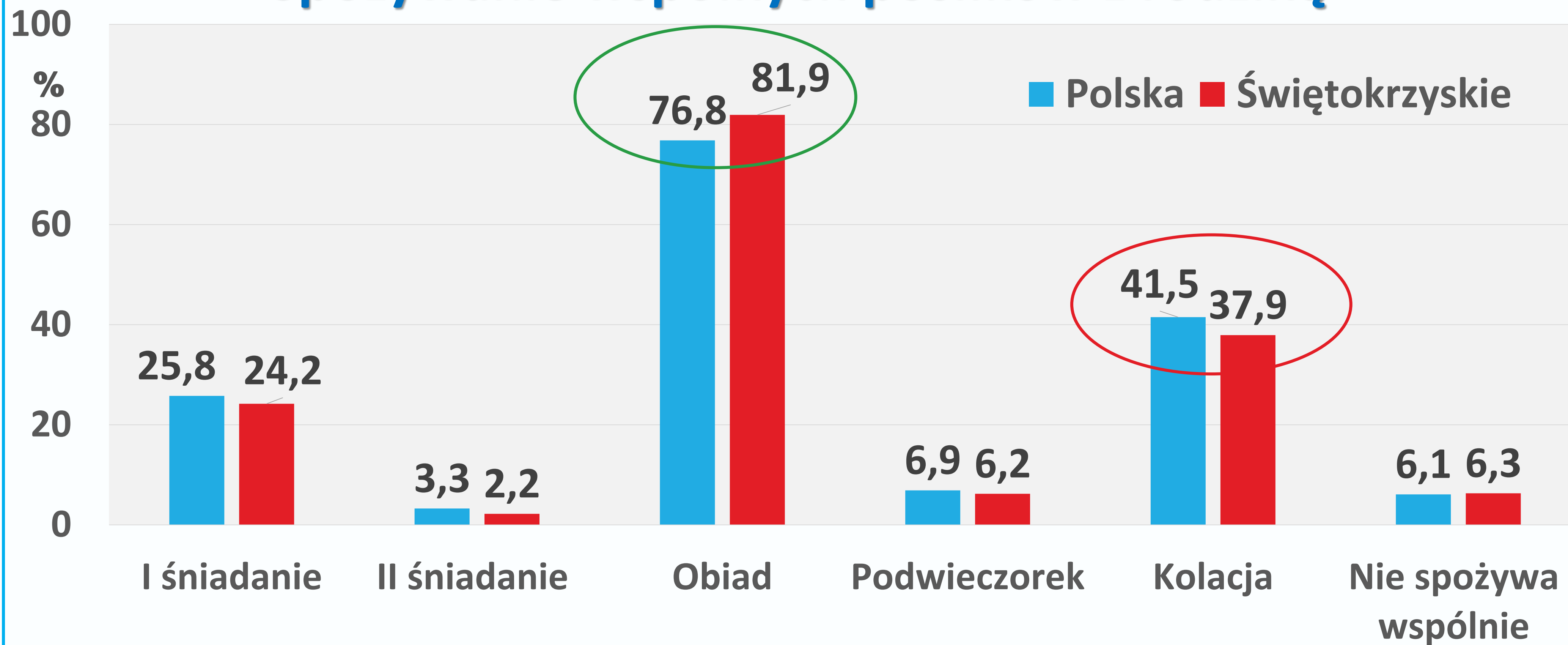
Napoje: cola, sprite, fanta

**Łącznie ok. 26% dzieci**

# Wyniki badań ilościowych – **Wspólne posiłki**

**Uczniowie 10-12 lat** Polska n=12634; **Świętokrzyskie** n=810

## Spożywanie wspólnych posiłków z rodziną



# Wyniki badań ilościowych – Aktywność fizyczna

**Uczniowie 10-12 lat** Polska n=12634; **Świętokrzyskie n=810**

## Aktywność fizyczna

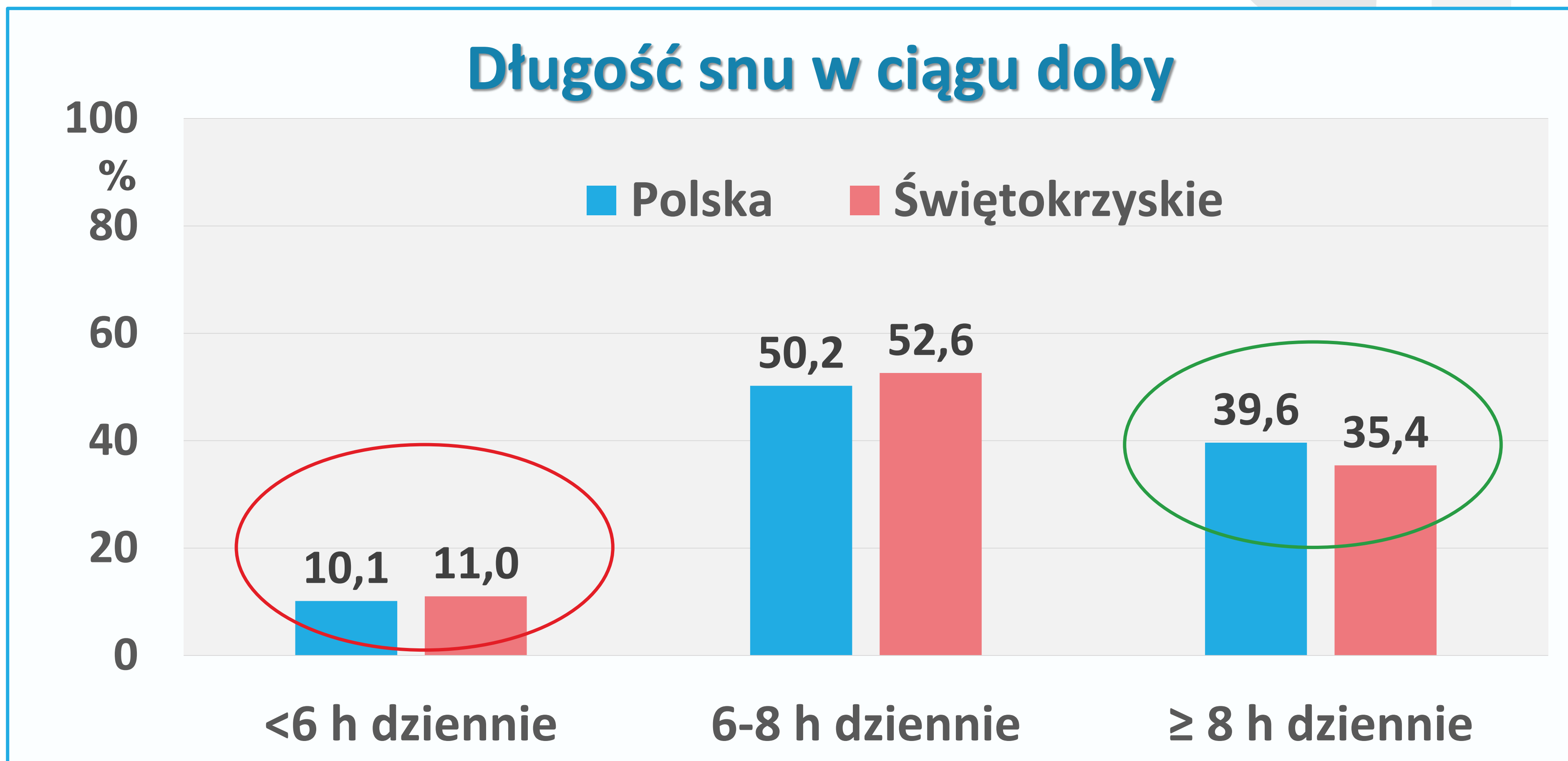


### Aktywność fizyczna:

- 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

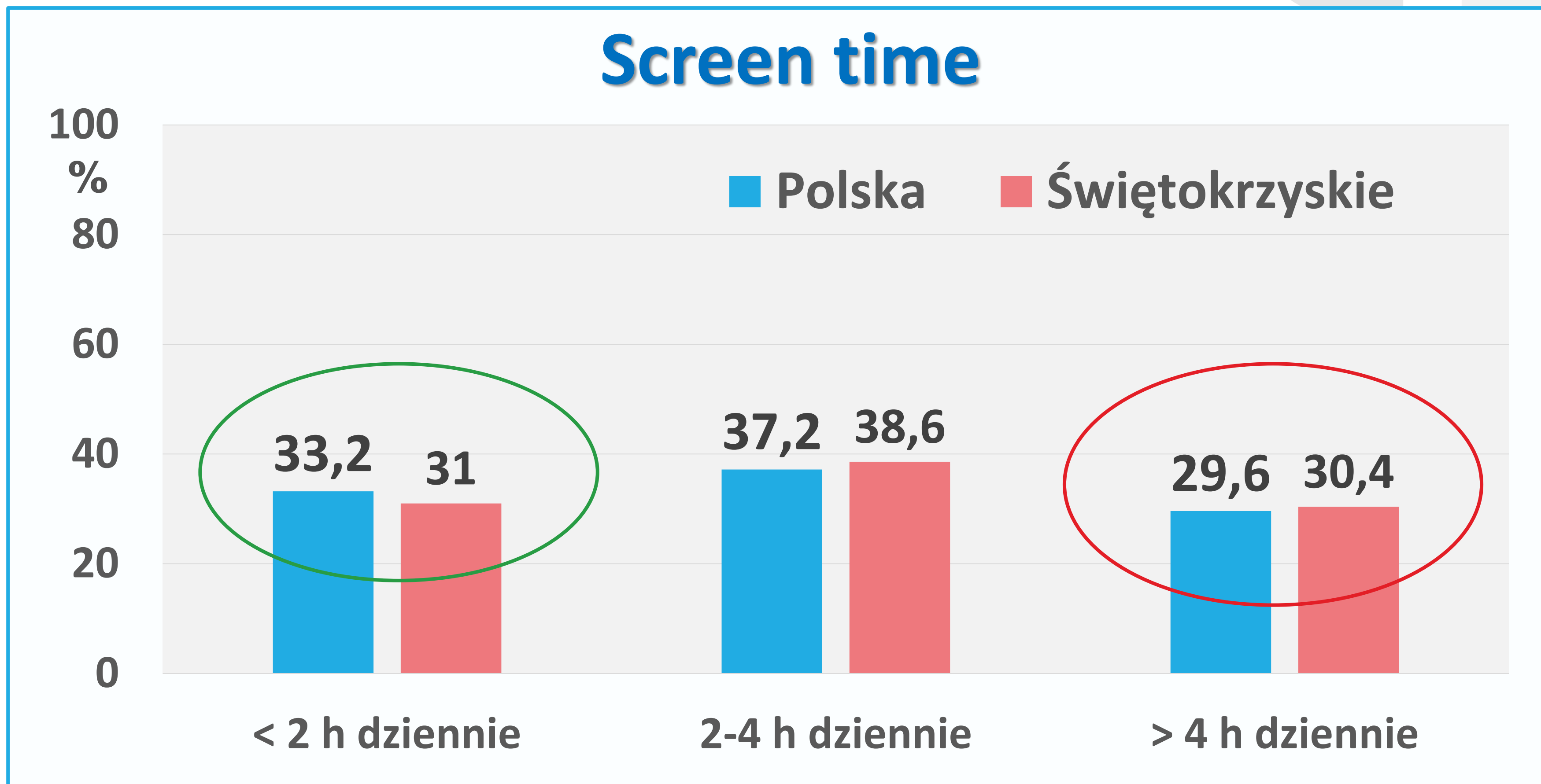
**Uczniowie 10-12 lat** Polska n=12634; Świętokrzyskie n=810





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

**Uczniowie 10-12 lat** Polska n=12634; **Świętokrzyskie n=810**



# Podsumowanie

1. Wyniki uzyskane dla województwa świętokrzyskiego nie różnią się znacząco od średnich wartości ogólnopolskich.
