

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

prof. dr hab. Krystyna Gutkowska – kierownik zadania

prof. dr hab. Jadwiga Hamułka

prof. dr hab. Ewa Czarniecka-Skubina

Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego

Zadanie pn. „Popularyzacja wyników badawczo-aplikacyjnych z badań nt. żywienie uczniów i ich postawy wobec żywności i żywienia oraz wdrożenie programu edukacji żywieniowej dla uczniów klas I-VIII szkół podstawowych Akronim: Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ-Bis).

Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego na podstawie Umowy nr MNISW/2024/DAP/137.

Patronat honorowy



Minister
Edukacji



Minister
Nauki



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Instytut Nauk
o Żywieniu Człowieka

Uzasadnienie realizacji Junior-Edu-Żywnienie



- Skala nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży w Polsce stale wzrasta
- Potrzeba opracowania spójnego programu edukacji zdrowotnej, w tym żywieniowej dla szkół podstawowych
- **Popularyzacja unikatowych w skali kraju wartości normatywnych dla populacji dzieci i młodzieży szkolnej na podstawie pomiarów antropometrycznych, w tym składu ciała**
- **Implementacja i ewaluacja materiałów edukacyjnych**
- **Szkolenia nauczycieli**

Zrekrutowano:
2210 szkół podstawowych
&
2214 nauczycieli



Rozkład szkół wg województw:

359	mazowieckie
245	podkarpackie
236	lubelskie
204	małopolskie
177	wielkopolskie
138	łódzkie
119	śląskie
116	świętokrzyskie
98	warmińsko-mazurskie
93	kujawsko-pomorskie
89	dolnośląskie
82	podlaskie
76	opolskie
87	pomorskie
59	lubuskie
32	zachodnio-pomorskie

Główne działania Junior-Edu-Żywnienie



Badania



**Edukacja żywieniowa
uczniów**



Szkolenia nauczycieli

„Junior-Edu-Żywnienie”, 2024

Patronat honorowy



Minister
Edukacji



Minister
Nauki



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Institut Nauk
o Żywieniu Człowieka

Badania:



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

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



„Junior-Edu-Żywnienie”, 2024

Patronat honorowy



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

Kwestionariusz dla uczniów klas 1-3

Imię i nazwisko: _____ Klasa: _____

Proszę wyrazić swoje zdanie na temat żywienia. Do każdego twierdzenia wybierz jedną odpowiedź, np. wstawiając X.

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

Zaznacz właściwą odpowiedź

Czy interesujesz się wiedzą na temat żywienia?

TAK NIE

Skąd dowiadujesz się o żywieniu? Możesz zaznaczyć kilka odpowiedzi.

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

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Kwestionariusz dla uczniów klas 1-3

Imię i nazwisko: _____ Klasa: _____

Proszę wyrazić swoje zdanie na temat żywienia. Do każdego twierdzenia wybierz jedną odpowiedź, np. wstawiając X.

- Czy uważasz, że warzywa i owoce powinny się jeść co najmniej 5 razy dziennie?
 - Tak
 - Nie
 - Nie wiem
- Czy uważasz, że słodycze można jeść codziennie?
 - Tak
 - Nie
 - Nie wiem
- Czy uważasz, że produkty mleczne wystarczą jeść 1 raz w tygodniu?
 - Tak
 - Nie
 - Nie wiem
- Czy uważasz, że jeśli zjemy warzywa do obiadu, to możemy ich nie jeść w innych posiłkach?
 - Tak
 - Nie
 - Nie wiem
- Czy uważasz, że jeśli zjemy warzywa do obiadu, to możemy ich nie jeść w innych posiłkach?
 - Tak
 - Nie
 - Nie wiem
- Czy uważasz, że soki i wędliny można zastąpić fasolą, soczewicą, grochem?
 - Tak
 - Nie
 - Nie wiem
- Czy uważasz, że sędziwie kłódnia przed wyjściem do szkoły do CI się do nauki i zabawy?
 - Tak
 - Nie
 - Nie wiem
- Czy uważasz, że ryby należy jeść co najmniej 1 raz w tygodniu?
 - Tak
 - Nie
 - Nie wiem
- Czy uważasz, że zdrowie i siła zależą od tego, co się je?
 - Tak
 - Nie
 - Nie wiem

Ministerstwo Edukacji i Nauki

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

Imię i nazwisko: _____ Klasa: _____

Proszę wybrać odpowiedź najbliższą opinii i poglądom między posiłkami, jadłospis w domu i poza domem.

Częstość spożycia

Grupa żywności	nie lubię prawie nigdy	nie lubię	nie lubię trochę	nie lubię trochę	nie lubię	nie lubię	nie lubię	nie lubię
Produkty mączne (chleb, ciasto, bułki, makaron)								
Produkty mięsne (kotlety, sznycel, kiełbasa)								
Produkty roślinne (pieczywo, kasza, ryż, makaron, ziemniaki)								
Produkty mleczne (mleko, jogurt, sery, kebab, twaróg)								
Produkty jajeczne (jajka, omlety, naleśniki)								
Produkty rybne (ryby, krewetki, ostrygi)								
Produkty owocowe (owoce, soki, dżemy)								
Produkty warzywne (warzywa, soki, dżemy)								
Produkty tłuszczowe (oleje, margaryny, masła)								
Produkty słodkie (słodycze, ciasteczki, lody, napoje słodkie)								
Produkty alkoholowe (alkohol)								
Produkty przetworzone (fast food, chipsy, słodycze, sosy, kebab, hot dogi)								
Produkty mleczne (mleko, jogurt, sery, kebab, twaróg)								
Produkty jajeczne (jajka, omlety, naleśniki)								
Produkty rybne (ryby, krewetki, ostrygi)								
Produkty owocowe (owoce, soki, dżemy)								
Produkty warzywne (warzywa, soki, dżemy)								
Produkty tłuszczowe (oleje, margaryny, masła)								
Produkty słodkie (słodycze, ciasteczki, lody, napoje słodkie)								
Produkty alkoholowe (alkohol)								

Ministerstwo Edukacji i Nauki

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

Imię i nazwisko: _____ Klasa: _____

Proszę wybrać odpowiedź najbliższą opinii i poglądom między posiłkami, jadłospis w domu i poza domem.

Część A. Poglądy na temat żywienia

- Z czym kojarzy Ci się prawidłowe żywienie. Podaj przynajmniej 1 wyrażenie, jakie przychodzi Ci do głowy jako pierwsze
 - 1. zdrowe
 - 2. dobre
 - 3. pełnowartościowe
 - 4. z witaminami
 - 5. z białkami
 - 6. z węglowodanami
 - 7. z tłuszczami
 - 8. z błonnikiem pokarmowym
 - 9. Tłuszcz głównie pełni w organizmie rolę:
 - o budulcową
 - o energetyczną
 - o regulacyjną
 - o nie wiem
 - 10. Orzechy np. włoskie, migdały oraz ryby poprawiają pracę:
 - o mózgu
 - o mięśni
 - o nie wiem
 - 11. Żywność typu fast food może powodować nadmierne spożycie:
 - o tłuszczu i soli
 - o tłuszczu i składników mineralnych
 - o nie wiem
 - 12. Napoje energetyzujące powinny być spożywane przez dzieci i młodzież:
 - o w ograniczonej ilości
 - o nie powinny być spożywane do 7 roku życia
 - o nie powinny być spożywane do 16 roku życia
 - o nie wiem
 - 13. Zestaw produktów bogatych w błonnik to:
 - o chleb razowy, jabłko, fasola
 - o jogurt naturalny, płatki kukurydziane, masło
 - o makrela, migdały, margaryna
 - o nie wiem
 - 14. Płatki śniadaniowe typu kuleczki, kuleczka trzeba ograniczać, bo mają dużo:
 - o tłuszczu
 - o błonniku pokarmowego
 - o cukru
 - o nie wiem
 - 15. Dieta wegańska polega na eliminacji:
 - o mięsa, mleka i przetworów oraz jaj
 - o mięsa i przetworów
 - o warzyw i owoców
 - o nie wiem
 - 16. Warzywa i owoce na „Talerzu Zdrowego Żywności” powinny zajmować:
 - o 1/4 talerza
 - o 1/2 talerza
 - o 3/4 talerza
 - o nie wiem

Wyniki badań

Polska vs. woj. opolskie

N=27207 → badania ankietowe

n=568

N=18726 → pomiary antropometryczne

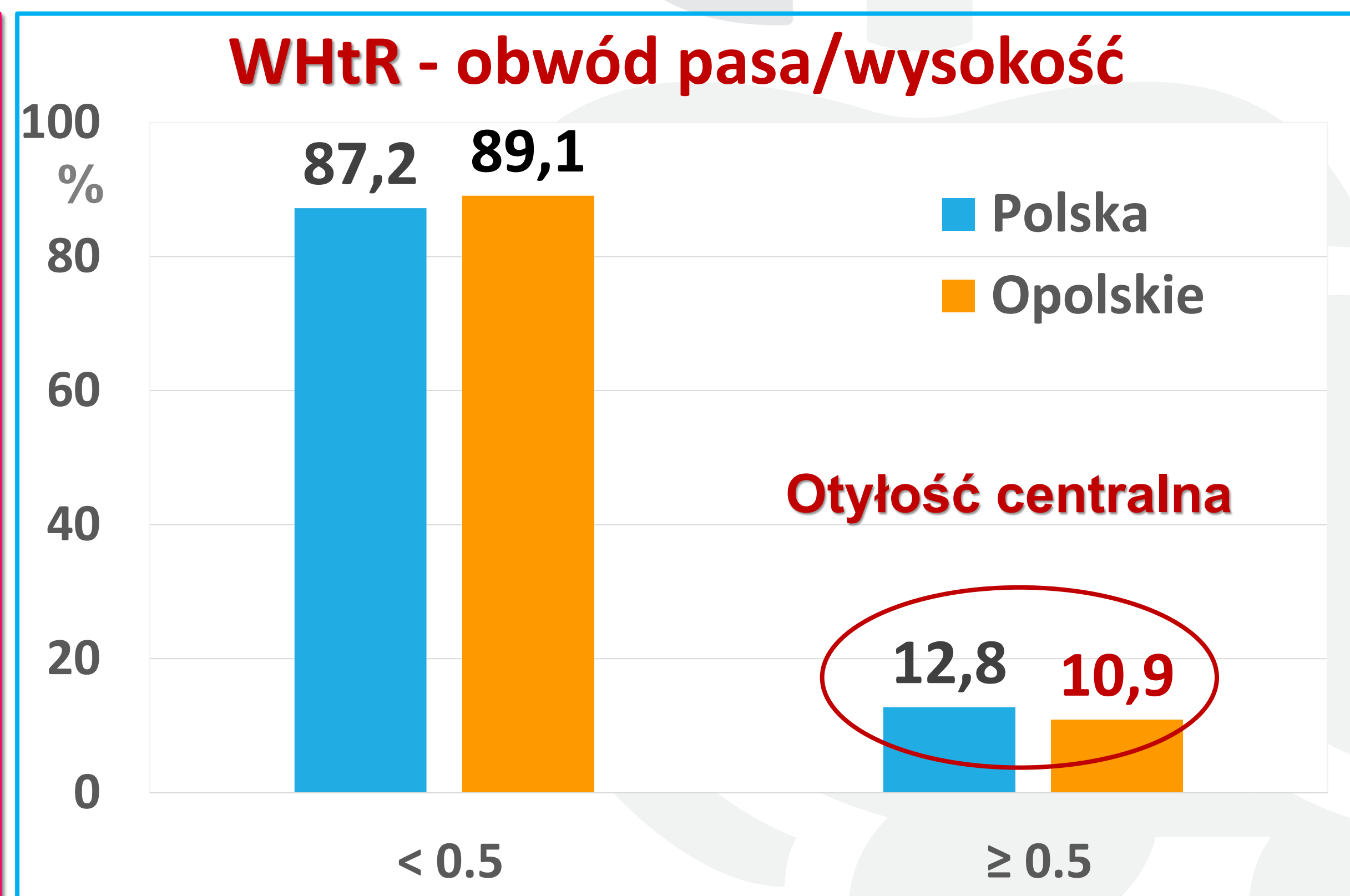
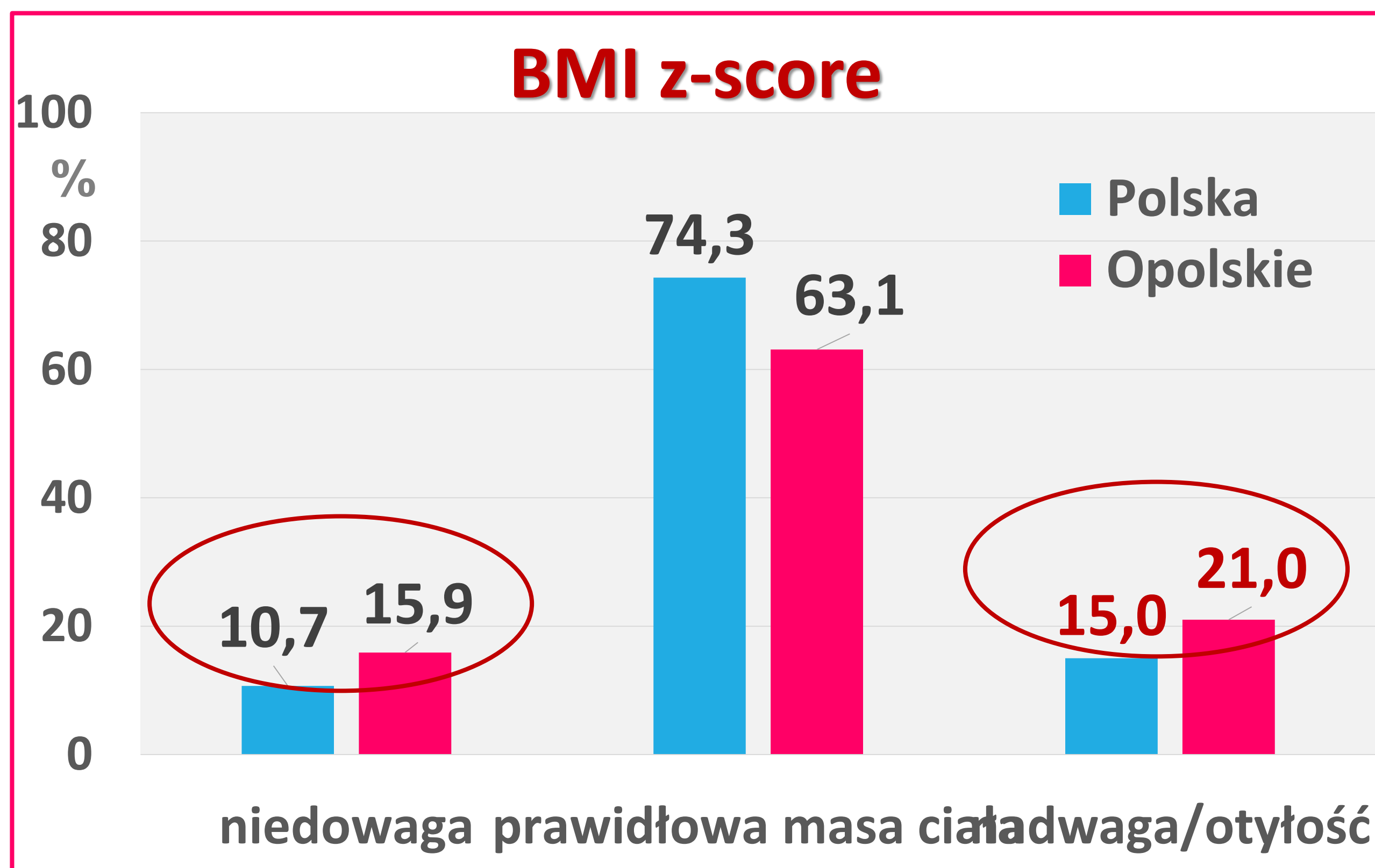
n=295



- Dytmarów
- Grodków
- Kowala Druga
- Praszka

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

Polska n=18726; Opolskie n=295



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

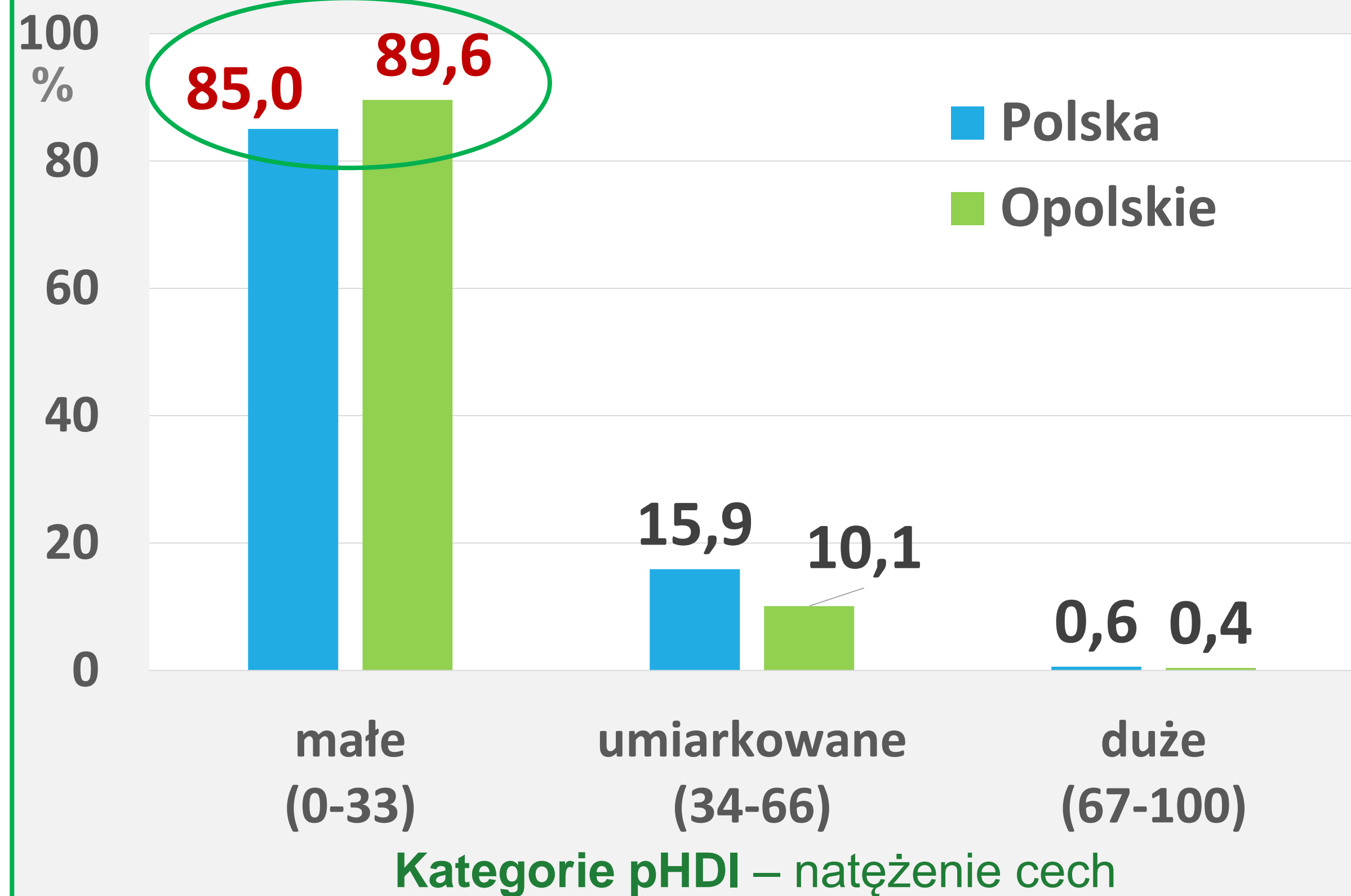
Ashwell et al., *Obes. Rev.* 2012, 13, 275–286

