

„Junior-Edu-Żywnienie” (JEŻ, JEŻ-Bis)

wyniki badań, założenia i realizacja

prof. dr hab. Krystyna Gutkowska – kierownik zadania

prof. dr hab. Ewa Czarniecka-Skubina

prof. dr hab. Jadwiga Hamułka

Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego

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

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

Patronat honorowy



Minister
Edukacji



Minister
Nauki

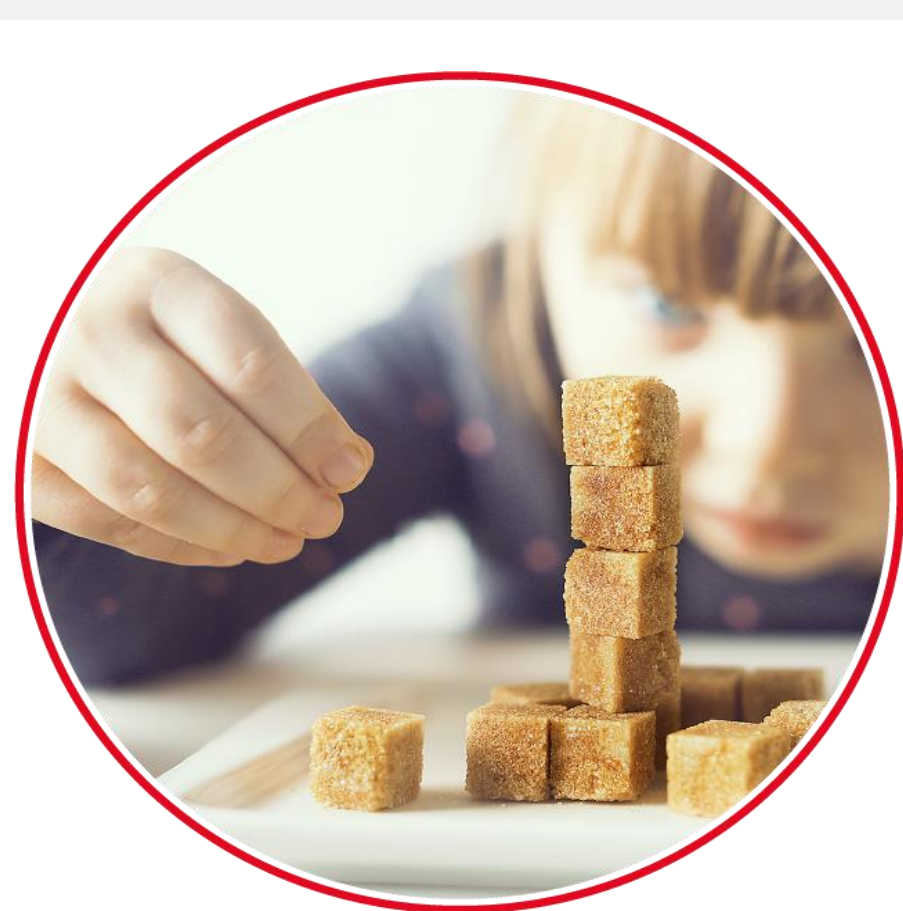


Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Instytut Nauk
o Żywieniu Człowieka

Uzasadnienie realizacji Junior-Edu-Żywnienie



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

Zrekrutowano:
2210 szkół podstawowych
&
2214 nauczycieli



Rozkład szkół wg województw:

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

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 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



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)



Kwestionariusz dla uczniów klas 1-3

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

Miejscowość: _____

Poglądy na temat żywienia. Do każdego stwierdzenia wybierz jedną odpowiedź, np. wystawiając 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 nie
napoje typu Lipton/„woda smakowa“							
napoje energetyzujące							
soki owocowe: z kartonu, wyciskane							
soki warzywne: z kartonu, wyciskane							

Zaznacz właściwą odpowiedź

dziwaczka	chłopczyk
-----------	-----------

Czy interesujesz się wiedzą na temat żywienia?

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

Skąd dowiadujesz się o żywieniu? Możesz zaznaczyć kilka odpowiedzi.

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

Kwestionariusz dla uczniów klas 1-3

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

Miejscowość: _____

Poglądy na temat żywienia. Do każdego stwierdzenia wybierz jedną odpowiedź, np. wystawiając X.

1	Czy uważasz, że warzywa i owoce powinno się jeść co najmniej 5 razy dziennie?	Tak	Nie	Nie wiem
2	Czy uważasz, że słodycze można jeść codziennie?	Tak	Nie	Nie wiem
3	Czy uważasz, że produkty mleczne wystarczy jeść 1 raz w tygodniu?	Tak	Nie	Nie wiem
4	Czy uważasz, że jeśli zjemy warzywa do obiadu, to możemy ich nie jeść w innych posiłkach?	Tak	Nie	Nie wiem
5	Czy uważasz, że mleko i wędliny można zastąpić fasolą, soczewicą, grochem?	Tak	Nie	Nie wiem
6	Czy uważasz, że zjedzenie śniadania przed wyjściem do szkoły do CI się do nauki i zabawy?	Tak	Nie	Nie wiem
7	Czy uważasz, że ryby należy jeść co najmniej 1 raz w tygodniu?	Tak	Nie	Nie wiem
8	Czy uważasz, że zdrowie i siła zależą od tego, co się je?	Tak	Nie	Nie wiem

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

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

Miejscowość: _____

Część A. Poglądy na temat żywienia

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

2. Zasada racjonalnego żywienia dotycząca umiaru polega na ograniczeniu:

- ☐ liczby posiłków w ciągu dnia
- ☐ spożycia cukru, soli
- ☐ spożycia produktów zbożowych

3. Dzieci i młodzież powinny spożywać dziennie:

- ☐ 2-3 posiłki
- ☐ 4-5 posiłków
- ☐ 6-7 posiłków

4. Ostatni posiłek należy spożywać przed snem:

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

5. Zalecane spożycie warzyw i owoców to:

- ☐ jedno warzywo i jeden owoc dziennie
- ☐ 5 lub więcej warzyw i owoców dziennie
- ☐ nie wiem

6. Zalecane spożycie płynów w ciągu dnia to:

- ☐ 1,0 - 1,5 litra
- ☐ ok. 2 litrów
- ☐ powyżej 3 litrów
- ☐ nie wiem

7. Główne źródła wapnia w diecie to:

- ☐ mleko i produkty mleczne
- ☐ warzywa i owoce
- ☐ produkty mleczne i wędliny
- ☐ nie wiem

8. Półlitrowa butelka napoju typu cola zawiera:

- ☐ 2 łyżeczki cukru
- ☐ 5 łyżeczek cukru
- ☐ 10 łyżeczek cukru
- ☐ nie wiem

9. Tłuszcze głównie pełnią w organizmie rolę:

- ☐ budulcową
- ☐ energetyczną
- ☐ regulacyjną
- ☐ nie wiem

10. Orzechy np. włoskie, migdały oraz ryby poprawiają pracę:

- ☐ nerek
- ☐ mięśni
- ☐ mózgu
- ☐ nie wiem

11. Żywność typu fast food może powodować nadmierne spożycie:

- ☐ tłuszczu i soli
- ☐ tłuszczu i składników mineralnych
- ☐ białka i witamin
- ☐ nie wiem

12. Napoje energetyzujące powinny być spożywane przez dzieci i młodzież:

- ☐ w ograniczonej ilości
- ☐ nie powinny być spożywane do 7 roku życia
- ☐ nie powinny być spożywane do 16 roku życia
- ☐ nie wiem

13. Zestaw produktów bogatych w błonnik to:

- ☐ chleb razowy, jabłko, fasola
- ☐ jogurt naturalny, płatki kukurydziane, masło
- ☐ makrela, migdały, margaryna
- ☐ nie wiem

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

- ☐ tłuszczu
- ☐ cukru
- ☐ błonnika pokarmowego
- ☐ nie wiem

15. Dieta wegańska polega na eliminacji:

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

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

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

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

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

Miejscowość: _____

Część A. Poglądy na temat żywienia

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

2. Zasada racjonalnego żywienia dotycząca umiaru polega na ograniczeniu:

- ☐ liczby posiłków w ciągu dnia
- ☐ spożycia cukru, soli
- ☐ spożycia produktów zbożowych

3. Dzieci i młodzież powinny spożywać dziennie:

- ☐ 2-3 posiłki
- ☐ 4-5 posiłków
- ☐ 6-7 posiłków

4. Ostatni posiłek należy spożywać przed snem:

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

5. Zalecane spożycie warzyw i owoców to:

- ☐ jedno warzywo i jeden owoc dziennie
- ☐ 5 lub więcej warzyw i owoców dziennie
- ☐ nie wiem

6. Zalecane spożycie płynów w ciągu dnia to:

- ☐ 1,0 - 1,5 litra
- ☐ ok. 2 litrów
- ☐ powyżej 3 litrów
- ☐ nie wiem

7. Główne źródła wapnia w diecie to:

- ☐ mleko i produkty mleczne
- ☐ warzywa i owoce
- ☐ produkty mleczne i wędliny
- ☐ nie wiem

8. Półlitrowa butelka napoju typu cola zawiera:

- ☐ 2 łyżeczki cukru
- ☐ 5 łyżeczek cukru
- ☐ 10 łyżeczek cukru
- ☐ nie wiem

9. Tłuszcze głównie pełnią w organizmie rolę:

- ☐ budulcową
- ☐ energetyczną
- ☐ regulacyjną
- ☐ nie wiem

10. Orzechy np. włoskie, migdały oraz ryby poprawiają pracę:

- ☐ nerek
- ☐ mięśni
- ☐ mózgu
- ☐ nie wiem

11. Żywność typu fast food może powodować nadmierne spożycie:

- ☐ tłuszczu i soli
- ☐ tłuszczu i składników mineralnych
- ☐ białka i witamin
- ☐ nie wiem

12. Napoje energetyzujące powinny być spożywane przez dzieci i młodzież:

- ☐ w ograniczonej ilości
- ☐ nie powinny być spożywane do 7 roku życia
- ☐ nie powinny być spożywane do 16 roku życia
- ☐ nie wiem

13. Zestaw produktów bogatych w błonnik to:

- ☐ chleb razowy, jabłko, fasola
- ☐ jogurt naturalny, płatki kukurydziane, masło
- ☐ makrela, migdały, margaryna
- ☐ nie wiem

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

- ☐ tłuszczu
- ☐ cukru
- ☐ błonnika pokarmowego
- ☐ nie wiem

15. Dieta wegańska polega na eliminacji:

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

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

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

Wyniki badań

Polska

vs.

woj. mazowieckie

N=27207 → badania ankietowe

n=5737

N=18726 → pomiary antropometryczne

n=4407



- Warszawa
- Baboszewo
- Baniocha
- Brańszczyk
- Czachówek
- Dudy
- Głusków
- Izabelin
- Kozienice
- Książnice
- Lucień
- Otwock Wielki
- Ożarów Mazowiecki