2. Odsetek uczniów z nadmierną masą ciała stanowił 18% badanych (vs. 15% dla danych ogólnopolskich), natomiast z otyłością centralną ( $WHtR \geq 0,5$ ) - 9,4% i był nieco niższy niż dla ogółu populacji (12,8%).
3. Dla większości uczniów w wieku 10-12 lat, zarówno w woj. świętokrzyskim, jak i w całej Polsce stwierdzono małe natężenie cech prawidłowej i niezdrowej diety (**90% vs 87%**).

## Podsumowanie

- Średnio **63%** badanych uczniów w wieku 10-12 lat z woj. świętokrzyskiego spożywało I śniadanie i ok. **64%** II śniadanie lub obiad w szkole, a dane te były bardzo zbliżone do danych ogólnopolskich
- Uczniowie młodsi (7-9 lat)** częściej codziennie spożywali **mleko i jego przetwory** niż uczniowie w wieku 10-12 lat (**39% vs. 29%**) oraz codziennie lub kilka razy w tygodniu **ryby i ich przetwory** (**31% vs. 11%**).
- Stwierdzono zbyt niskie spożycie warzyw i owoców. Codziennie **warzywa i owoce** spożywa odpowiednio **20% i 23% uczniów w wieku 10-12 lat** oraz **47% i 66% uczniów wieku 7-9 lat**.
- Wśród badanych uczniów stwierdzono zbyt częste spożywanie słodczy, oraz słodkich napojów gazowanych i niegazowanych.

## Podsumowanie

8. W woj. świętokrzyskim mniej badanych uczniów niż średnio w Polsce śpi powyżej 8 godz. dziennie (**35% vs. 40%**), natomiast czas spędzany przed ekranami powyżej 4 godz. dziennie był zbliżony do danych ogólnopolskich i dotyczył ok. **30% badanych uczniów w wieku 10-12 lat**. Niepokojącym jest również stosunkowo niski odsetek uczniów charakteryzujących się dużą aktywnością fizyczną, średnio na poziomie 45% badanych.