Wyniki badań ilościowych – Indeksy Jakości Diety

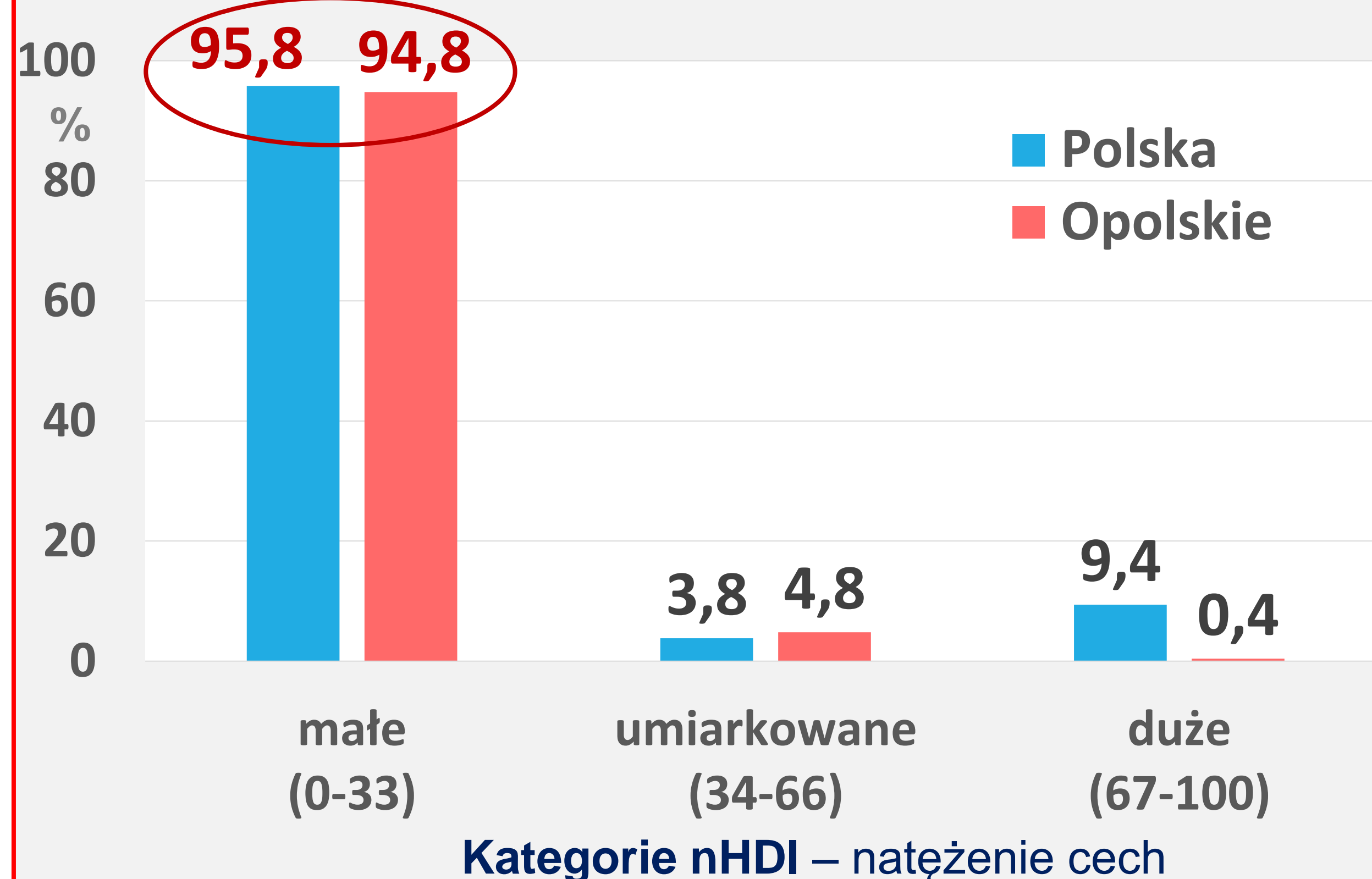
Uczniowie 10-12 lat

Polska n=18726; Opolskie n=268

pHDI - Indeks Prozdrowotnej Diety



nHDI - Indeks Niezdrowej Diety

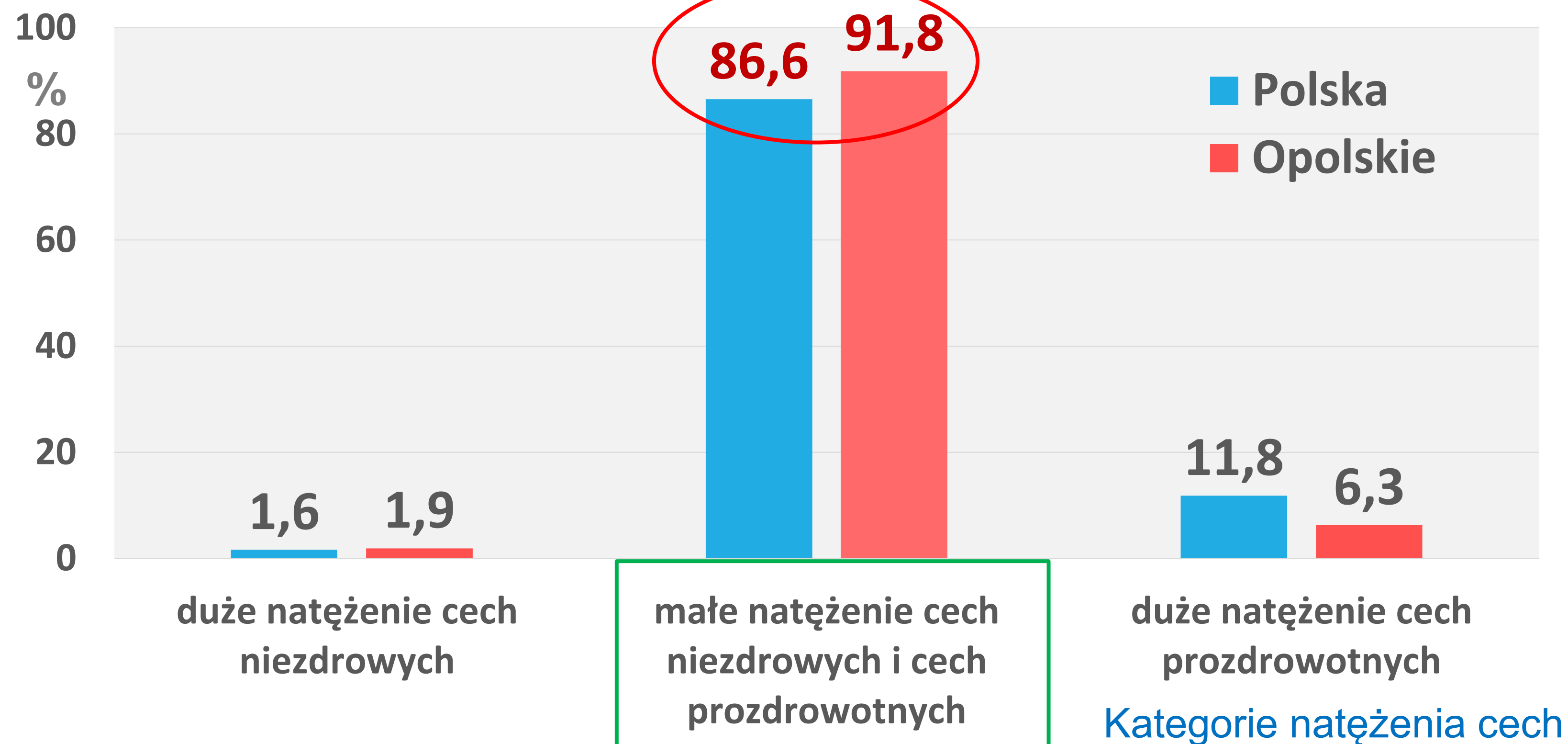


Uczniowie 10-12 lat

Polska n=18726;

Opolskie n=268

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=18726;

Opolskie n=268

I śniadania



II śniadania/obiad w szkole



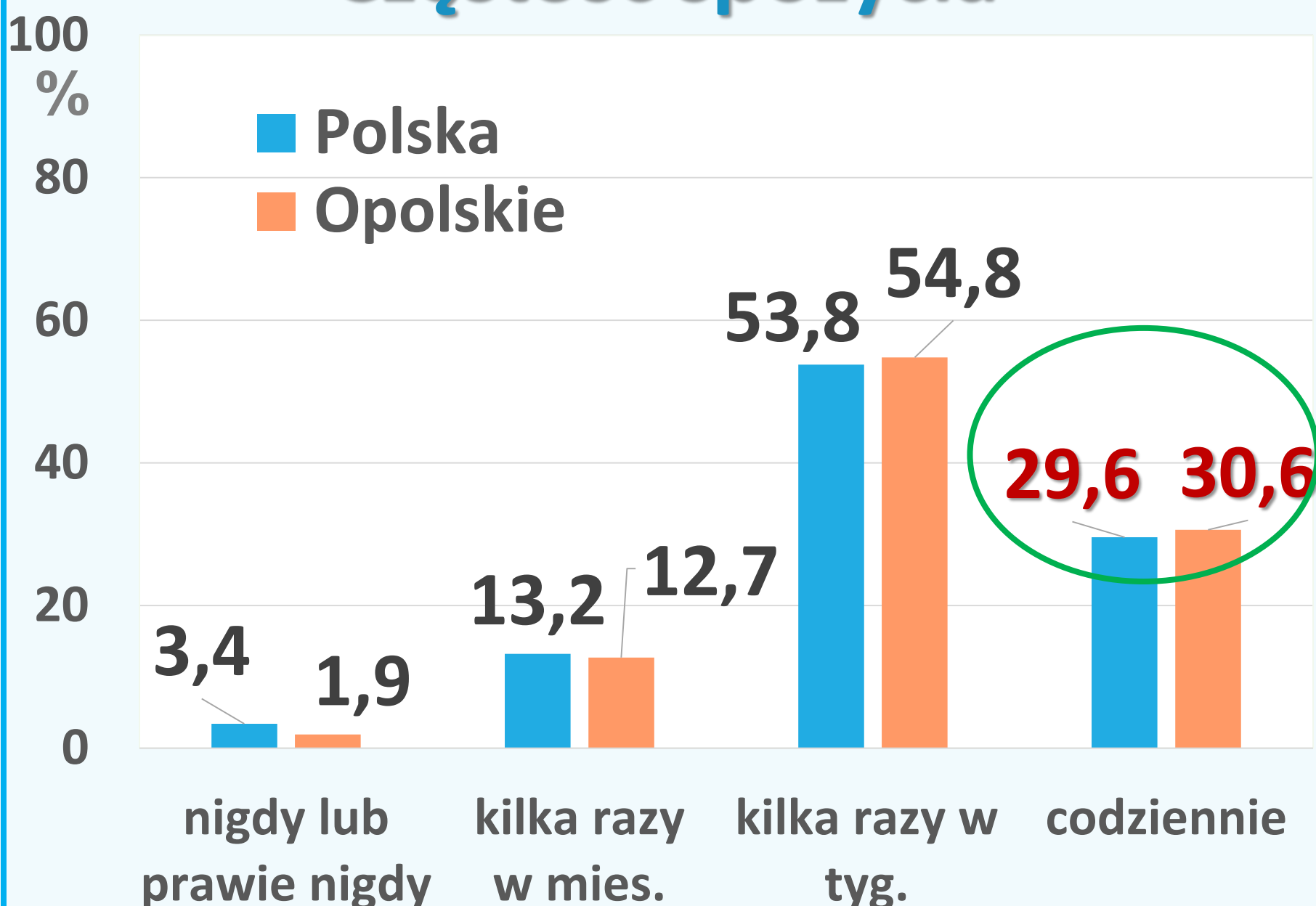
Uczniowie 10-12 lat

Polska n=18726;
Opolskie n=268

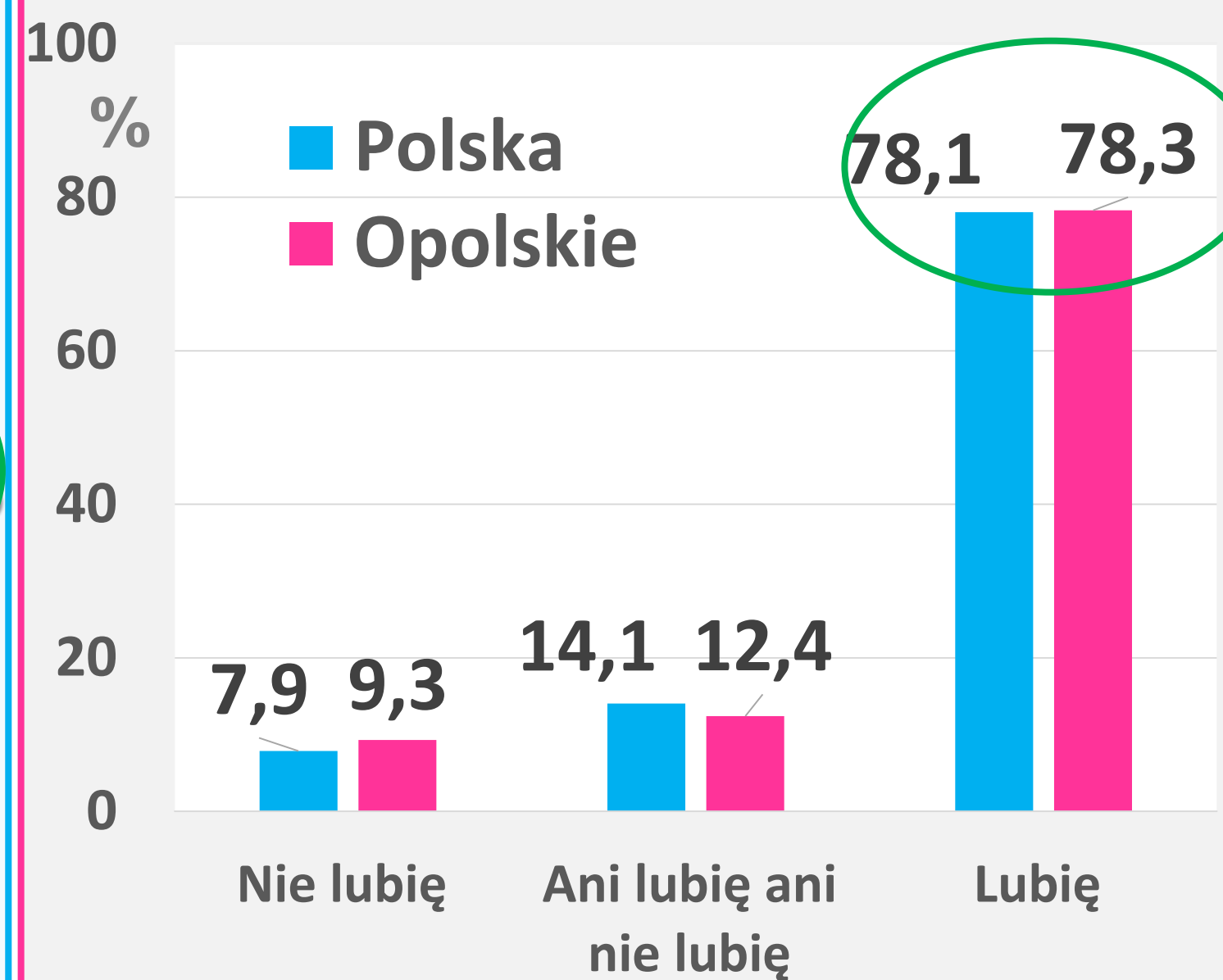
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Opolskie n=300

