

# „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:**

<b>359</b>	mazowieckie
<b>245</b>	podkarpackie
<b>236</b>	lubelskie
<b>204</b>	małopolskie
<b>177</b>	wielkopolskie
<b>138</b>	łódzkie
<b>119</b>	śląskie
<b>116</b>	świętokrzyskie
<b>98</b>	warmińsko-mazurskie
<b>93</b>	kujawsko-pomorskie
<b>89</b>	dolnośląskie
<b>82</b>	podlaskie
<b>76</b>	opolskie
<b>87</b>	pomorskie
<b>59</b>	lubuskie
<b>32</b>	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-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	Codziennie	Kilka razy w tygodniu	Kilka razy w miesiącu np. 1 raz w tygodniu	Nigdy prawie
napoje typu Lipton/„woda smakowa“							
napoje energetyzujące							
soki owocowe: z kartonu, wyciskane							
soki warzywne: z kartonu, wyciskane							

Zaznacz właściwą odpowiedź

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

Czy interesujesz się wiedzą na temat żywienia?

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

Skąd dowiadujesz się o żywności? Możesz zaznaczyć kilka odpowiedzi.

<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
--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	---	---

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. wystawiając 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 mączne 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 soki i wędliny można zastąpić fasolą, soczewicą, grochem?
 

Tak	Nie	Nie wiem
-----	-----	----------
- Czy uważasz, że sędziwie kładą się przed wyjściem do szkoły do CI się do nauki i zabawy?
 

Tak	Nie	Nie wiem
-----	-----	----------
- Czy uważasz, że ryby należy jeść co najmniej 1 raz w tygodniu?
 

Tak	Nie	Nie wiem
-----	-----	----------
- Czy uważasz, że zdrowie i siła zależą od tego, co się je?
 

Tak	Nie	Nie wiem
-----	-----	----------

Przepracowanie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacyjnego w ramach projektu „Junior Edu-Żywnie 1827”

Ministerstwo Edukacji i Nauki

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

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

Miejscowość: \_\_\_\_\_

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

**Część A. Poglądy na temat żywienia**

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

Zaznacz jedną odpowiedź:

- Zasada racjonalnego żywienia dotycząca:
  - liczby posiłków w ciągu dnia
  - spożycia cukru, soli
  - spożycia produktów zbożowych
  - nie wiem
- Dieta i młodzież powinny spożywać dziennie:
  - 2-3 posiłki
  - 4-5 posiłków
  - 6-7 posiłków
  - nie wiem
- Ostatni posiłek należy spożywać przed snem:
  - 2 godz.
  - 1 godz.
  - 0,5 godz.
  - nie wiem
- Zalecaną ilość 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
- Zalecaną ilość płynów w ciągu dnia to:
  - ok. 2 litrów
  - powyżej 3 litrów
  - nie wiem
- Główne źródła wapnia w diecie to:
  - mleko i produkty mleczne
  - warzywa i owoce
  - produkty mleczne i wędliny
  - nie wiem
- Półlitrowa butelka napoju typu cola zawiera:
  - 2 łyżeczki cukru
  - 5 łyżeczek cukru
  - 10 łyżeczek cukru
  - nie wiem
- Tłuszcz głównie pełni w organizmie rolę:
  - budulcową
  - energetyczną
  - regulacyjną
  - nie wiem
- Orzechy np. włoskie, migdały oraz ryby poprawiają pracę:
  - mózgu
  - mięśni
  - nie wiem
- Żywność typu fast food może powodować nadmierne spożycie:
  - tłuszczu i soli
  - tłuszczu i składników mineralnych
  - nie wiem
- Napoje energetyzujące powinny być spożywane przez dzieci i młodzież:
  - w ograniczonej ilości
  - nie powinny być spożywane do 7 roku życia
  - nie powinny być spożywane do 16 roku życia
  - nie wiem
- Zestaw produktów bogatych w błonnik to:
  - chleb razowy, jabłko, fasola
  - jogurt naturalny, płatki kukurydziane, masło
  - makrela, migdały, margaryna
  - nie wiem
- Płatki instantowe typu kuleczki, kuleczka trzeba ograniczać, bo mają dużo:
  - tłuszczu
  - błonnika pokarmowego
  - cukru
  - nie wiem
- Dieta wegańska polega na eliminacji:
  - mięsa, mleka i przetworów oraz jaj
  - mięsa i przetworów
  - warzyw i owoców
  - nie wiem
- Warzywa i owoce na „Talerz Zdrowego Żywności” powinny zajmować:
  - 1/4 talerza
  - 1/2 talerza
  - 3/4 talerza
  - nie wiem

Przepracowanie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacyjnego w ramach projektu „Junior Edu-Żywnie 1827”

Ministerstwo Edukacji i Nauki

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

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

Miejscowość: \_\_\_\_\_

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

**Część B. Potrzeby i metody oddziaływania**

1. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

2. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

3. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

4. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

5. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

6. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

7. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

8. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

9. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

10. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

11. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

12. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

13. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

14. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

15. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

16. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

17. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

18. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

19. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

20. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

21. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

22. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

23. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

24. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

25. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

26. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

27. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

28. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

29. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

30. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

31. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

32. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

33. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

34. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

35. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

36. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

37. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

38. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

39. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

40. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

41. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

42. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

43. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

44. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

45. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

46. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

47. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

48. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

49. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

50. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

51. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

52. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

53. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

54. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

55. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

56. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

57. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

58. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

59. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

60. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

61. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

62. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

63. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

64. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

65. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

66. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

67. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

68. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

69. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

70. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

71. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

72. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

73. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o zdrowym odżywianiu?
 

co najmniej raz w tygodniu	2-4 razy w tygodniu	5-6 razy w tygodniu	co najmniej raz w tygodniu	co najmniej raz
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	-----------------

# Wyniki badań

**Polska**

**vs.**

**woj. wielkopolskie**

**N=27207** → badania ankietowe

**n=1696**

**N=18726** → pomiary antropometryczne **n=1516**

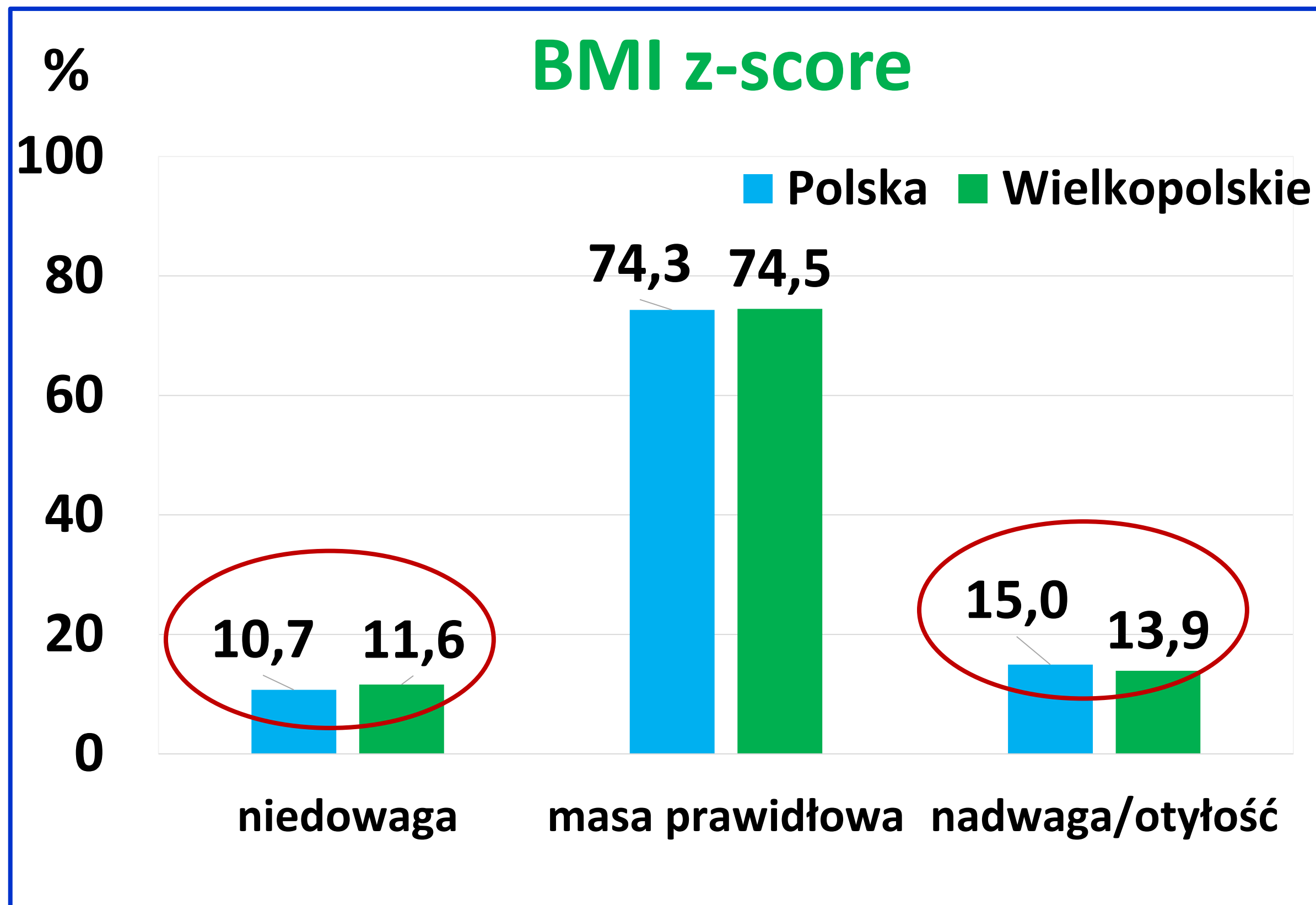


- Dąbrowa
- Gulcz
- Leszno
- Maniewo
- Miały
- Piła
- Poznań
- Rosko

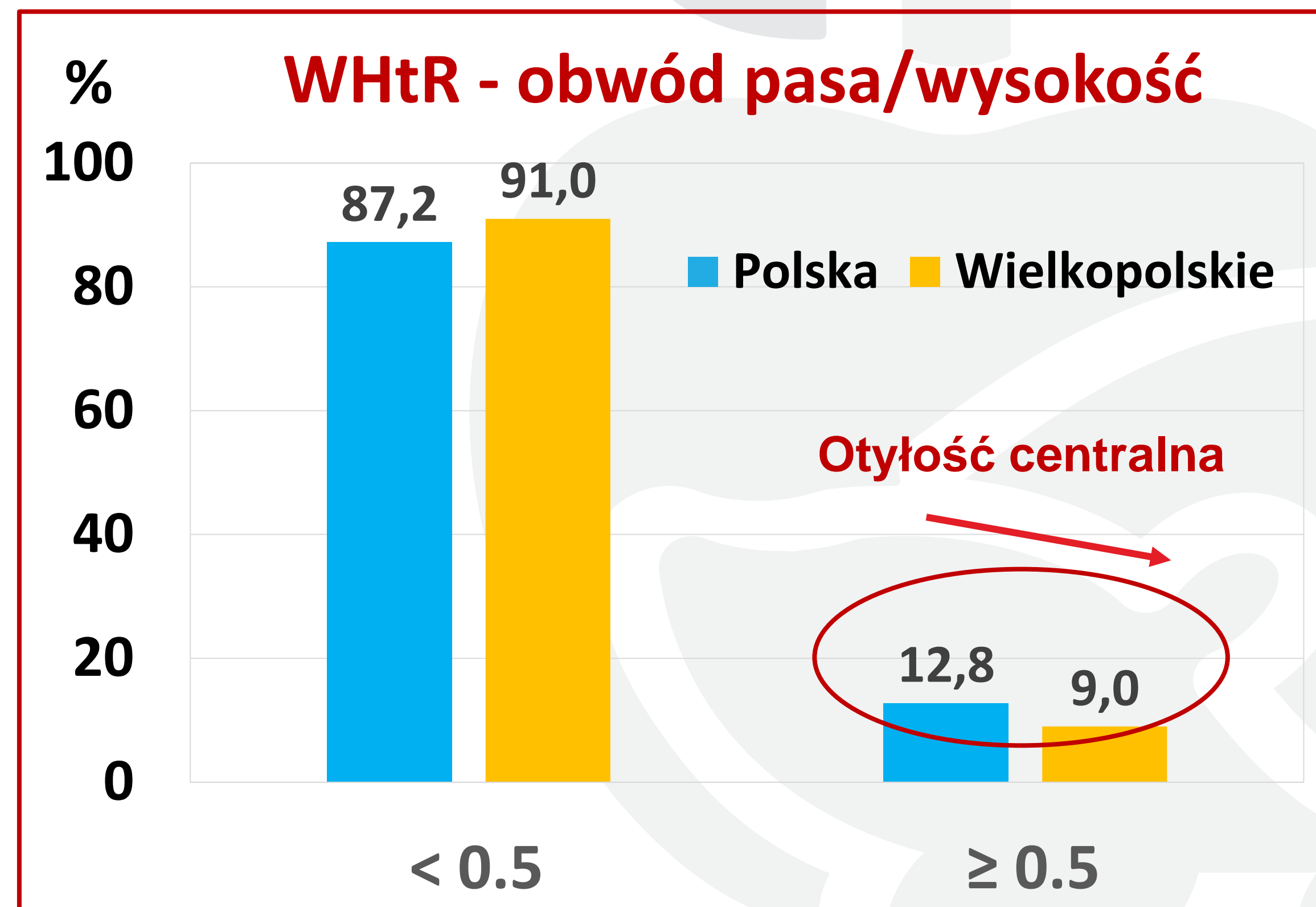


# Wyniki badań stanu odżywienia BMI z-score i WHtR uczniów 7-12 lat

Polska n=18726; Wielkopolskie n=1516



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



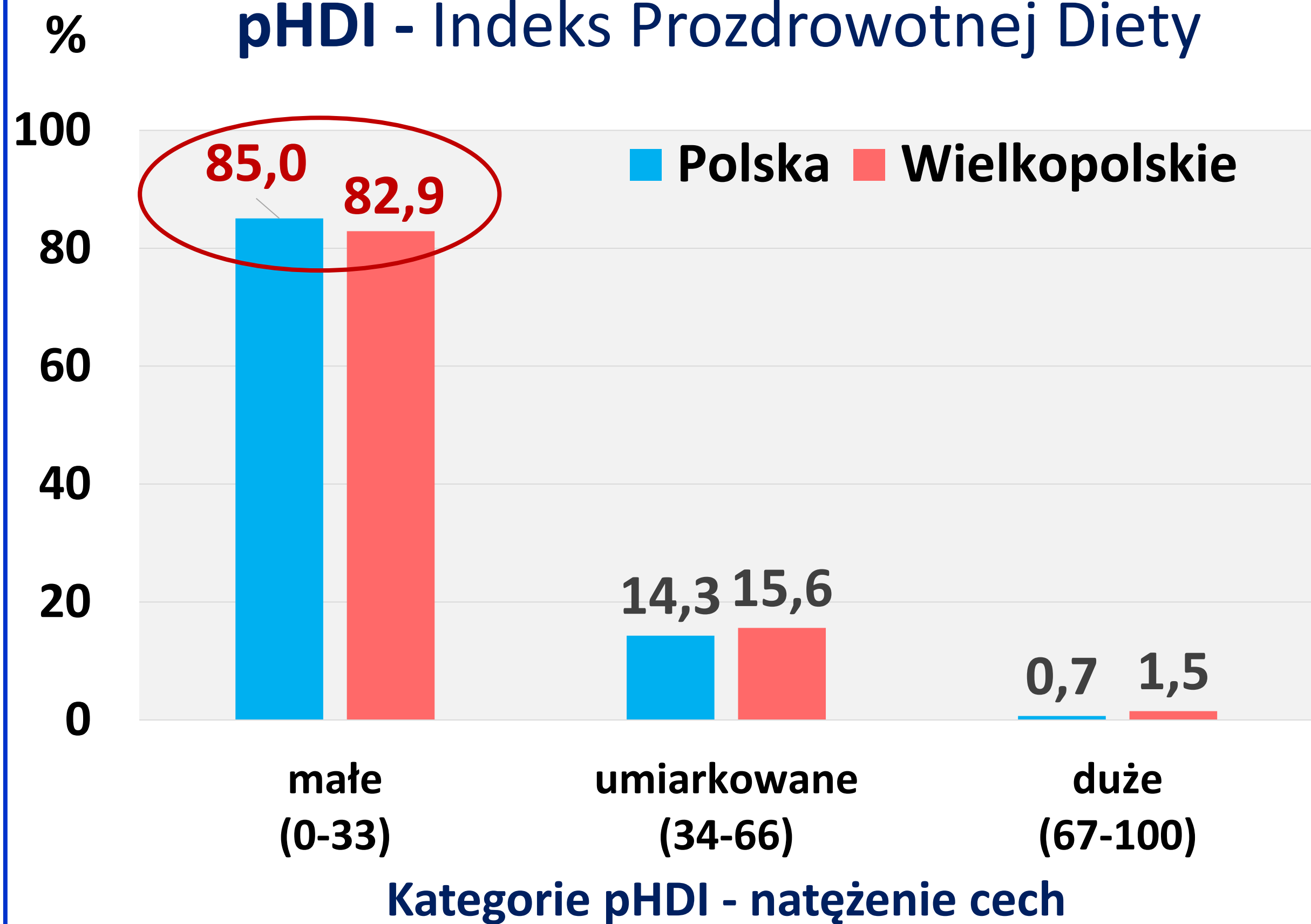
Institut Nauk  
o Żywieniu Człowieka

# Wyniki badań ilościowych – Indeksy Jakości Diety

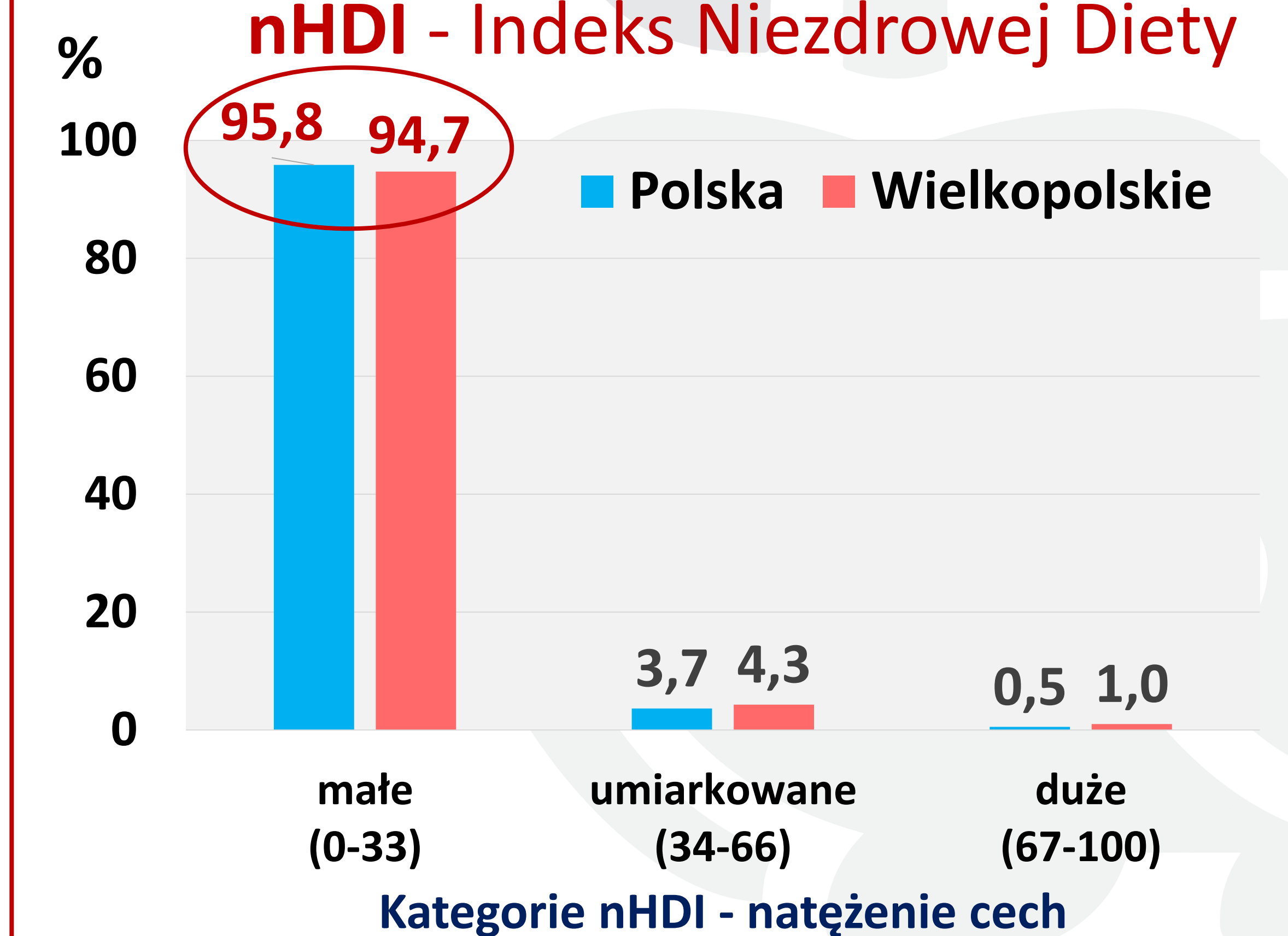
## Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Wielkopolskie n=870