# 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

„Junior-Edu-Żywnienie”, 2024

Patronat honorowy



Minister  
Edukacji



Minister  
Nauki



Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego



Institut Nauk  
o Żywieniu Człowieka

# Program edukacji żywieniowej

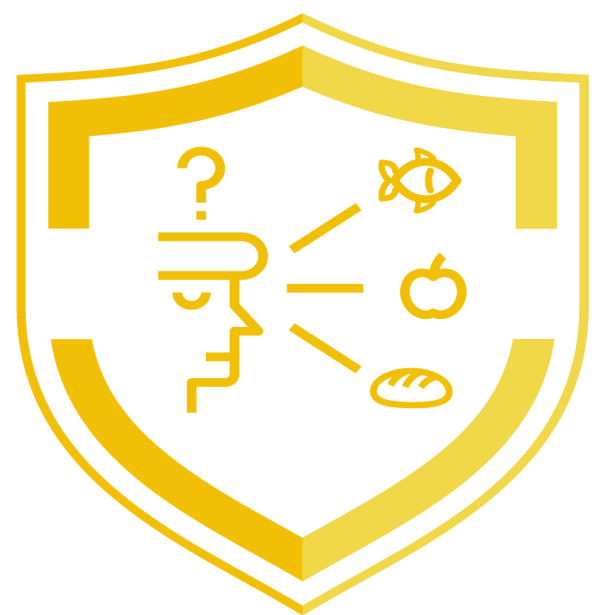
## Materiały edukacyjne dla szkół podstawowych



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



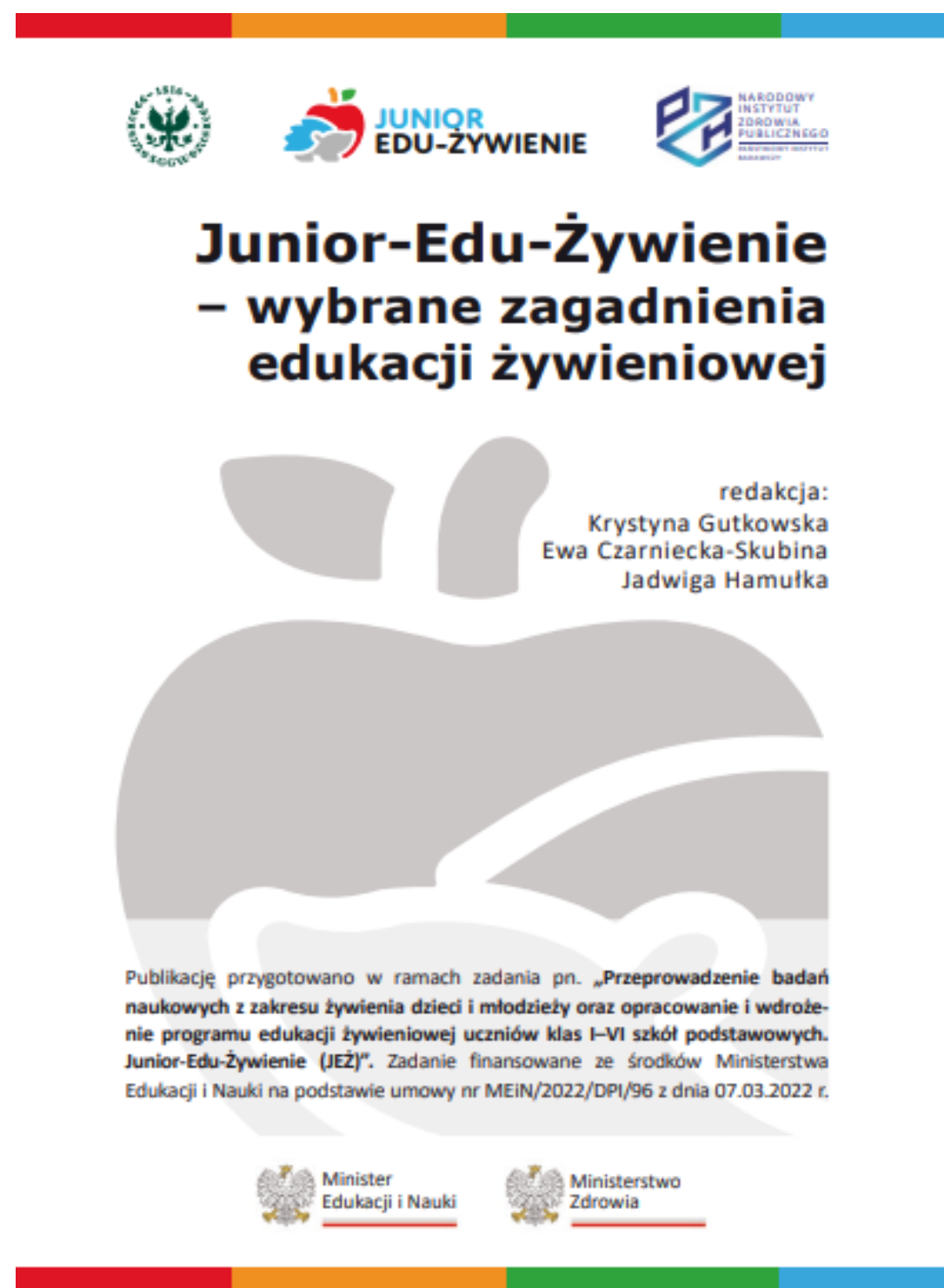
Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego