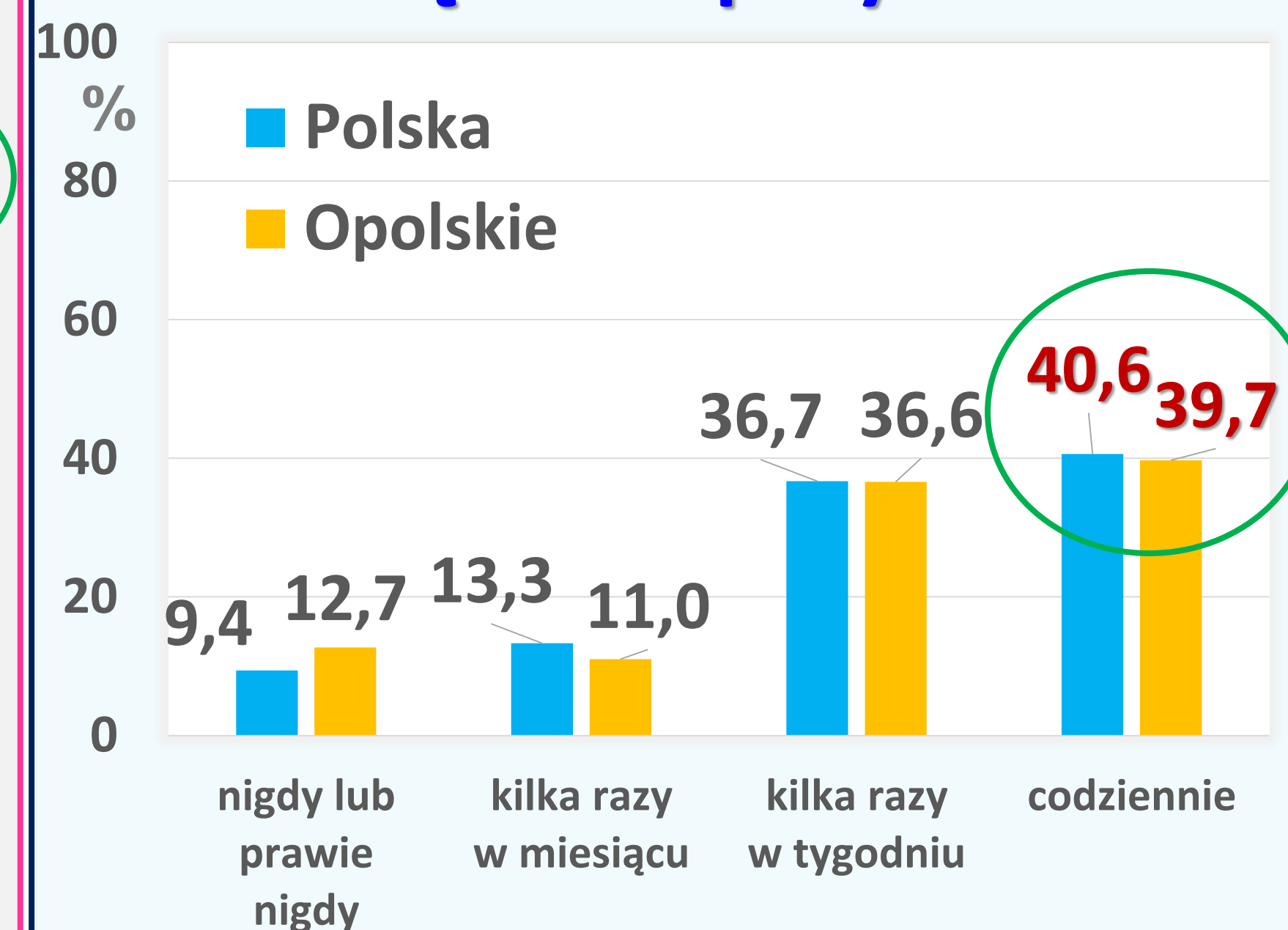
Częstość spożycia



Preferencje



Częstość spożycia

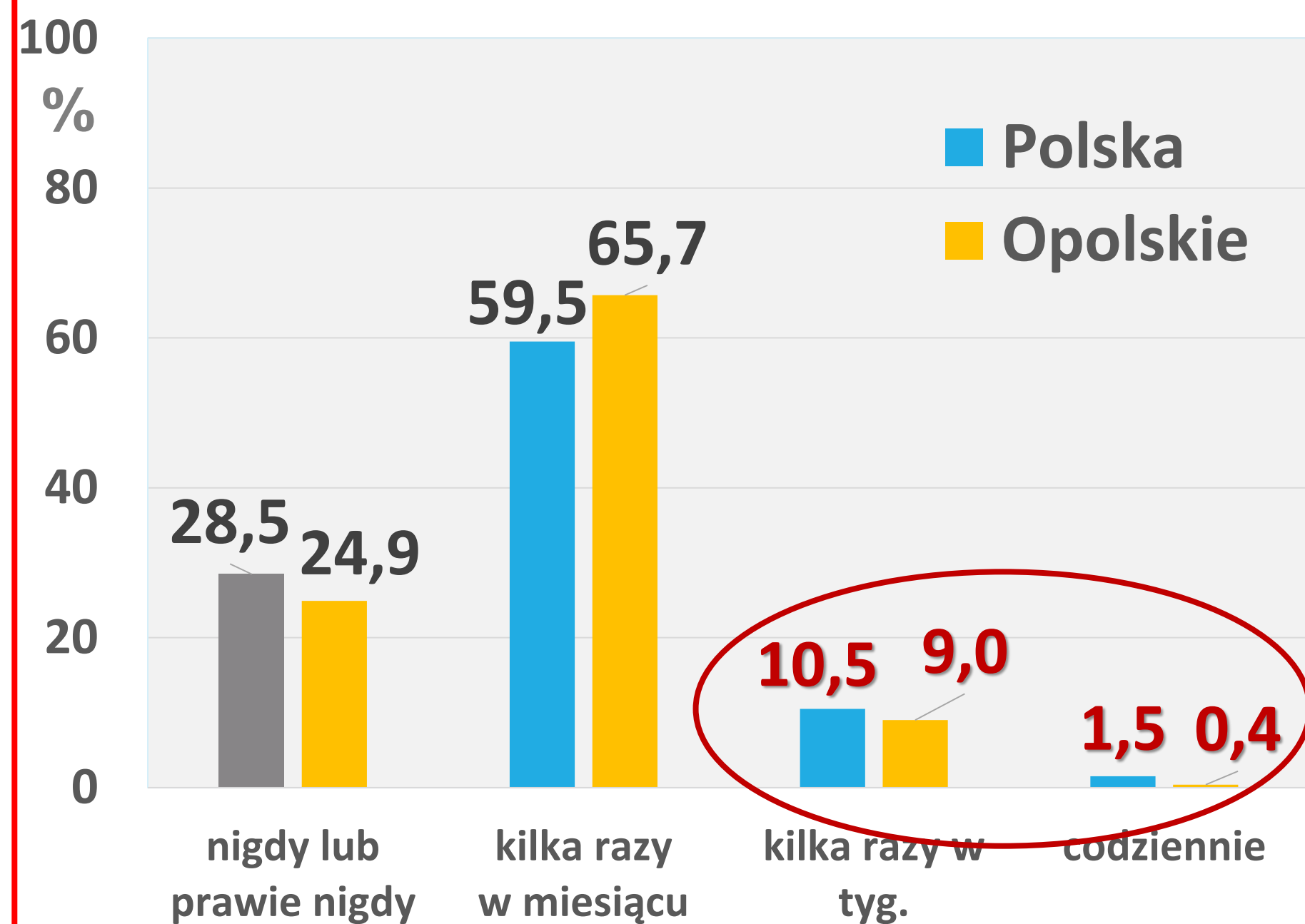


Wyniki badań ilościowych – **Ryby i przetwory**

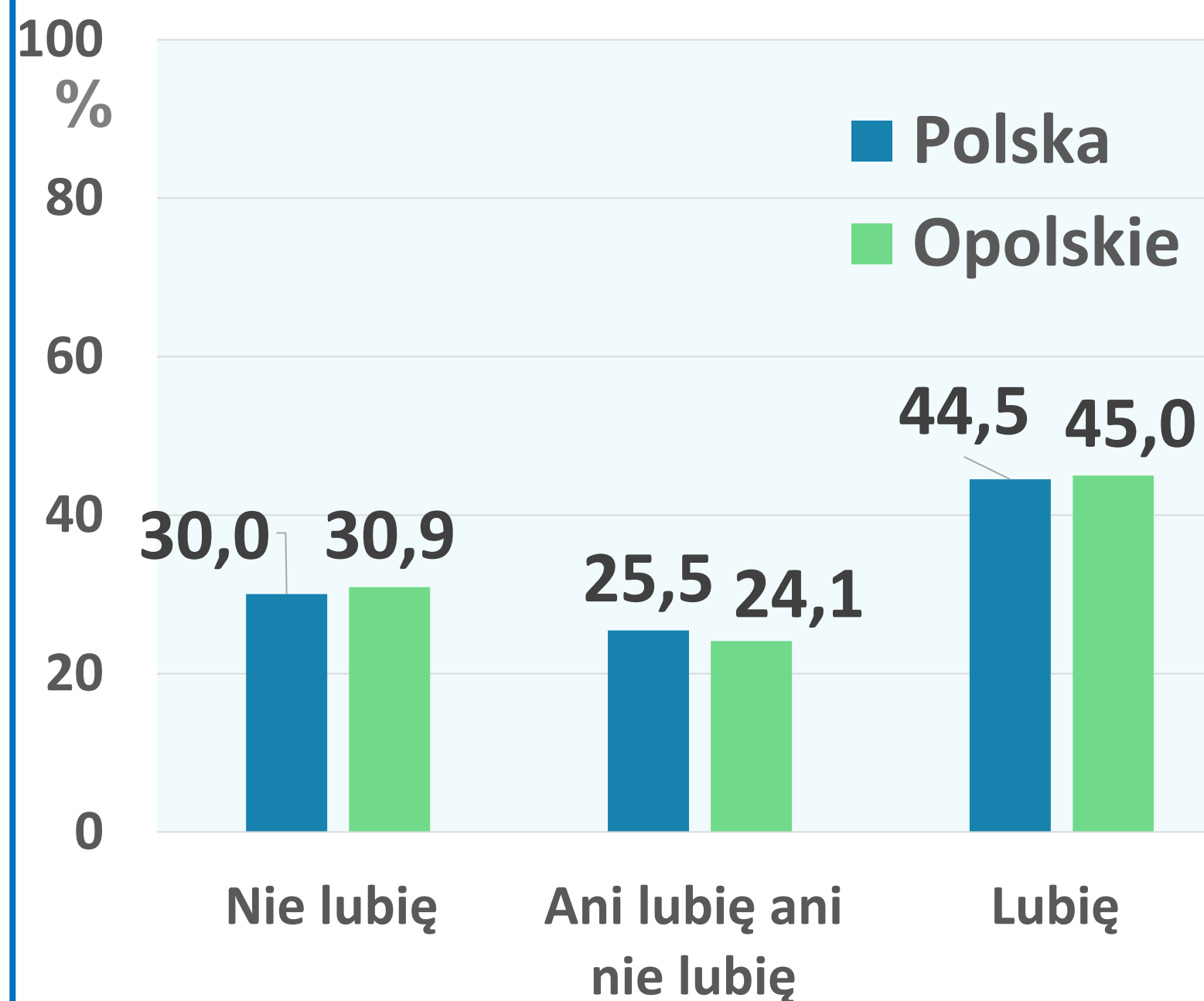
Uczniowie 10-12 lat
Polska n=18726;
Opolskie n=268