### pHDI - Indeks Prozdrowotnej Diety

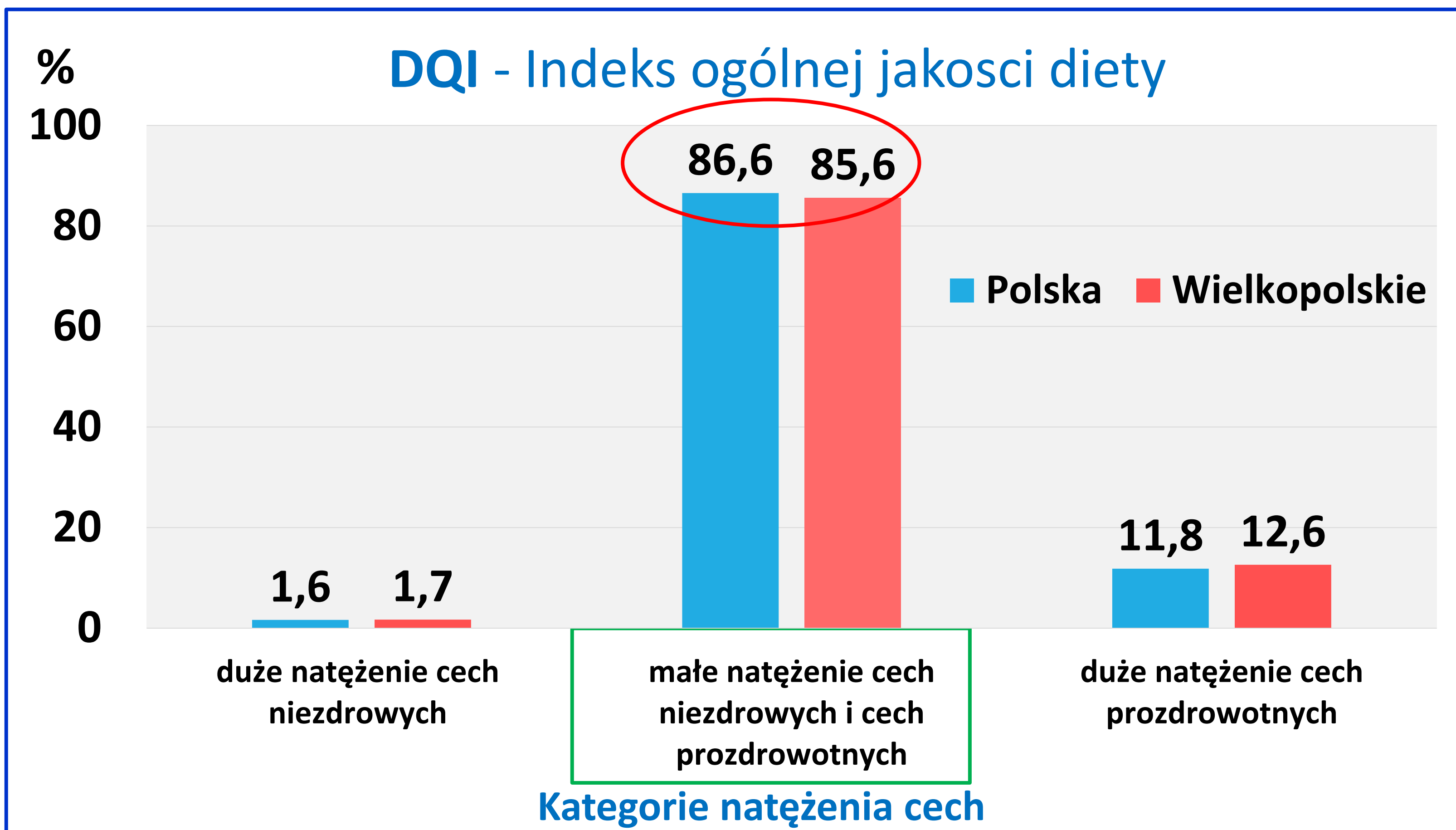


### nHDI - Indeks Niezdrowej Diety



# Wyniki badań ilościowych – Indeks Jakości Diety (DQI)

## Uczniowie 10-12 lat Polska n=12634; Wielkopolskie n=870



**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)**

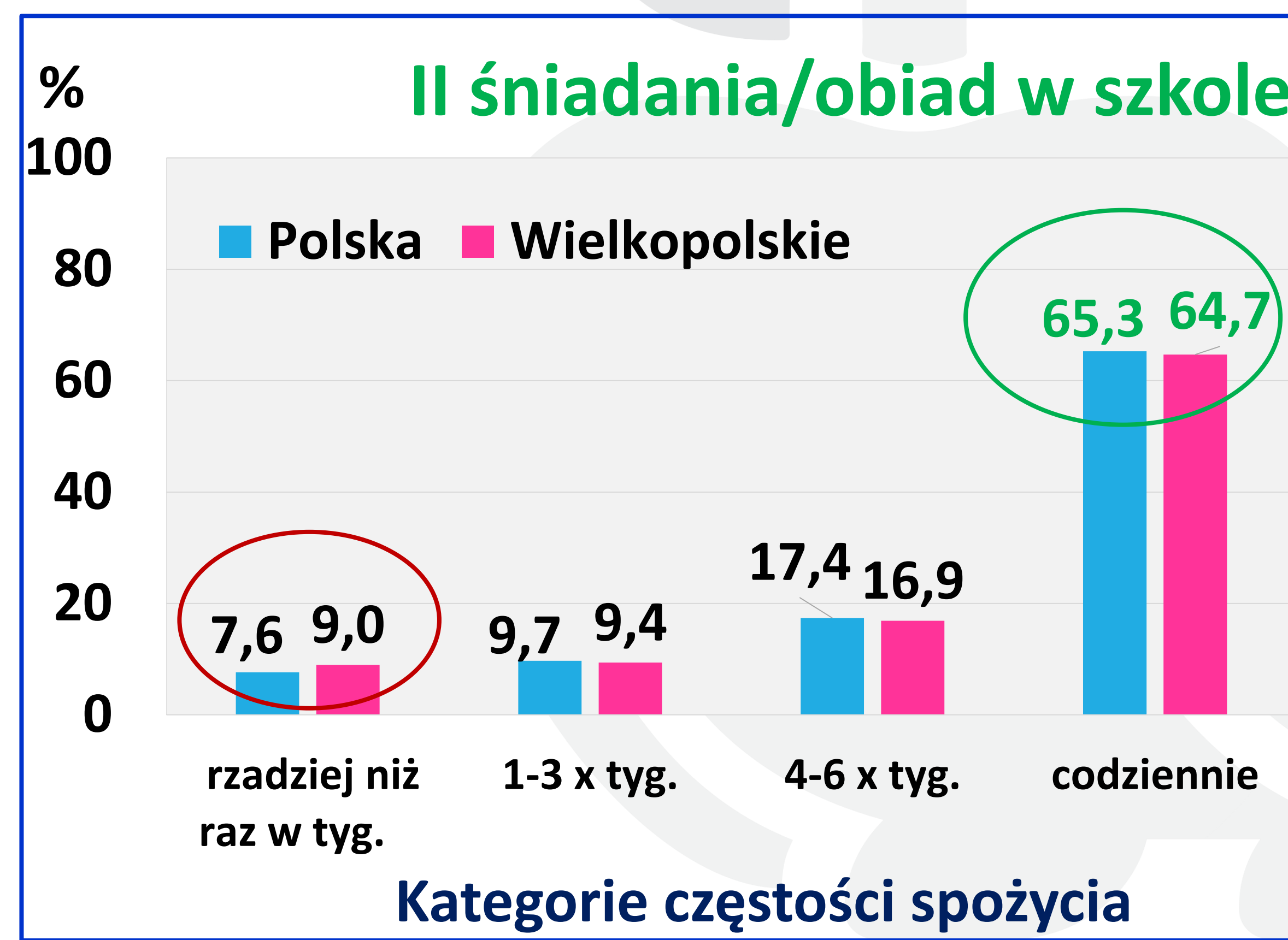
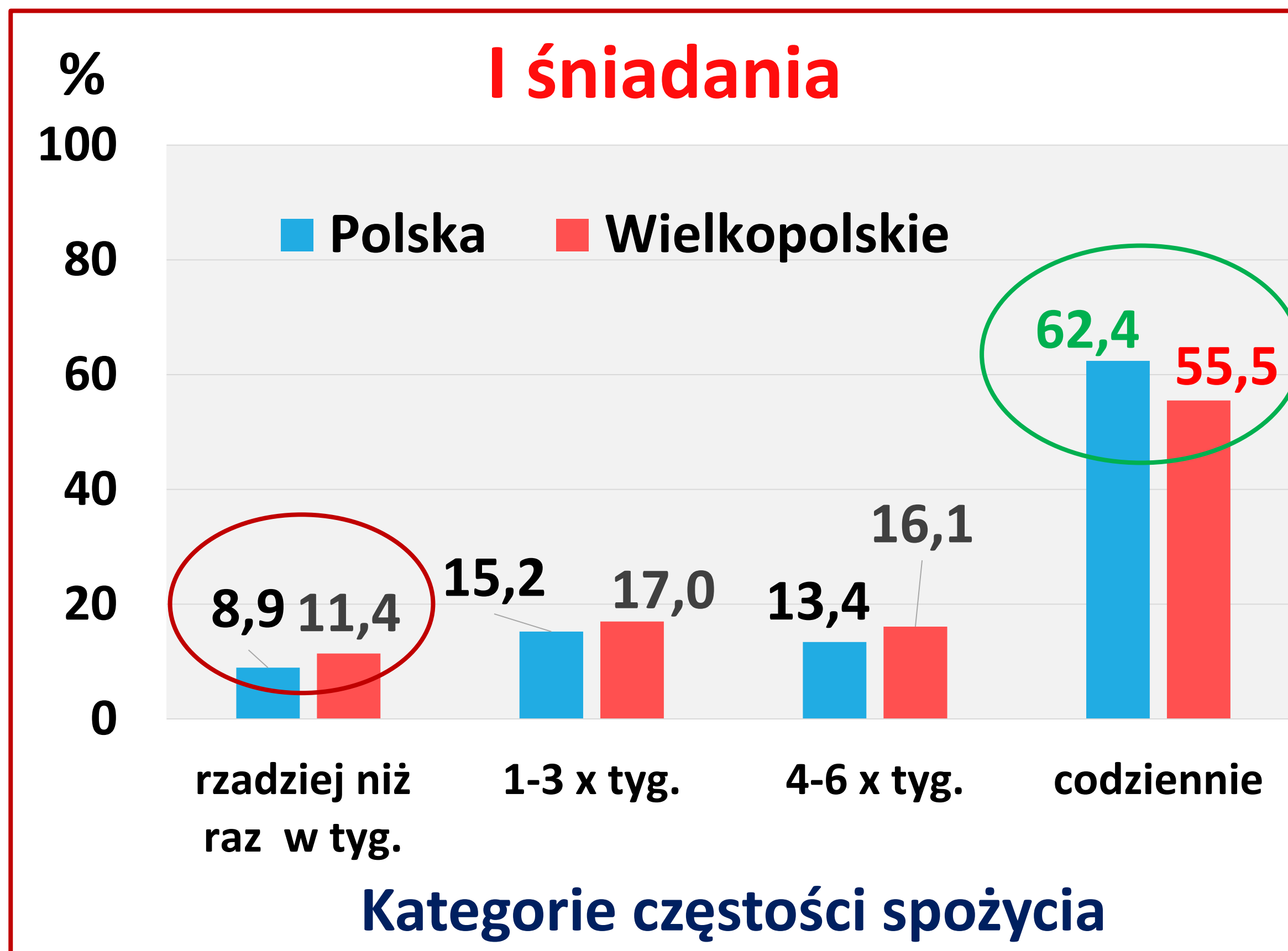
**Małe natężenie cech niezdrowych i cech prozdrowotnych (-25 – 25pkt)**

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

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

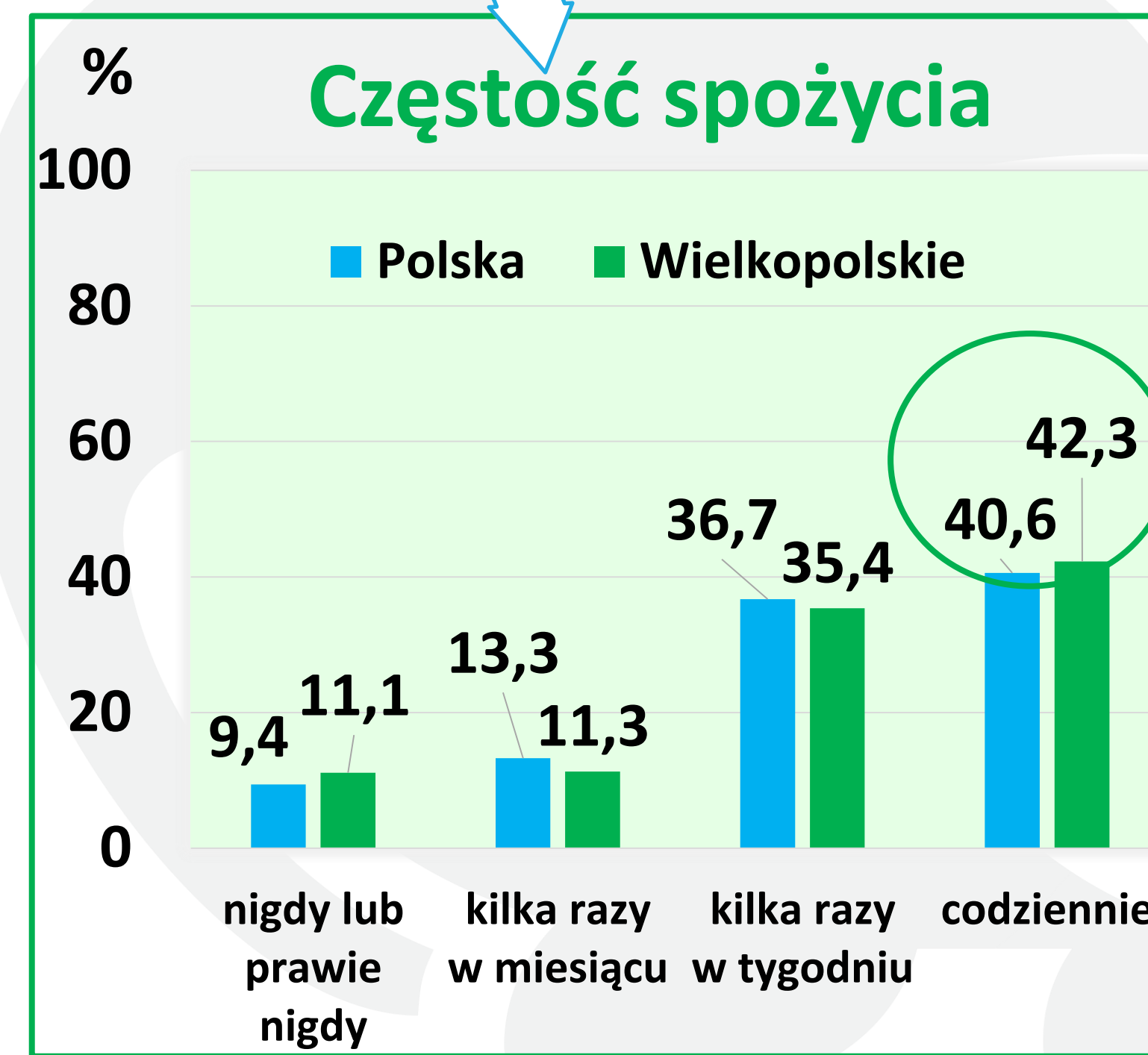
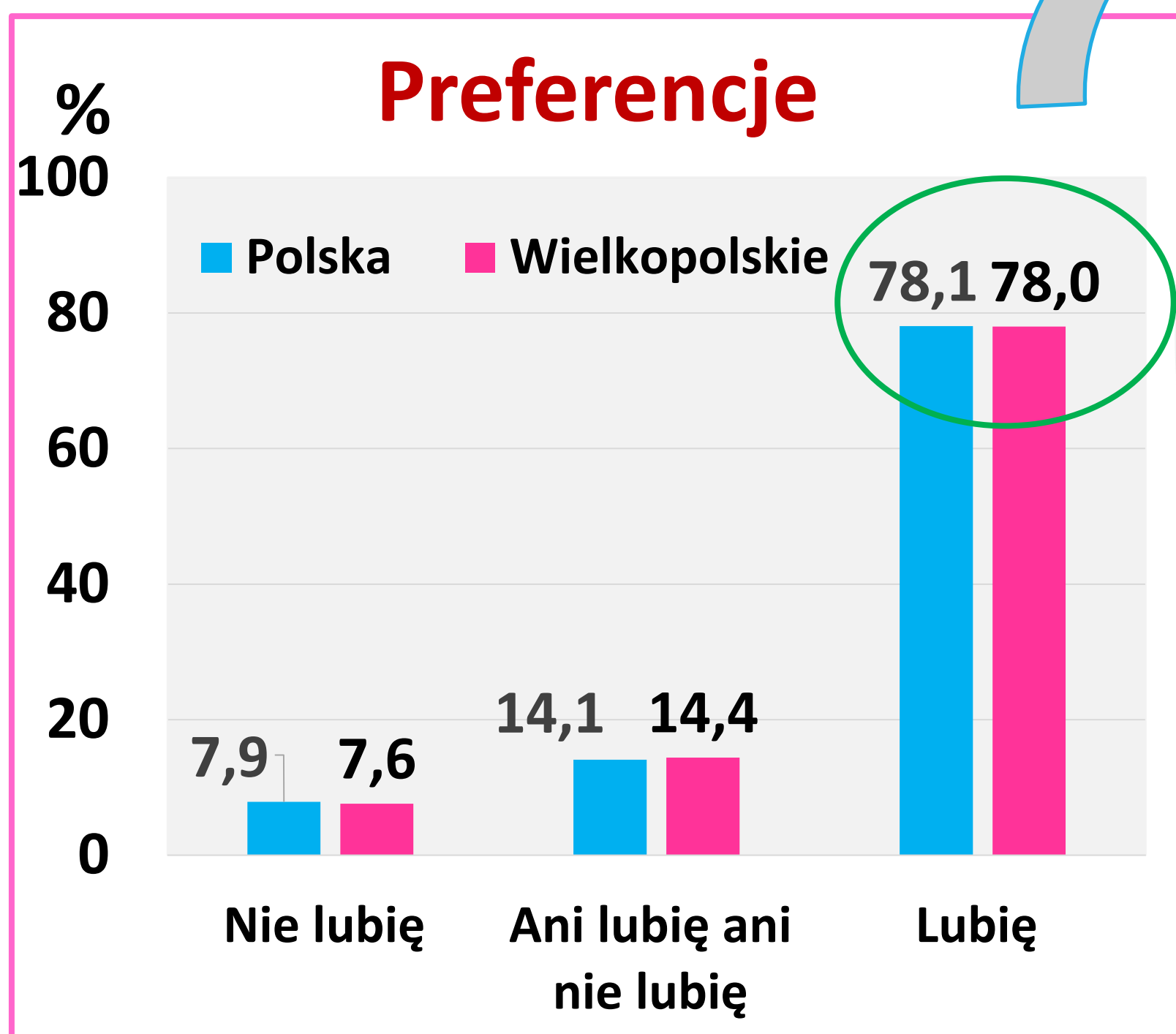
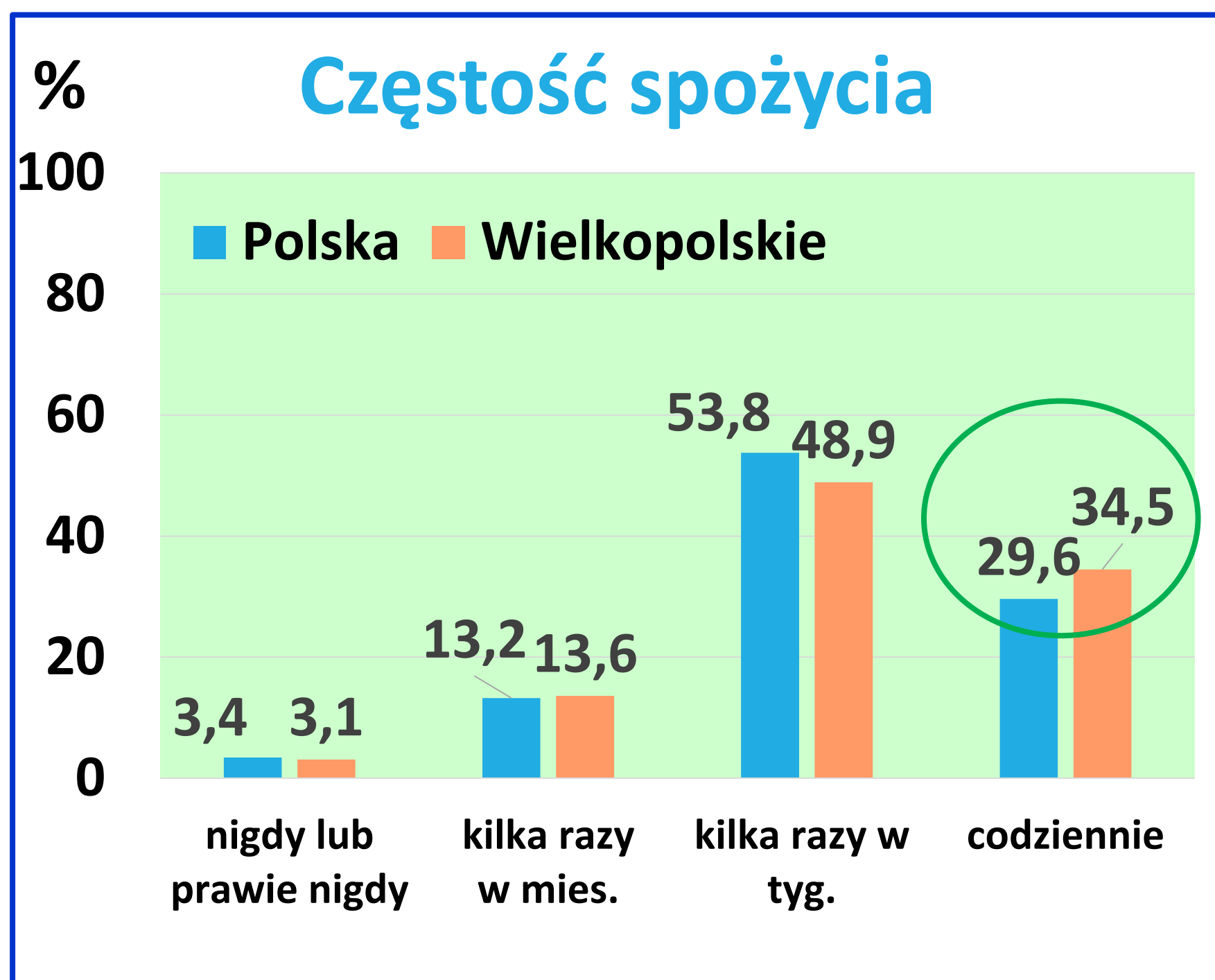
**Uczniowie 10-12 lat**