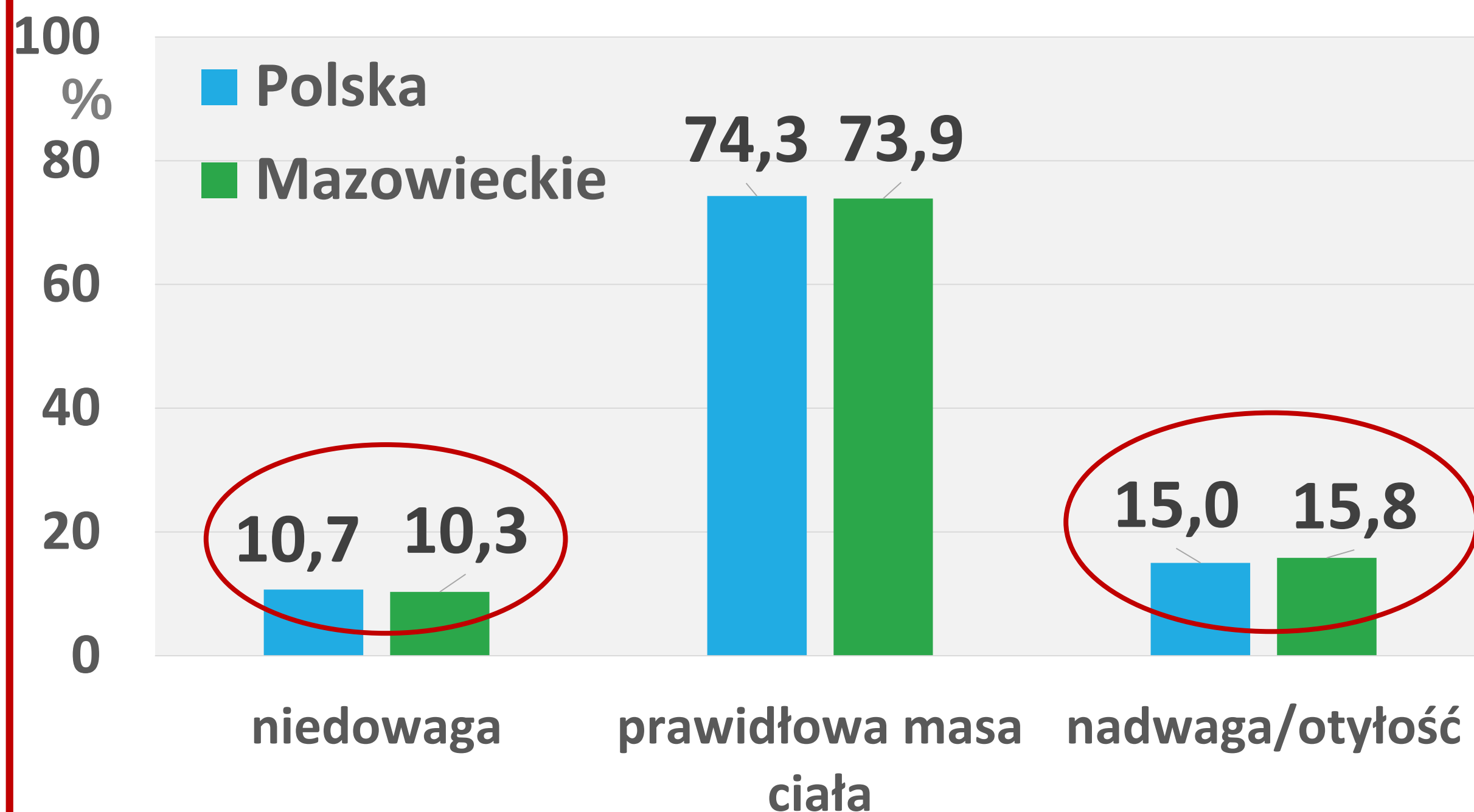
- Piaseczno
- Płońsk
- Poręba
- Przysucha
- Radom
- Sadowne
- Siedlce
- Świerże Górne
- Tarczyn
- Trzcianka
- Zaborów
- Zalesie Górne
- Zielonki-Parcela