Uczniowie 7-9 lat
Polska n=14573; Opolskie n=300

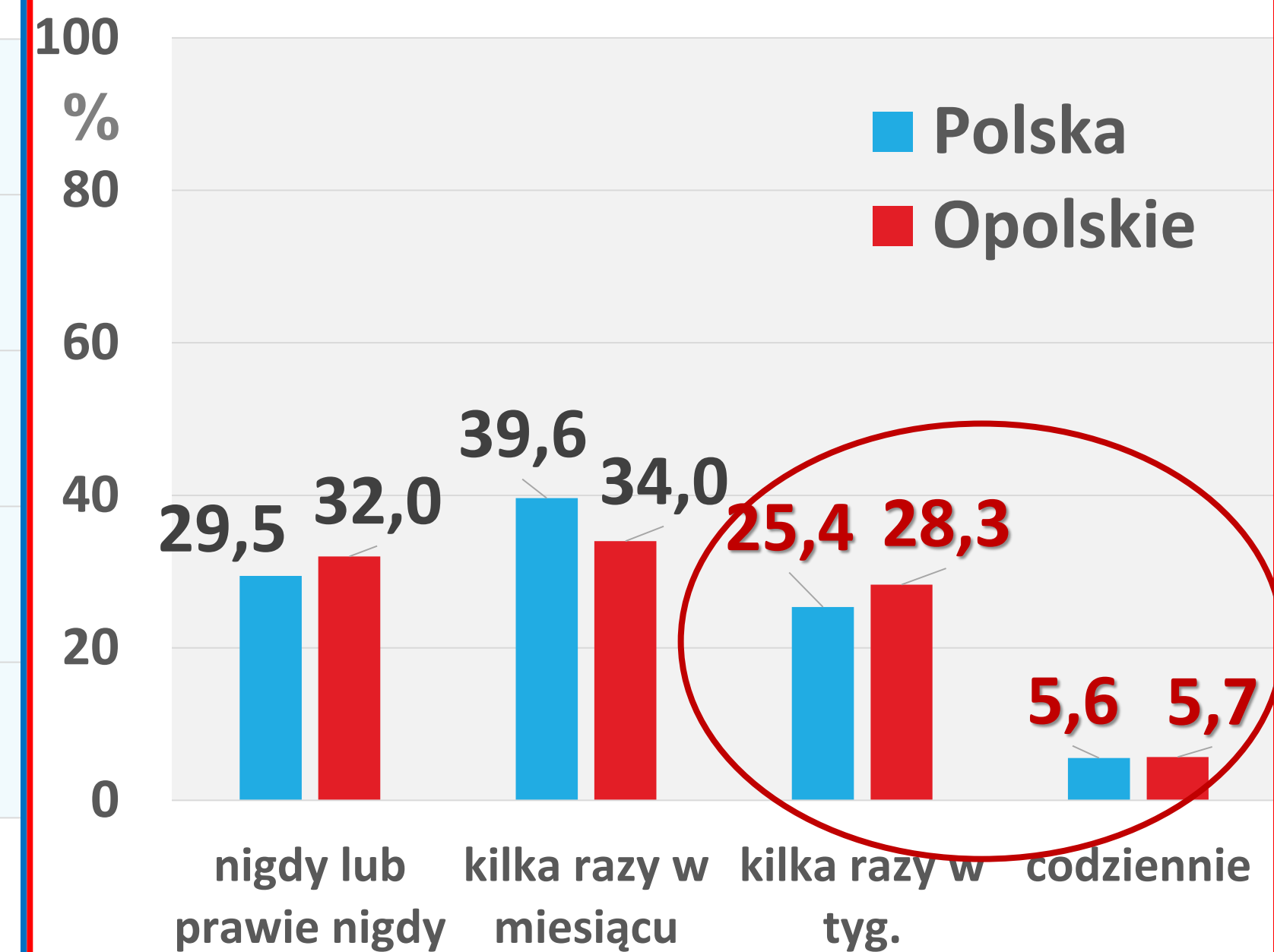
Częstość spożycia



Preferencje spożywania



Częstość spożycia



Uczniowie 10-12 lat

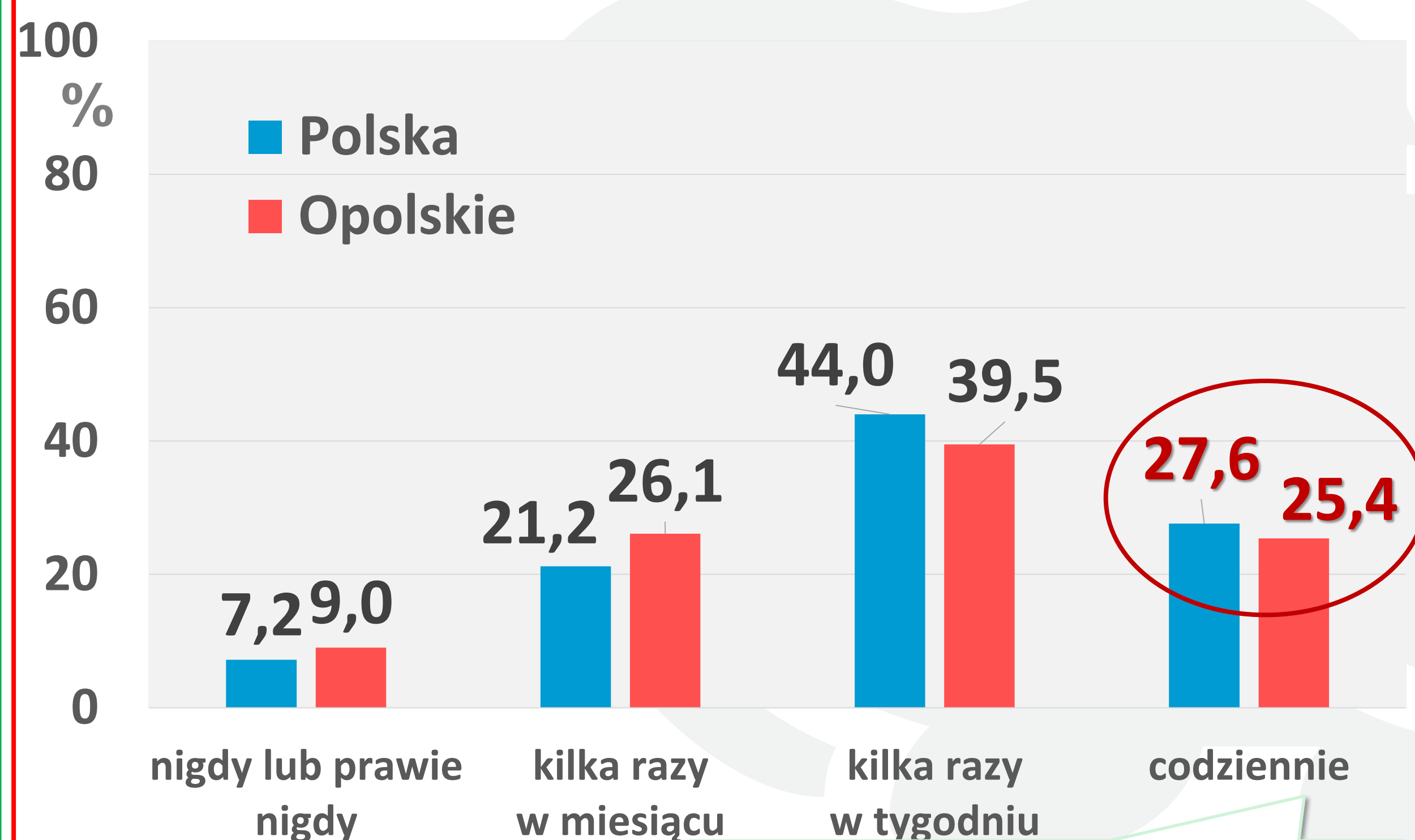
Polska n=18726; Opolskie n=268

Częstość spożywania warzyw



**kilka razy dziennie
ok. 4-5% uczniów
(5% vs 4,1%)**

Częstość spożywania owoców

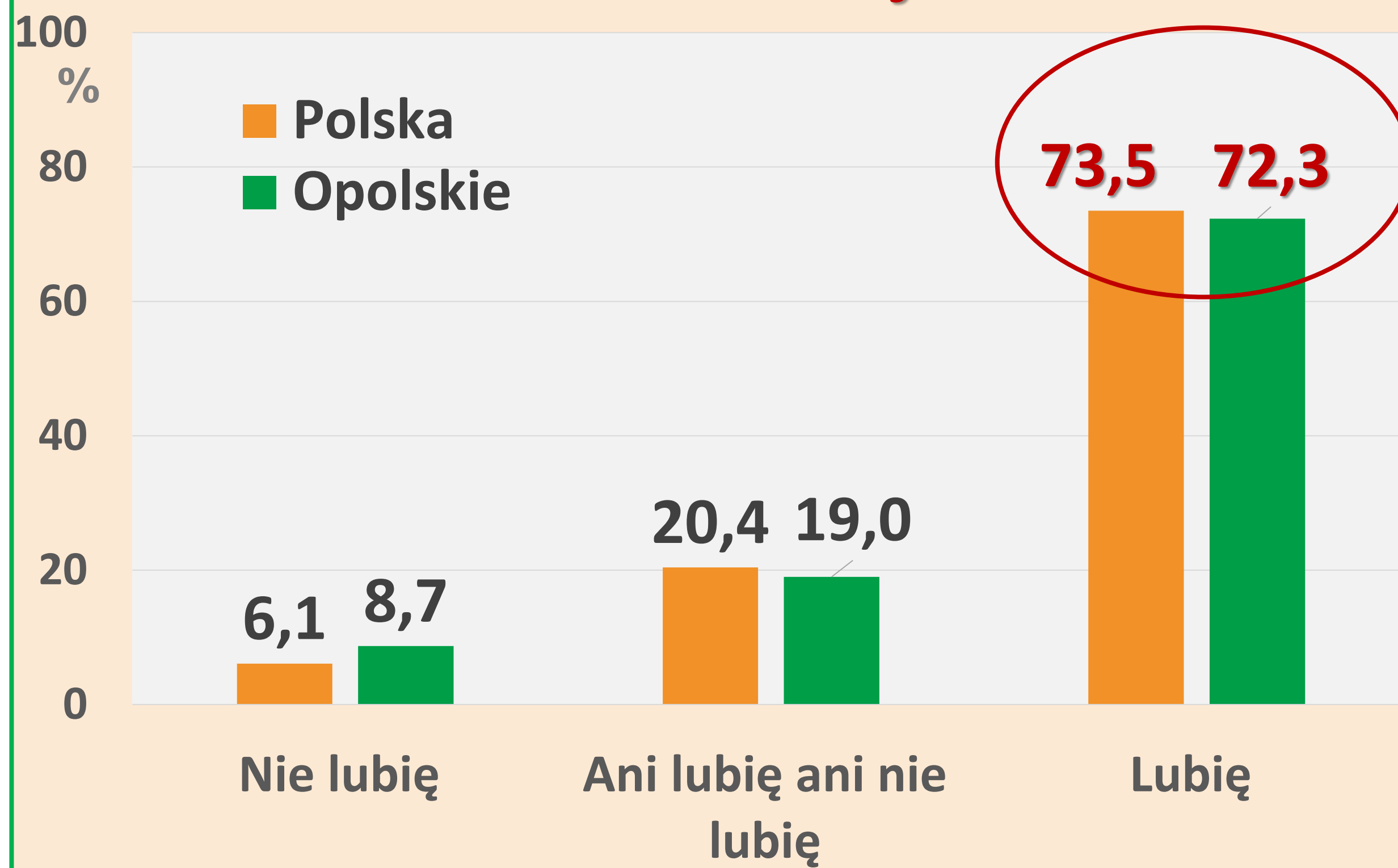


**kilka razy dziennie ok. 5-6%
uczniów (5% vs 5,2%)**

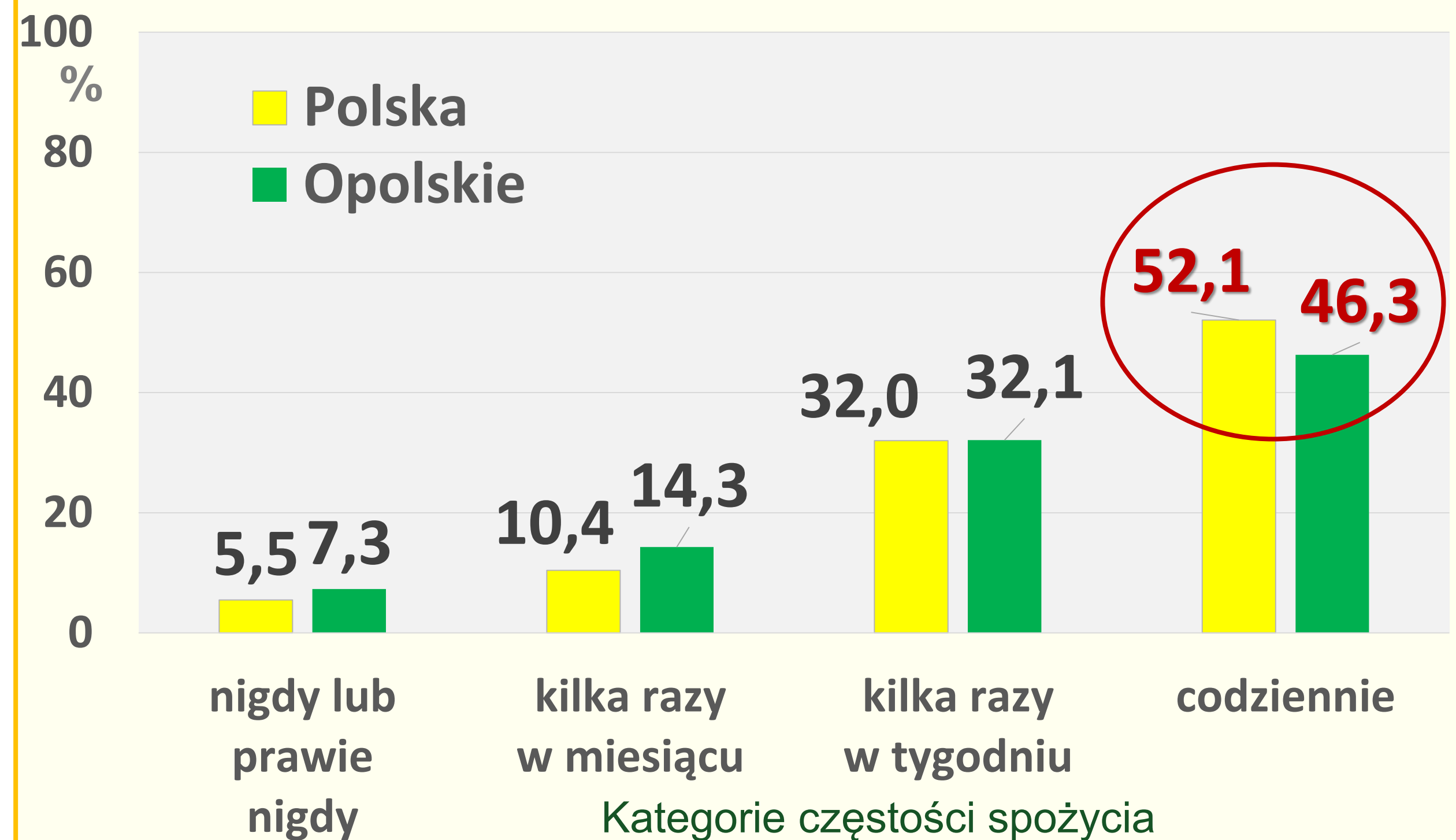
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Opolskie n=300

Preferencje



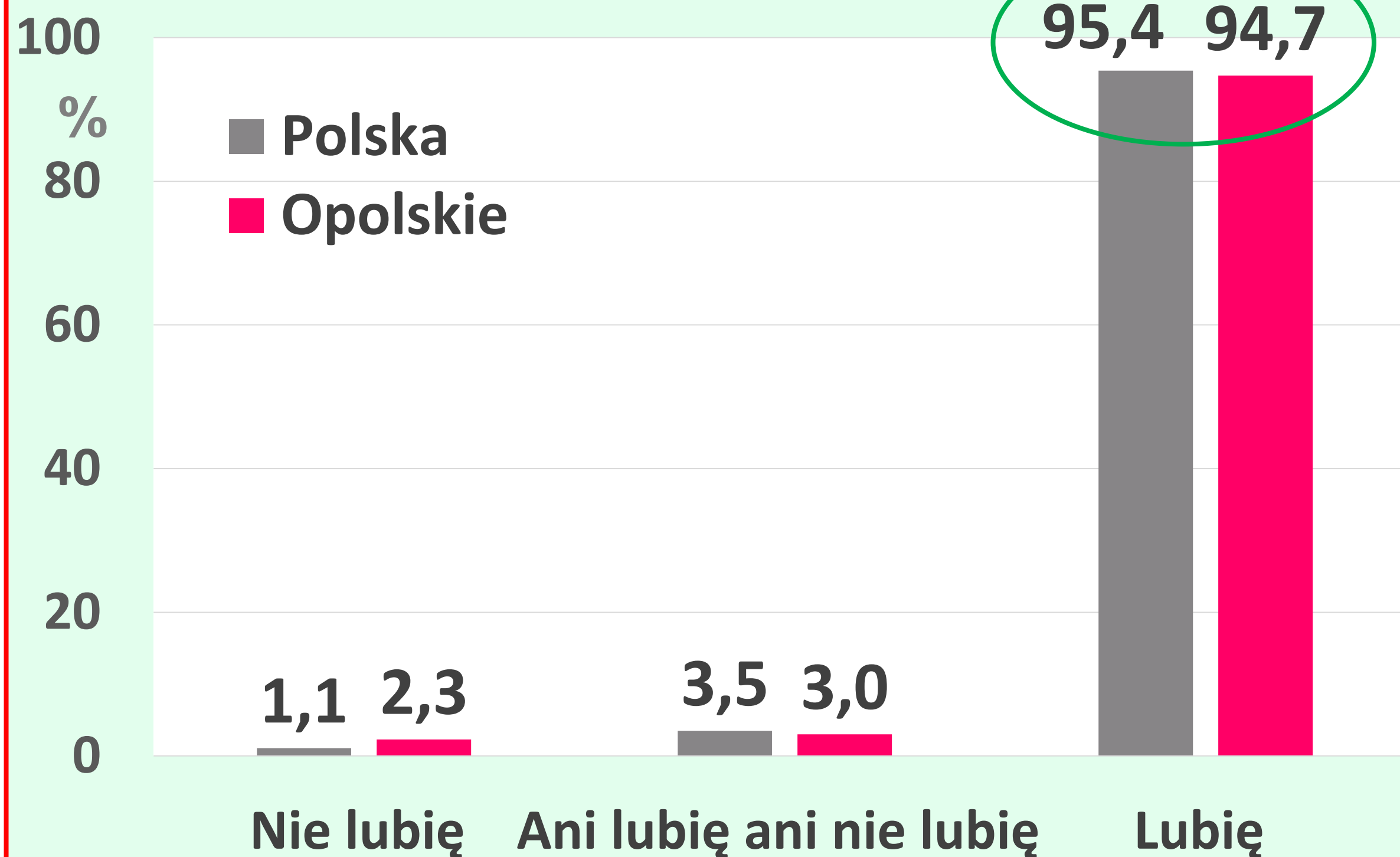
Częstość spożycia



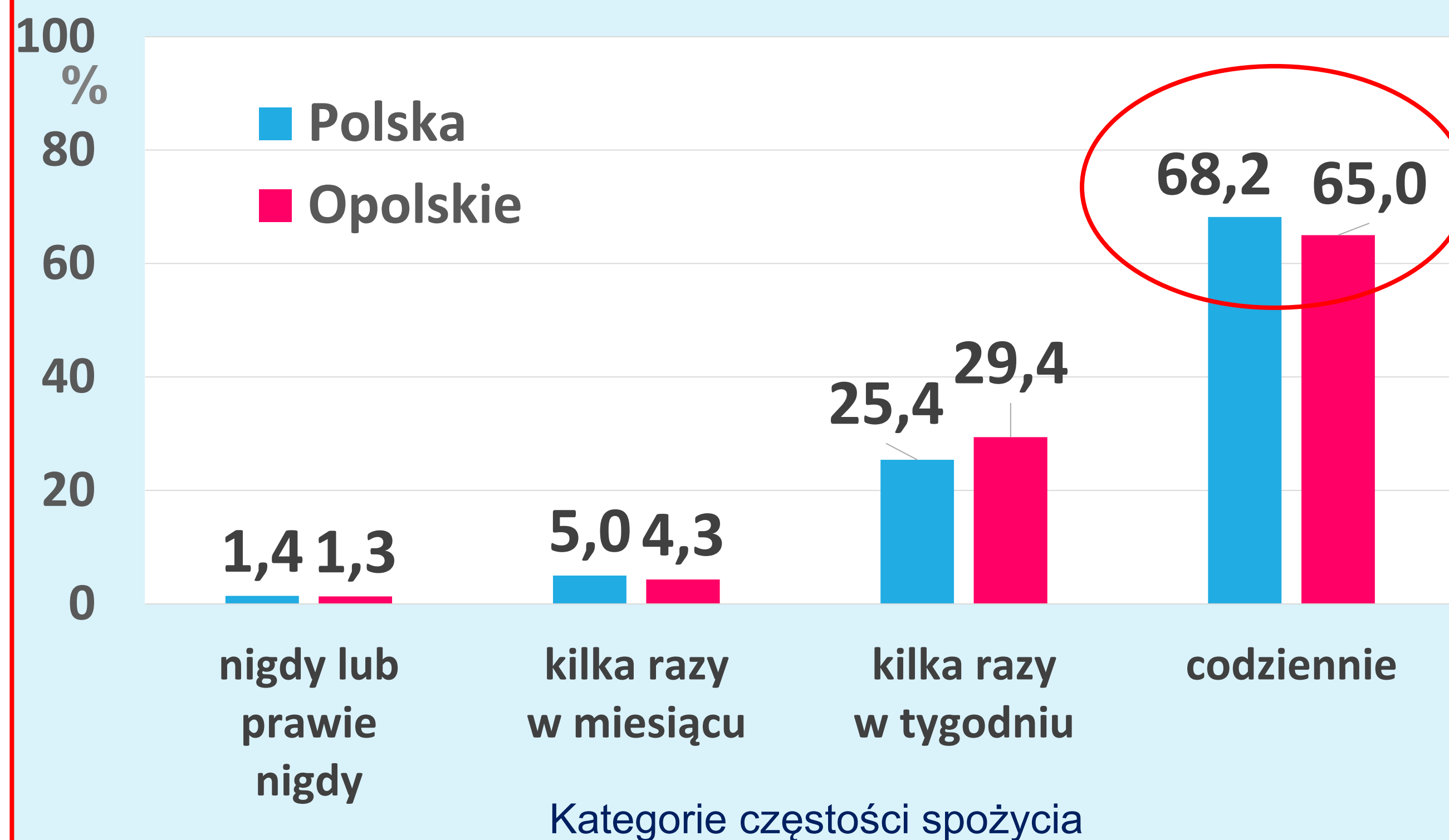
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Opolskie n=300

Preferencje



Częstość spożycia



Wyniki badań ilościowych – **Słodycze**

(preferencje i częstość spożycia)

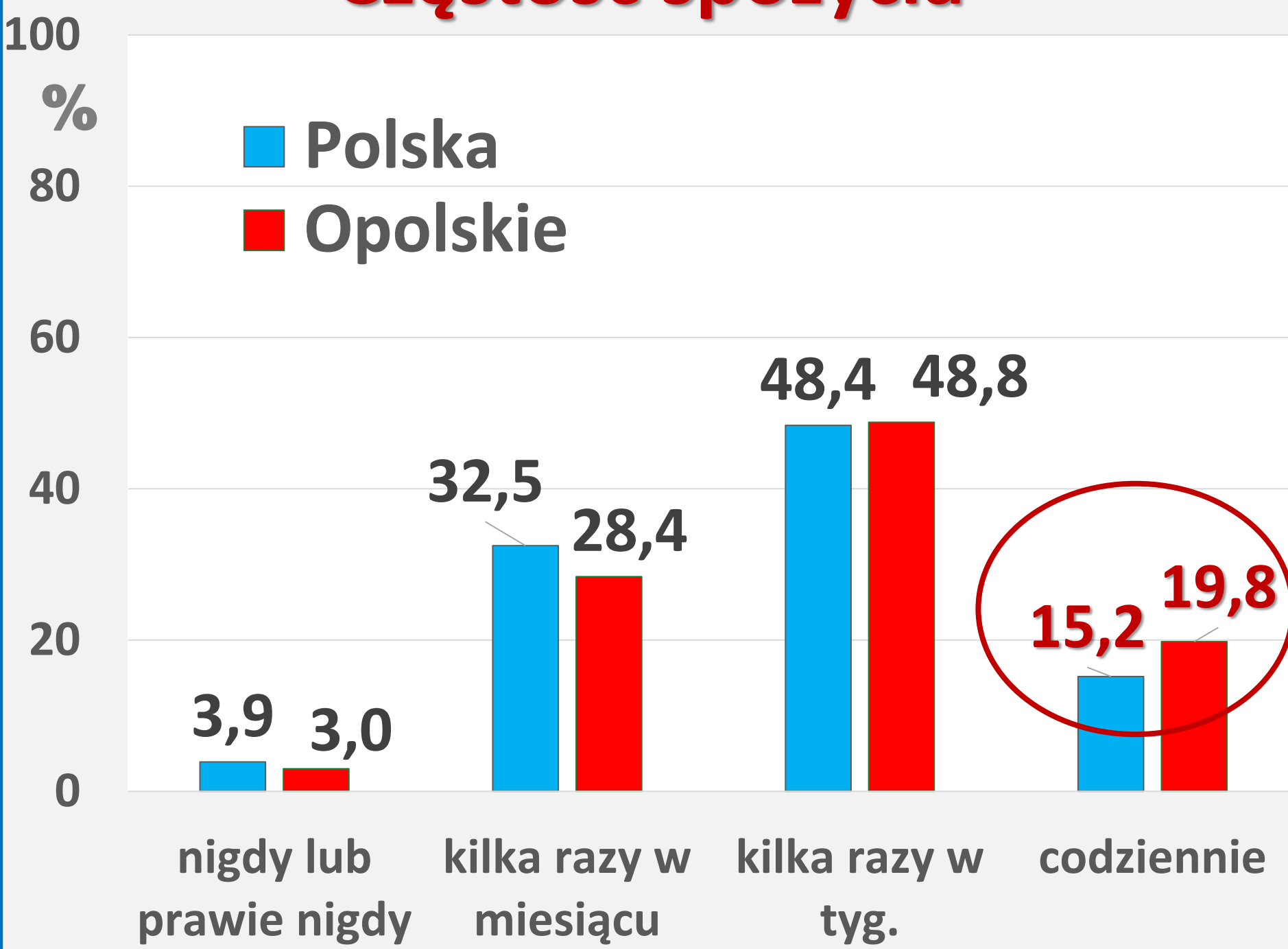
Uczniowie 10-12 lat

Polska n=18726; Opolskie n=268

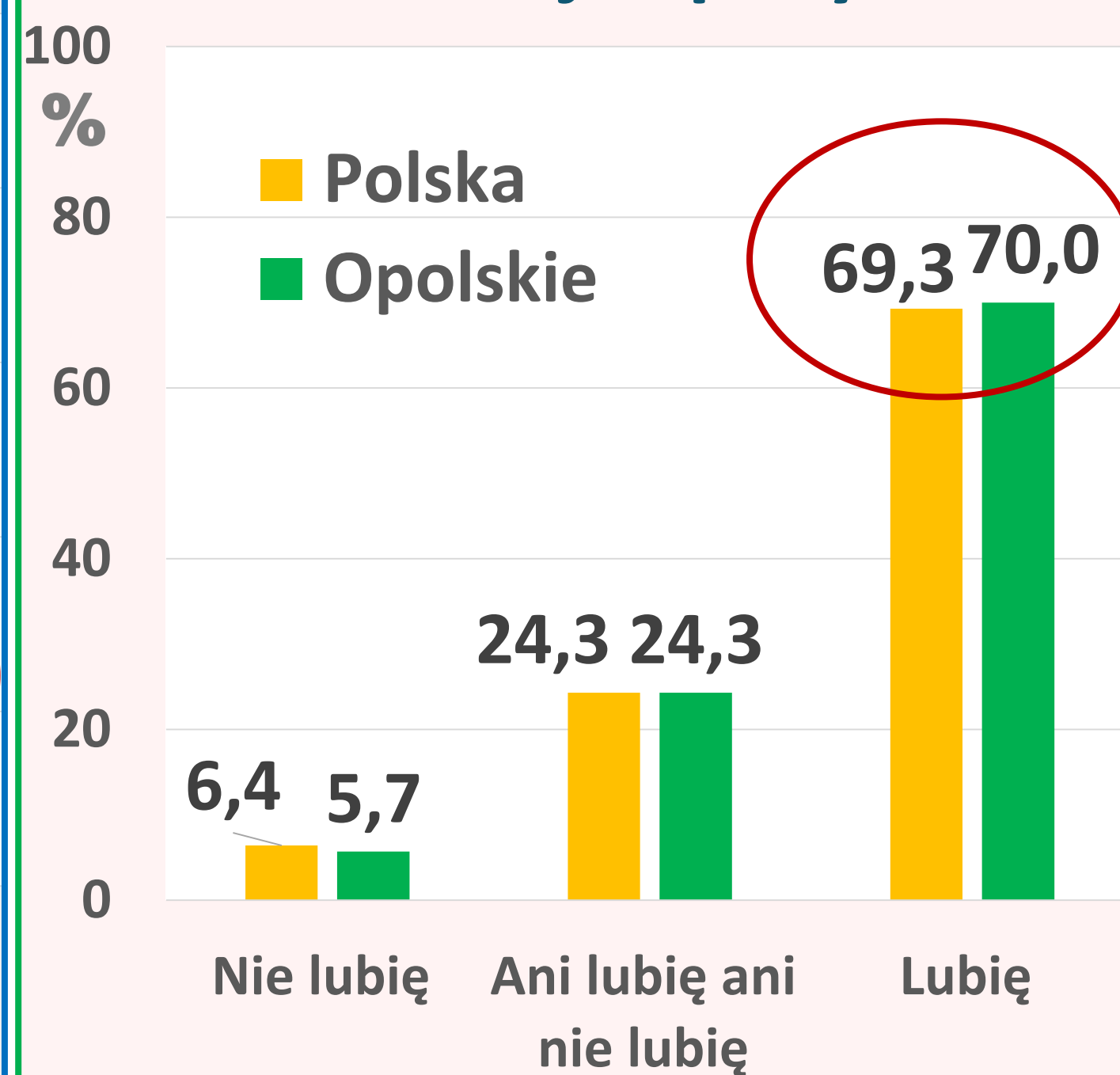
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Opolskie n=300