**Polska n=12634; Wielkopolskie n=870**



**Uczniowie 10-12 lat**  
Polska n=12634; Wielkopolskie n=870

**Uczniowie 7-9 lat**  
Polska n=14573; Wielkopolskie n=826

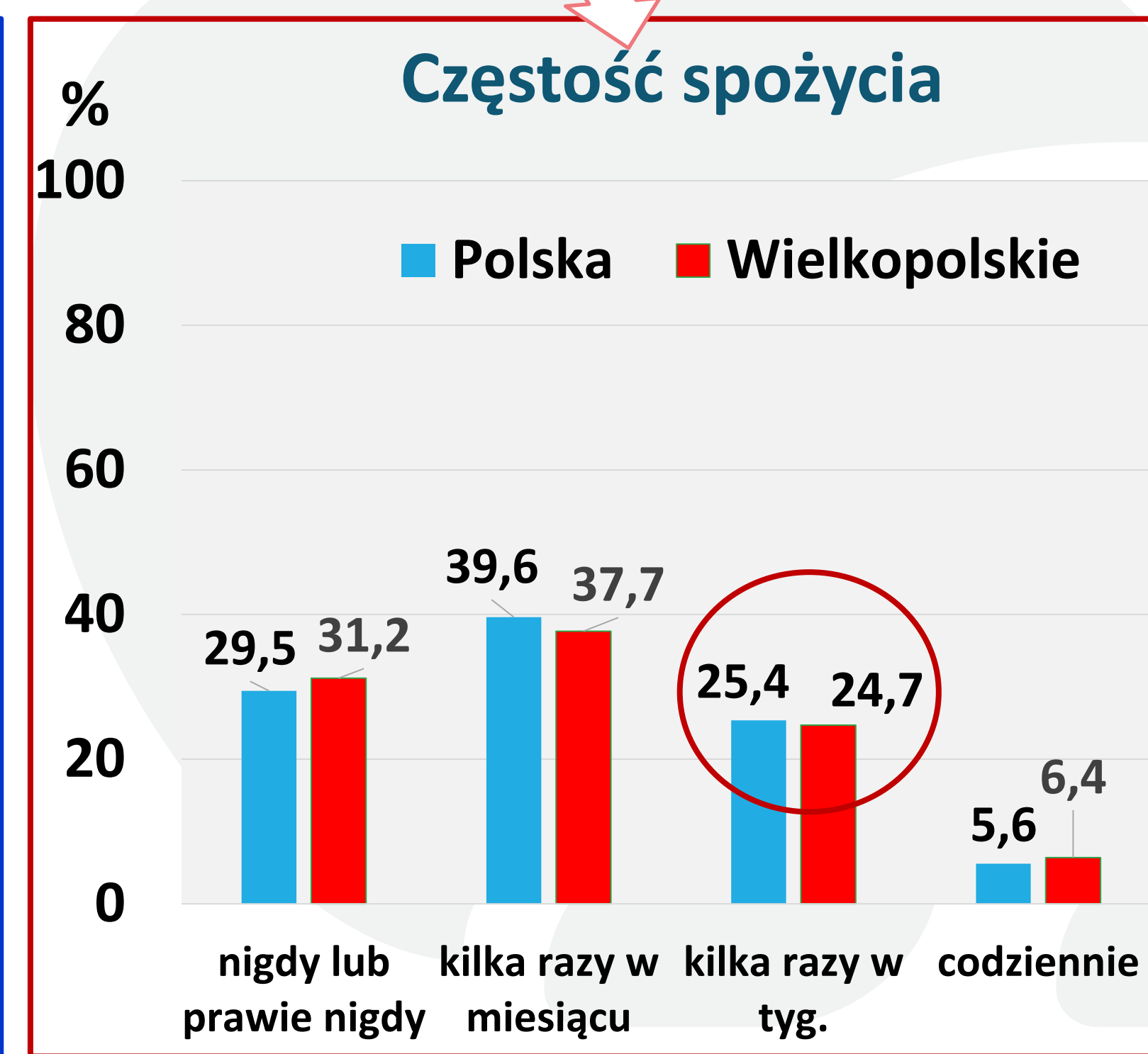
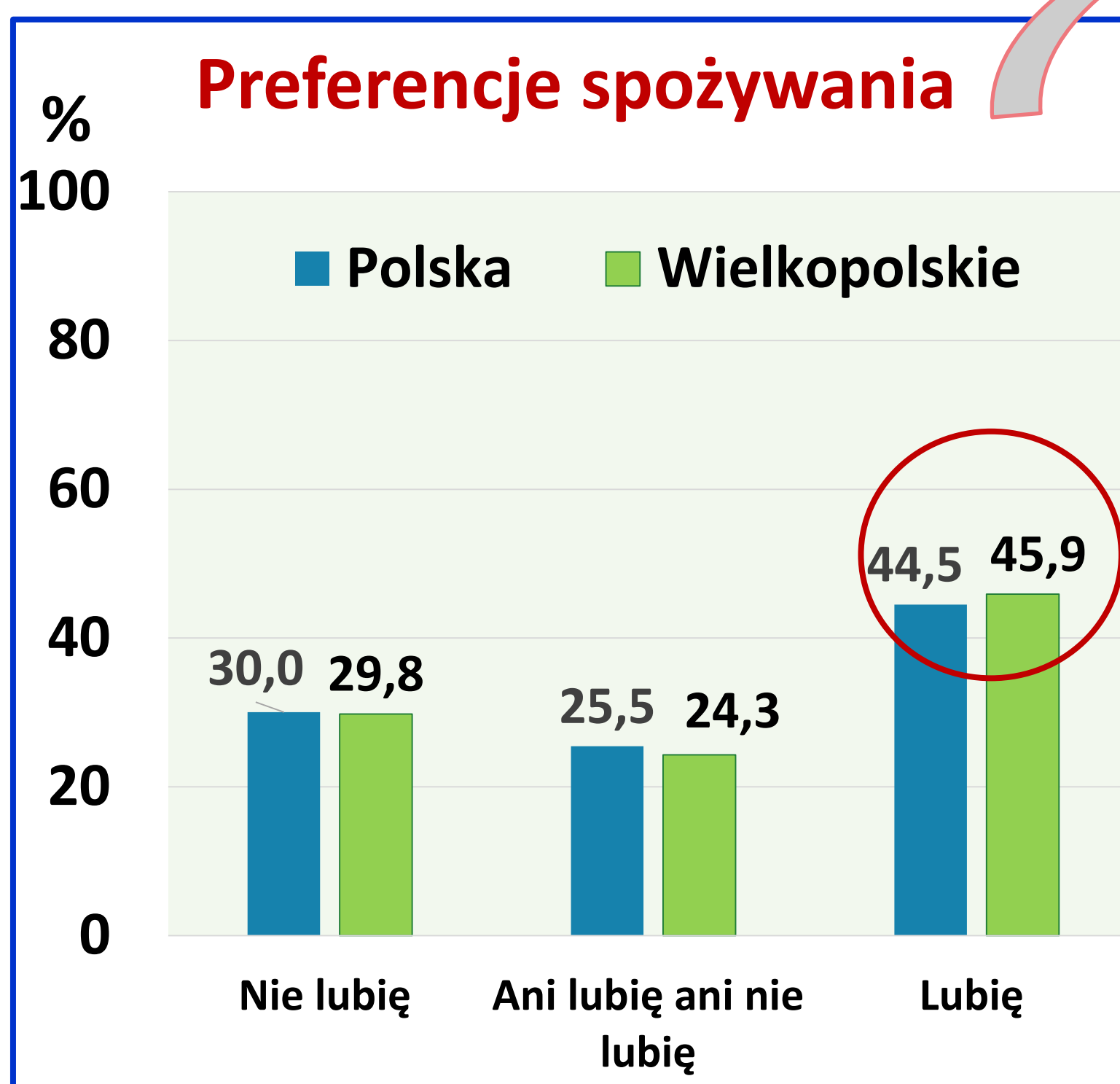
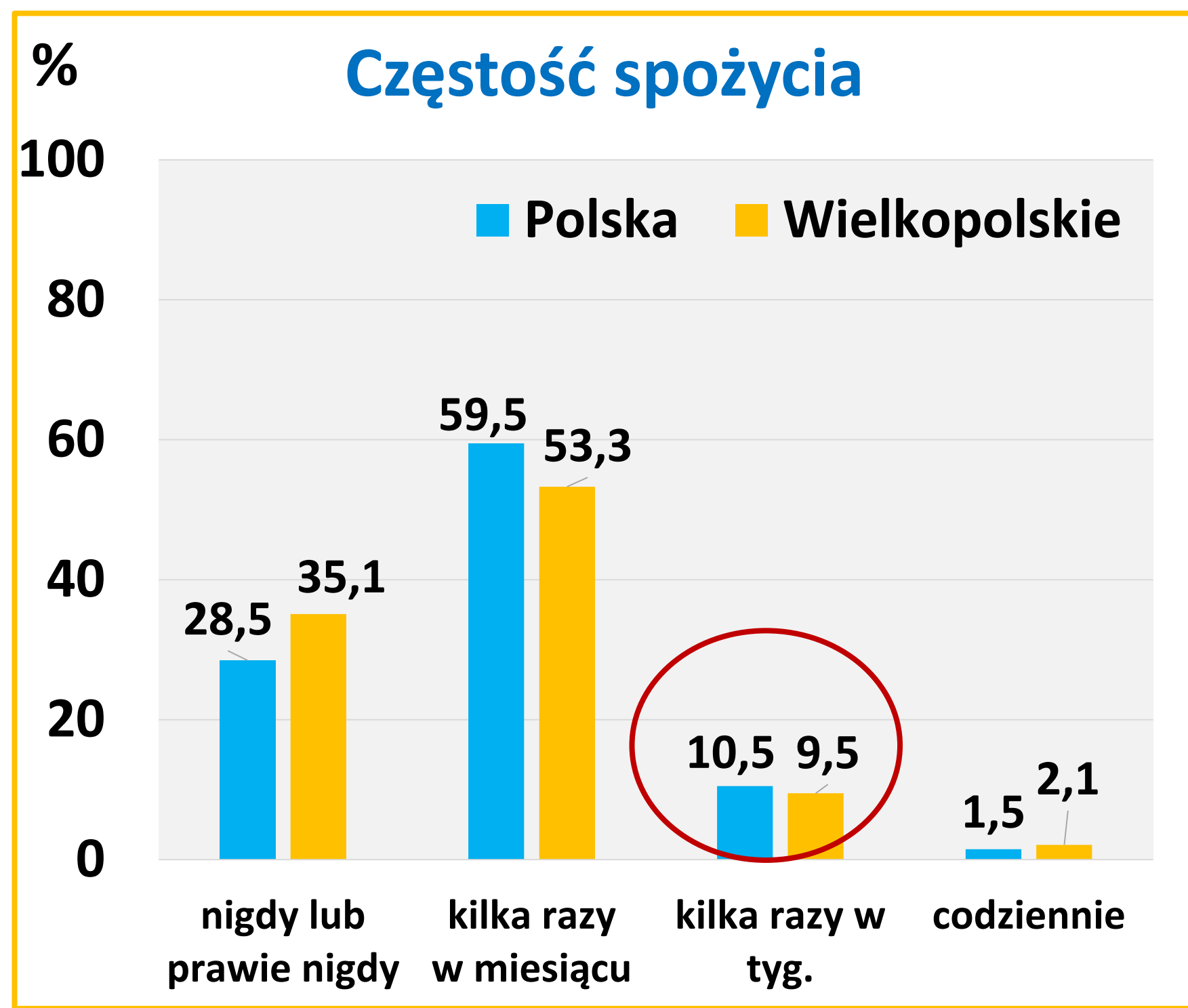


## Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Wielkopolskie n=870

## Uczniowie 7-9 lat

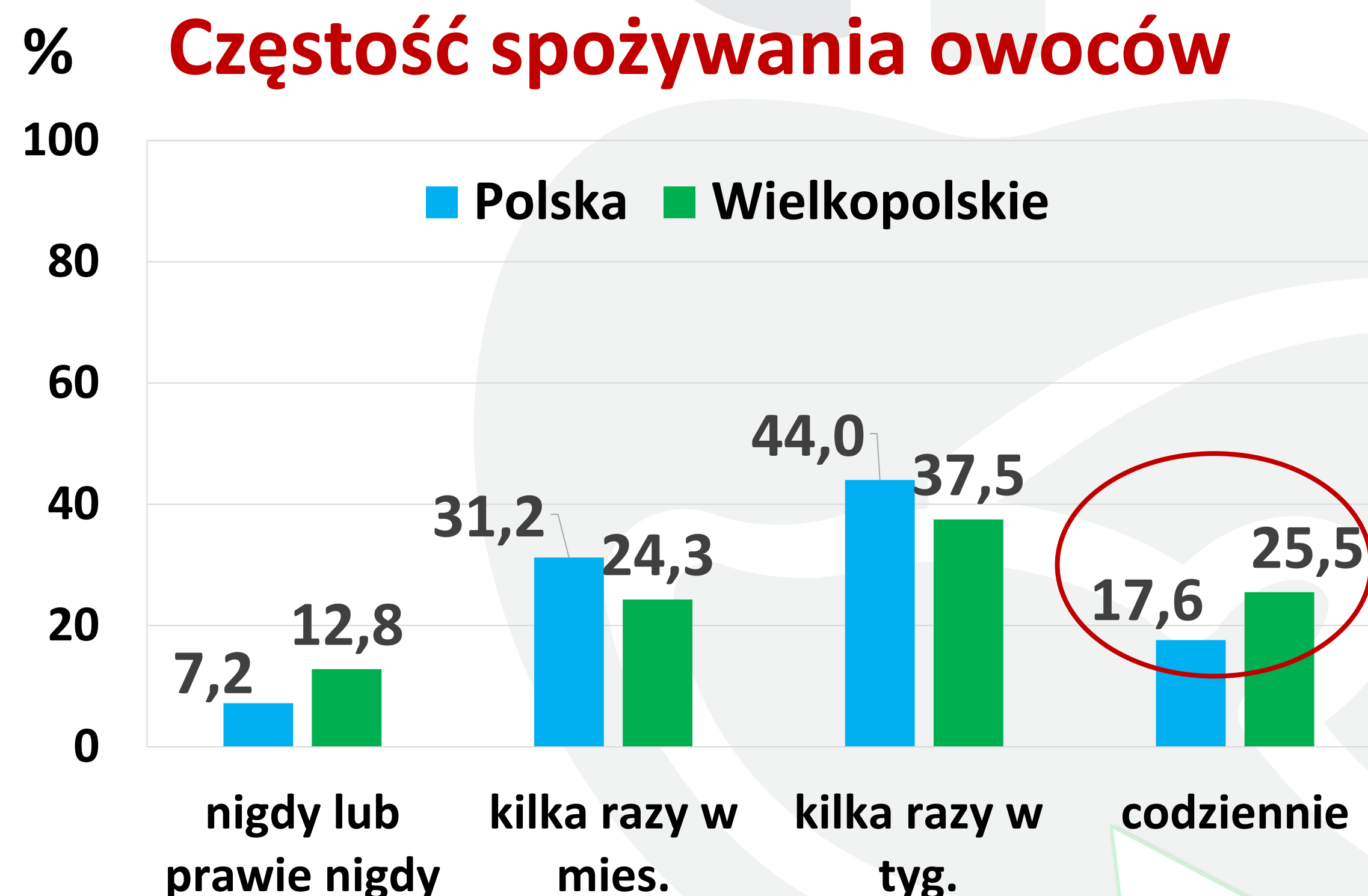
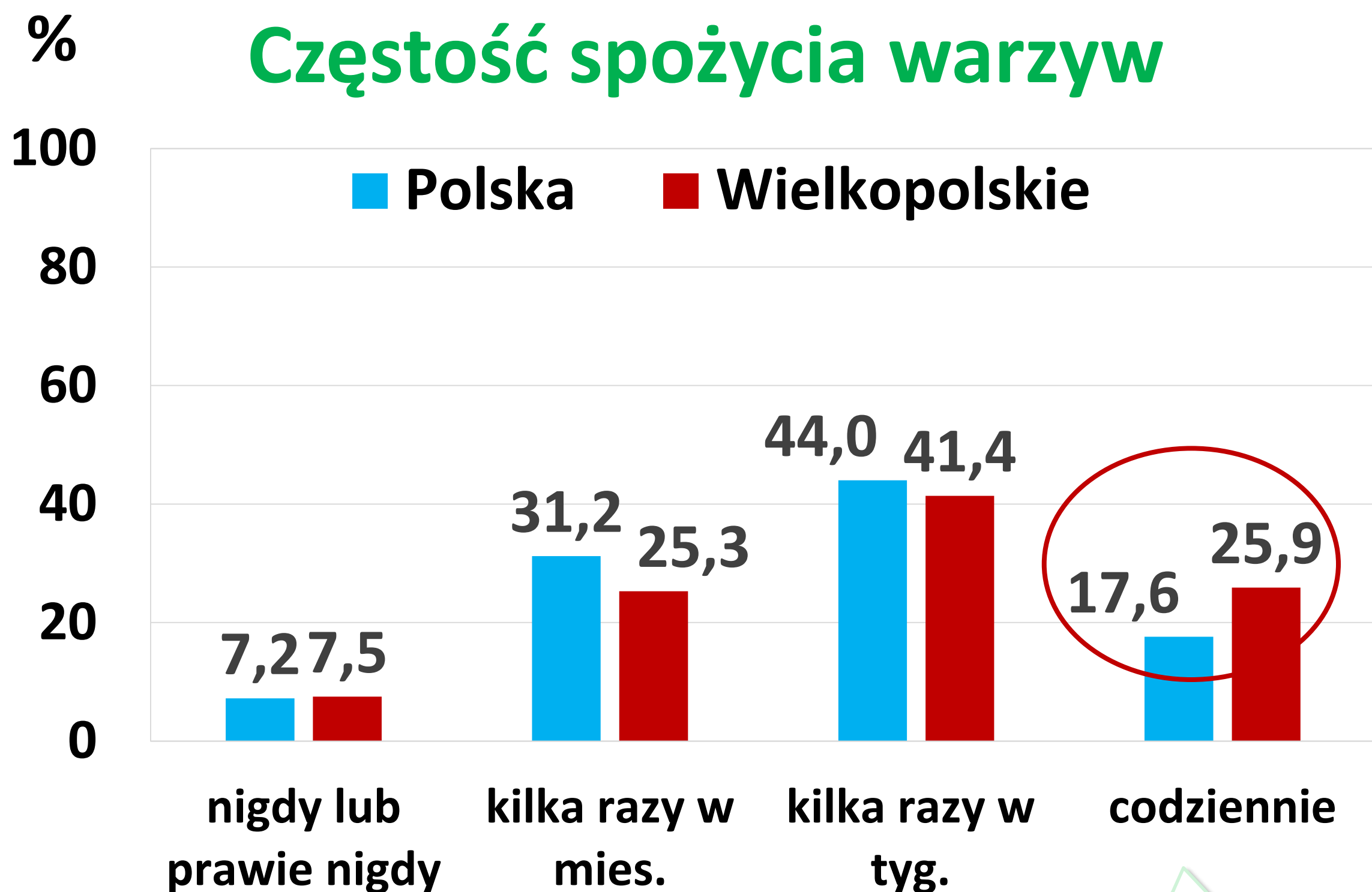
Polska n=14573; Wielkopolskie n=826