Wyniki badań stanu odżywienia

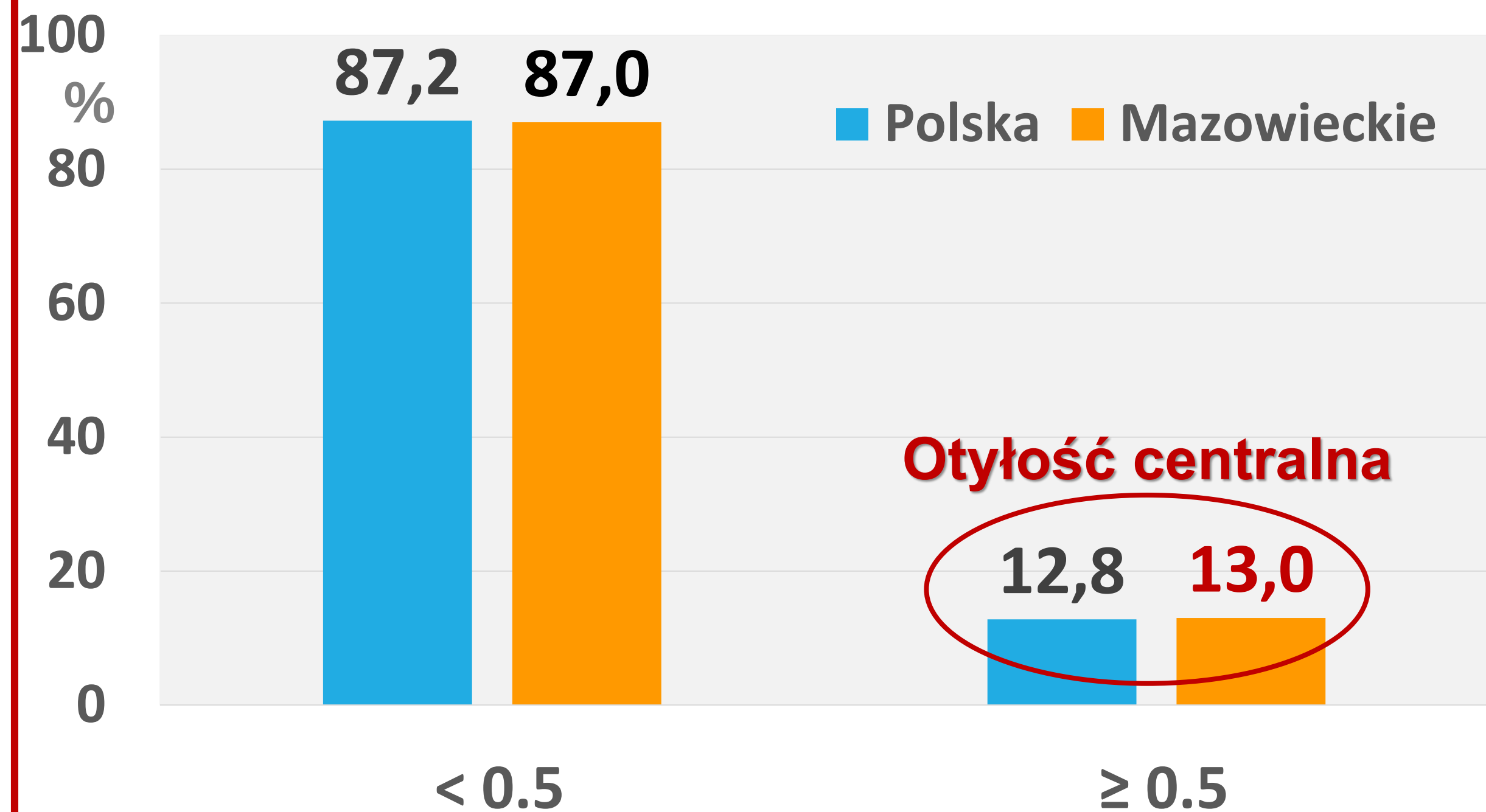
BMI z-score i WHtR uczniów 7-12 lat

Polska n=18726; Mazowieckie n=4407

BMI z-score



WHtR - obwód pasa/wysokość



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

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

„Junior-Edu-Żywnienie”, 2024

Patronat honorowy



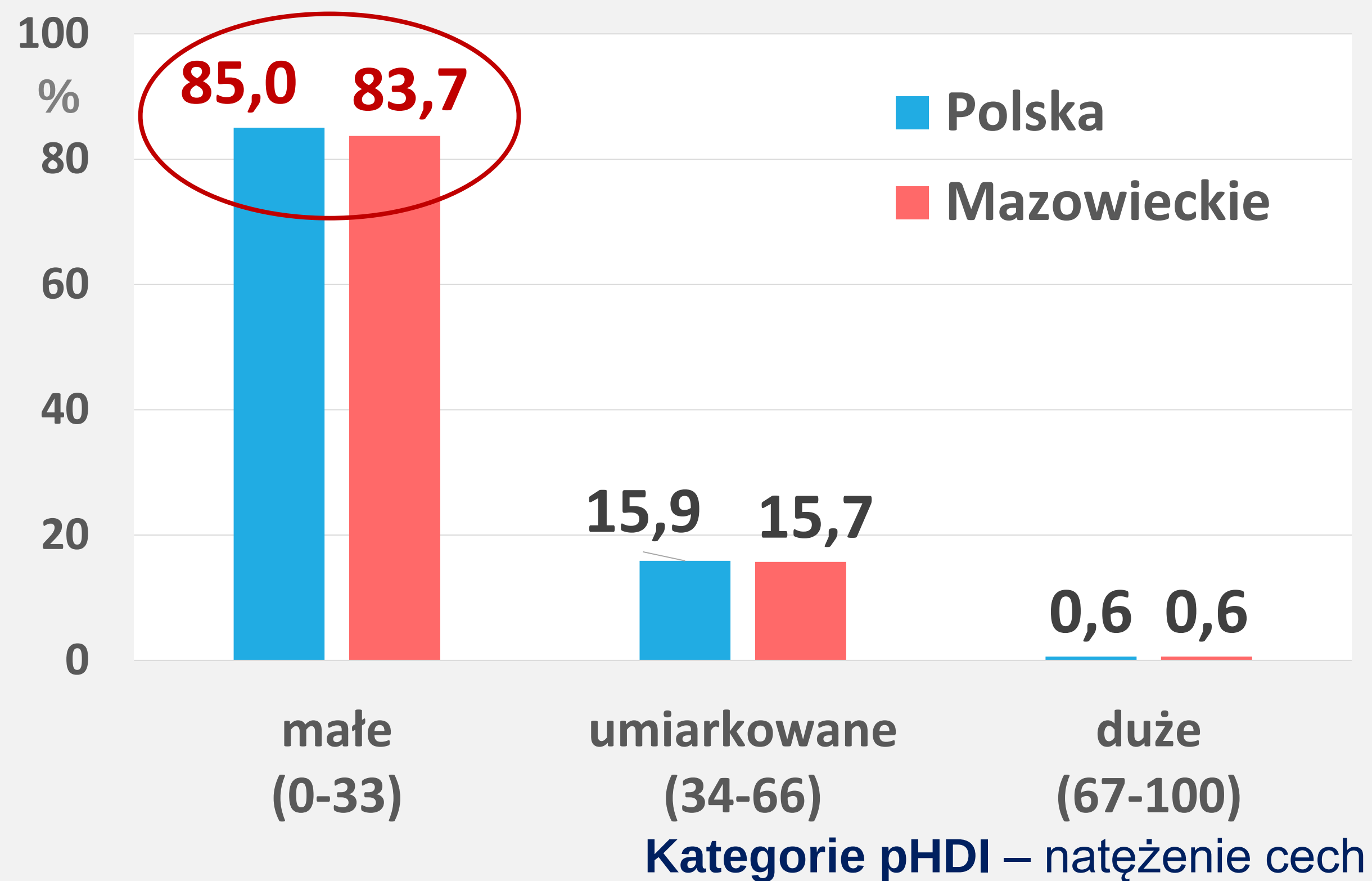
Instytut Nauk
o Żywieniu Człowieka

Wyniki badań ilościowych – Indeksy Jakości Diety

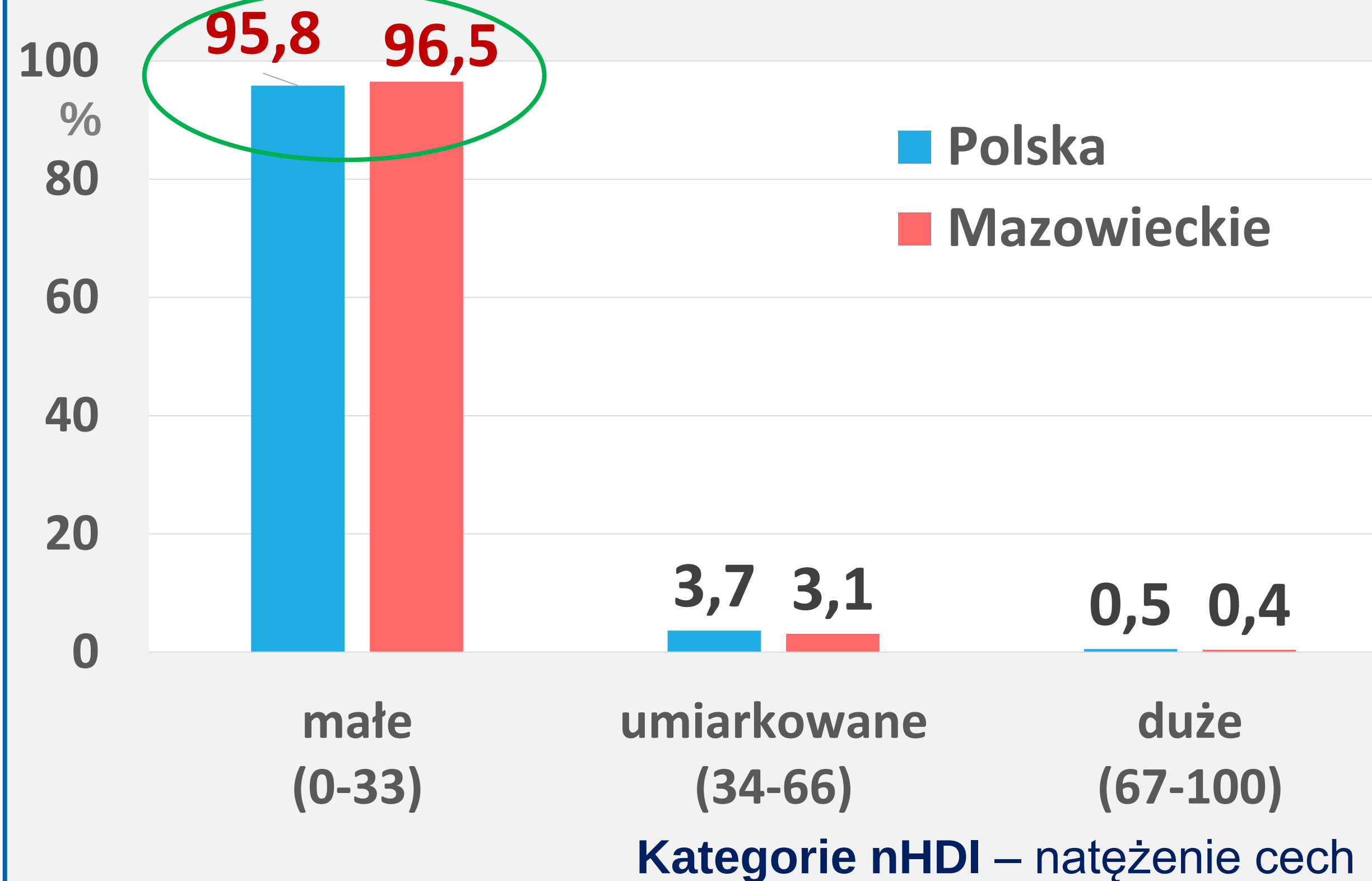
Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Mazowieckie n=2465

pHDI - Indeks Prozdrowotnej Diety



nHDI - Indeks Niezdrowej Diety

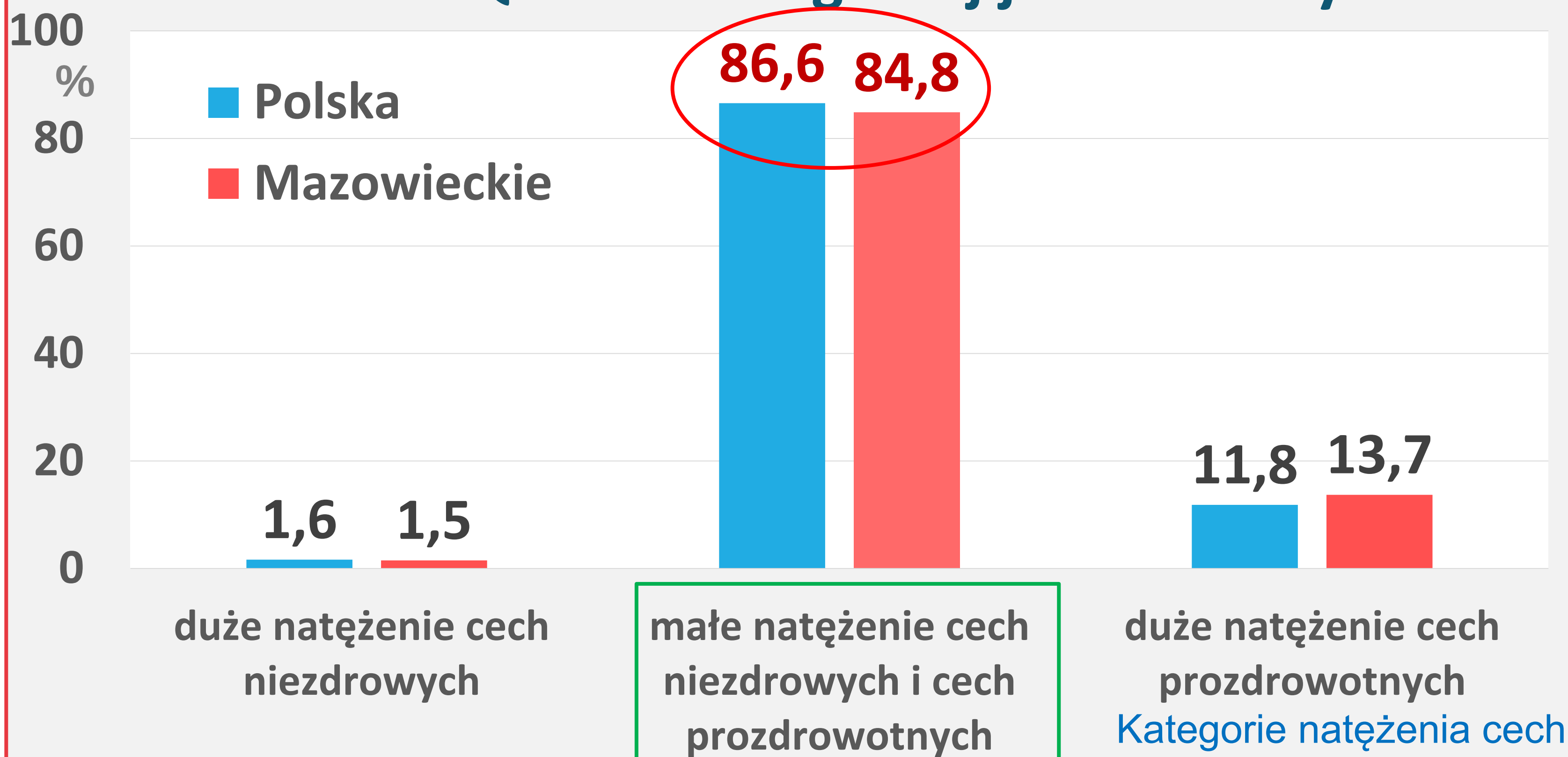


Wyniki badań ilościowych – Indeks Jakości Diety (DQI)

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Mazowieckie n= 2465

DQI - Indeks ogólnej jakości diety



Indeks ogólnej jakości diety (DQI, w pkt.) = $(100/20) \times$ suma częstotliwości spożywania 10 grup żywności (krotność/dzień) + $(-100/28) \times$ suma częstotliwości spożywania 14 grup żywności (krotność/dzień).

Zakres DQI

Duże natężenie cech niezdrowych (-100 - -26 pkt)

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

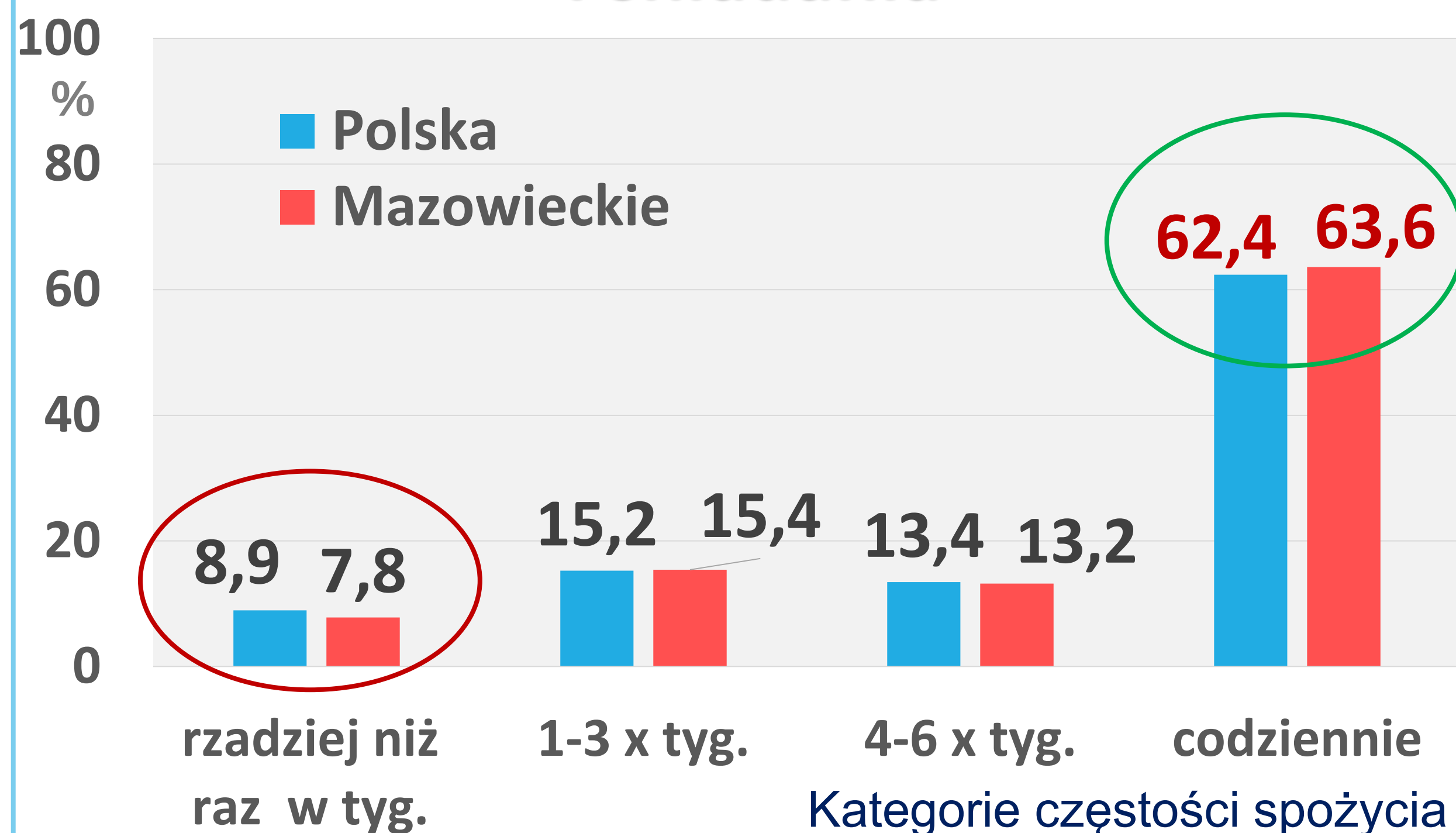
Duże natężenie cech prozdrowotnych (26 – 100pkt)