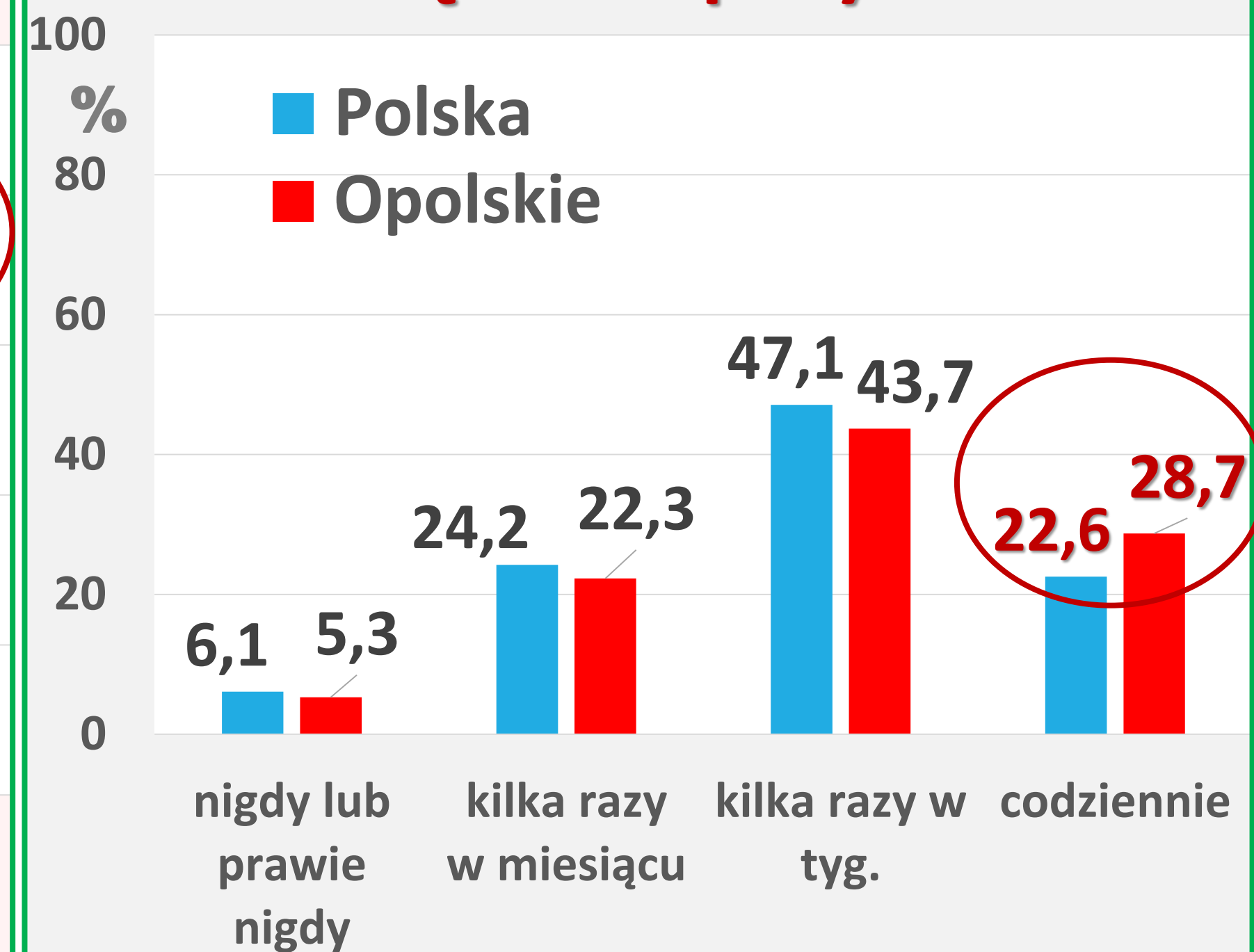
Częstość spożycia



Preferencje spożycia



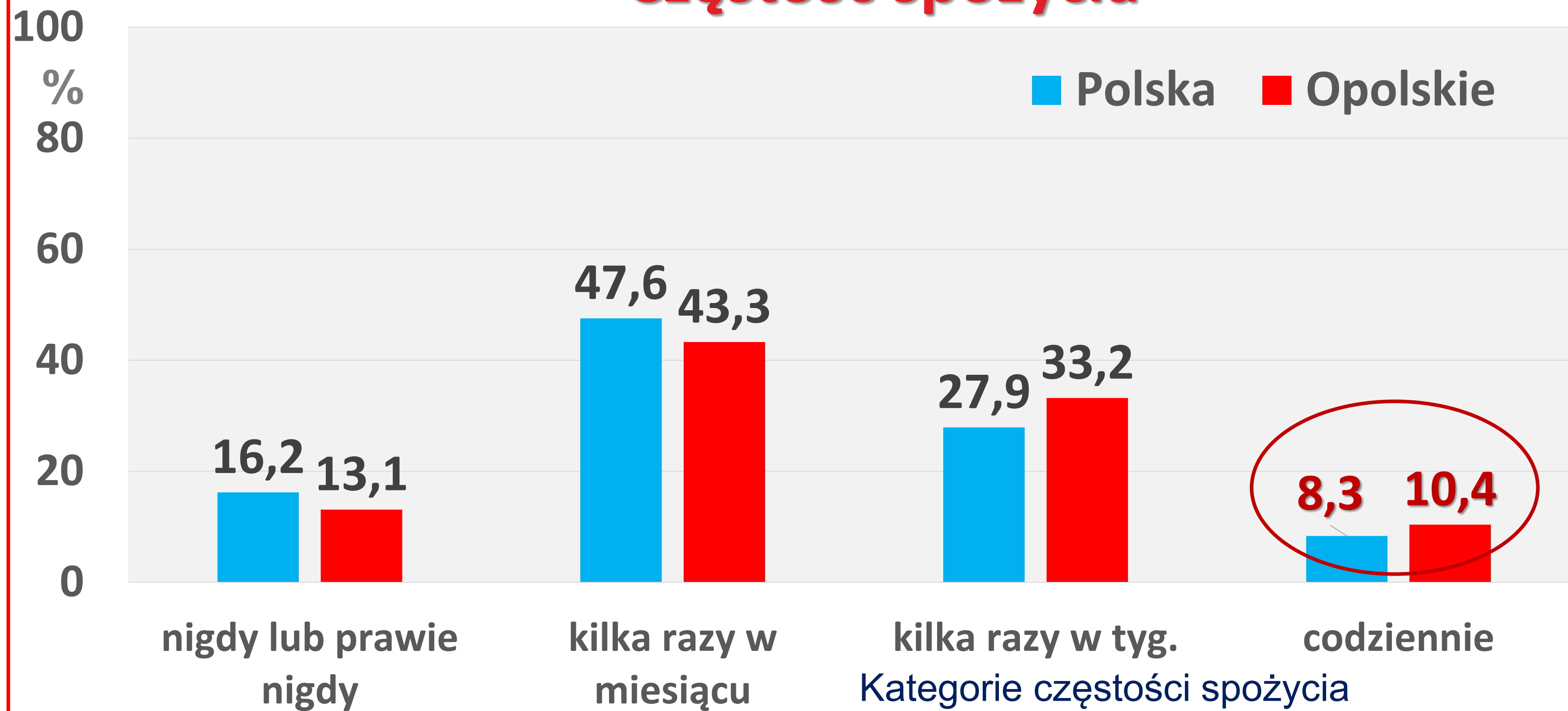
Częstość spożycia



Uczniowie 10-12 lat

Polska n=18726; Opolskie n=268

Częstość spożycia

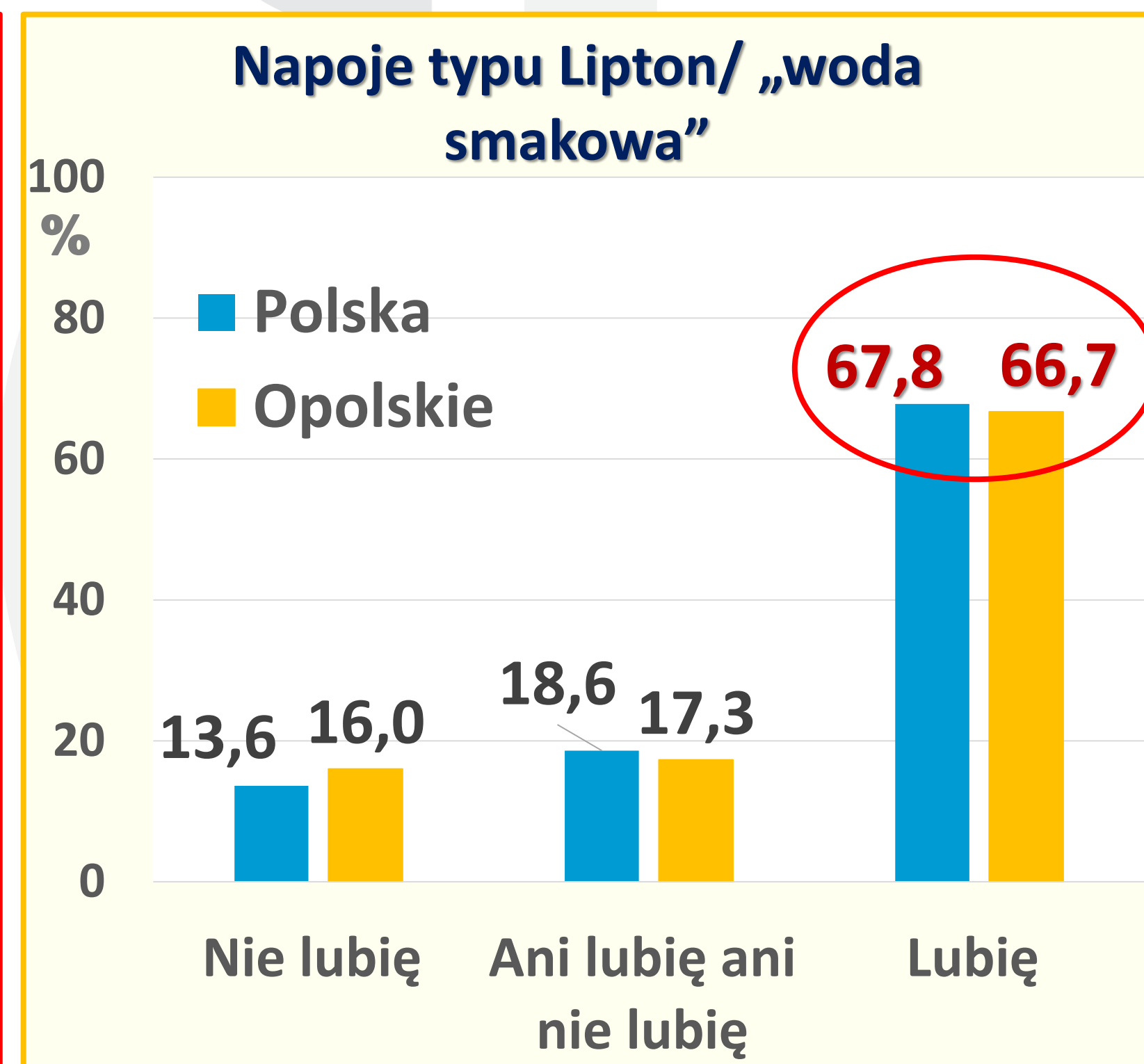
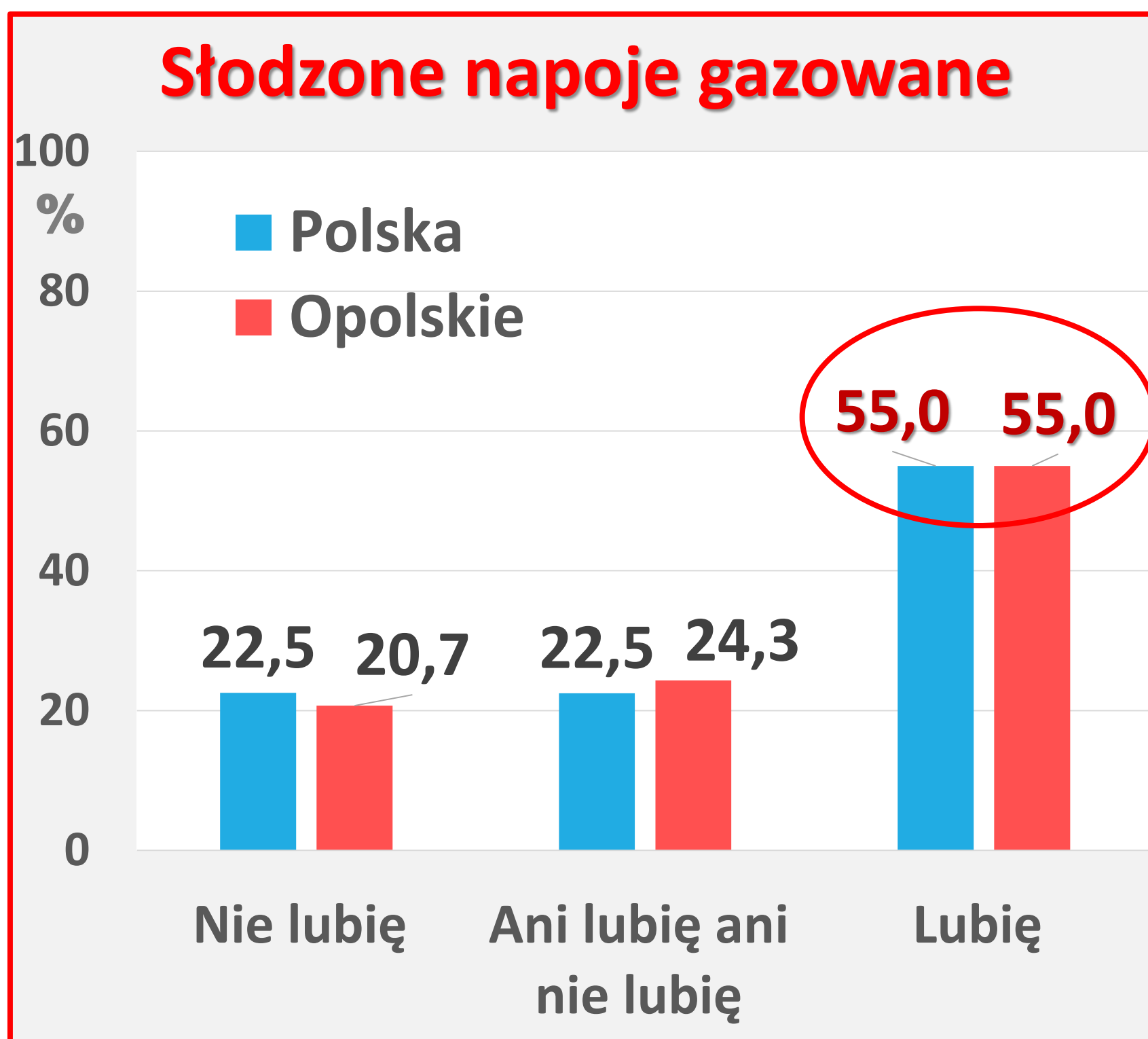
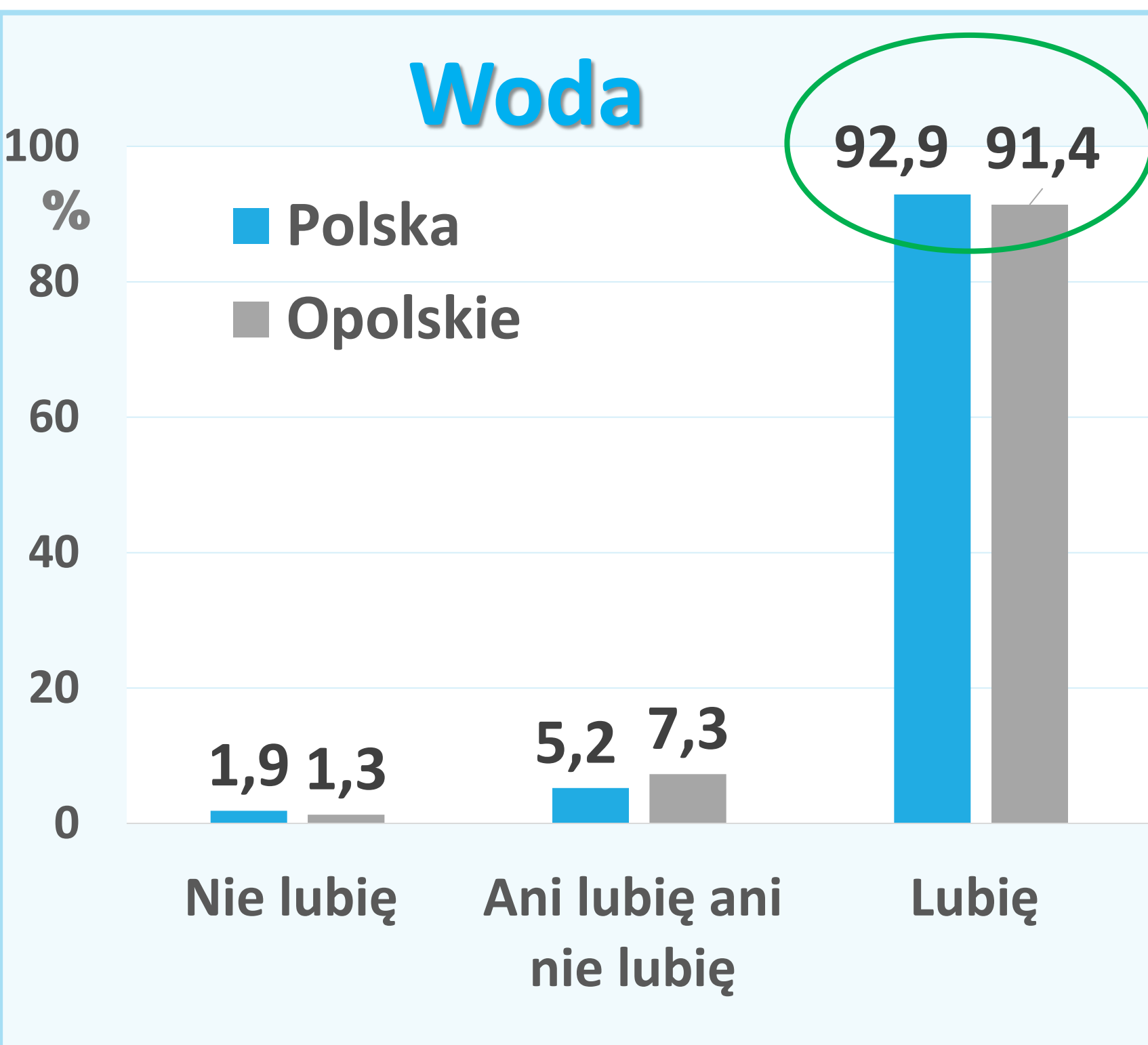