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

## Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Wielkopolskie n=870

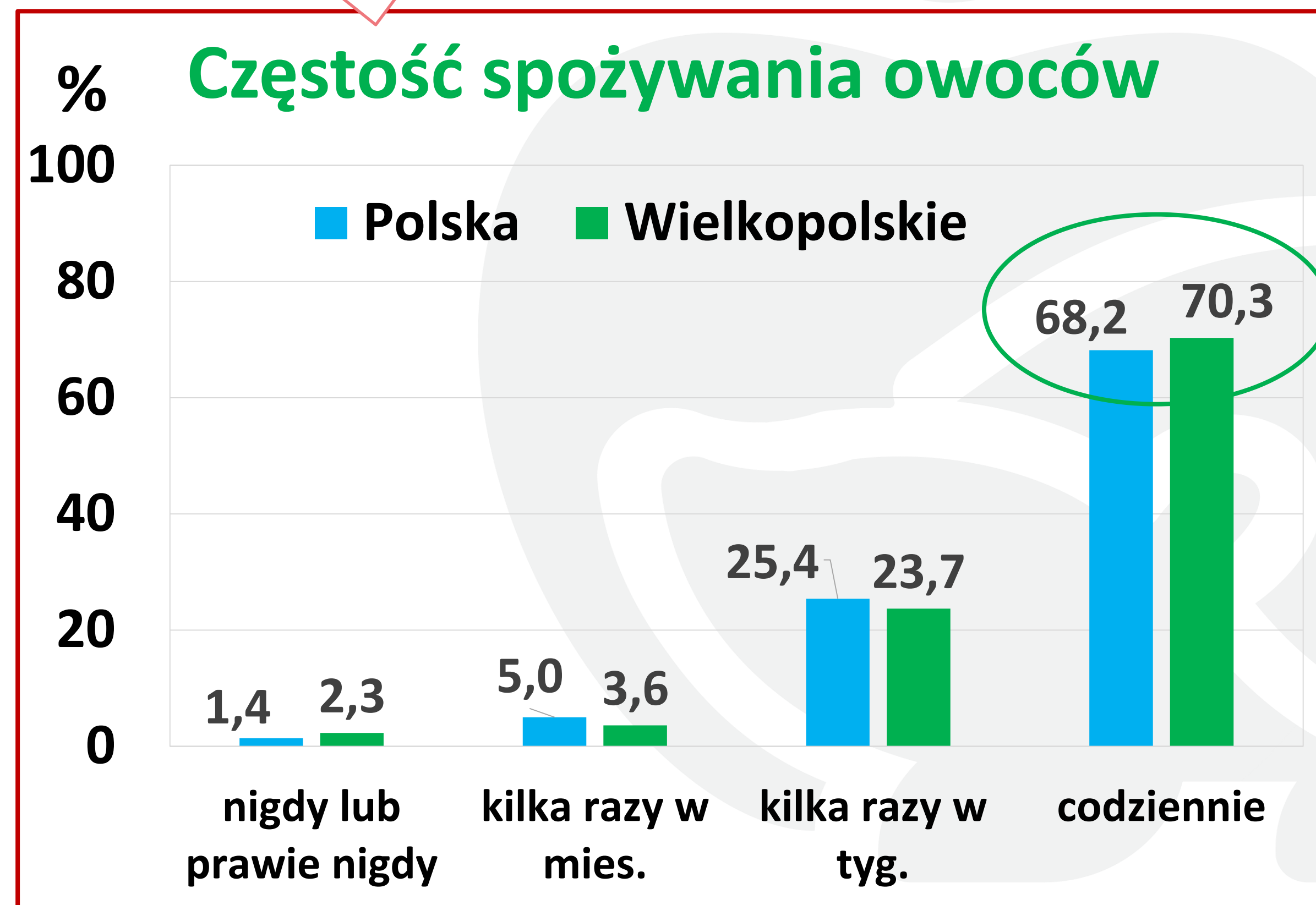
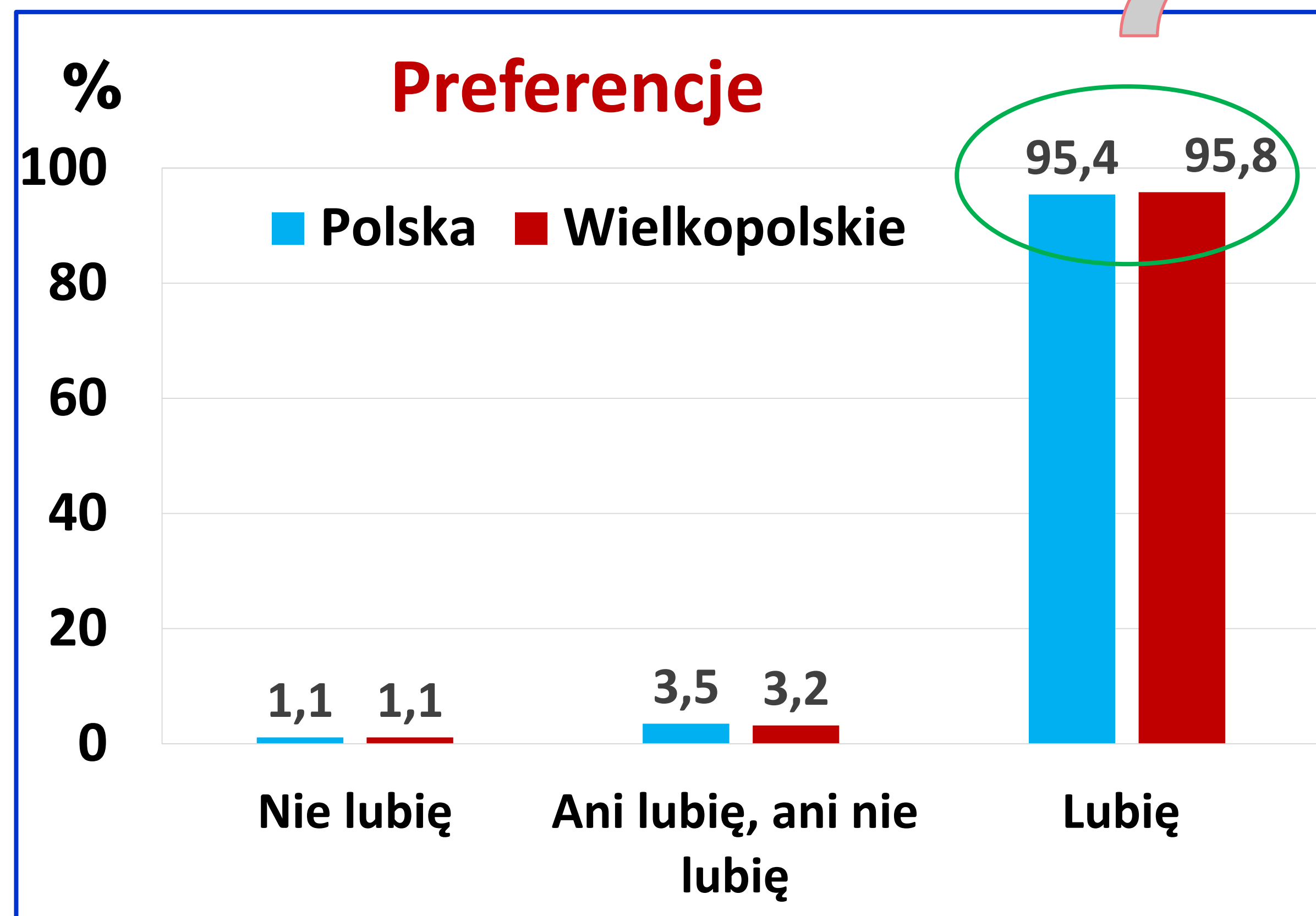


kilka razy dziennie  
ok. **5-7%** uczniów  
(**5,0 vs 6,7%**)

kilka razy dziennie ok. **5-8%**  
uczniów (**5,0 vs 8,3%**)

**Uczniowie 7-9 lat**

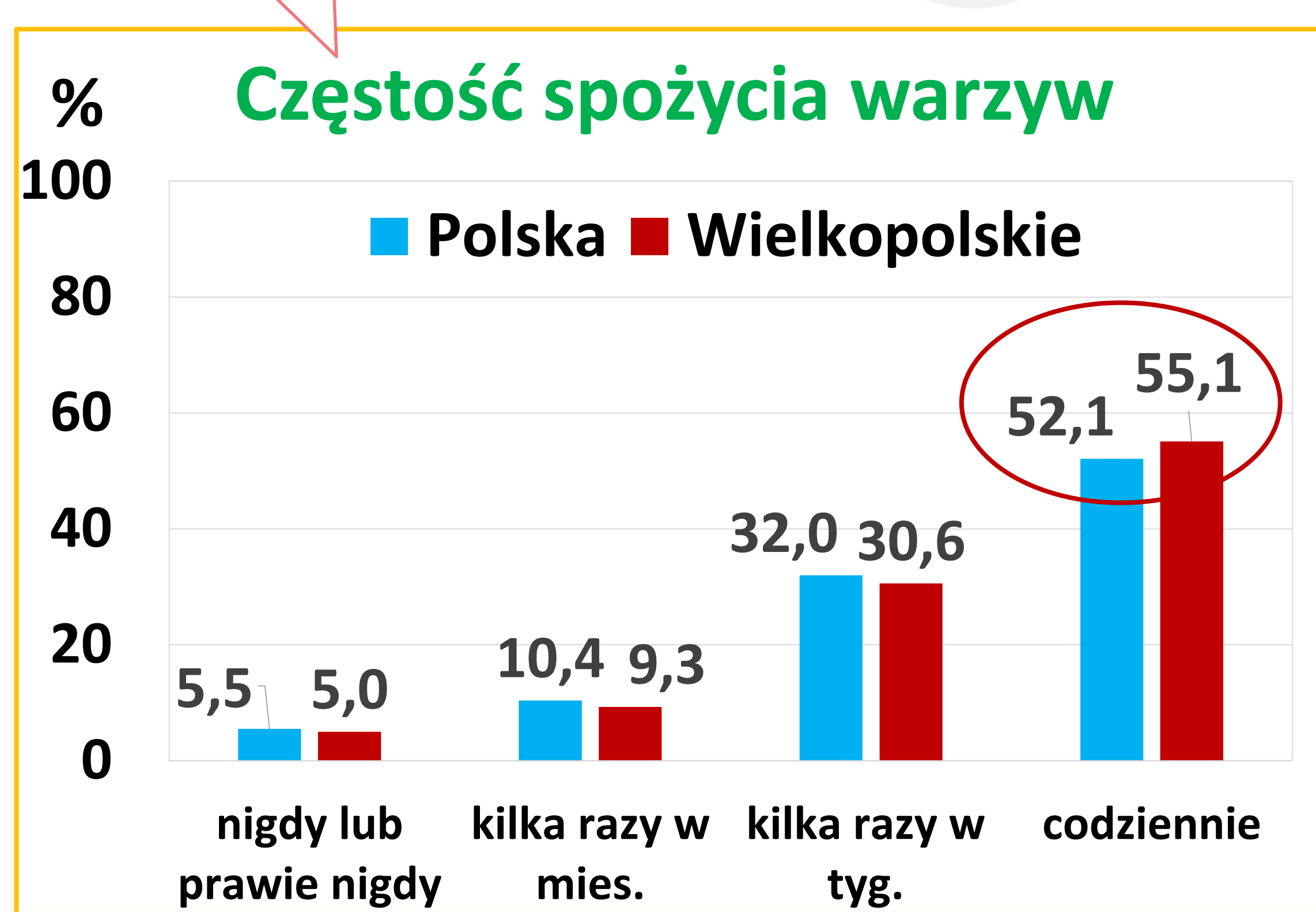
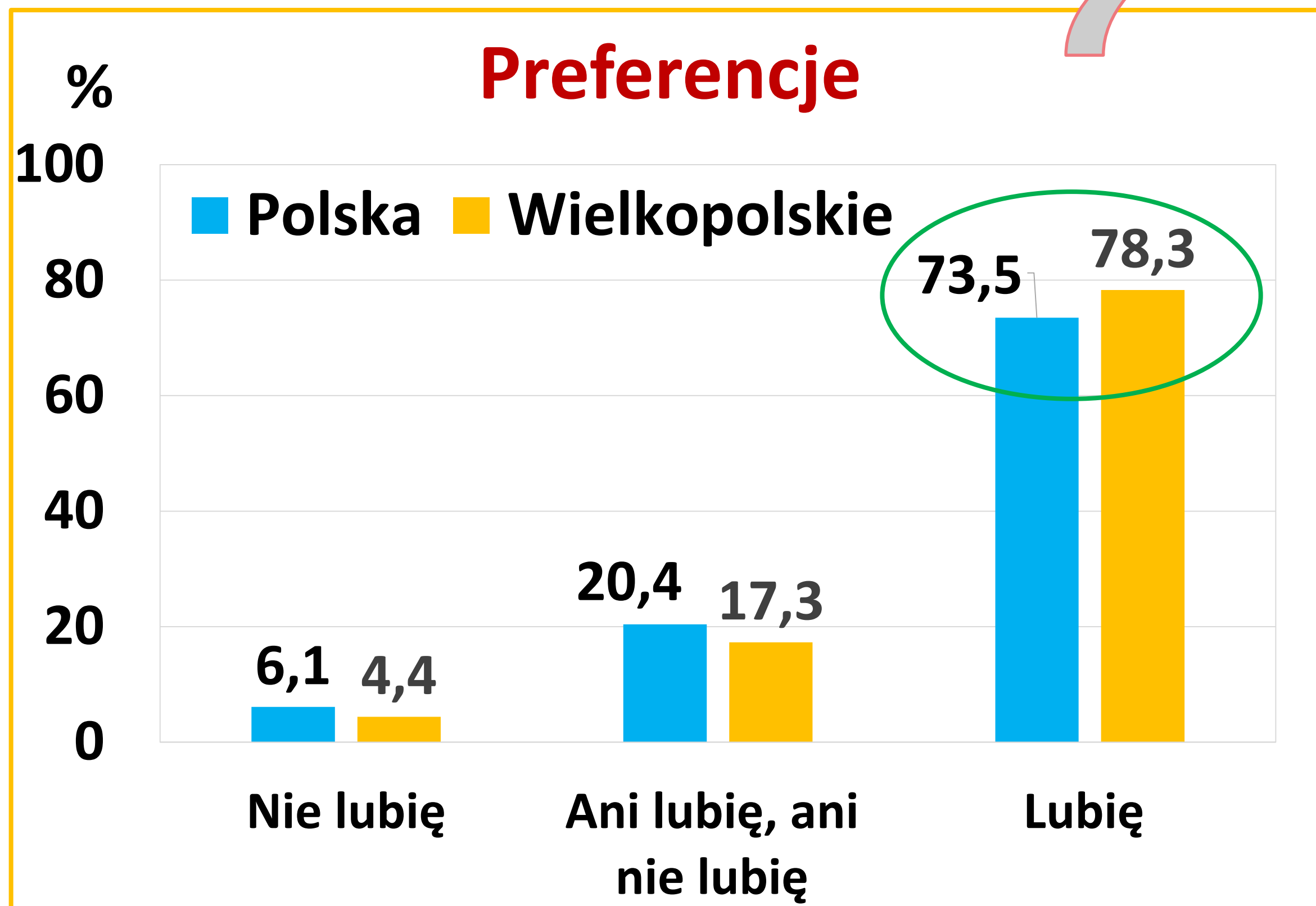
**Polska n=14573; Wielkopolskie n=826**





## Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Wielkopolskie n=826



# Wyniki badań ilościowych – **Słodycze**

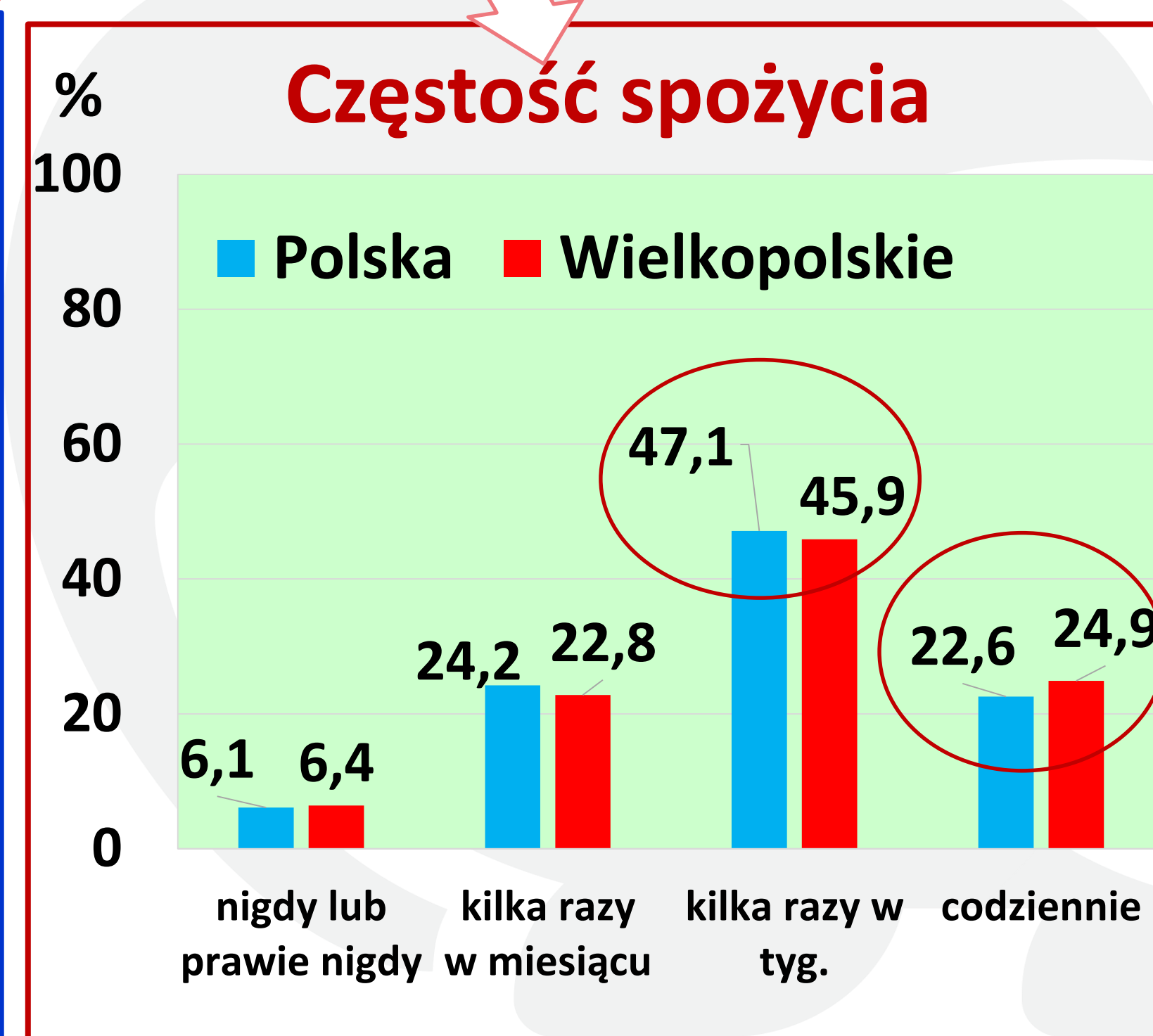
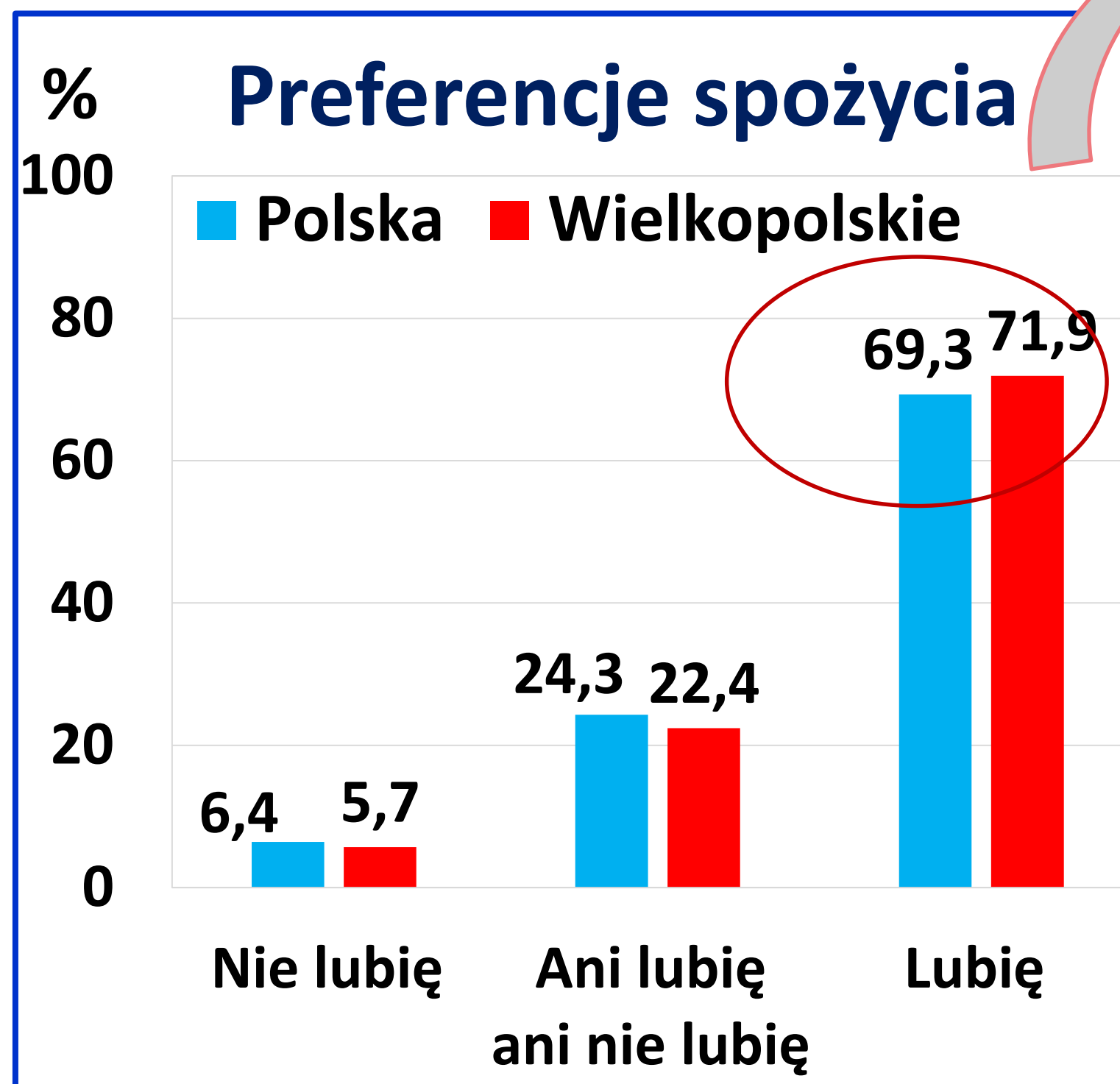
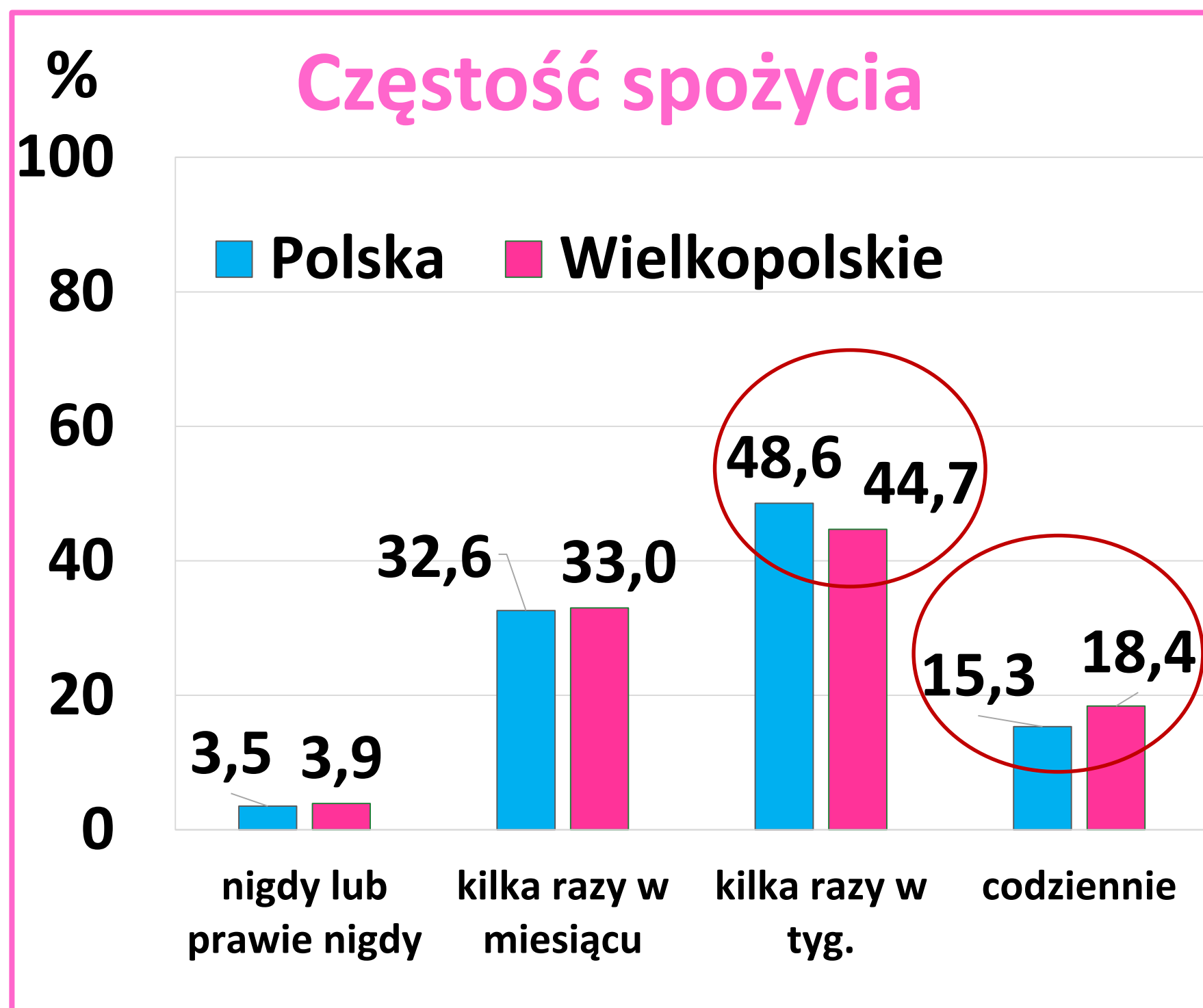
(preferencje i częstość spożycia)

## Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Wielkopolskie n=870

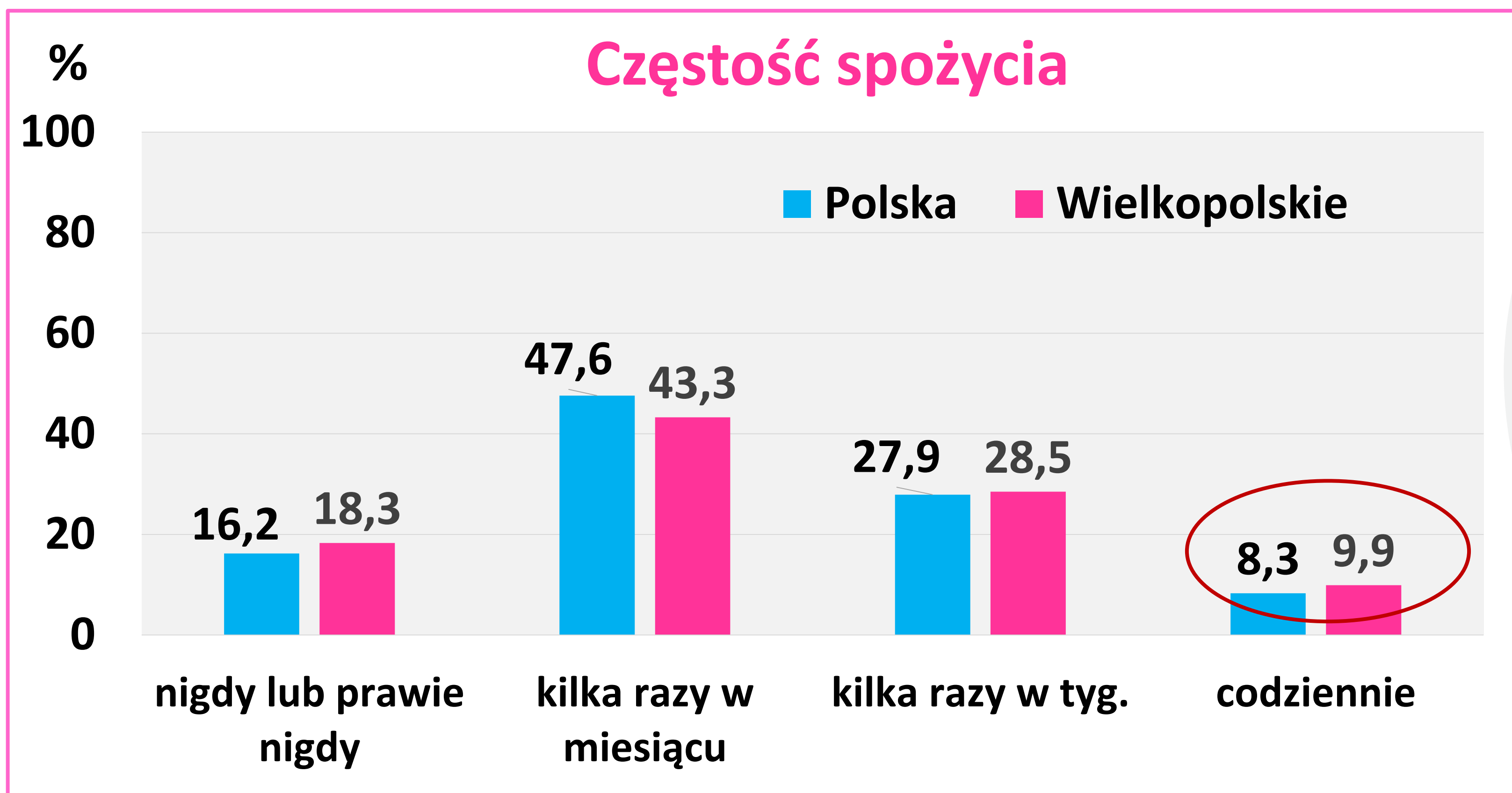
## Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Wielkopolskie n=826



**Uczniowie 10-12 lat**

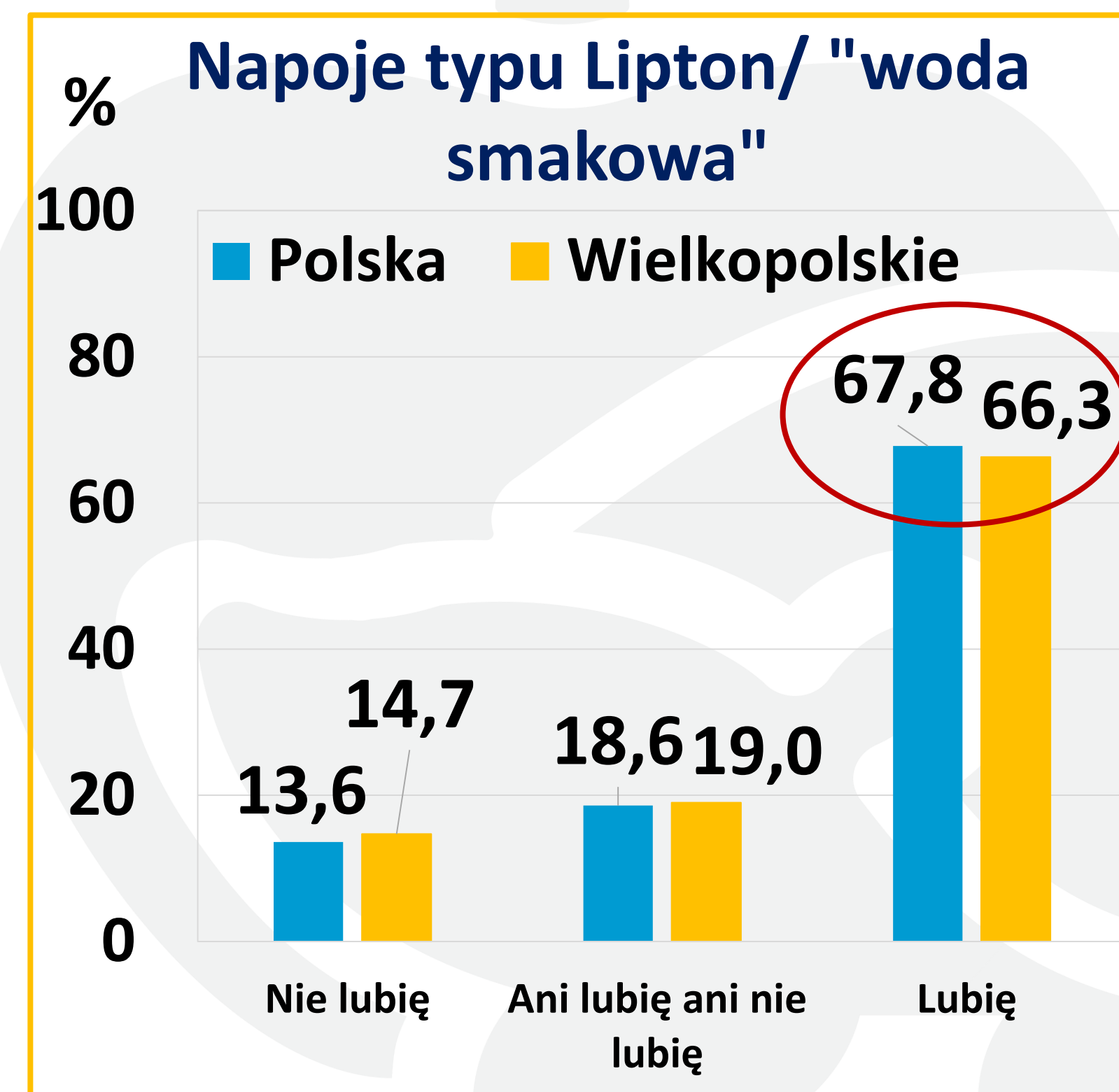
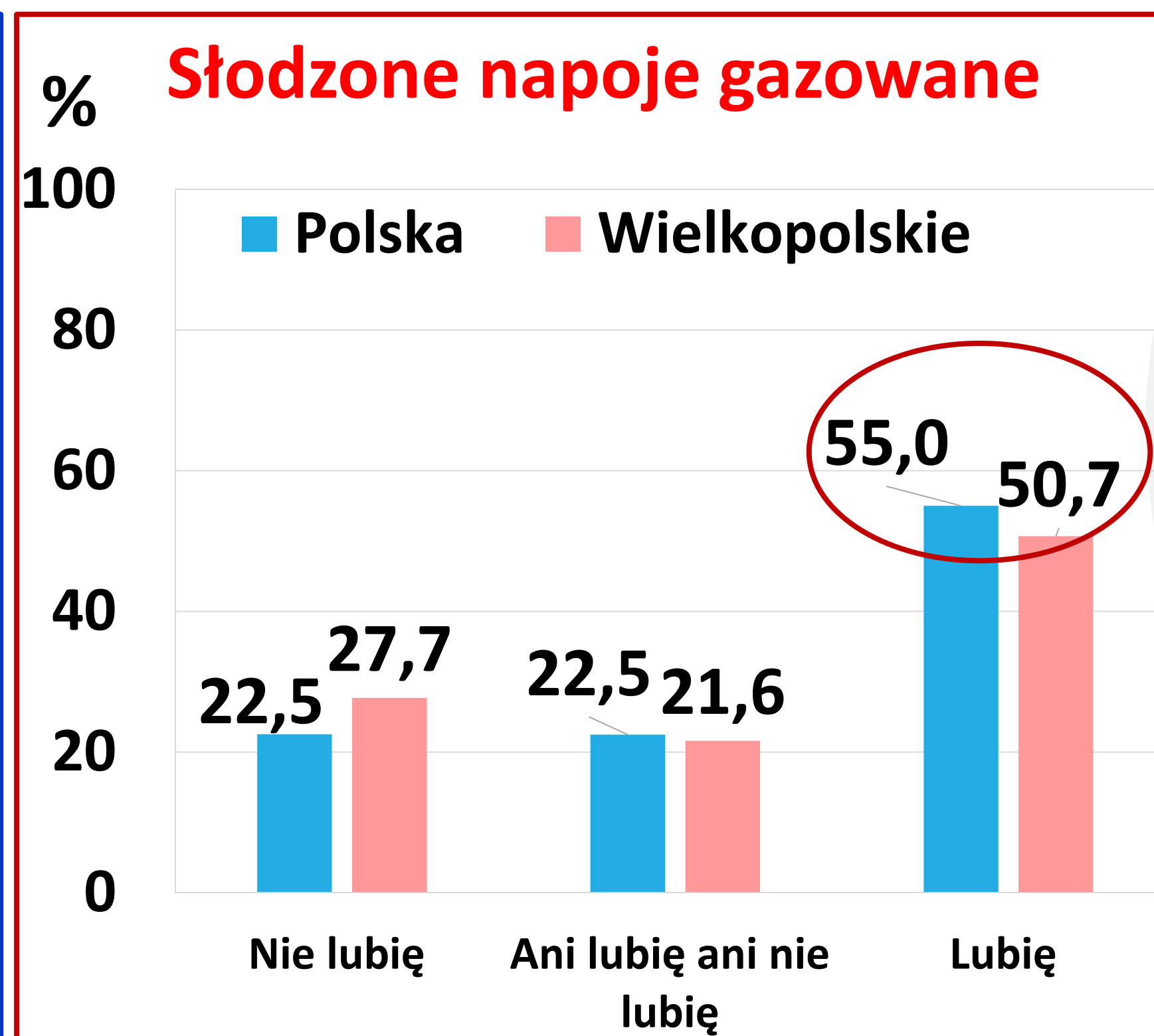
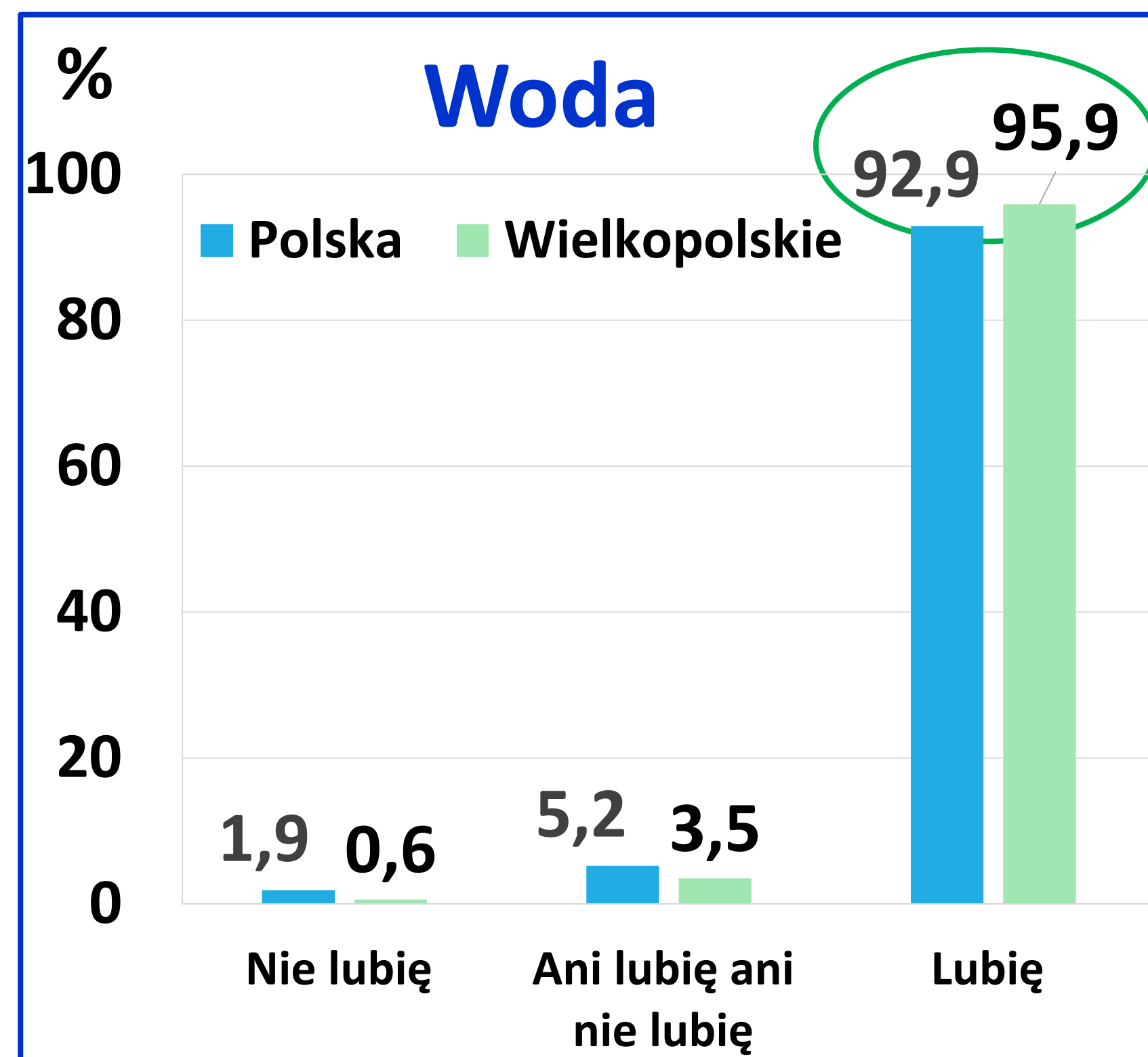
**Polska n=12634; Wielkopolskie n=870**