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

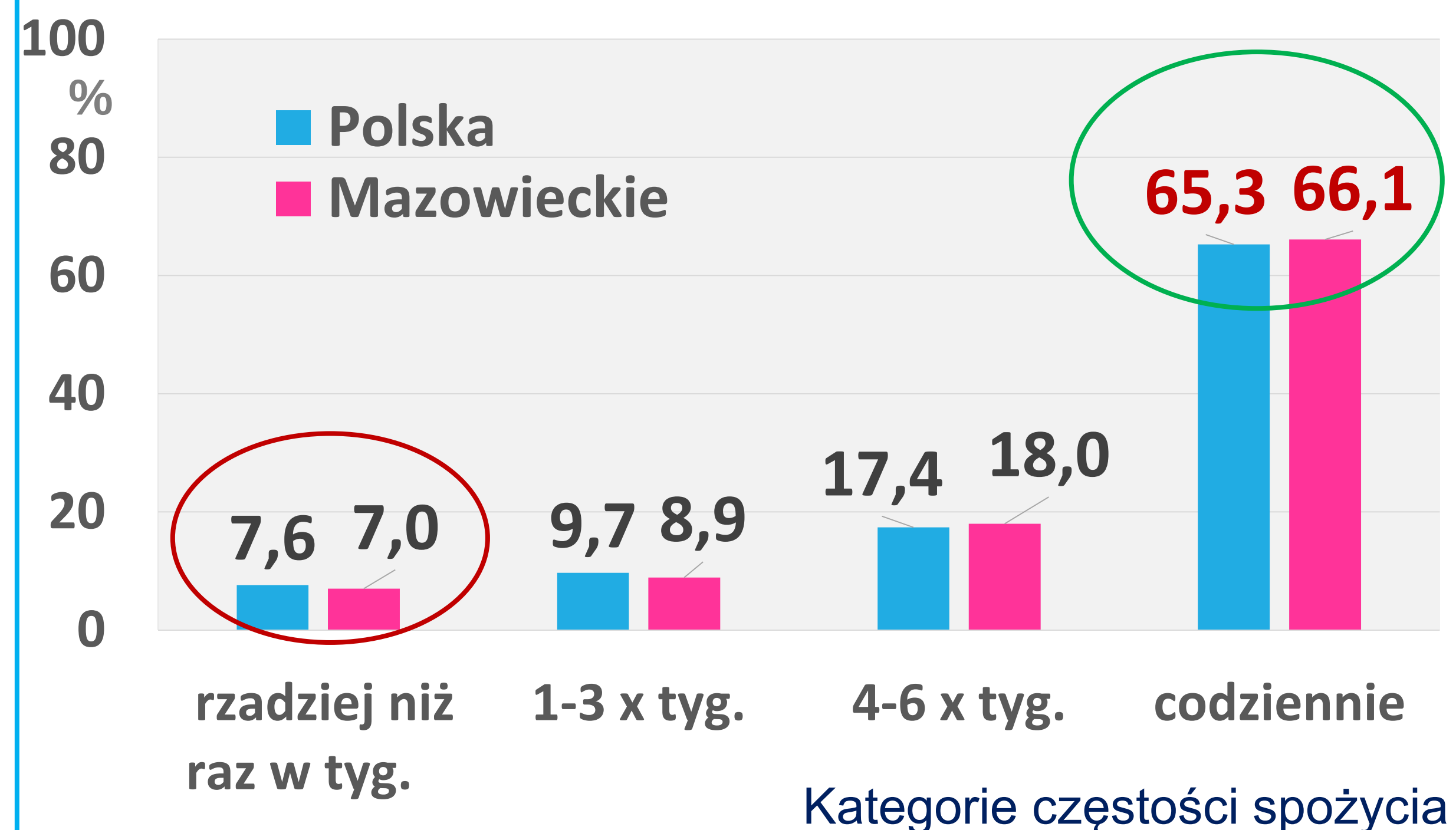
Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Mazowieckie n= 2465

I śniadania



II śniadania/obiad w szkole

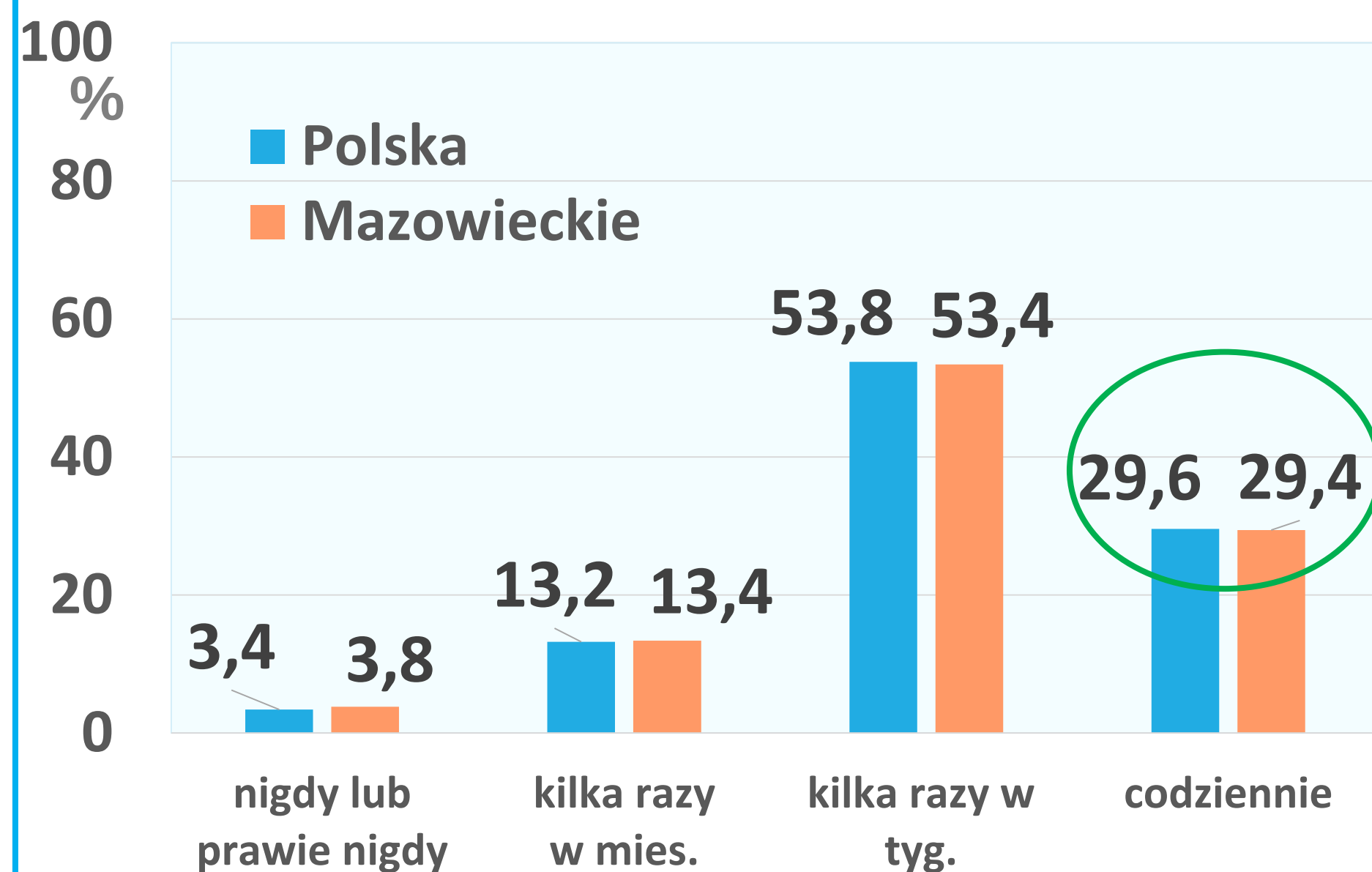


Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634;