Napoje: cola, sprite, woda z syropem owocowym, napoje typu Nestle

Wyniki badań ilościowych – Preferencje spożycia napojów

Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Opolskie n=300



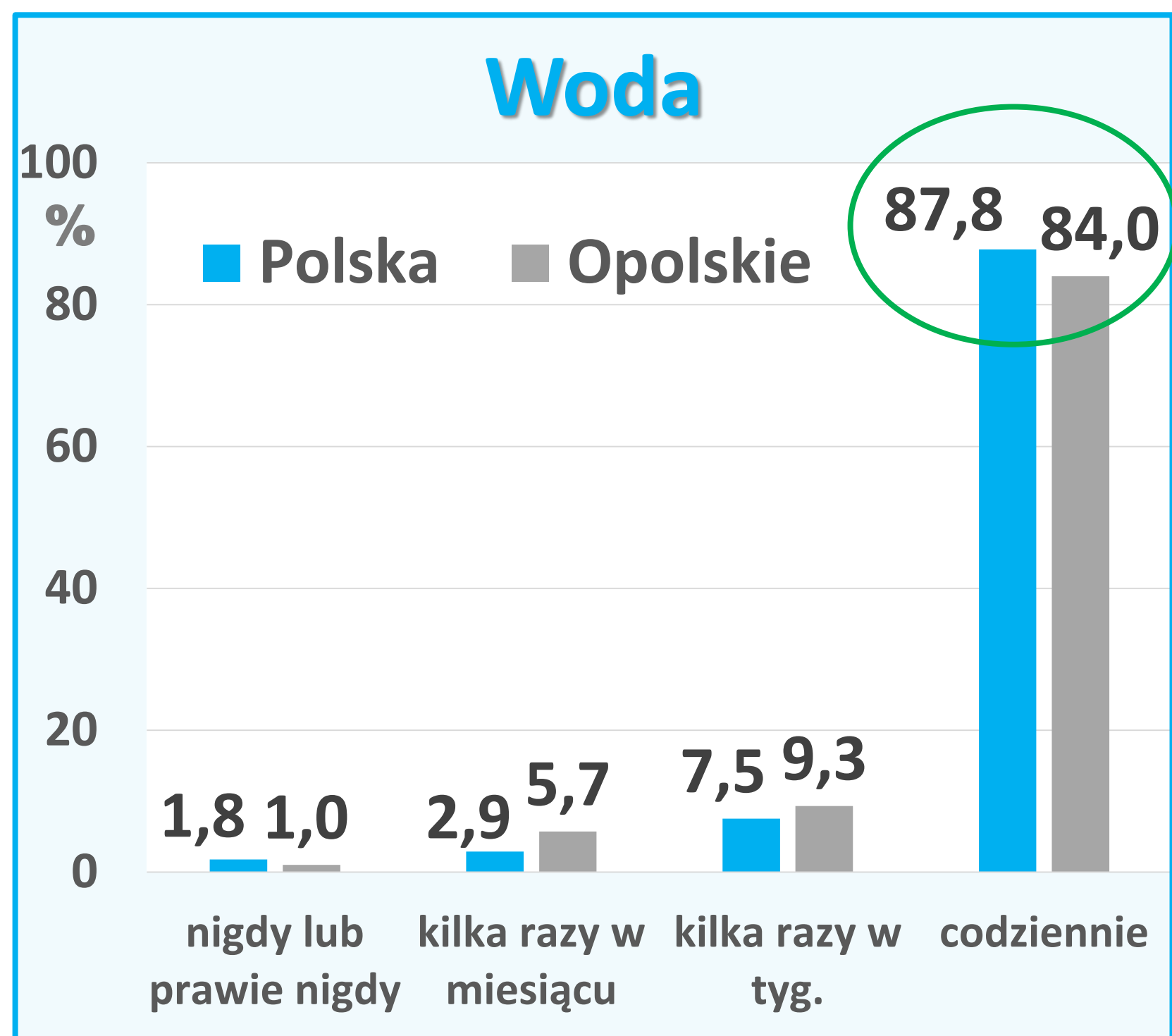
Napoje: cola, sprite, fanta

Wyniki badań ilościowych – Częstość spożycia napojów

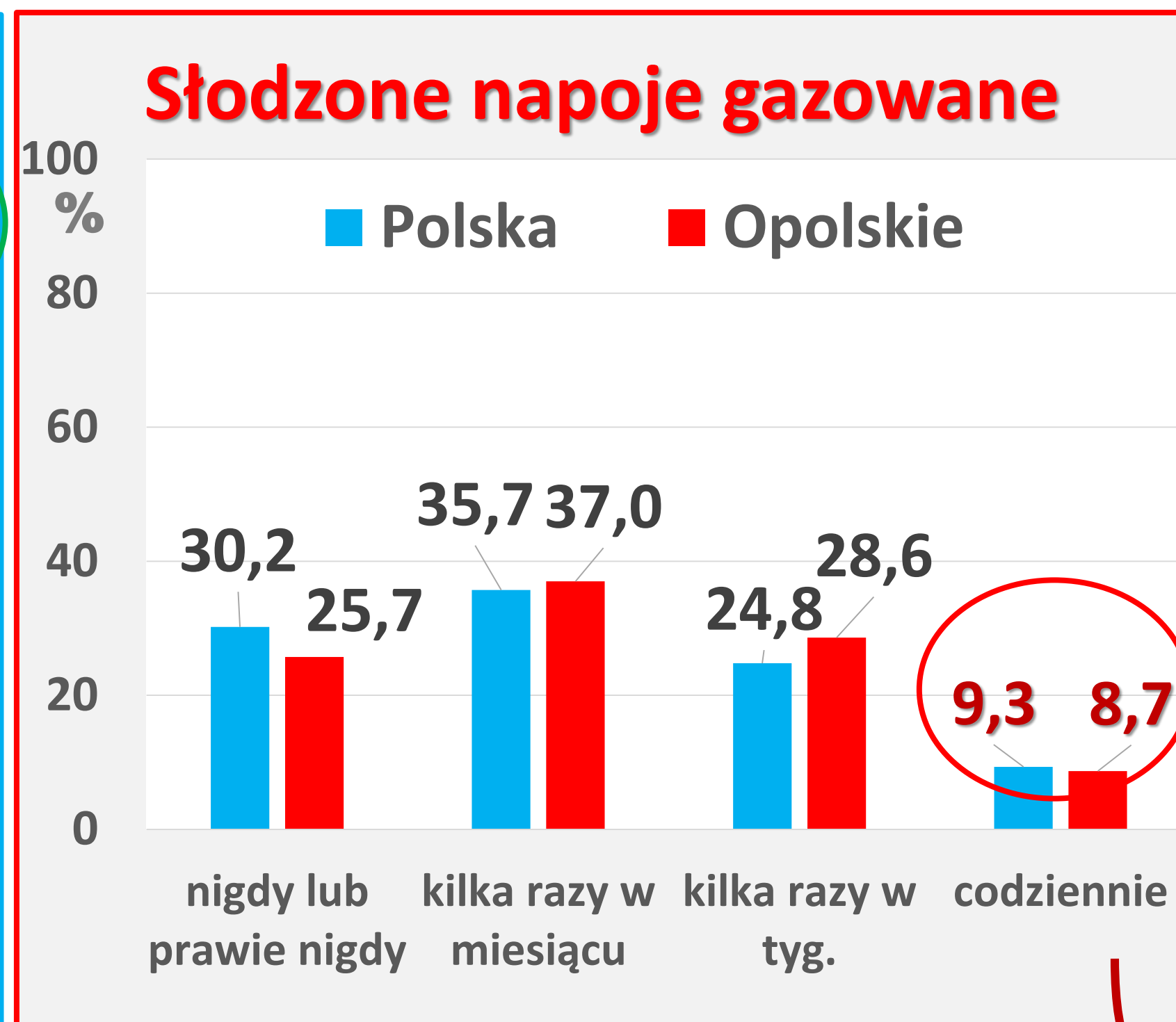
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Opolskie n=300

Woda

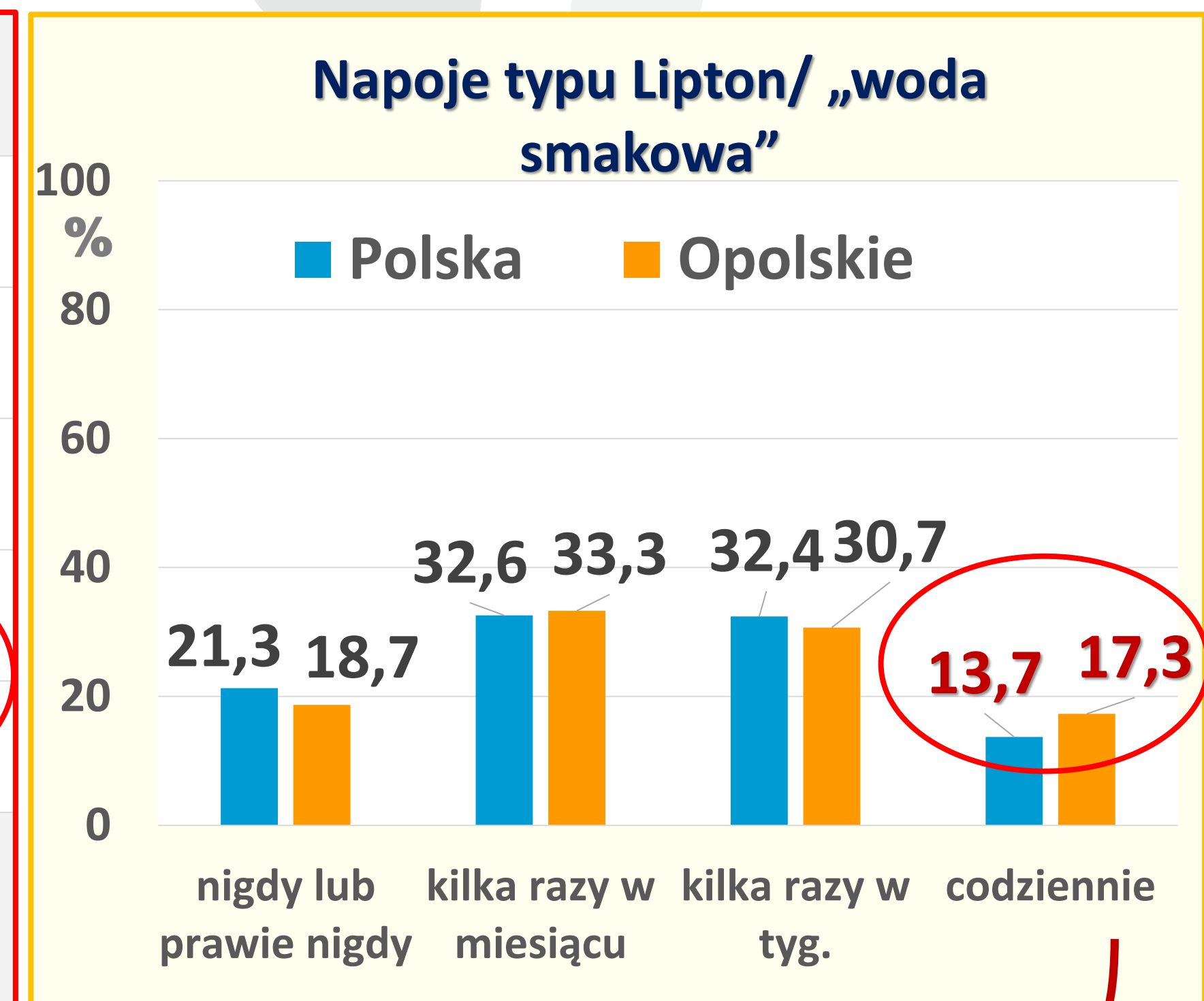


Słodzone napoje gazowane



Napoje: cola, sprite, fanta

Napoje typu Lipton/ „woda smakowa”



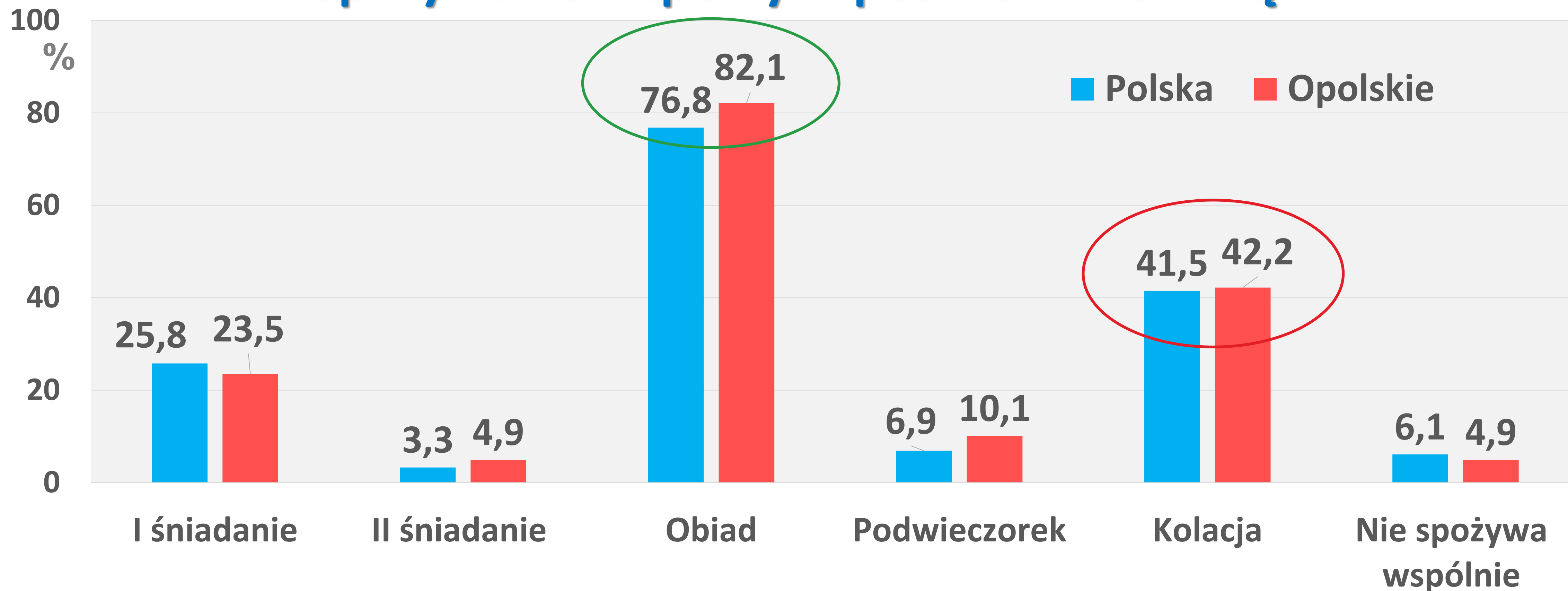
Łącznie ok. 26% dzieci

Wyniki badań ilościowych – **Wspólne posiłki**

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=18726; Opolskie n=268

Spożywanie wspólnych posiłków z rodziną

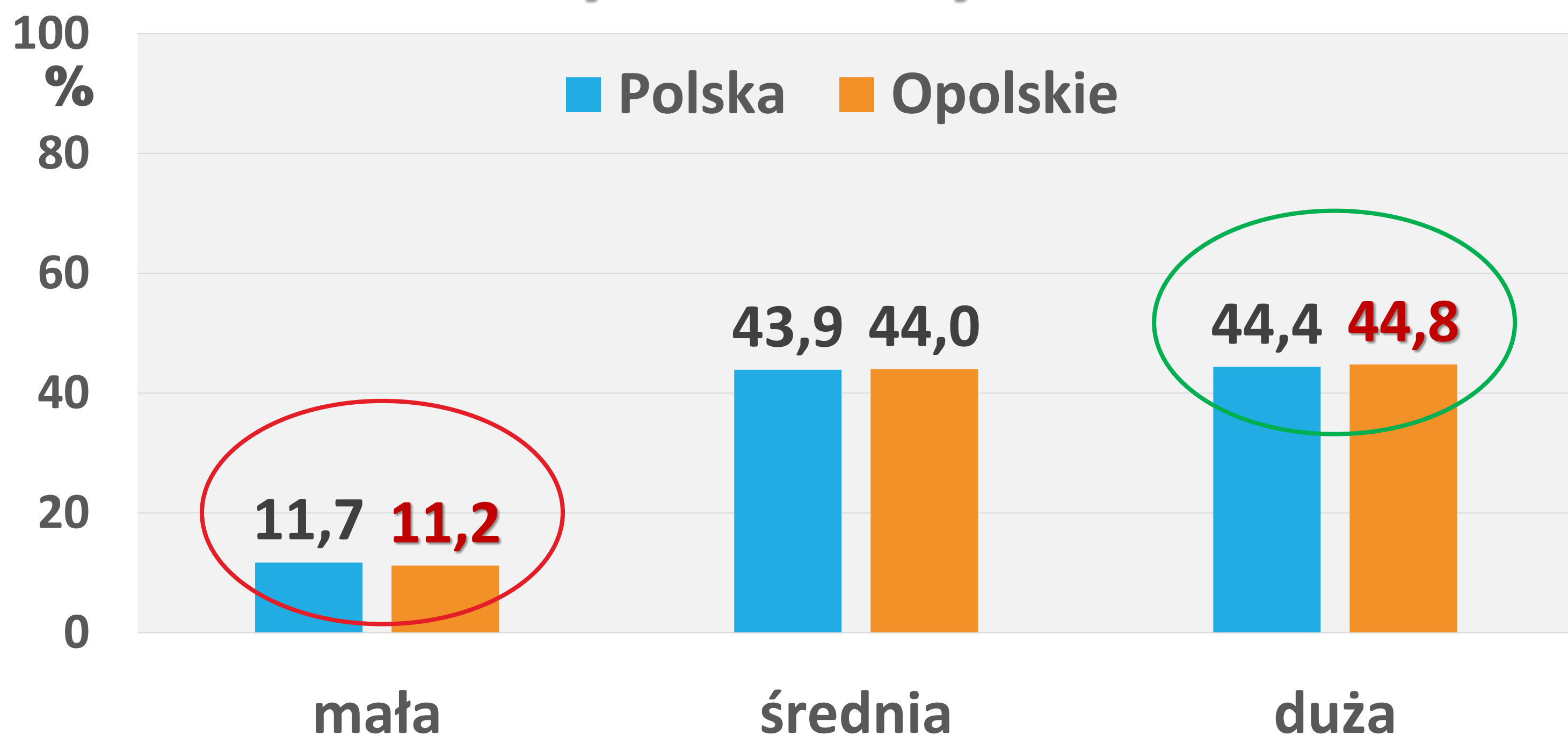


Wyniki badań ilościowych – **Aktywność fizyczna**

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=18726; Opolskie n=268

Aktywność fizyczna



Aktywność fizyczna:

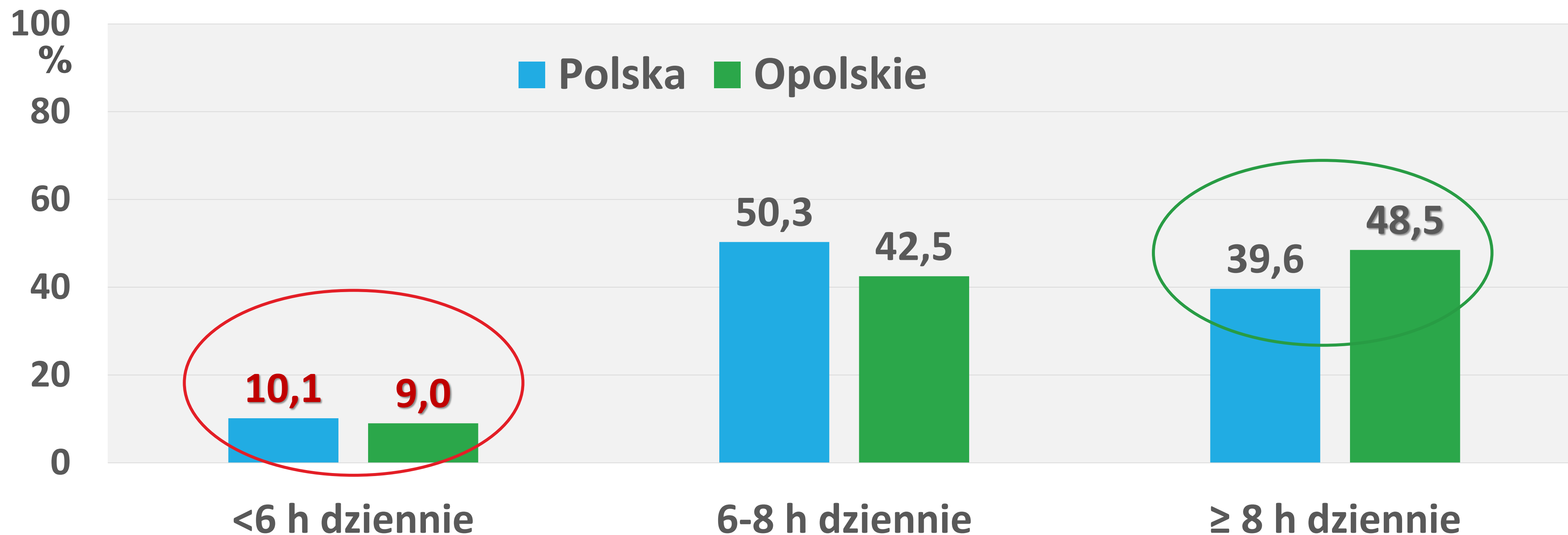
- 1. mała** (głównie siedzenie, oglądanie TV, komputer, czytanie, krótki spacer do 2 h w tygodniu)
- 2. średnia** (spacery, jazda na rowerze, gimnastyka, inna lekka aktywność fizyczna wykonywana 2-3 h w tygodniu)
- 3. duża** (jazda na rowerze, bieganie, inne sportowe zajęcia wymagające wysiłku fizycznego wykonywane ponad 3 h tygodniowo)