Institut Nauk  
o Żywieniu Człowieka



# Materiały edukacyjne dla nauczycieli



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

„Junior-Edu-Żywnienie”, 2024



Scenariusze 24 godzin lekcji i 34 filmy (4-6 minut) dedykowane do każdej lekcji  
prezentacje multimedialne  
karty pracy dla uczniów

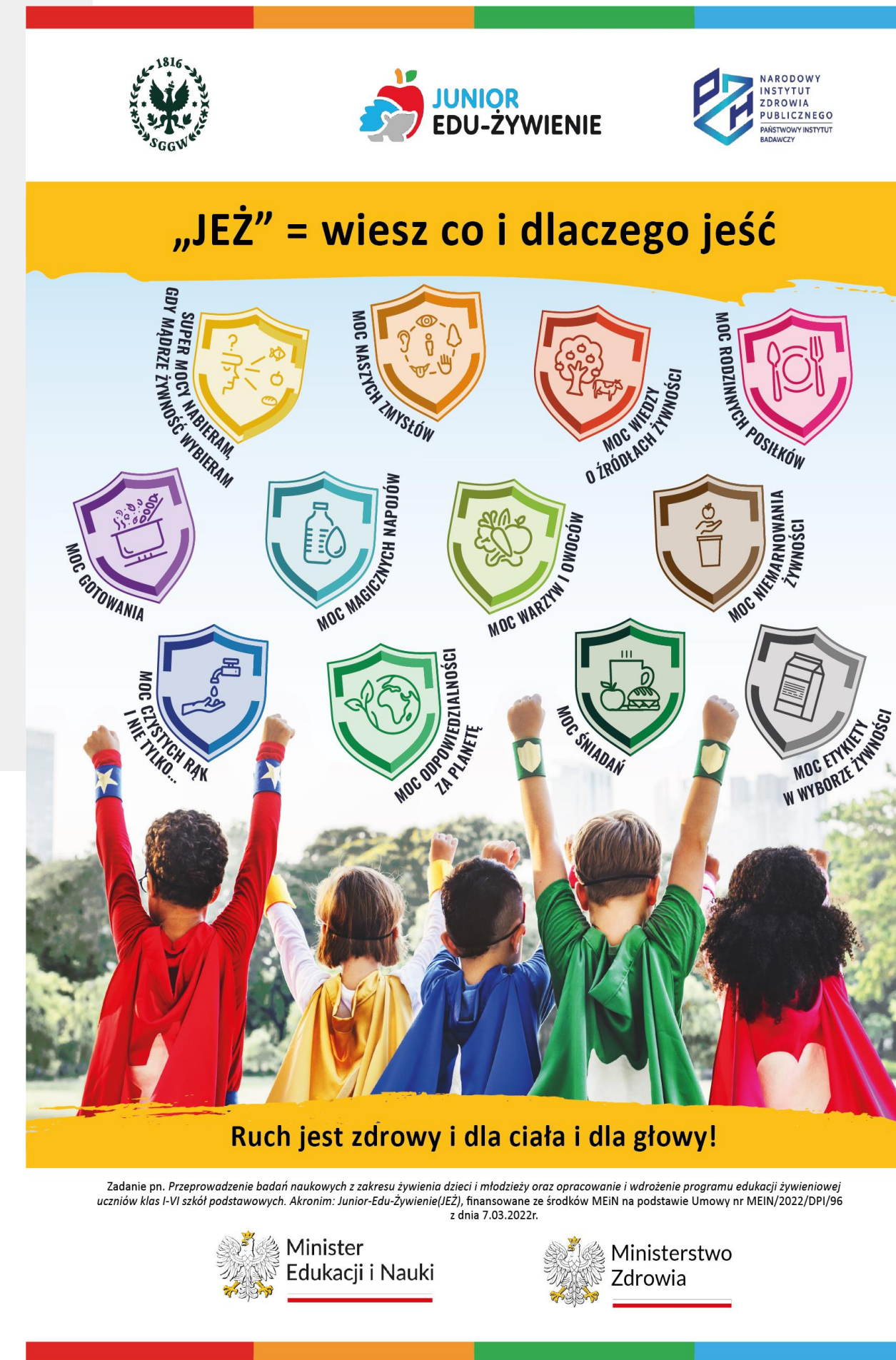


Patronat honorowy



Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka

# Materiały edukacyjne dla nauczycieli i uczniów



## Rebusy, krzyżówki

# Interaktywna aplikacja mobilna EDU APPKA



Wybierz avatar

Wpisz nazwę avatara

Wybierz jeden avatar z listy



Tomek



Janek



Maja



Kasia



Możesz zobaczyć o tym więcej



„Junior-Edu-Żywnie”, 2024

Patronat honorowy



Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego



Instytut Nauk  
o Żywieniu Człowieka

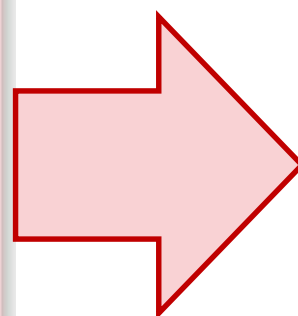
# Materiały edukacyjne dla nauczycieli, uczniów i ich opiekunów/ rodziców