Mazowieckie n=2465

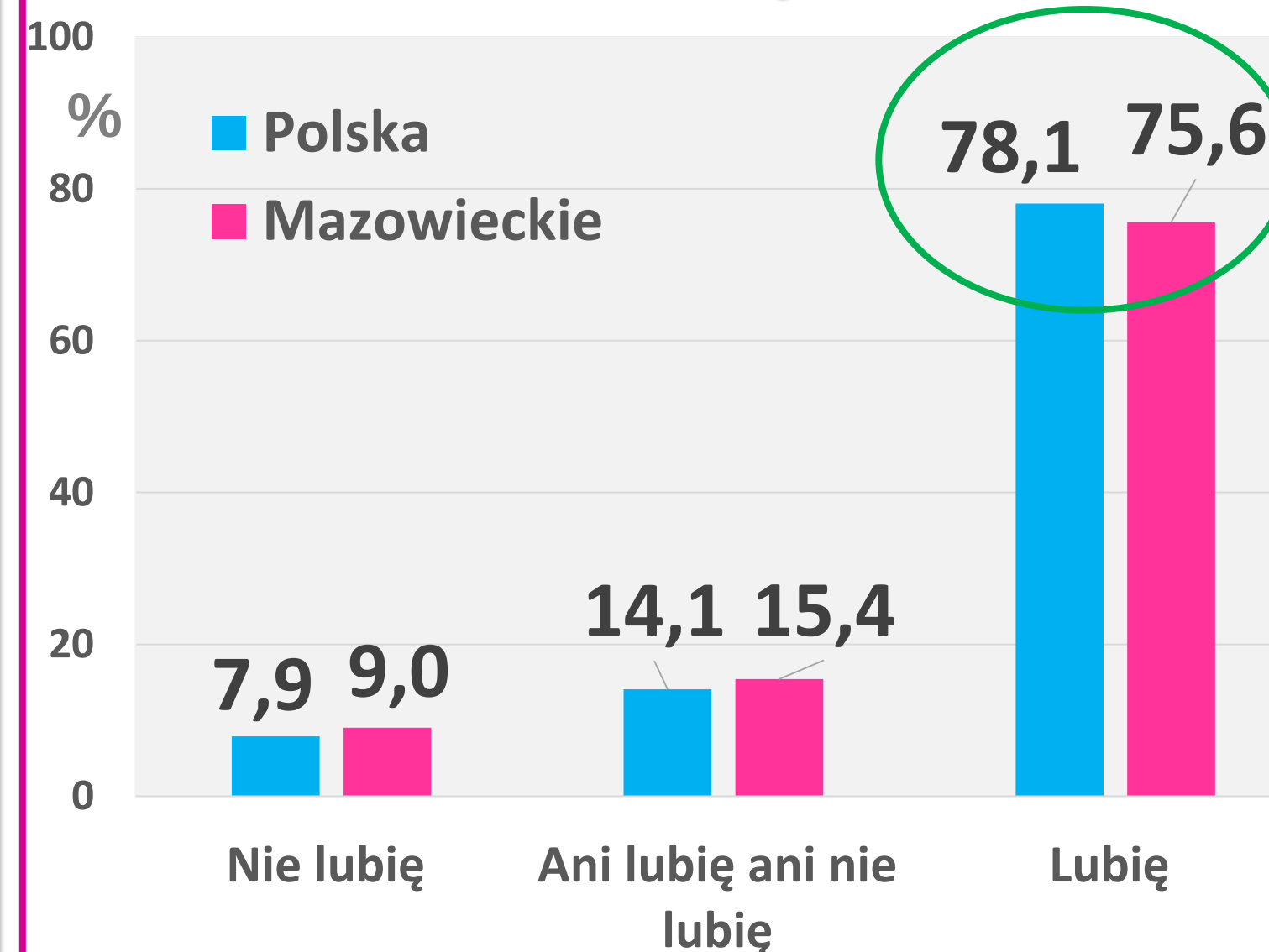
Częstość spożycia



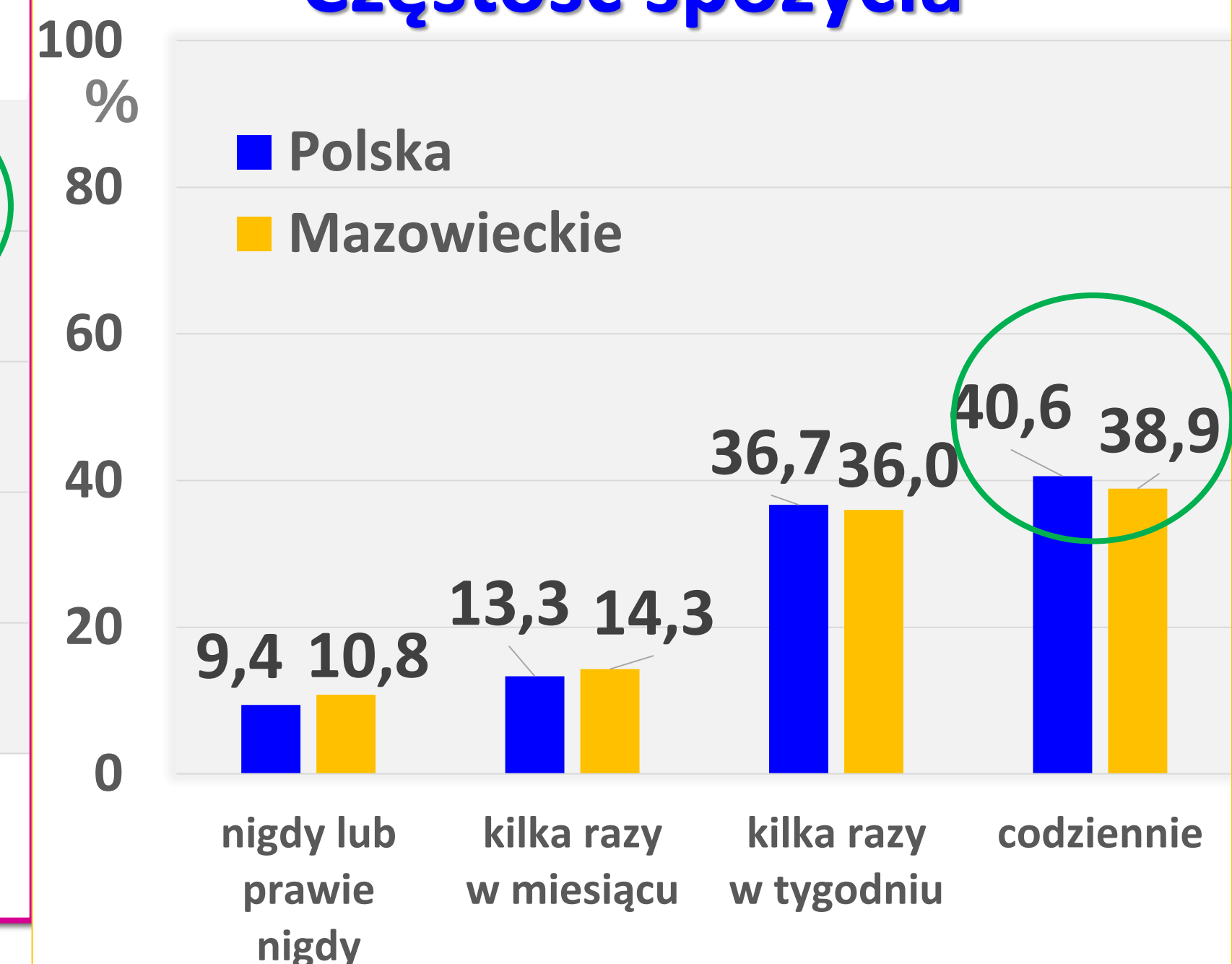
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Mazowieckie n=3272

Preferencje



Częstość spożycia



Wyniki badań ilościowych – **Ryby i przetwory**

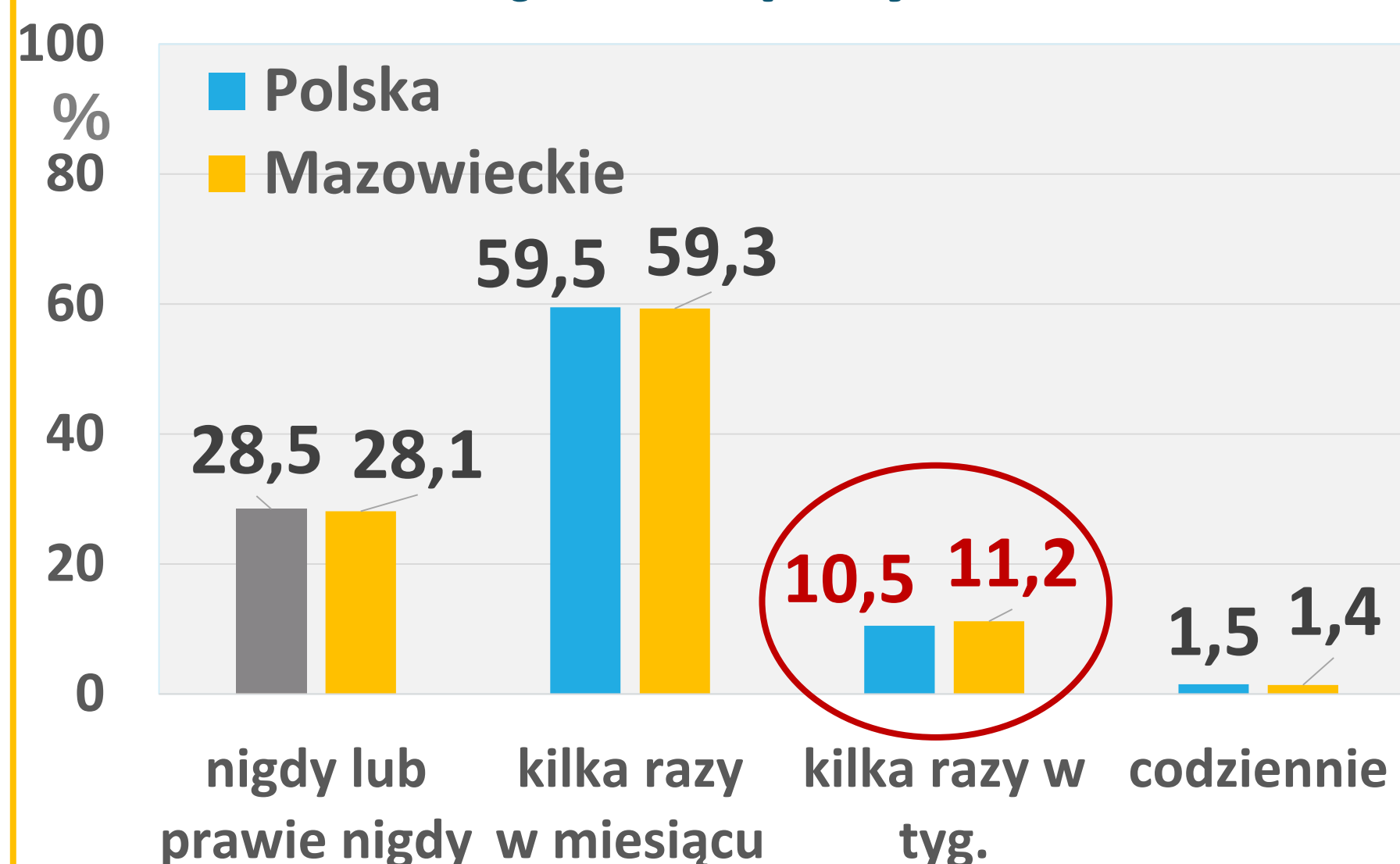
Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634;
Mazowieckie n=2465

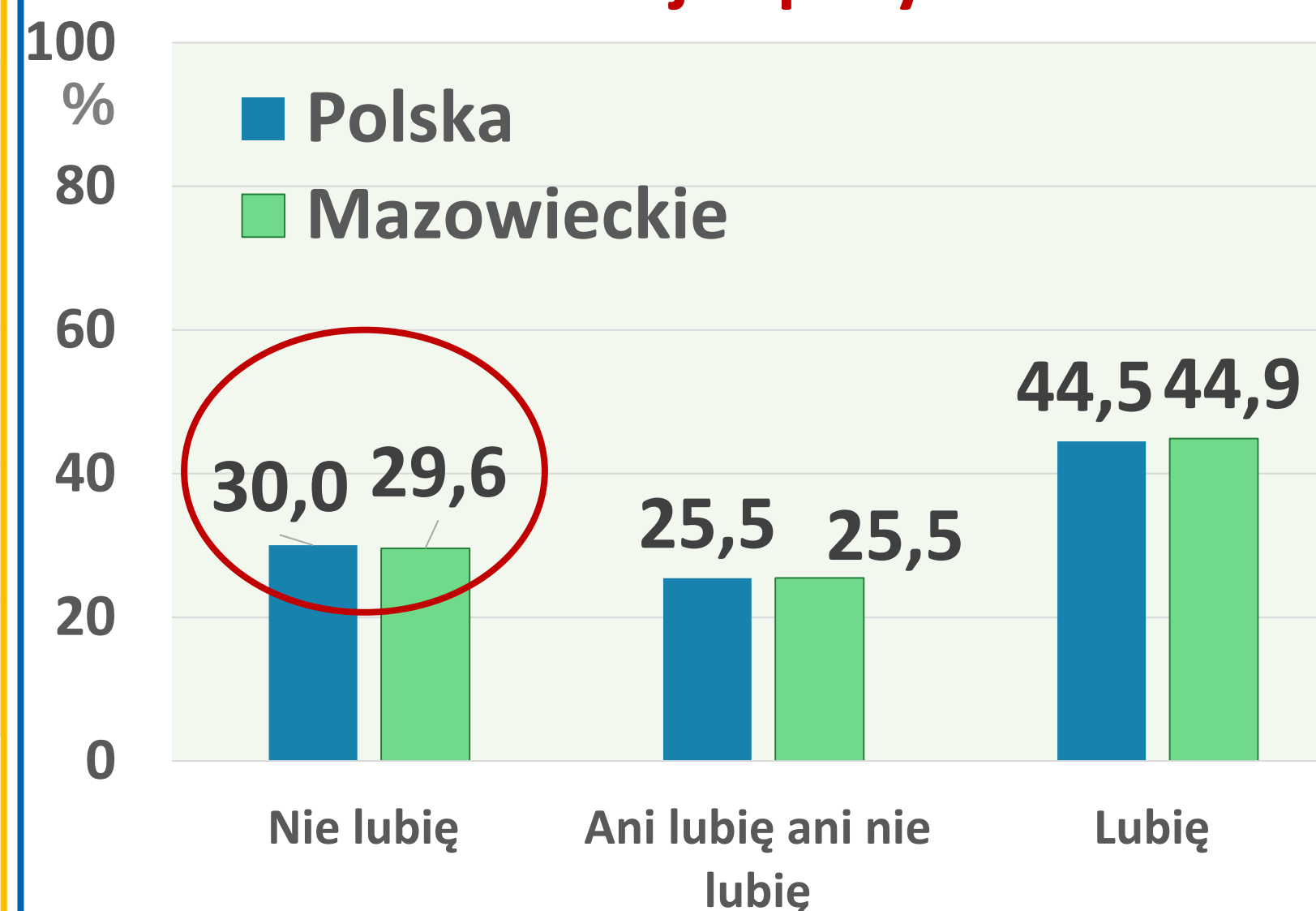
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Mazowieckie n=3272