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

**Uczniowie 7-9 lat**

**Polska n=14573; Wielkopolskie n=826**

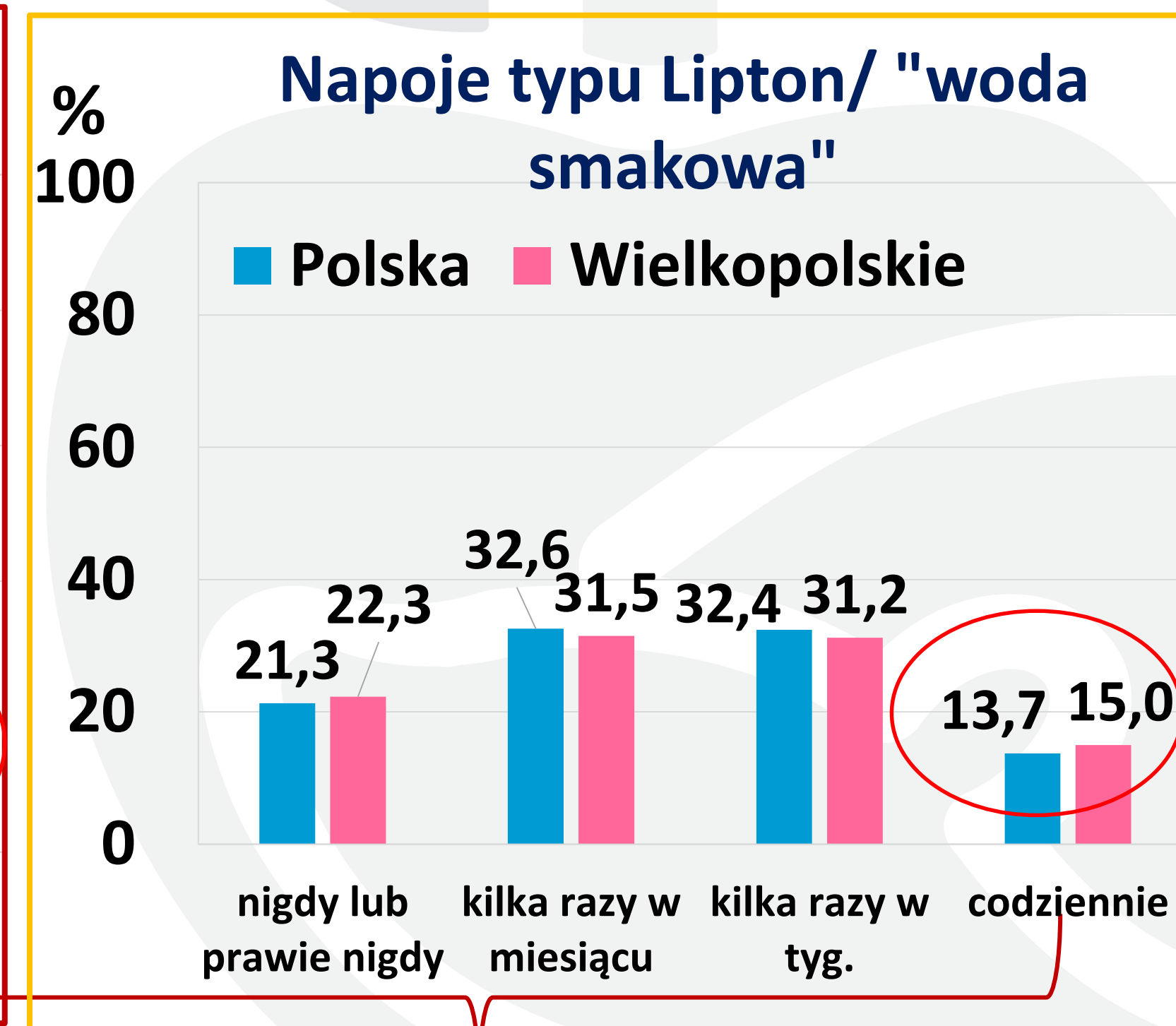
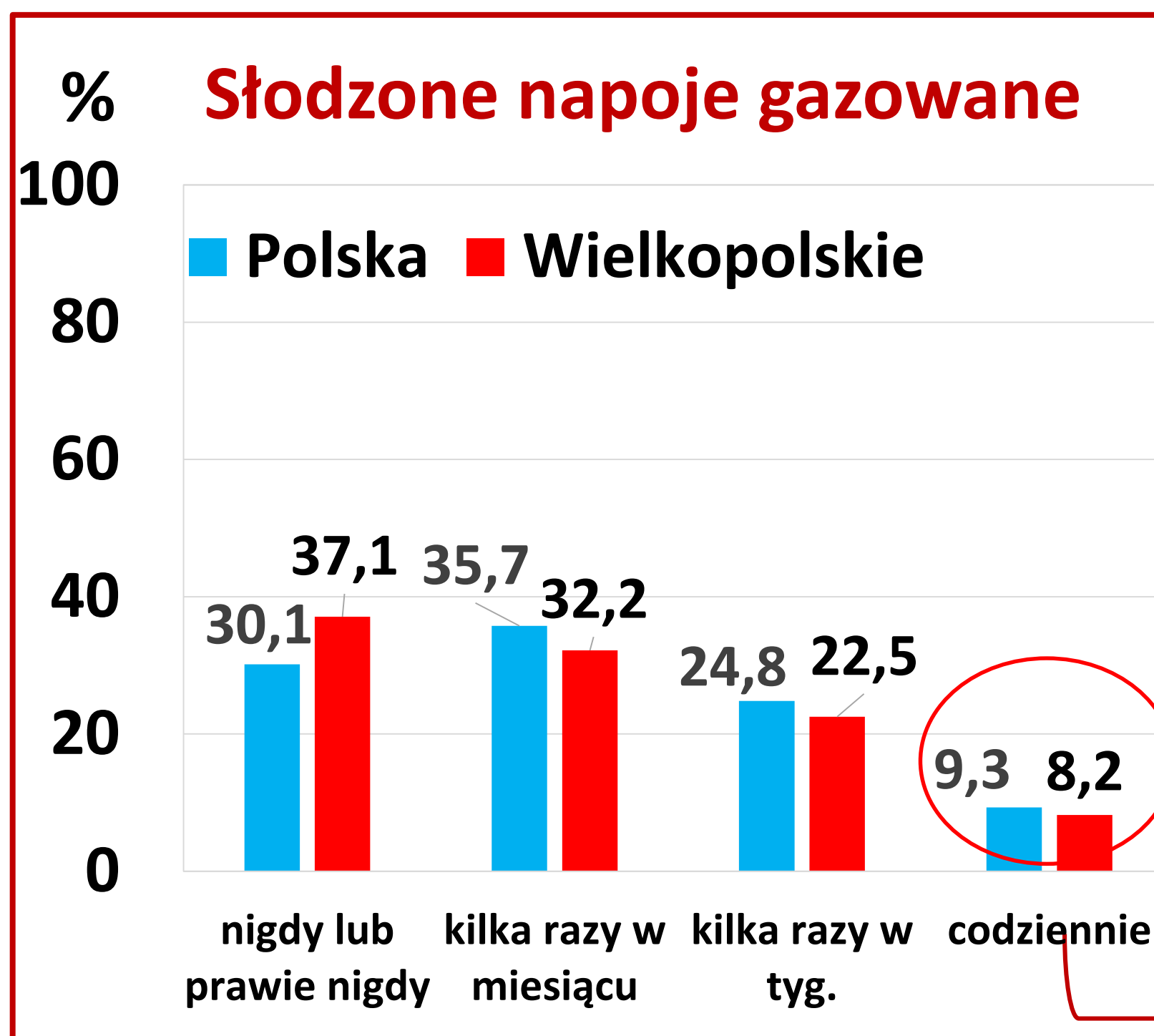
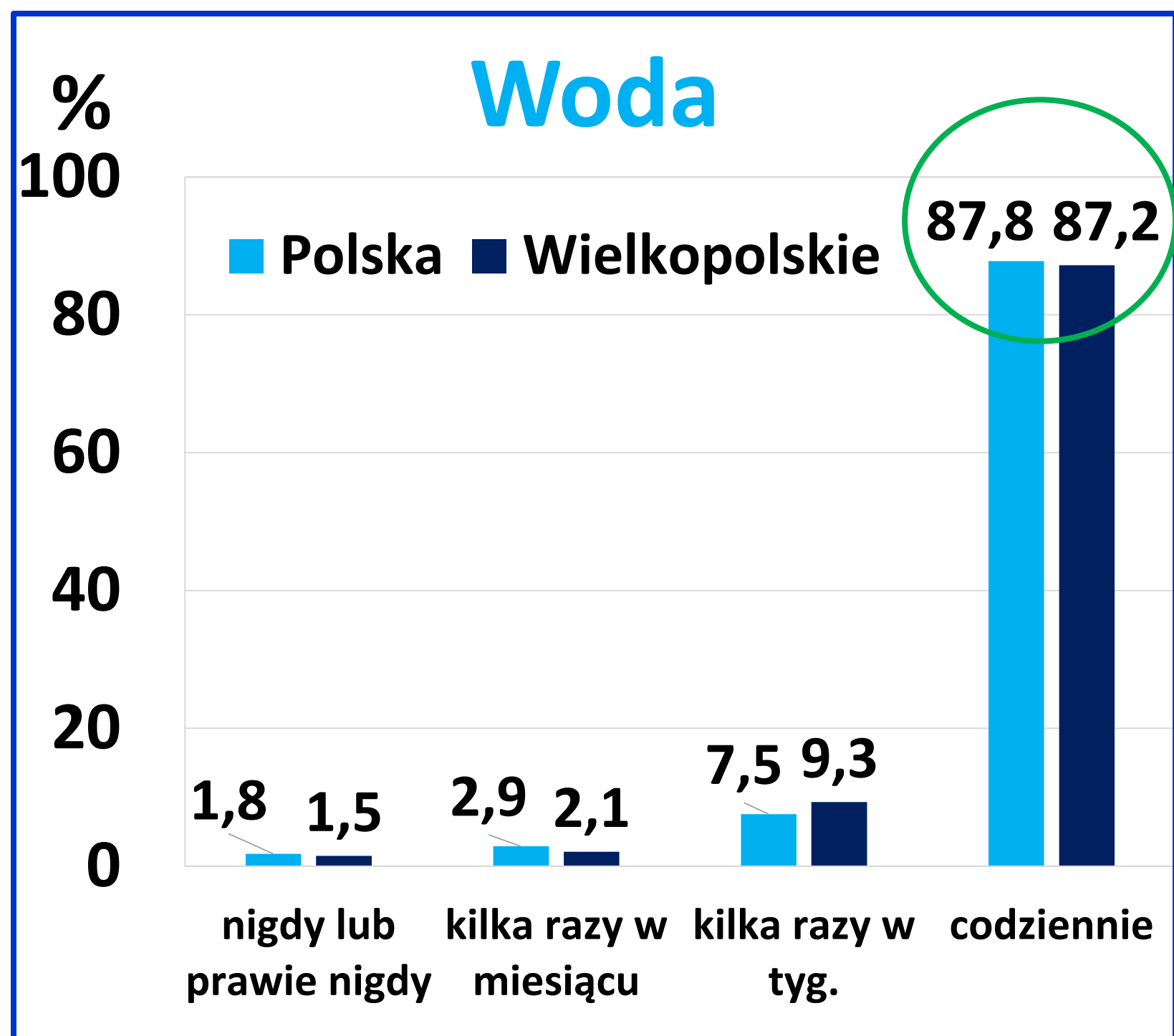