**JEŻowa  
książka  
kucharska**

Autorzy:  
Ewa Czarniecka-Skubina  
Jadwiga Hamułka  
Krystyna Gutkowska

Minister Edukacji i Nauki  
Ministerstwo Zdrowia



**Desery**

## Ciasteczka "Jeżyki"




**1 porcja**

**Wartość energetyczna: 150 kcal**  
**Białko: 1,9 g**  
**Tłuszcz: 8,7 g**  
**Węglowodany: 15,9 g**  
**Błonnik pokarmowy: 0,3 g**

**Czas wykonania: 30 minut**

**Wielkość 1 porcji: ok. 35 g**  
(1 duże lub 4 małe ciasteczka)

**JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne**  
 Ciasteczka świetnie nadają się na przyjęcia.  
 Tak przygotowane ciasteczka można przechowywać w zamkniętych pojemnikach około tygodnia.  
 Wykonanie ciasteczek dostępne jest na Nauka/Science SGGW YouTube playlista JEŻowa Książka Kucharska.

**Stoień trudności:** 

~268~

**Desery**

**Składniki**

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

**Skład na 20 sztuk dużych lub 50 małych**

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

**Dekoracja**

**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.

**runvido.com**  
Material wideo

~269~



# Materiały edukacyjne dla nauczycieli, uczniów i rodziców

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

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

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

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

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

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

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

# Badania z zakresu marnotrawstwa żywności wśród uczniów

## Badania:

Uczniowie będą wypełniać dzienniczki dotyczące marnotrawstwa żywności i 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