Wyniki badań ilościowych – SEN

Uczniowie 10-12 lat

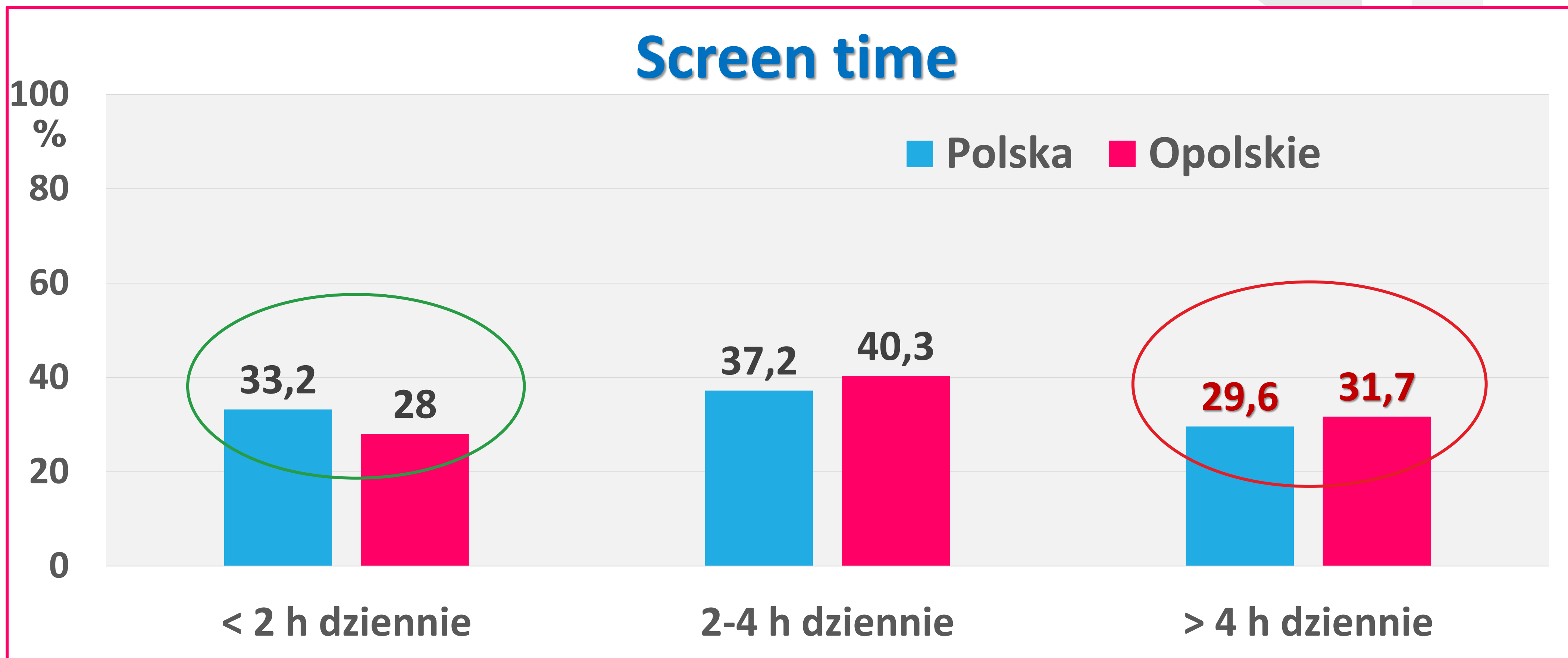
Polska n=18726; Opolskie n=268

Długość snu w ciągu doby



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

Uczniowie 10-12 lat Polska n=18726; Opolskie n=268



Podsumowanie

1. Wyniki uzyskane dla województwa opolskiego nie różnią się znacząco od średnich wartości ogólnopolskich.
2. Odsetek uczniów z nadmierną masą ciała stanowił 21% badanych (vs. 15% dla danych ogólnopolskich), natomiast z otyłością centralną ($WHtR \geq 0,5$) – 10,9% i był nieco niższy niż dla ogółu populacji (12,8%).
3. Dla większości uczniów w wieku 10-12 lat, zarówno w woj. opolskim, jak i w całej Polsce stwierdzono małe natężenie cech prawidłowej i niezdrowej diety (**92% vs 87%**).

Podsumowanie

- Średnio **64%** badanych uczniów w wieku 10-12 lat z woj. opolskiego spożywało I śniadanie i ok. **75%** II śniadanie lub obiad w szkole, a dane te były nieco wyższe niż dane ogólnopolskie.
- Uczniowie młodsi (7-9 lat)** częściej codziennie spożywali **mleko i jego przetwory** niż uczniowie w wieku 10-12 lat (**40% vs. 31%**) oraz codziennie lub kilka razy w tygodniu **ryby i ich przetwory** (**34% vs. 9%**).
- Stwierdzono zbyt niskie spożycie warzyw i owoców. Codziennie **warzywa i owoce** spożywa odpowiednio **17% i 25% uczniów w wieku 10-12 lat** oraz **46% i 65% uczniów wieku 7-9 lat**.
- Wśród badanych uczniów stwierdzono zbyt częste spożywanie słodczy, oraz słodkich napojów gazowanych i niegazowanych.

Podsumowanie

8. W woj. opolskim nieco większy odsetek niż w całej Polsce **ok. 48%** uczniów wieku 10-12 lat śpi powyżej 8 godz. dziennie (49% vs 40%) i **ok. 9%** mniej niż 6 godz. dziennie, natomiast czas spędzany przed ekranami powyżej 4 godz. dziennie był nieco wyższy niż średnio w Polsce i dotyczył **ok. 32% badanych uczniów w wieku 10-12 lat**. Niepokojącym jest również stosunkowo niski odsetek uczniów charakteryzujących się dużą aktywnością fizyczną, średnio na poziomie **44%** 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

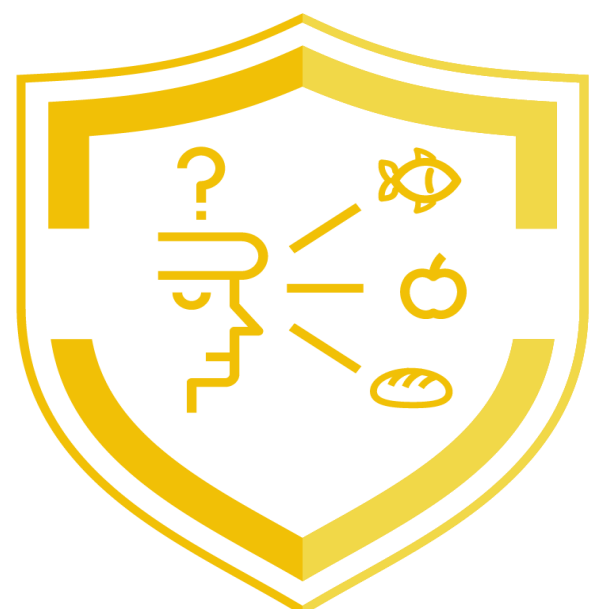
Materiały edukacyjne dla szkół podstawowych



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
ZMYSŁÓW**



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

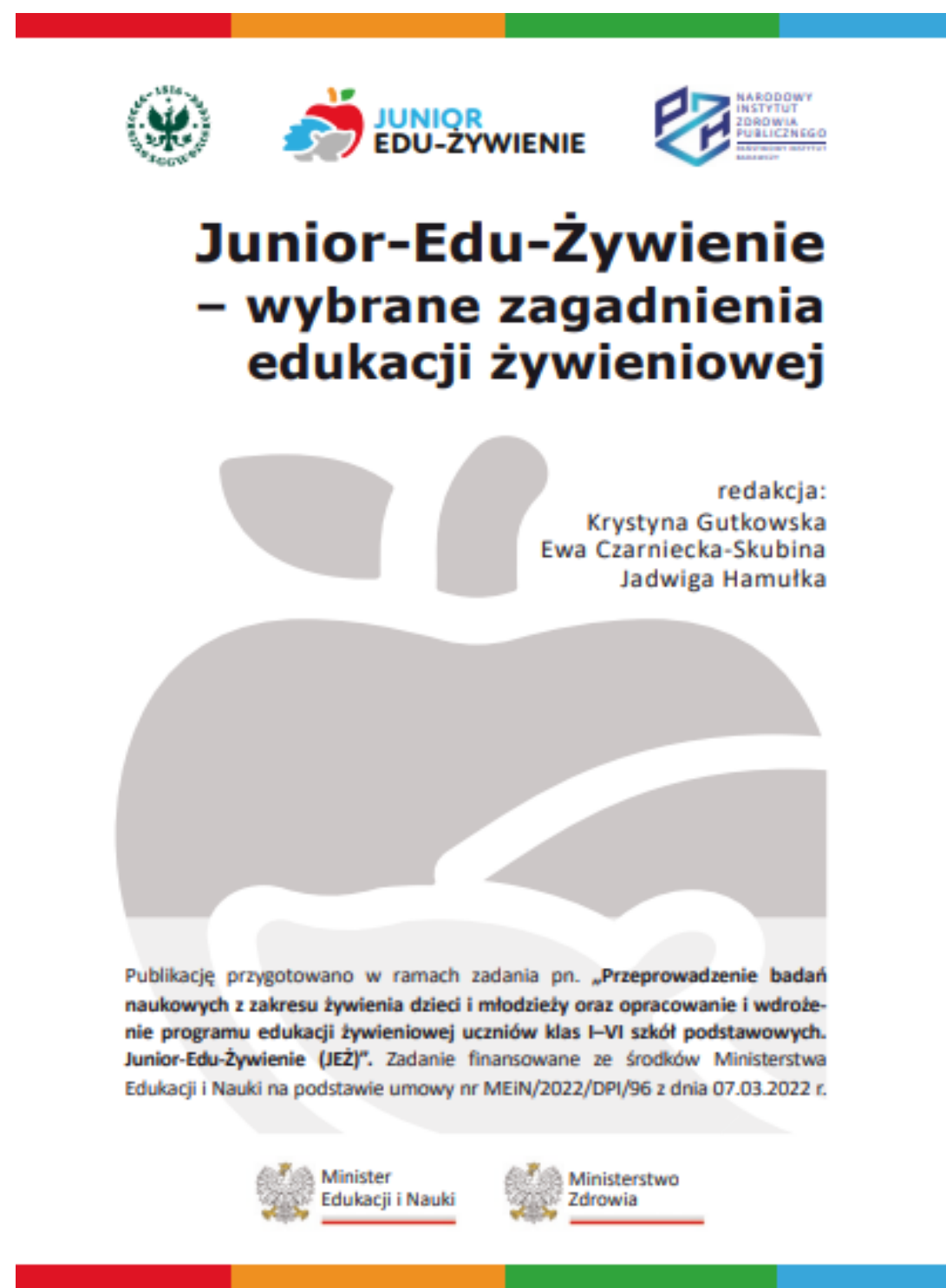


Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



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

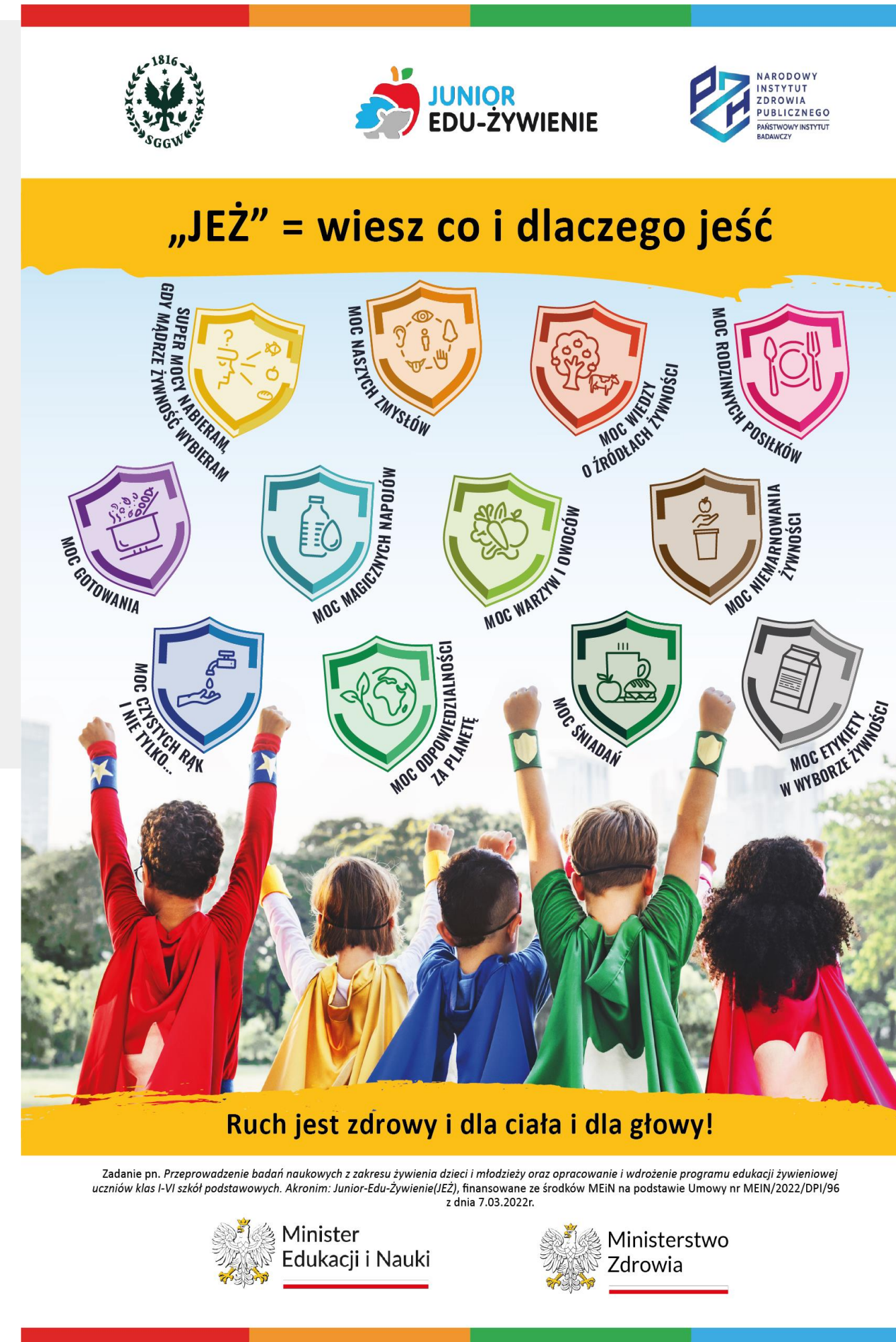


Institut Nauk o Żywieniu Człowieka

Materiały edukacyjne dla nauczycieli i uczniów



Rebusy, krzyżówki



Plakat



Zakładka

Interaktywna aplikacja mobilna EDU APPKA



Wybierz avatar

Wpisz nazwę avatara

Wybierz jeden avatar z listy



Tomek



Janek



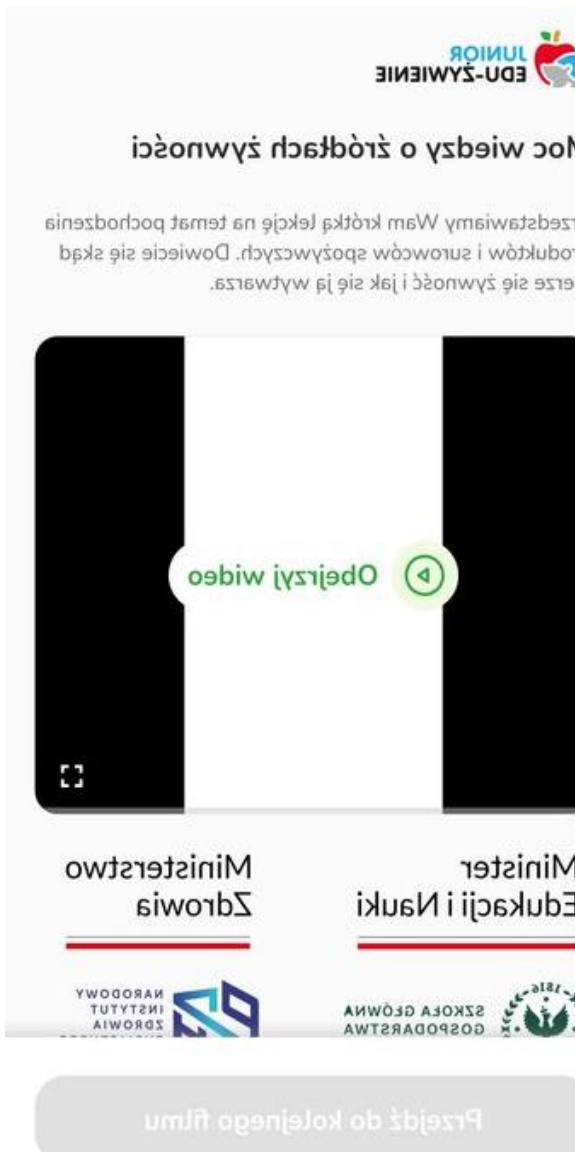
Maja



Kasia



Możesz zobaczyć o tym więcej



„Junior-Edu-Żywnie”, 2024

Patronat honorowy



Instytut Nauk
o Żywności 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 200 g
- mąka pszenna tortowa 300 g
- cukier puder 100 g
- jajo 1 sztuka
- ekstrakt z wanilii 1 łyżeczka

Dekoracja

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

Skład na 20 sztuk dużych lub 50 małych

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

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

Sposób serwowania/dekoracji
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