Napoje: cola, sprite, fanta

# Wyniki badań ilościowych – Częstość spożycia napojów

**Uczniowie 7-9 lat**

**Polska n=14573; Wielkopolskie n=826**



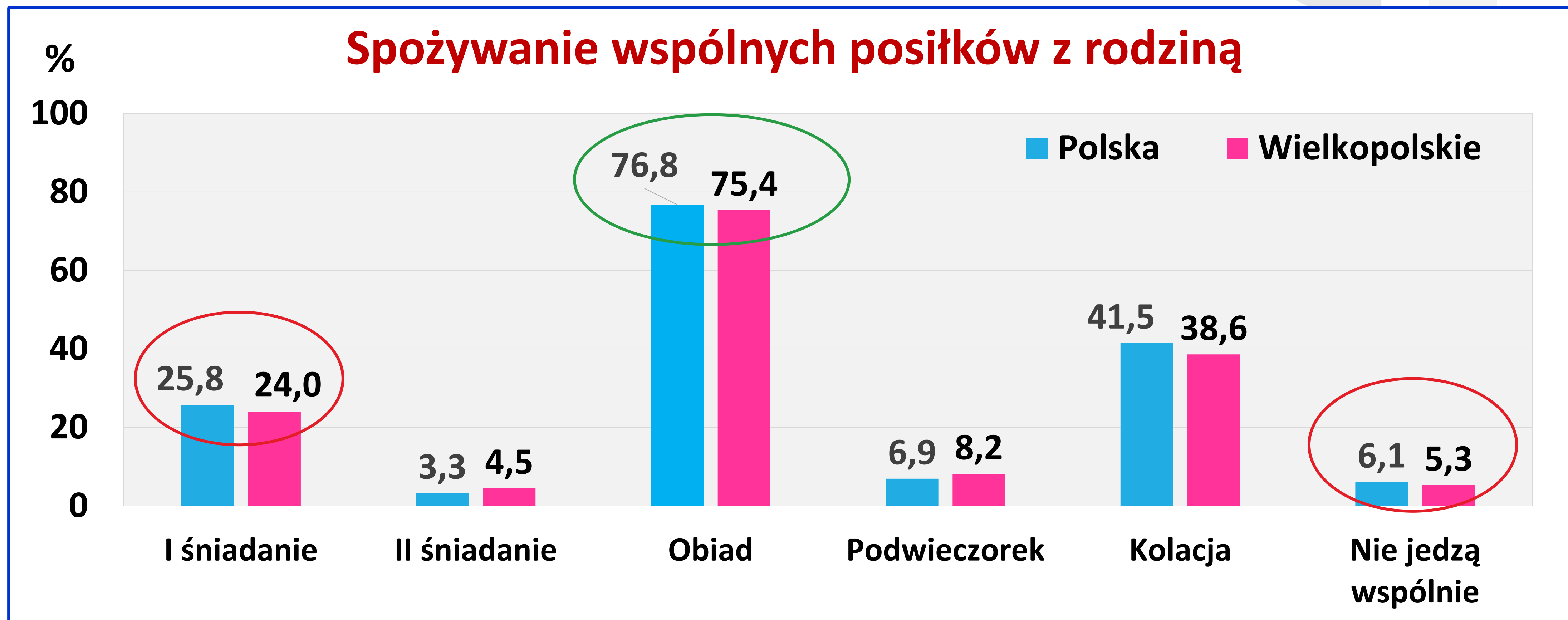
Napoje: cola, sprite, fanta

**Łącznie ok. 23% dzieci**

# Wyniki badań ilościowych – Wspólne posiłki

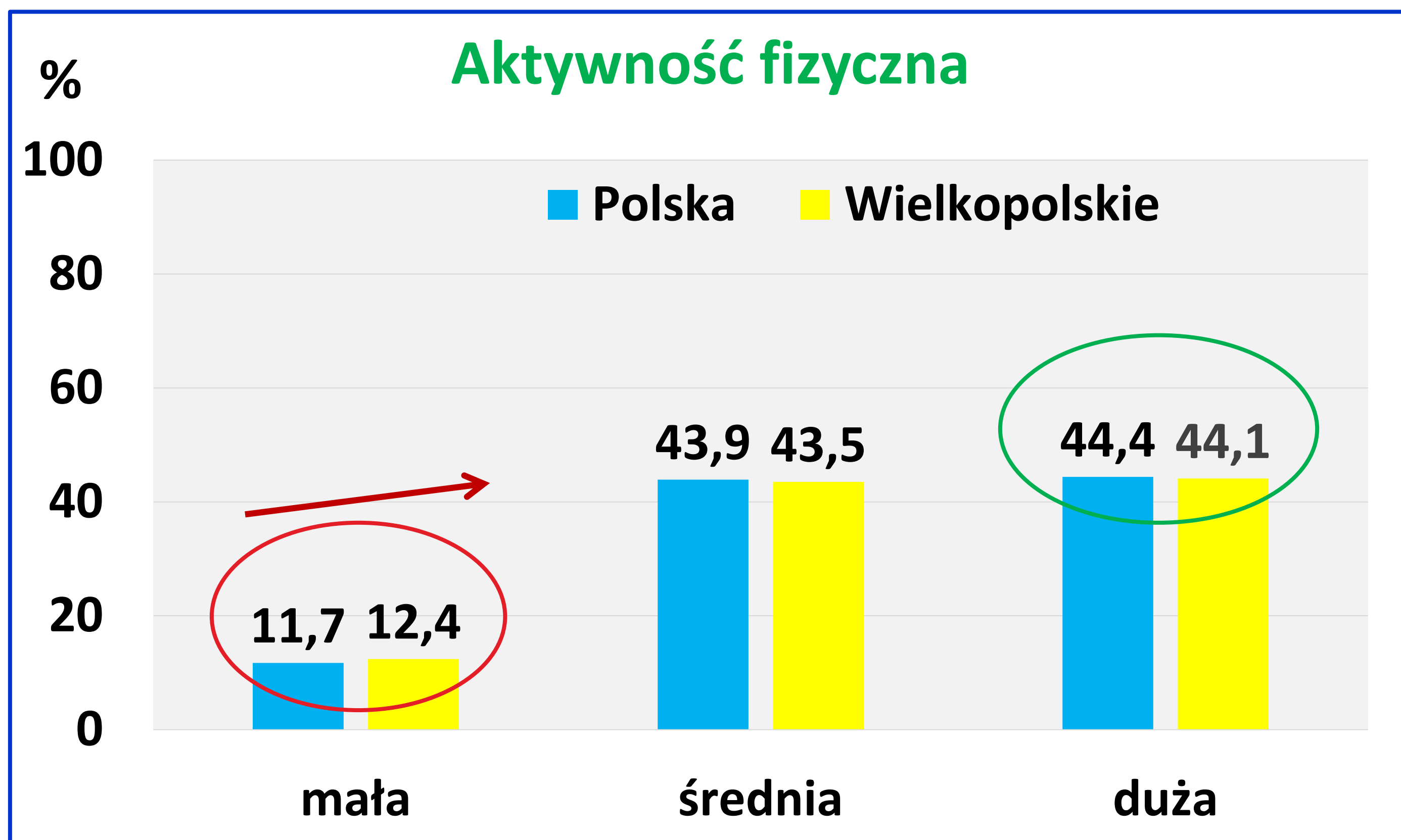
**Uczniowie 10-12 lat**

**Polska n=12634; Wielkopolskie n=870**



# Wyniki badań ilościowych – **Aktywność fizyczna**

**Uczniowie 10-12 lat** Polska n=12634; Wielkopolskie n=870

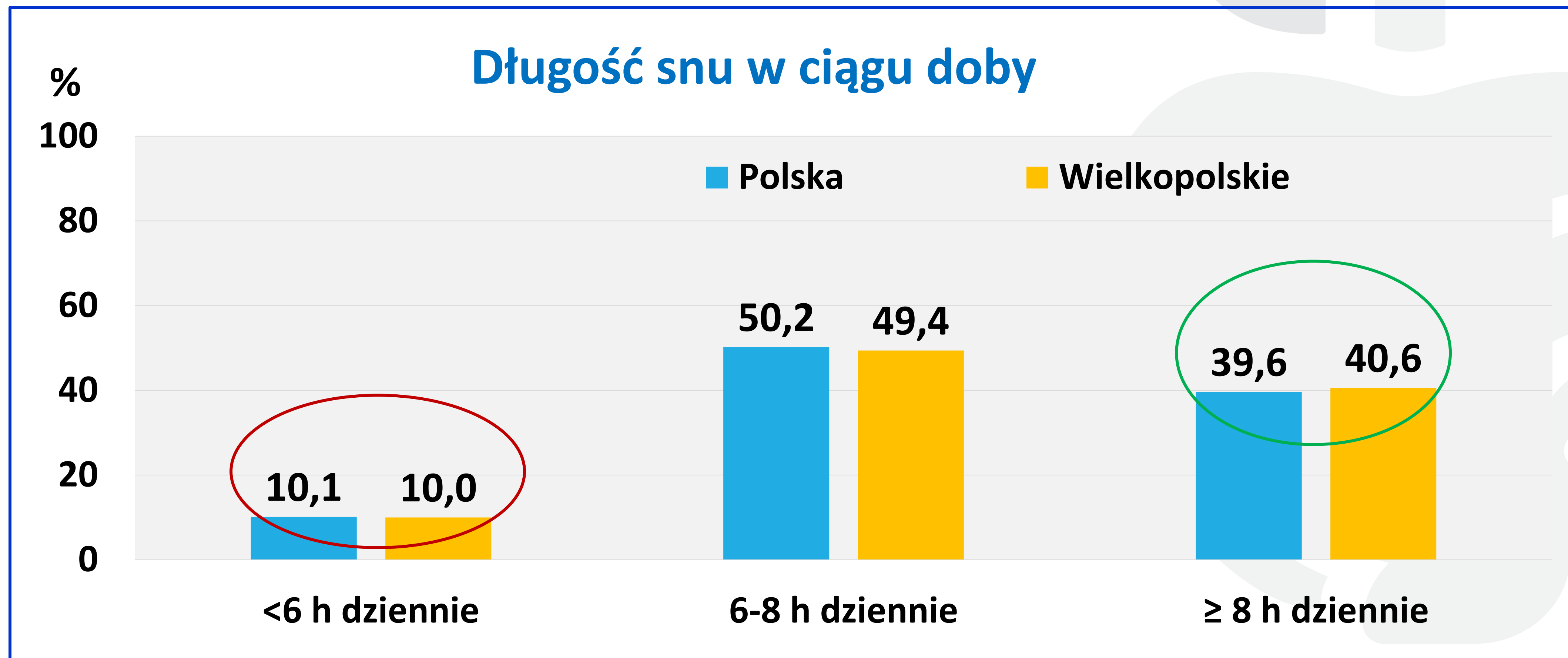


## Aktywność fizyczna:

- 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

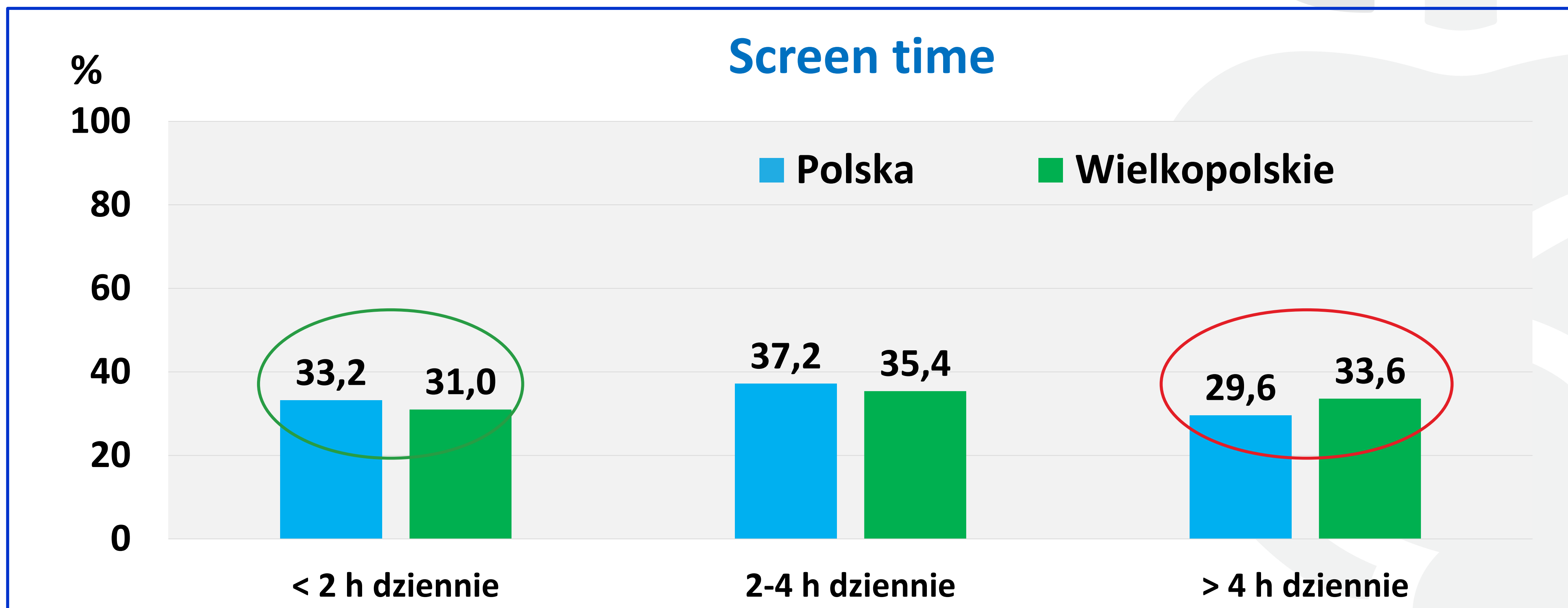
**Uczniowie 10-12 lat** Polska n=12634; Wielkopolskie n=870





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

**Uczniowie 10-12 lat** Polska n=12634; Wielkopolskie n=870



# Podsumowanie

1. Wyniki uzyskane dla województwa wielkopolskiego nie różnią się znacząco w większości przypadków od średnich wartości ogólnopolskich.
2. W województwie wielkopolskim stwierdzono **mniejszy odsetek uczniów z otyłością centralną (WHtR  $\geq$  0,5) (9% vs. 13%)** w porównaniu z badaną grupą uczniów w całej Polsce.
3. Znaczny odsetek uczniów, zarówno w woj. wielkopolskim, jak i w całej Polsce charakteryzuje się **dość niską aktywnością fizyczną (ok. 12%)** i **dość długim, więcej niż 4 godziny czasem spędzonym przed ekranami (34%)**.
4. Dla większości uczniów (**86%**) w wieku 10-12 lat, zarówno w woj. wielkopolskim, jak i w całej Polsce, stwierdzono małe natężenie cech niezdrowych i cech prozdrowotnych diety.

## Podsumowanie

5. Badani uczniowie w woj. wielkopolskim nieco rzadziej niż uczniowie w całej Polsce codziennie spożywali I śniadanie (55,5% vs. 62,4%).
6. Uczniowie młodsi (7-9 lat) z woj. wielkopolskiego częściej niż uczniowie w wieku 10-12 lat spożywali codziennie mleko i jego przetwory (42% vs. 34,5%) oraz codziennie lub kilka razy w tygodniu ryby i ich przetwory (31% vs. 12%).
7. Stwierdzono zbyt niskie spożycie warzyw i owoców. W woj. wielkopolskim codziennie spożywa je 25-26% uczniów w wieku 10-12 lat, oraz 55-70% uczniów w wieku 7-9 lat.
8. Wśród badanych uczniów w woj. wielkopolskim, jak i w całej Polsce stwierdzono zbyt wysokie spożycie słodczy, podobnie jak gazowanych i słodzonych napojów.
9. Należy podkreślić, że mniejszy odsetek uczniów w woj. wielkopolskim nie spożywa wspólnie z rodziną posiłków (5,3% vs. 6,1%).

# 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 Żywniowe



**SUPER MOCY NABIERAM, GDY  
MĄDRZE ŻYWNOŚĆ WYBIERAM**



**MOC NIEMARNOWANIA  
ŻYWNOŚCI**



**MOC WIEDZY  
O ŹRÓDŁACH ŻYWNOŚCI**



**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 ŻYWNOŚCI**

**„Junior-Edu-Żywnienie”, 2024**

Patronat honorowy



Minister  
Edukacji



Minister  
Nauki

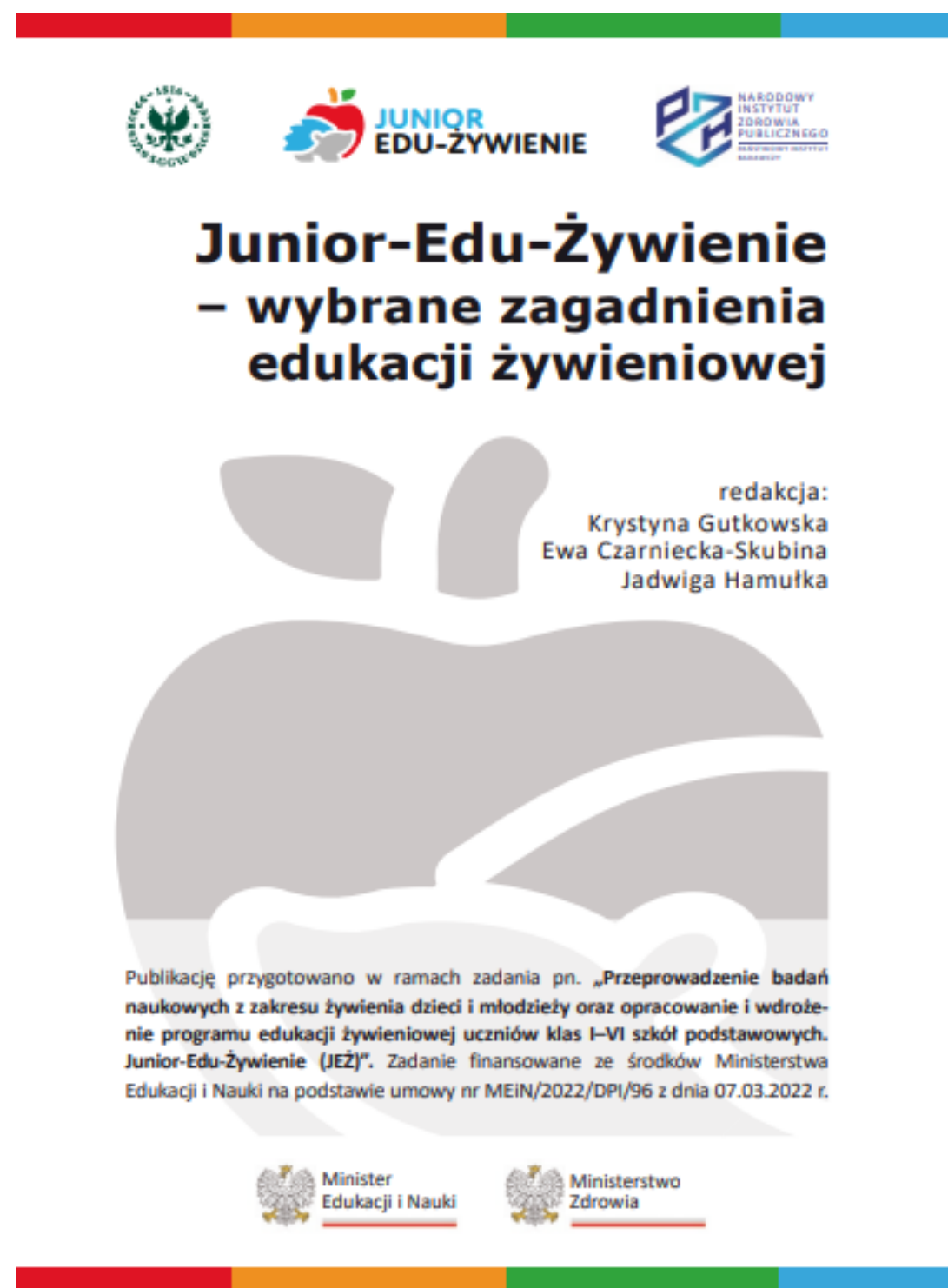


Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego



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

**JEŻowe Moce Żywieniowe**  
Materiały edukacyjne dla uczniów klas 4-6

Redakcja  
Joanna Myszkowska-Ryciak

Minister Edukacji i Nauki  
Ministerstwo Zdrowia



**„JEŻ” = wiesz co i dlaczego jeść**

1816 SGGW

JUNIOR EDU-ŻYWIENIE

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

„JEŻ” = wiesz co i dlaczego jeść

MOCA COTOWANIA

MOCA CŁYSTEJ PAK I MIĘTKO...

SUPER MOCY MĄDRZE WYBIERAM

MOCA MĄDRZE WYBIERAM

MOCA KŁASZCZĄCYMI MYŚLÓW

MOCA WIEDZY O ŹRÓDŁACH ŻYWIENI

MOCA RODZAJNYCH POSIŁKÓW

MOCA WARTYCH I ODRODÓW

MOCA NIEKORUPCJONIA ŻYWIENI

MOCA ODPÓWIEDZIALNOŚCI ZA PLANETĘ

MOCA ŚWIADAN

MOCA ETYKIETY W WYBORZE ŻYWIENI

Ruch jest zdrowy i dla ciała i dla głowy!

Zadanie pn. Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Akronim: Junior-Edu-Żywnie (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 - UROZMAIACENIE

2U - UMIARKOWANIE

3U - UREGULOWANIE

4U - UMIEJĘTNE PRZYGOTOWANIE POTRAW

5U - UPRAWIANIE SPORTU

6U - UNIKANIE NADMIARU

7U - UŚMIECHANIE SIĘ!

## Rebusy, krzyżówki

# Interaktywna aplikacja mobilna EDU APPKA



Wybierz avatar

Wpisz nazwę avatara

Wybierz jeden avatar z listy



Tomek



Janek



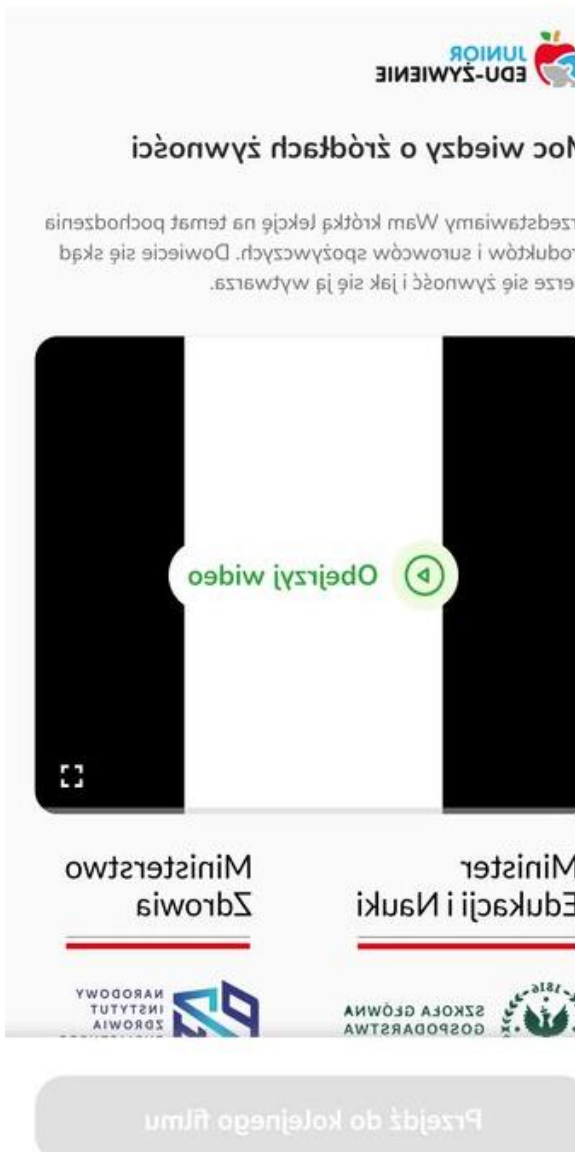
Maja



Kasia



Możesz zobaczyć o tym więcej



„Junior-Edu-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.