klas IV-VIII



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



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



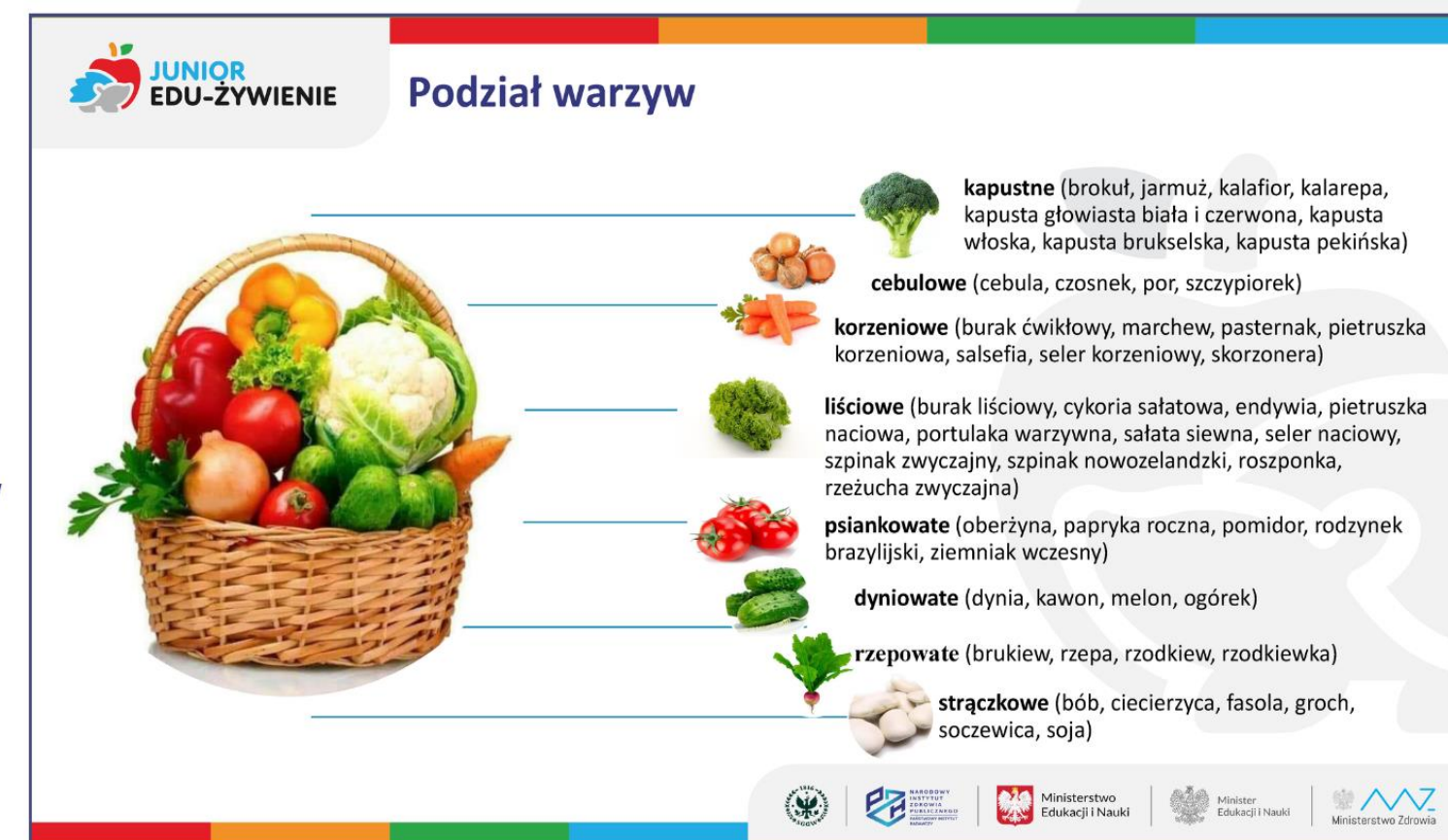
Instytut Nauk  
o Żywieniu Człowieka

**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 Kazmierczak, prof. SGGW**  
Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka  
Katedra Żywności Funkcjonalnej i Ekologicznej

**Podział warzyw**

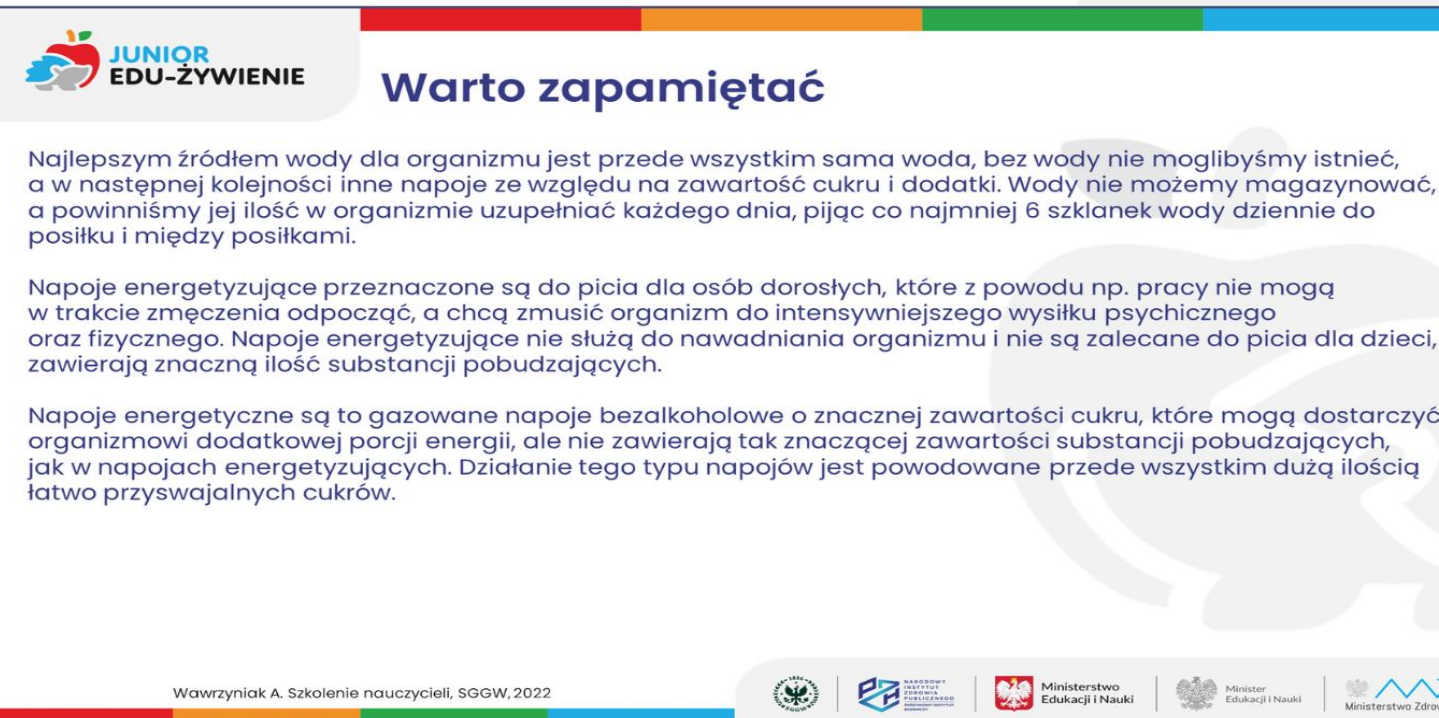
- kapustne** (brokuł, jarmuż, kalafior, kalarepa, kapusta głowiasta biała i czerwona, kapusta włoska, kapusta brukselska, kapusta pekińska)
- cebulowe** (cebula, czosnek, por, szczypiorek)
- korzeniowe** (burak ćwikłowy, marchew, pasternak, pietruszka korzeniowa, salsefia, seler korzeniowy, skorzonera)
- 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, ciecierzyca, fasola, groch, soczewica, soja)