Częstość spożycia



Preferencje spożycia



Częstość spożycia



Wyniki badań ilościowych – **Warzywa i owoce**

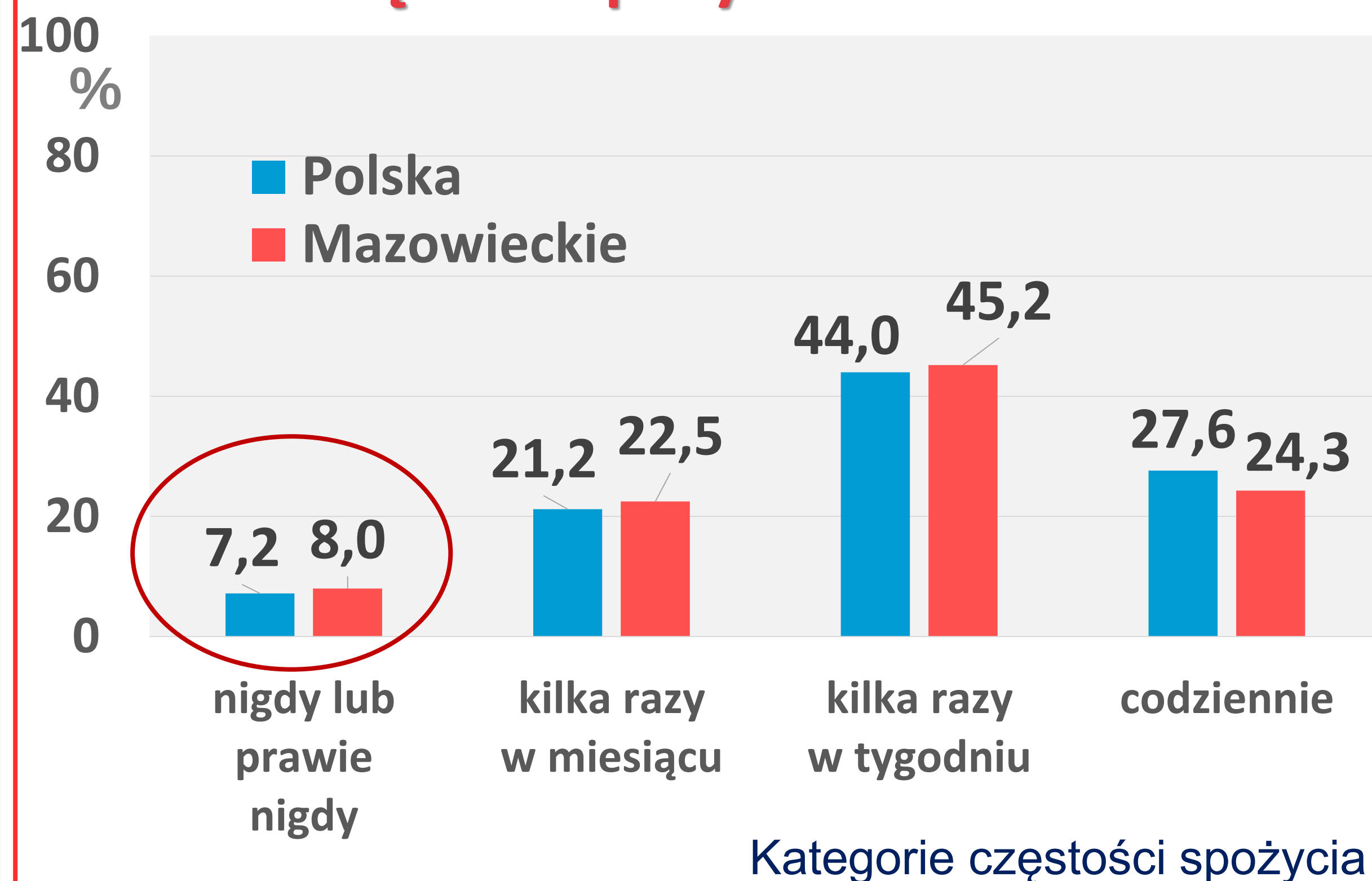
Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Mazowieckie n= 2465

Częstość spożycia warzyw



Częstość spożycia owoców



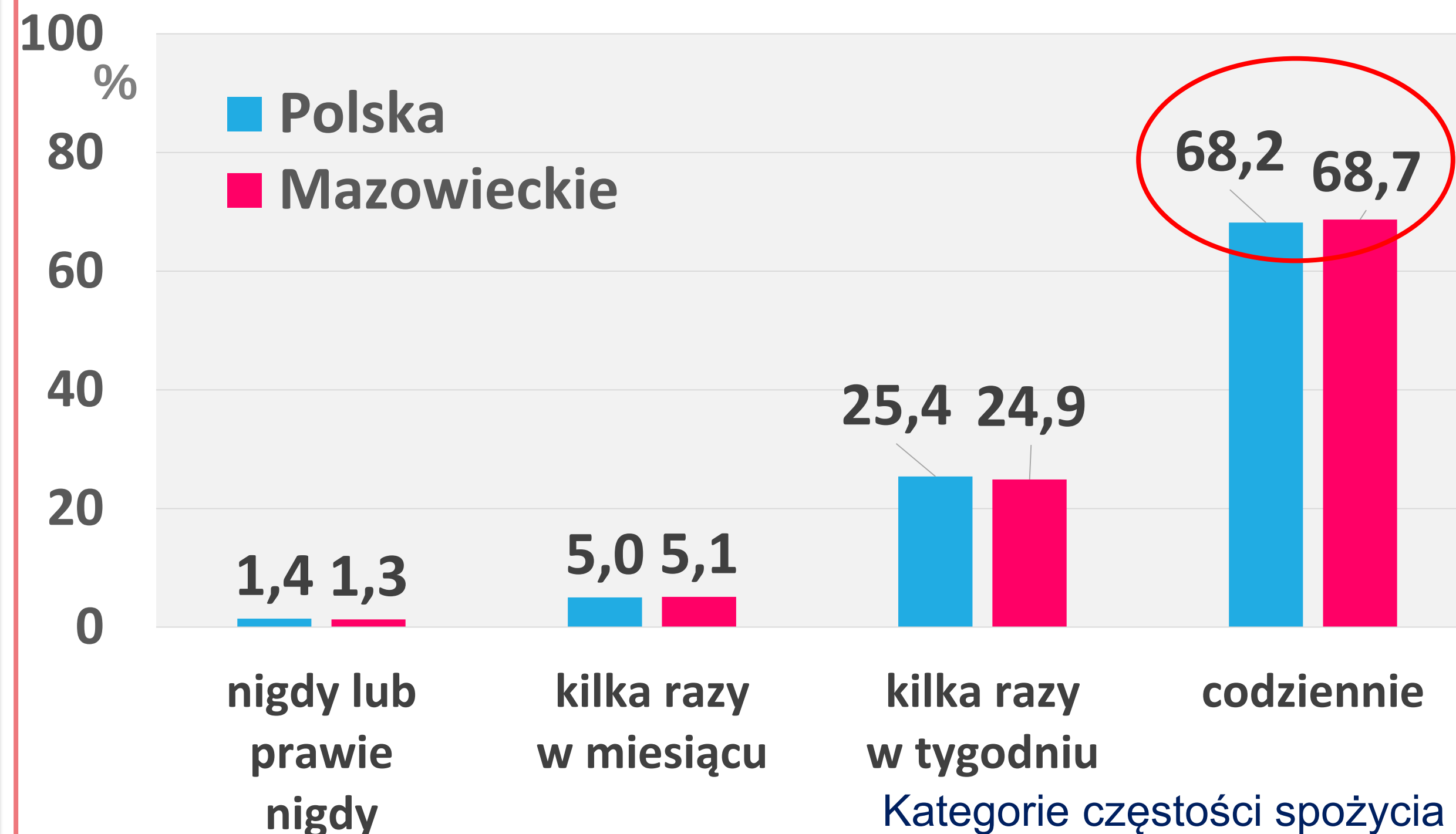
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Mazowieckie n=3272