Stoień 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

„Junior-Edu-Żywnie”, 2024

Patronat honorowy



Instytut Nauk  
o Żywieniu Człowieka

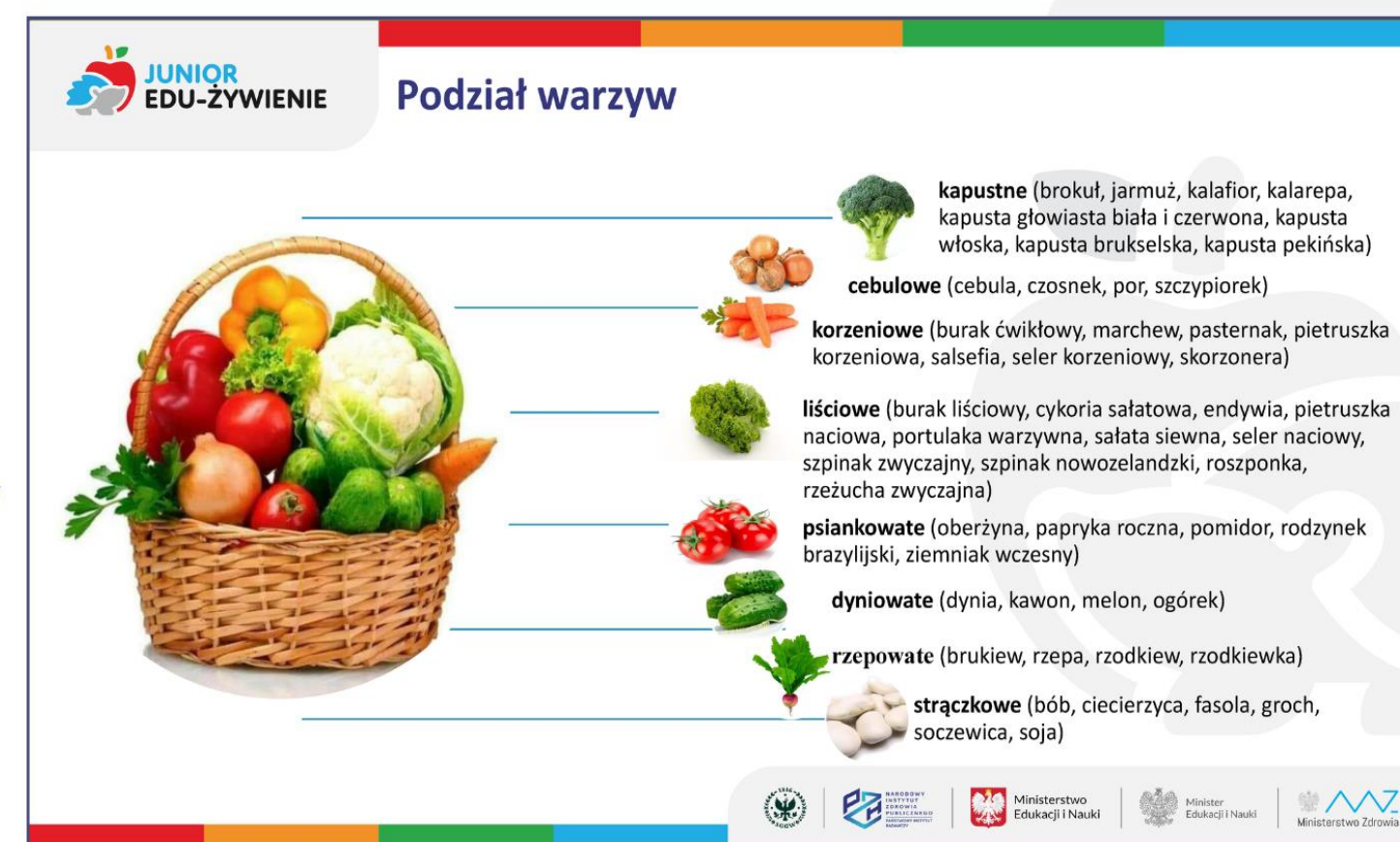


## Szkolenia zdalne z wykorzystaniem platformy do kształcenia na odległość – platforma e-learningowa Moodle SGGW

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



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

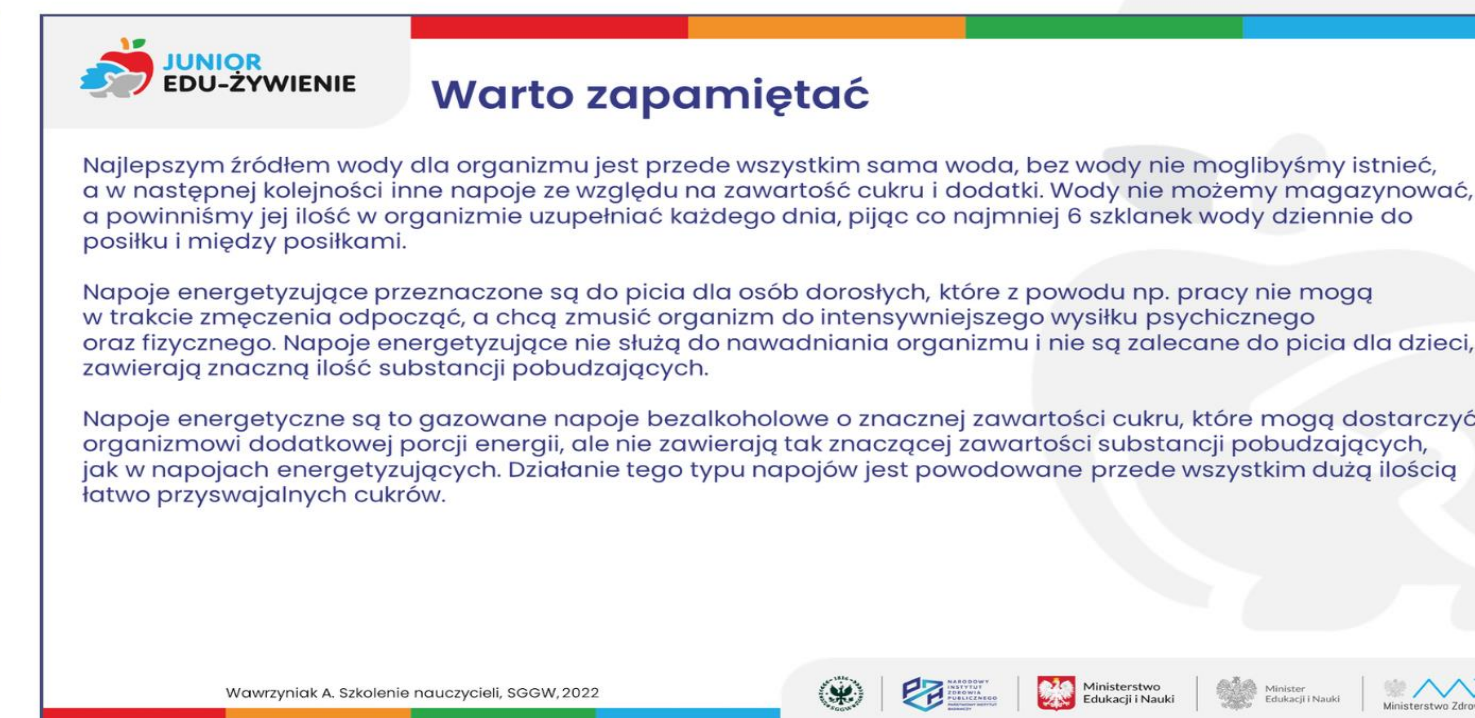


**Podział warzyw**

- kapustne** (brokuł, jarmuż, kalafior, kalarepa, kapusta głowiasta biała i czerwona, kapusta włoska, kapusta brukselska, kapusta pekińska)
- cebulowe** (cebula, czosnek, por, szczypiorek)
- korzeniowe** (burak ćwikłowy, marchew, pasternak, pietruszka korzeniowa, salsefia, seler korzeniowy, skorzonera)
- liściowe** (burak liściowy, cykoria sałatowa, endywia, pietruszka naciowa, portulaka warzywna, sałata siewna, seler naciowy, szpinak zwyczajny, szpinak nowozelandzki, roszponka, rzeżucha zwyczajna)
- psiankowate** (oberżyna, papryka roczna, pomidor, rodzynek brazylijski, ziemniak wczesny)
- dyniowate** (dynia, kawon, melon, ogórek)
- rzepowate** (brukiew, rzepa, rzodkiew, rzodkiewka)
- strączkowe** (bób, ciecierzyca, 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.

# Badania wśród uczniów klas VII – VIII szkół podstawowych

## Badania ankietowe uczniowie

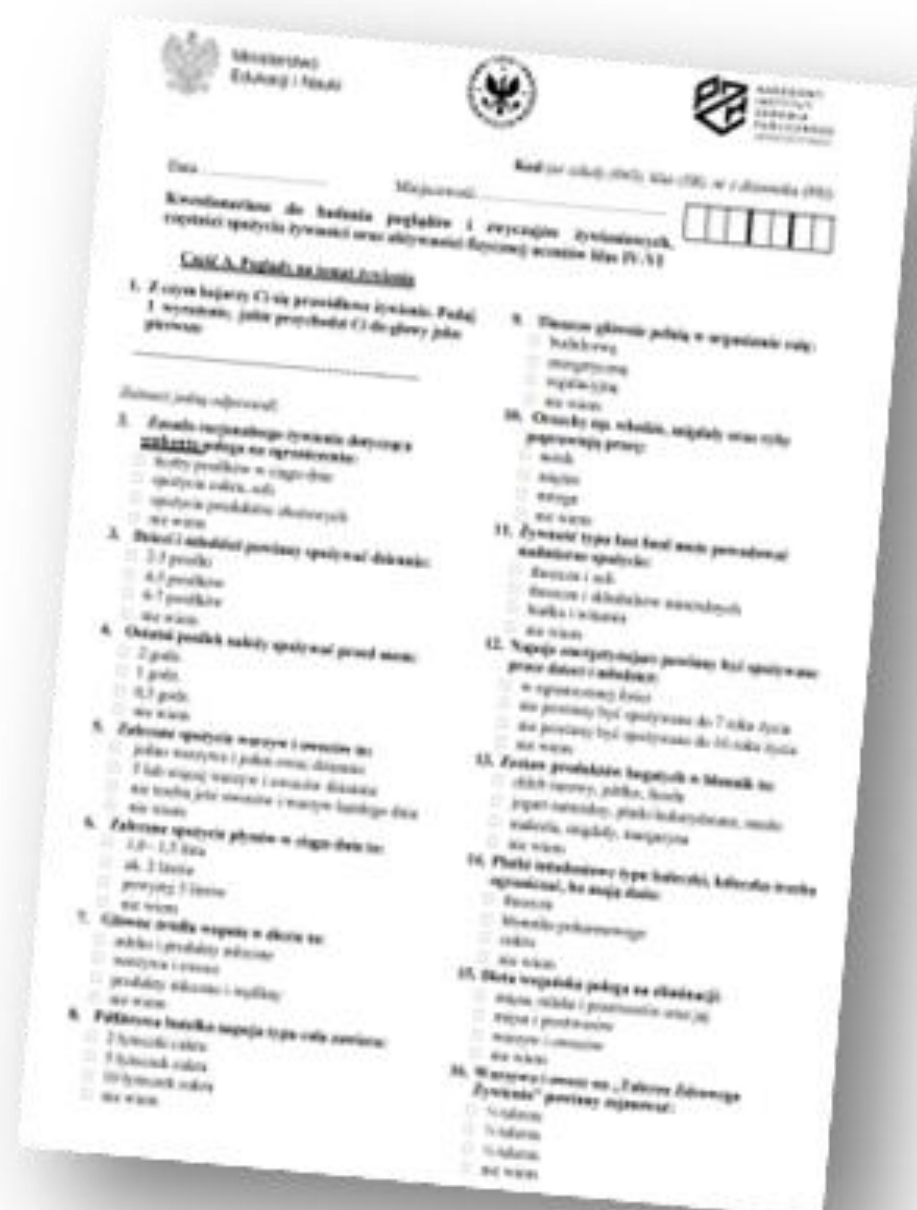
- zwyczaje żywieniowe
- wiedza żywieniowa
- postawy żywieniowe

## 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

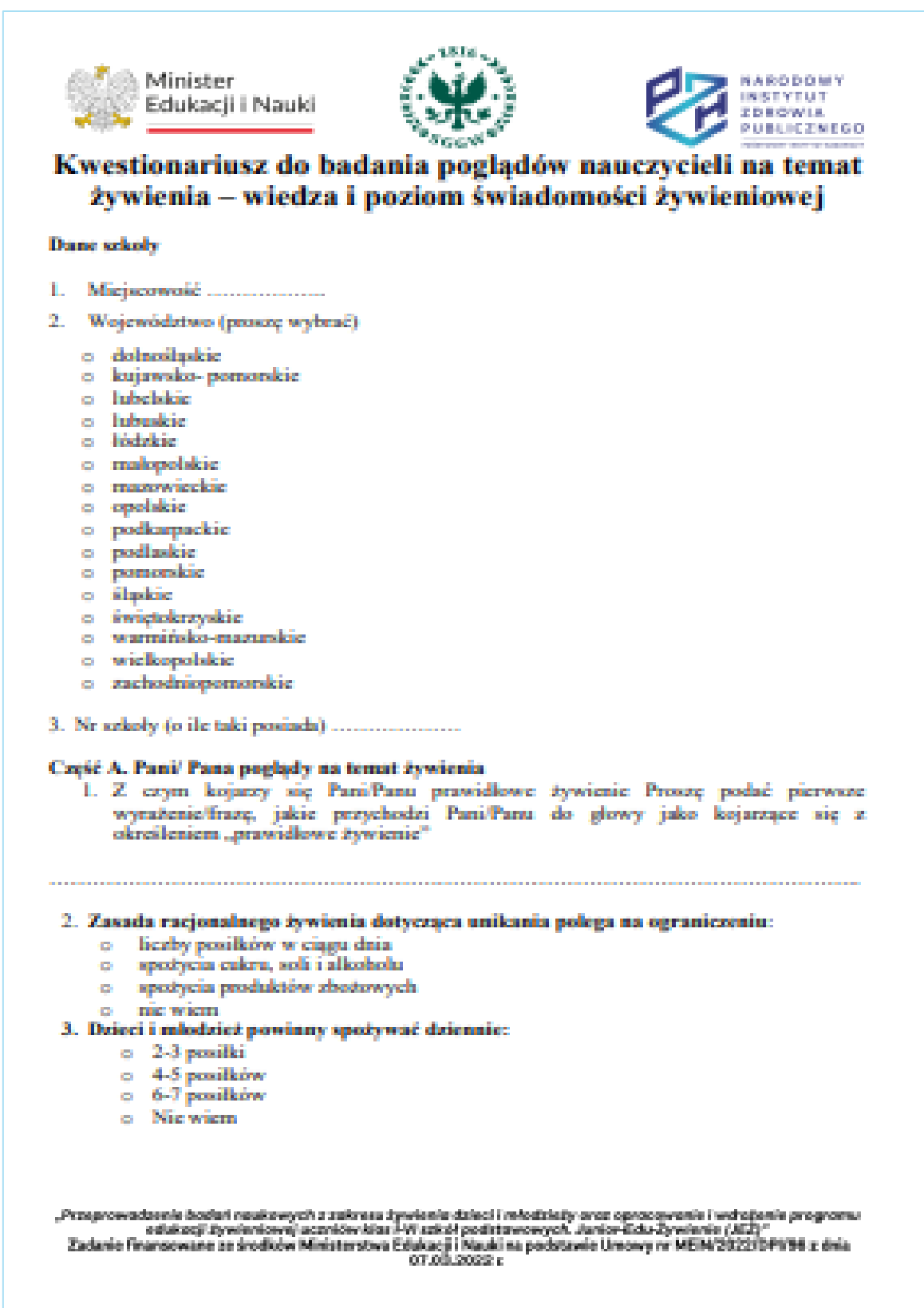
Sklepiki szkolne

### Ankieta dla nauczycieli:

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



FGI wśród nauczycieli



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

Dane szkoły

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

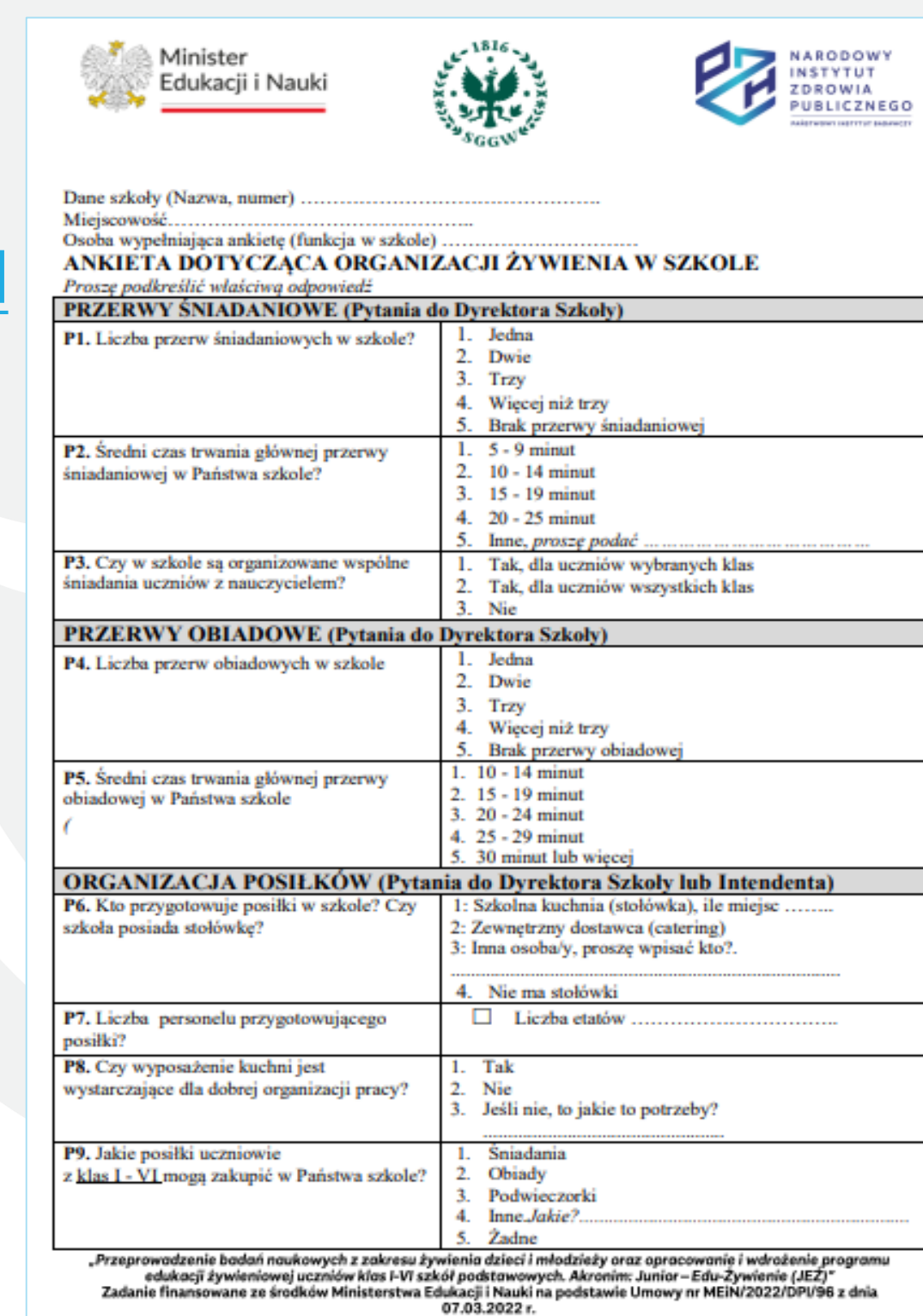
**Część A. Pani/Pana poglądy na temat żywienia**

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

.....

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

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



**ANKIETA DOTYCZĄCA ORGANIZACJI ŻYWIENIA W SZKOLE**

Proszę podkreślić właściwą odpowiedź

**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/DP/96 z dnia 07.03.2022 r.

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

**prof. dr hab. Krystyna Gutkowska – kierownik zadania**

prof. dr hab. Ewa Czarniecka-Skubina

prof. dr hab. Jadwiga Hamułka

[ewa\\_czarniecka-skubina@sggw.edu.pl](mailto:ewa_czarniecka-skubina@sggw.edu.pl)

[jadwiga\\_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