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



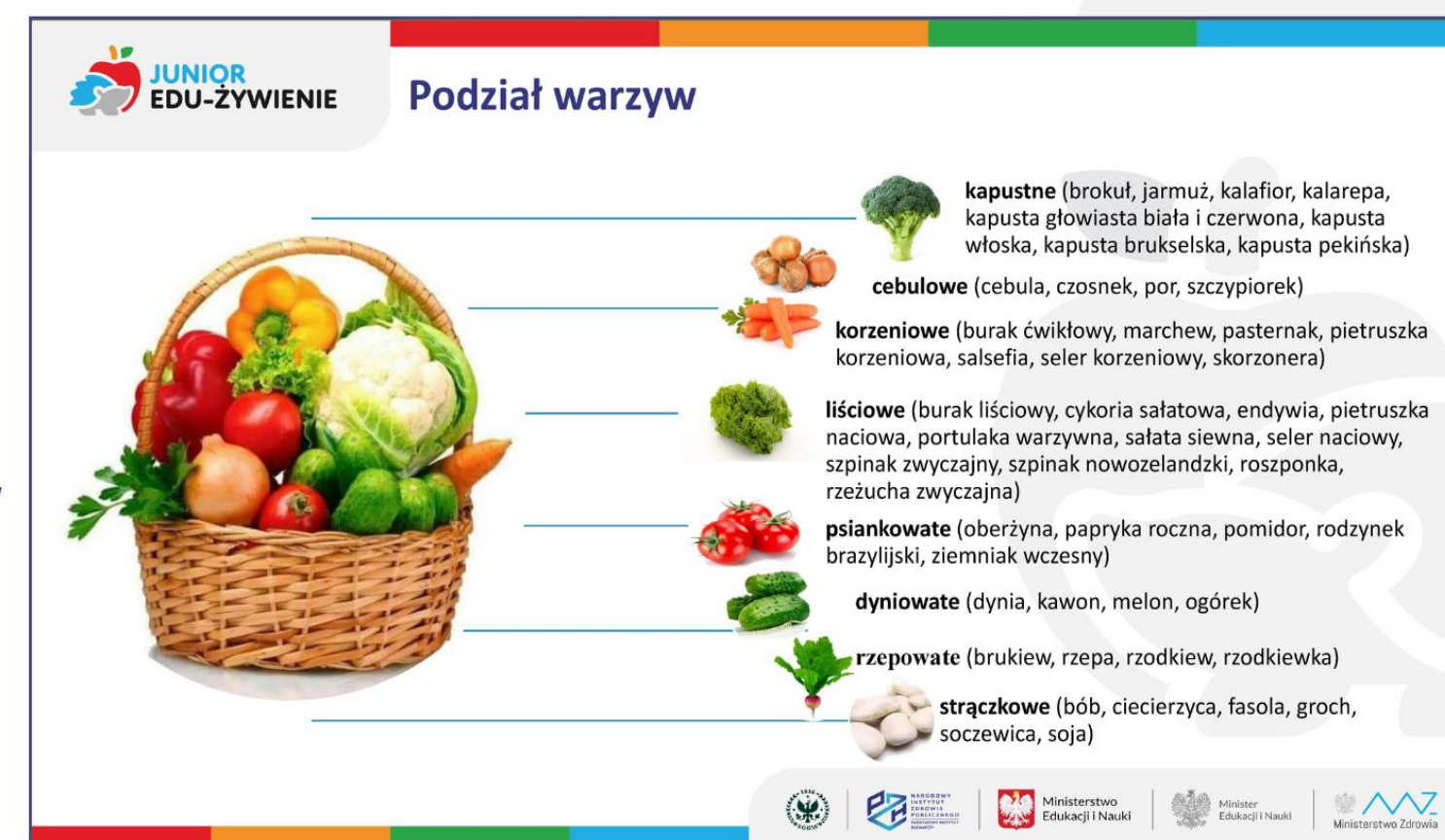
Instytut Nauk
o Żywieniu Człowieka

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

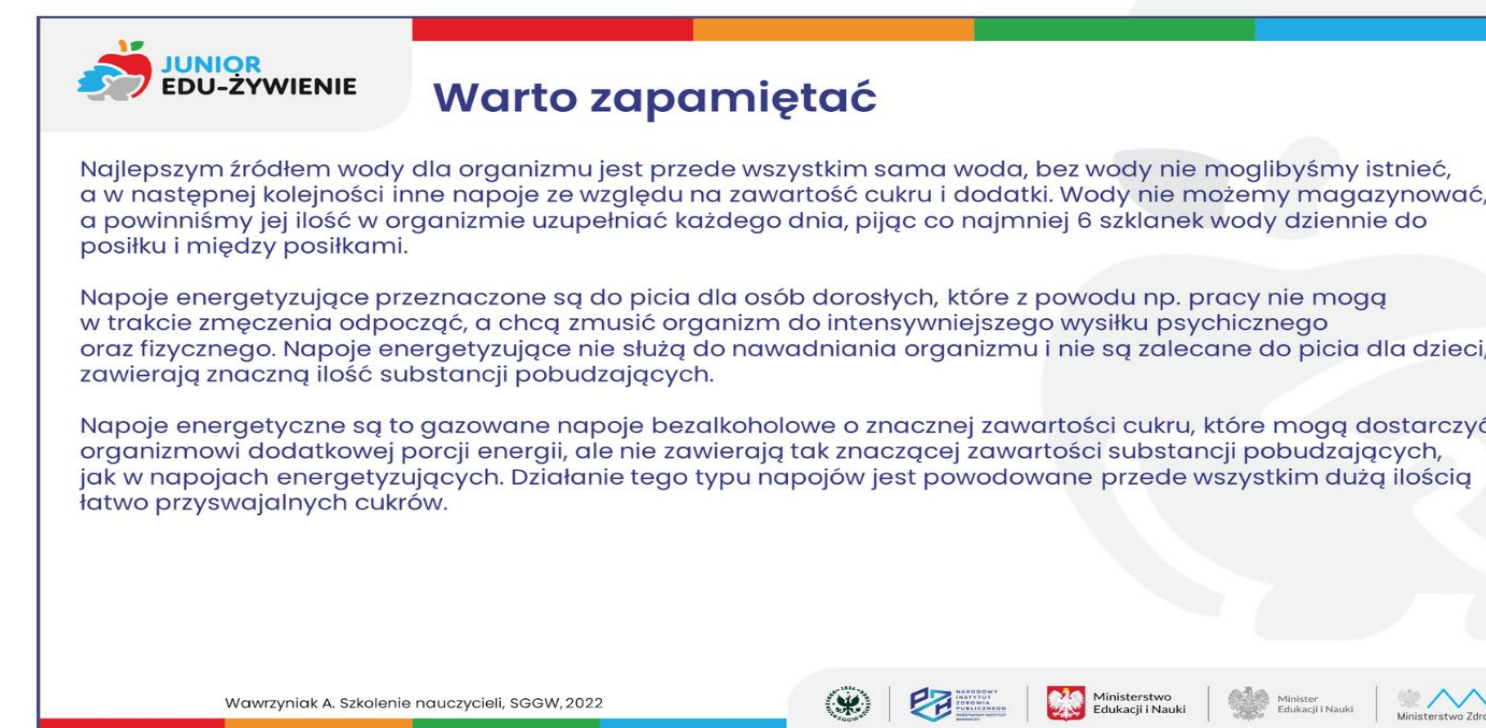



Podział warzyw

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



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



Warto zapamiętać

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

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

Napoje energetyczne są to gazowane napoje bezalkoholowe o znacznej zawartości cukru, które mogą dostarczyć organizmowi dodatkowej porcji energii, ale nie zawierają tak znacznej zawartości substancji pobudzających, jak w napojach energetyzujących. Działanie tego typu napojów jest powodowane przede wszystkim dużą ilością łatwo przyswajalnych cukrów.



Zapraszamy szkoły do współpracy

Dołącz do programu!

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

Kliknij tutaj



Deklaracja przystąpienia szkoły podstawowej do projektu Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ bis)

Badania realizowane w ramach zadania „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ)”, finansowanego ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.

Przystępując do programu dla szkół podstawowych prosimy o wypełnienie poniższej ankiety, która jest deklaracją udziału w poszczególnych poddziałaniach programu.

„Junior-Edu-Żywnienie”, 2024

Patronat honorowy



Minister
Edukacji



Minister
Nauki



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Instytut Nauk
o Żywieniu Człowieka

Badania wśród uczniów klas VII – VIII szkół podstawowych

Badania ankietowe uczniowie

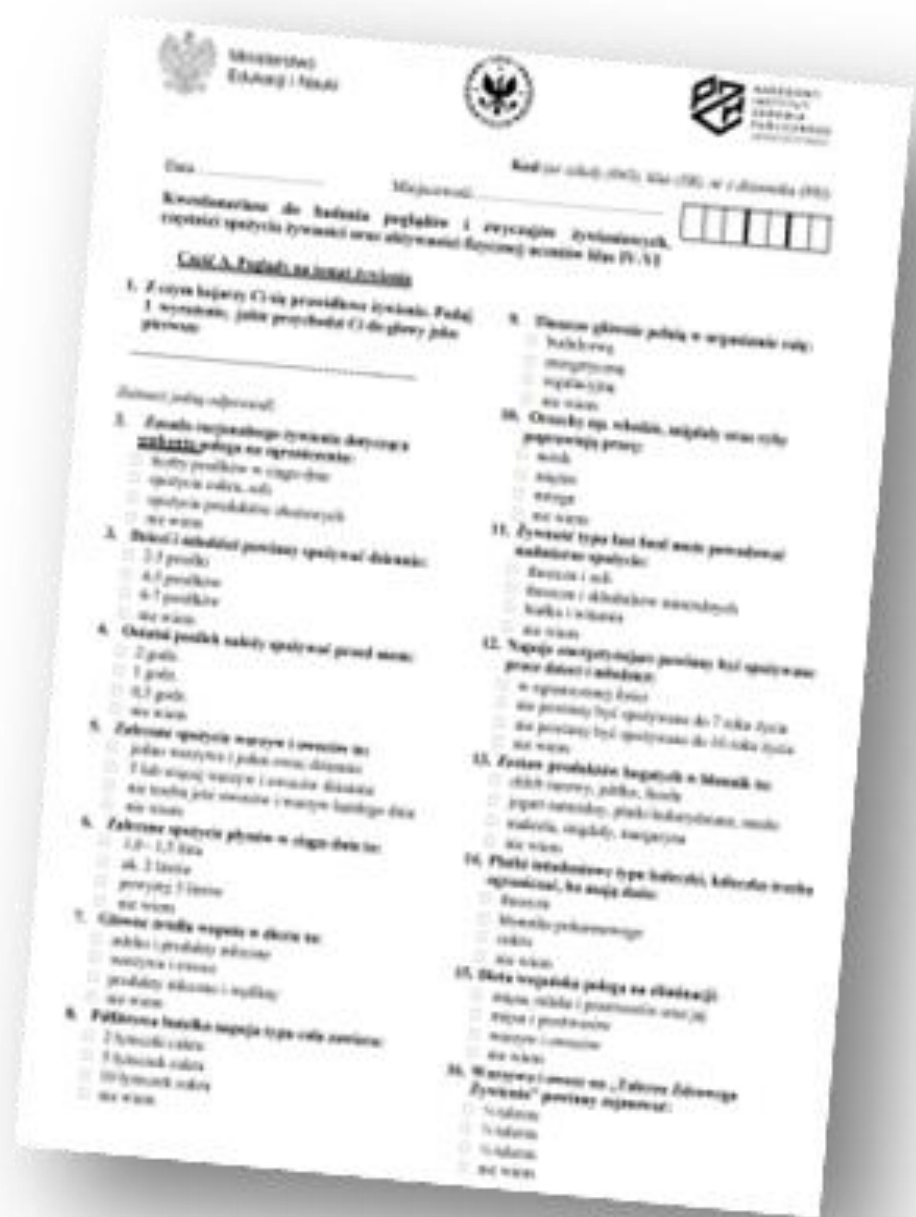
- zwyczaje żywieniowe
- wiedza żywieniowa
- postawy żywieniowe

FGI wśród uczniów

Badania ankietowe rodzice/opiekunowie uczniów:

Ocena poziomu wiedzy i świadomości żywieniowej rodziców/opiekunów uczniów

FGI wśród rodziców



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

Badania ilościowe - nauczyciele

Ocena poziom wiedzy i świadomości żywieniowej nauczycieli

Badania ankietowe organizacji żywienia w szkołach

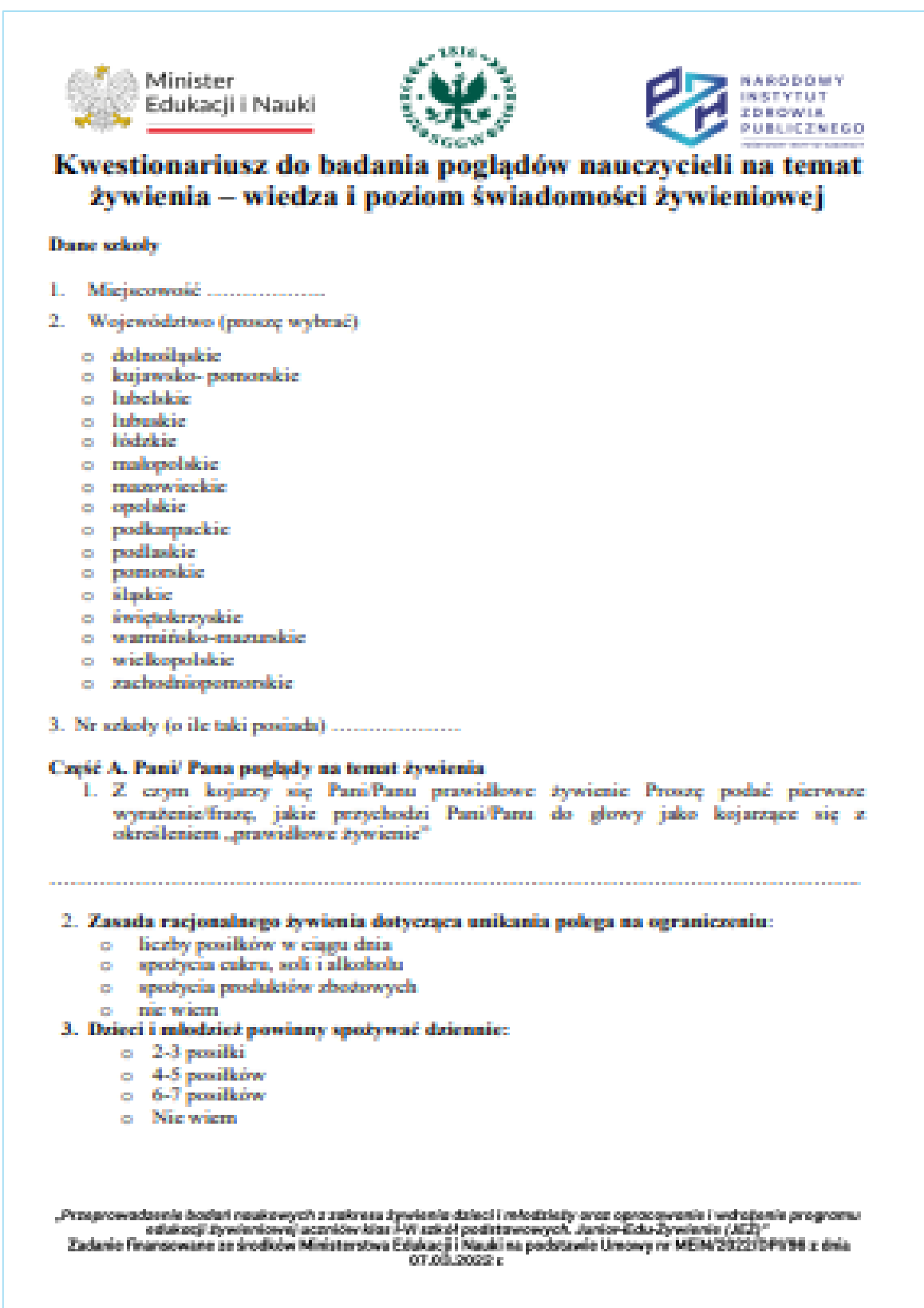
Organizacja posiłków w stołówkach/
catering
Automaty vendingowe
Sklepiki szkolne

Ankieta dla nauczycieli:

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



FGI wśród nauczycieli



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

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

Dane szkoły

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

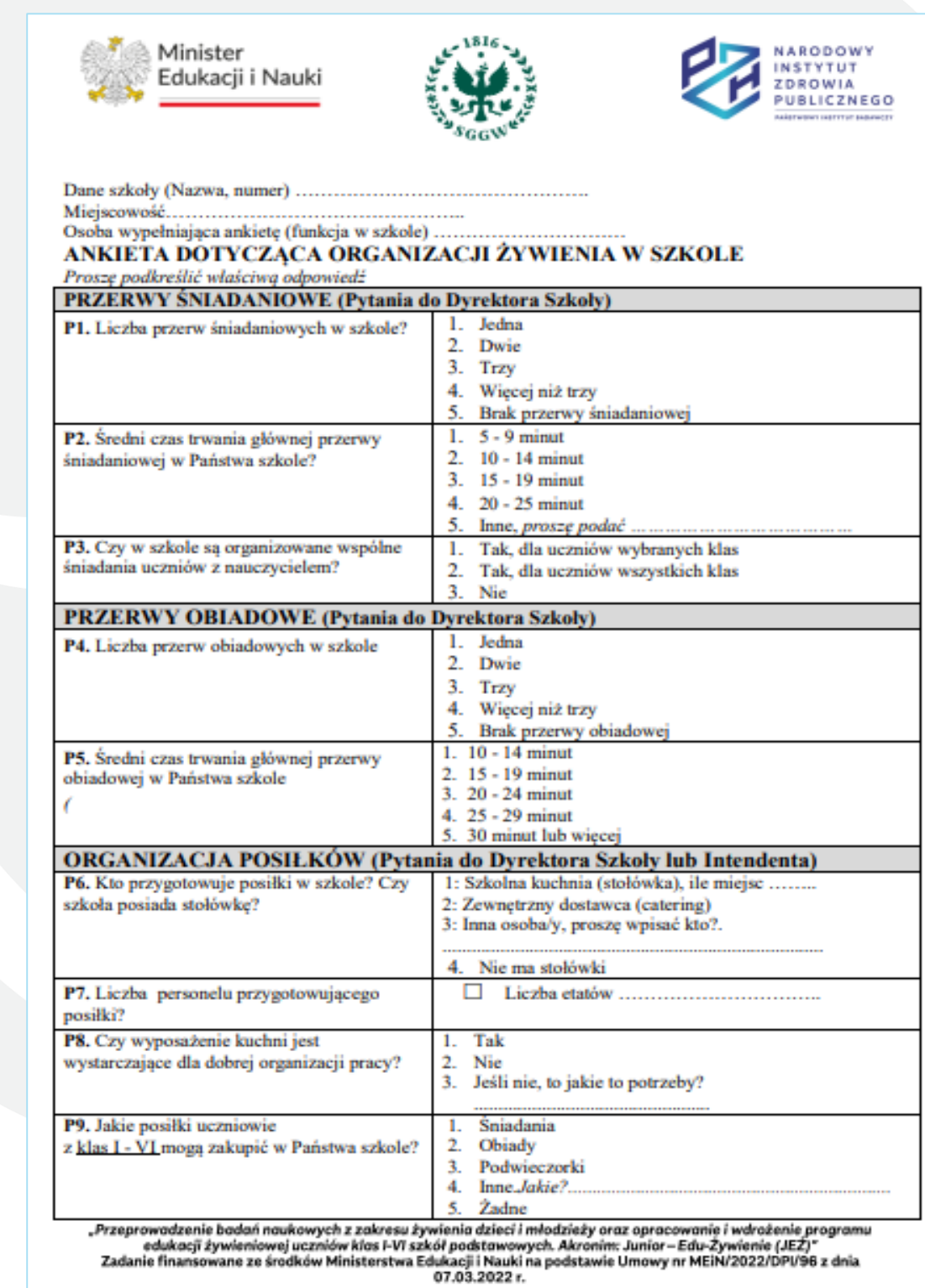
Część A. Pani/Pana poglądy na temat żywienia

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

.....

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

„Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Akronim: Junior – Edu-Żywnie (JEZ)”
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEIN/2022/DPV/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 przerw 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 przerw 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/DPV/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. Jadwiga Hamułka

prof. dr hab. Ewa Czarniecka-Skubina

ewa_czarniecka-skubina@sggw.edu.pl

jadwiga_hamułka@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