Preferencje

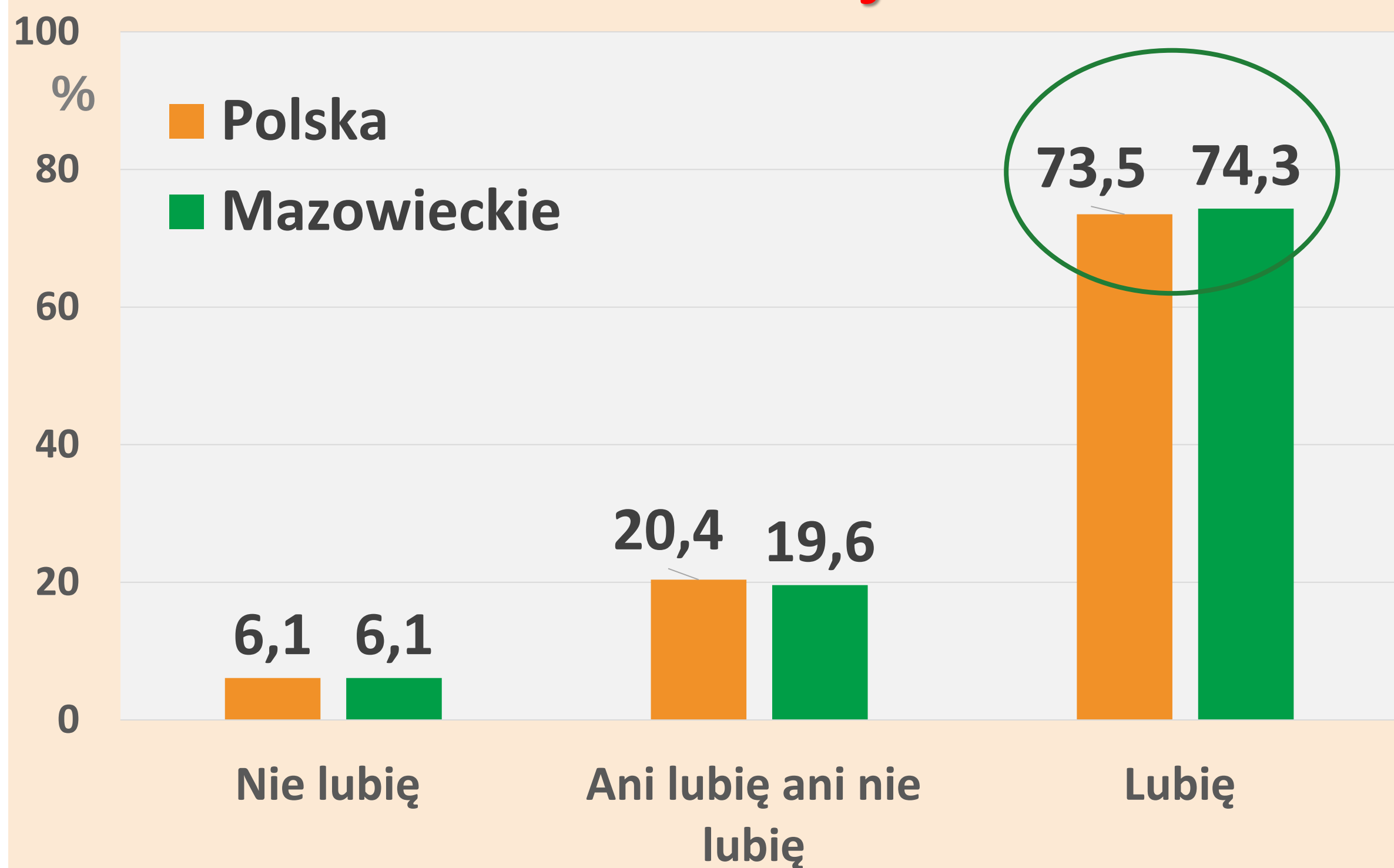


Częstość spożycia



Uczniowie 7-9 lat

Preferencje



Polska n=14573; Mazowieckie n=3272

Spożycie



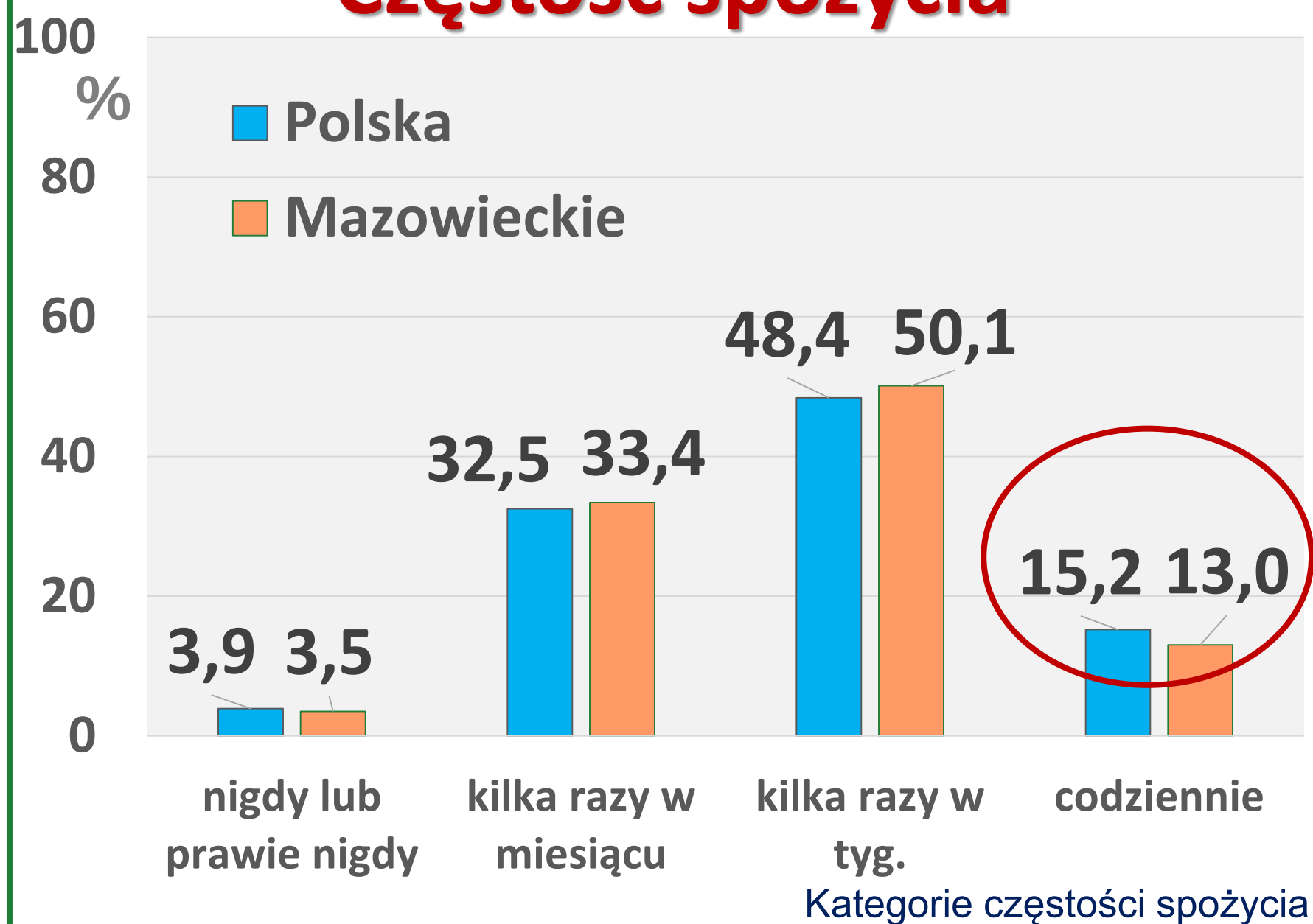
Wyniki badań ilościowych – **Słodycze** (preferencje i częstość spożycia)

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634;

Mazowieckie n=2465

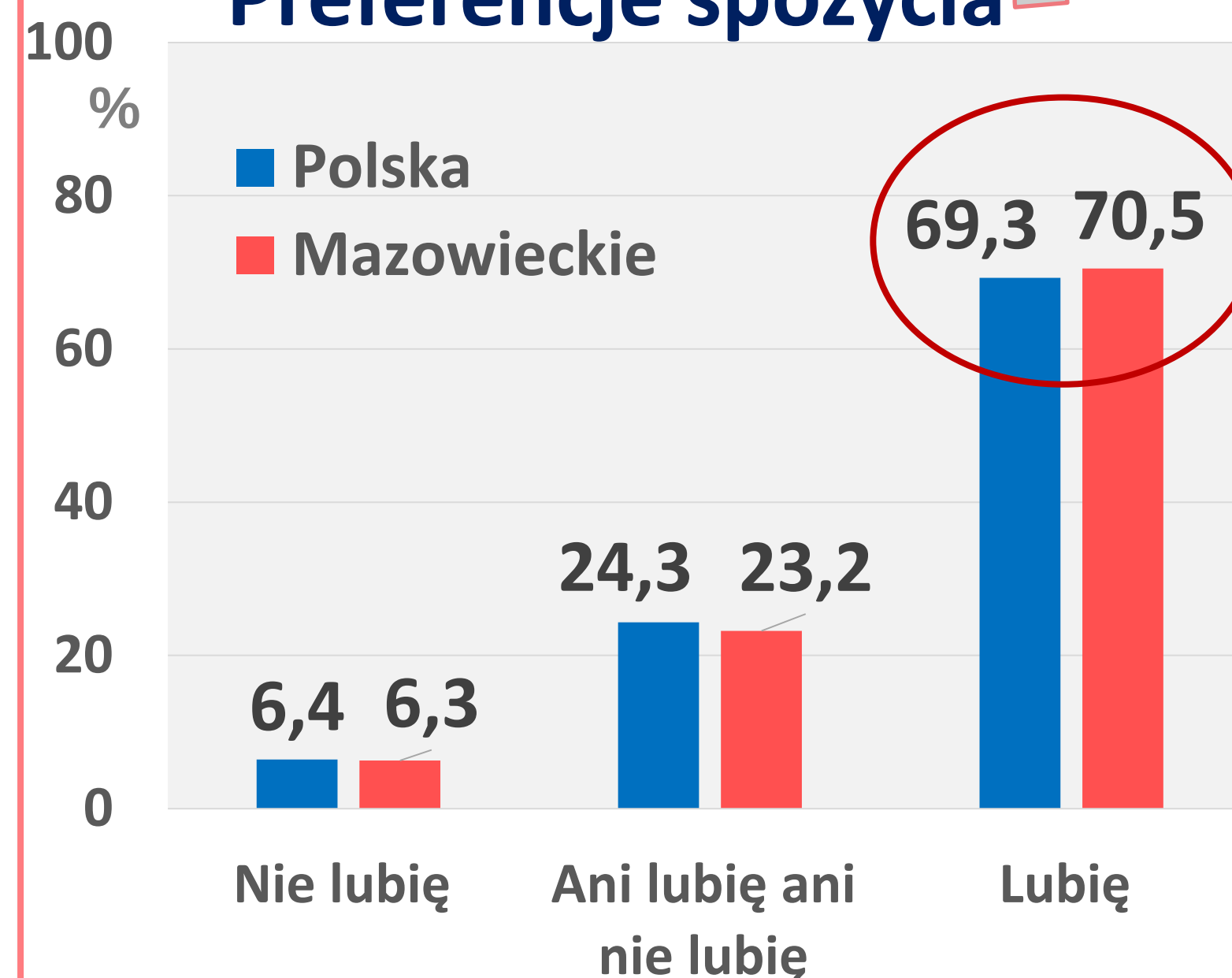
Częstość spożycia



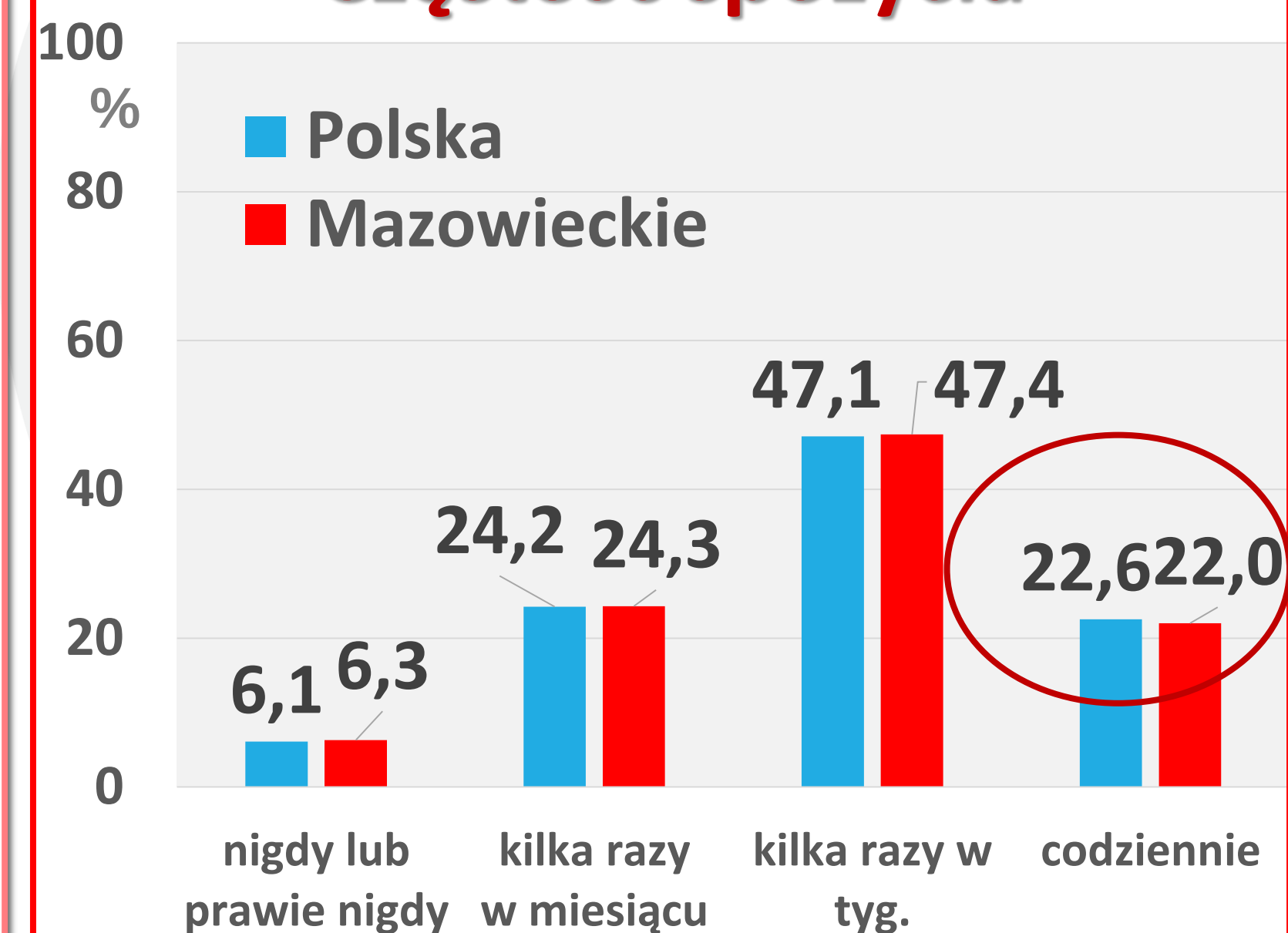
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Mazowieckie n=3272