Logo: JUNIOR EDU-ŻYWIENIE

Część I. Warzywa



**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.

Wawrzyniak A. Szkolenie nauczycieli, SGGW, 2022

Logo: JUNIOR EDU-ŻYWIENIE

Część VI. Jakie napoje wybierać do picia



# 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

<https://forms.office.com/r/37DBYJy9W2>

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

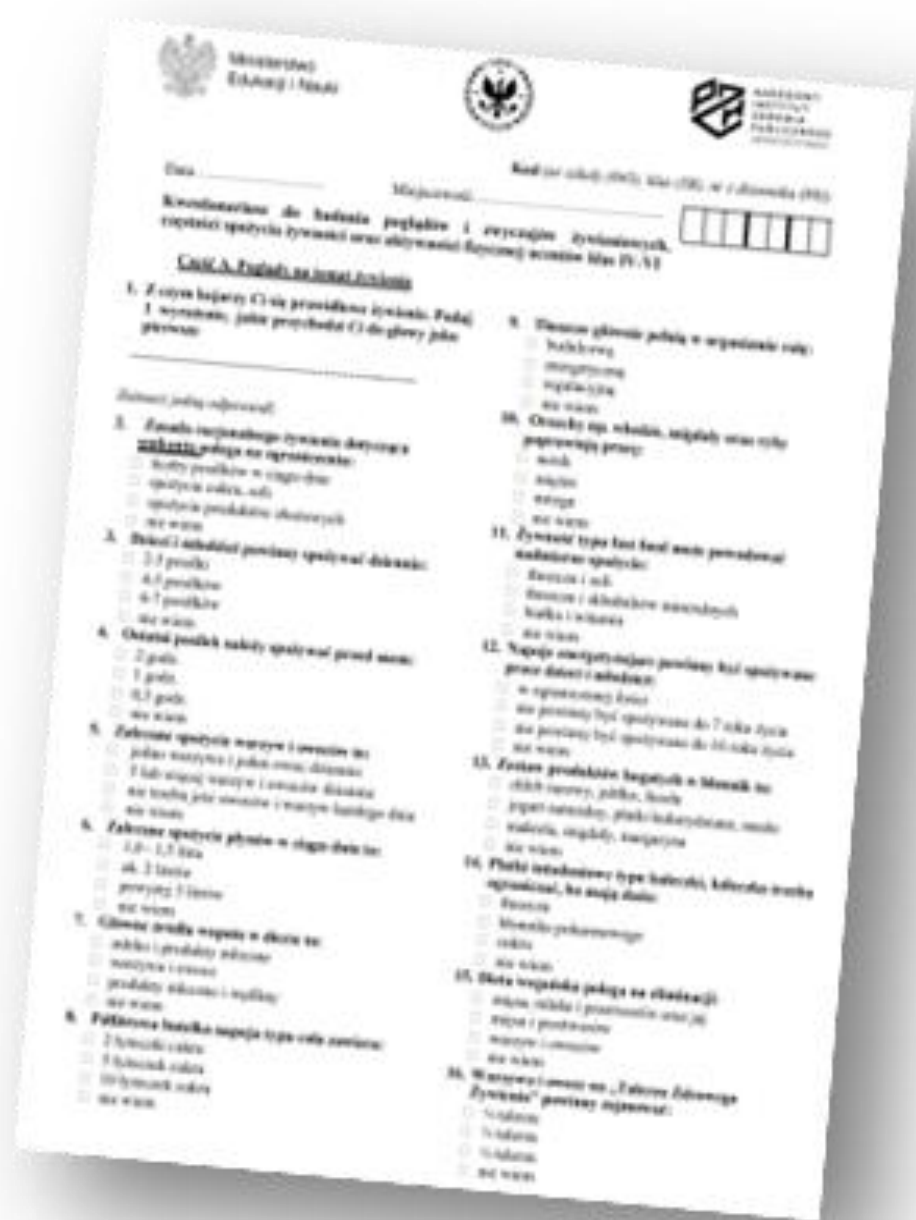
- zwyczaje żywieniowe
- wiedza żywieniowa
- postawy żywieniowe

## 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

1. Miejscowość .....

2. Województwo (proszę wybrać)

- dolnośląskie
- kujawsko-pomorskie
- lubelskie
- lubuskie
- łódzkie
- małopolskie
- mazowieckie
- opolskie
- podkarpackie
- podlaskie
- pomorskie
- śląskie
- świętokrzyskie
- warmińsko-mazurskie
- wielkopolskie
- zachodniopomorskie

3. Nr szkoły (o ile taki posiada) .....

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

1. 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”

.....

2. Zasada racjonalnego żywienia dotycząca unikania polega na ograniczeniu:

- liczby posiłków w ciągu dnia
- spożycia cukru, soli i alkoholu
- spożycia produktów zubożonych
- nic wiem

3. 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? .....
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? .....

„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](mailto:ewa_czarniecka-skubina@sggw.edu.pl)

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