Preferencje spożycia



Częstość spożycia

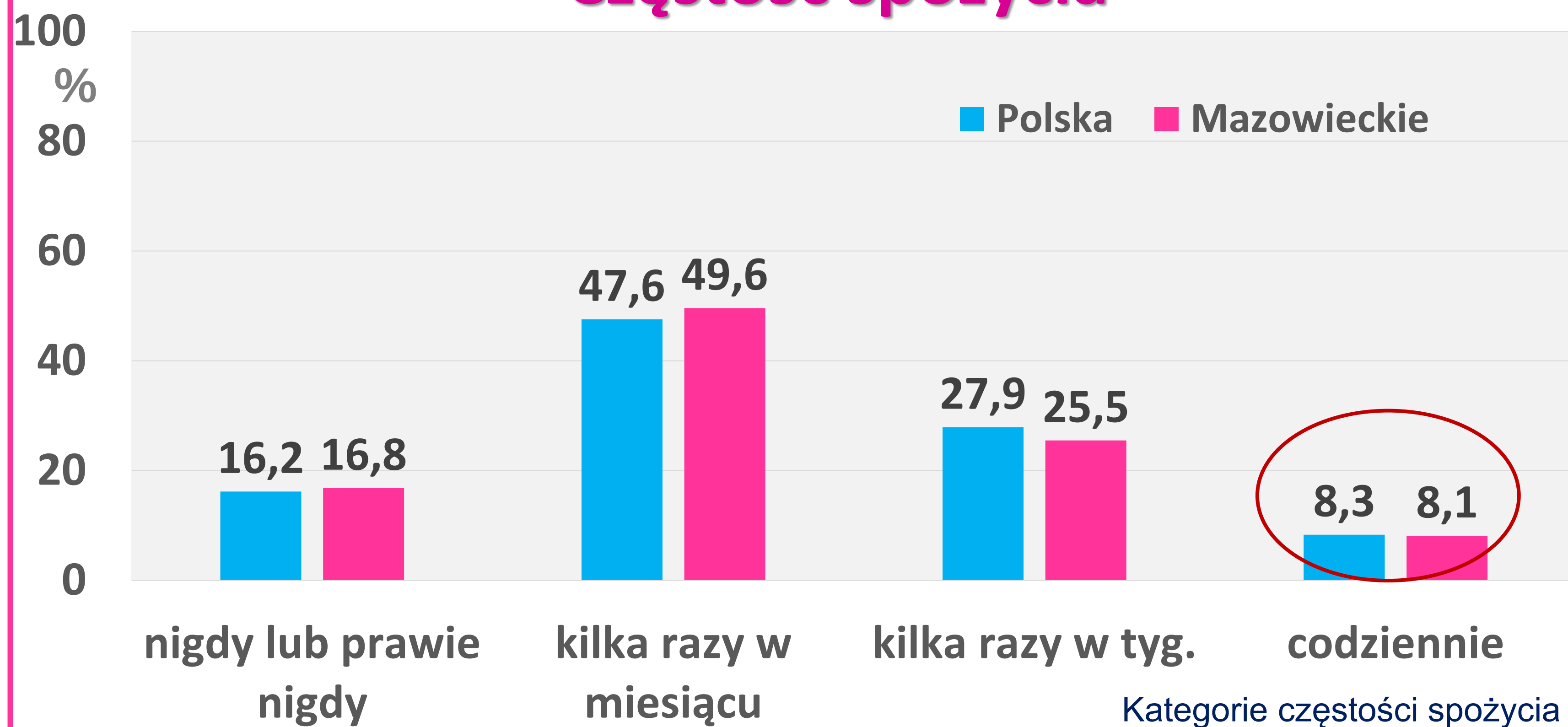


Wyniki badań ilościowych - **Spożycie napojów słodkich**

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Mazowieckie n=2465

Częstość spożycia

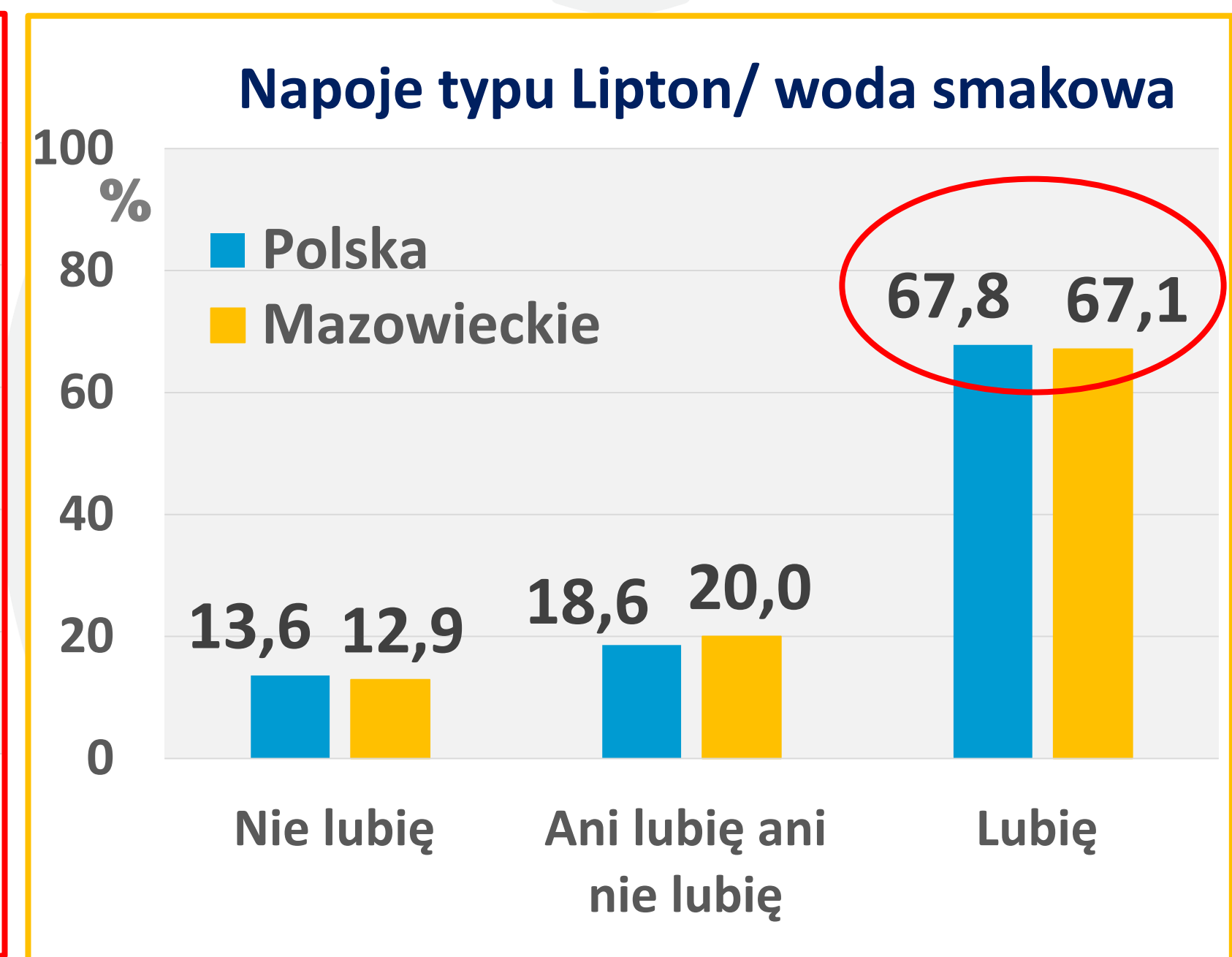
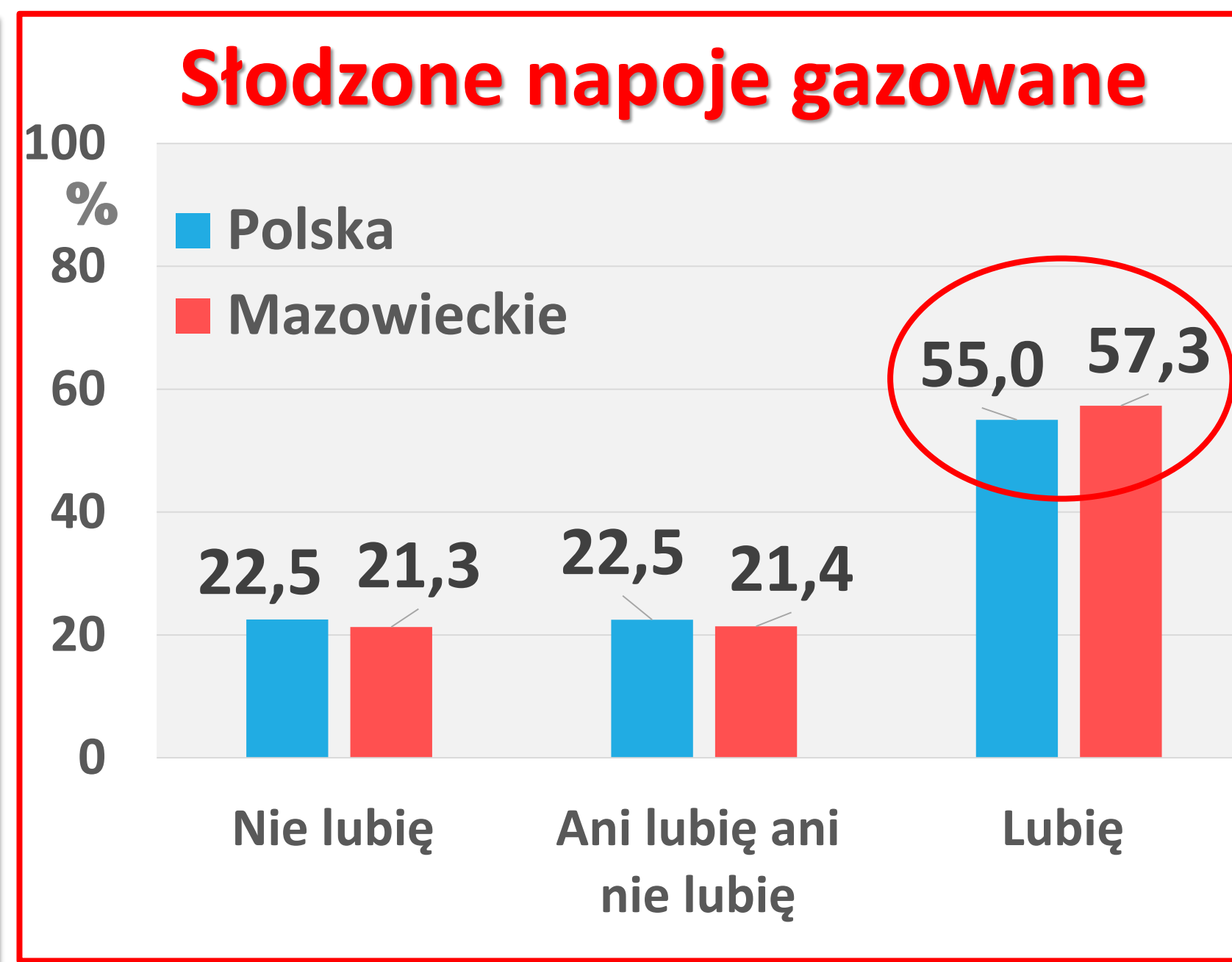
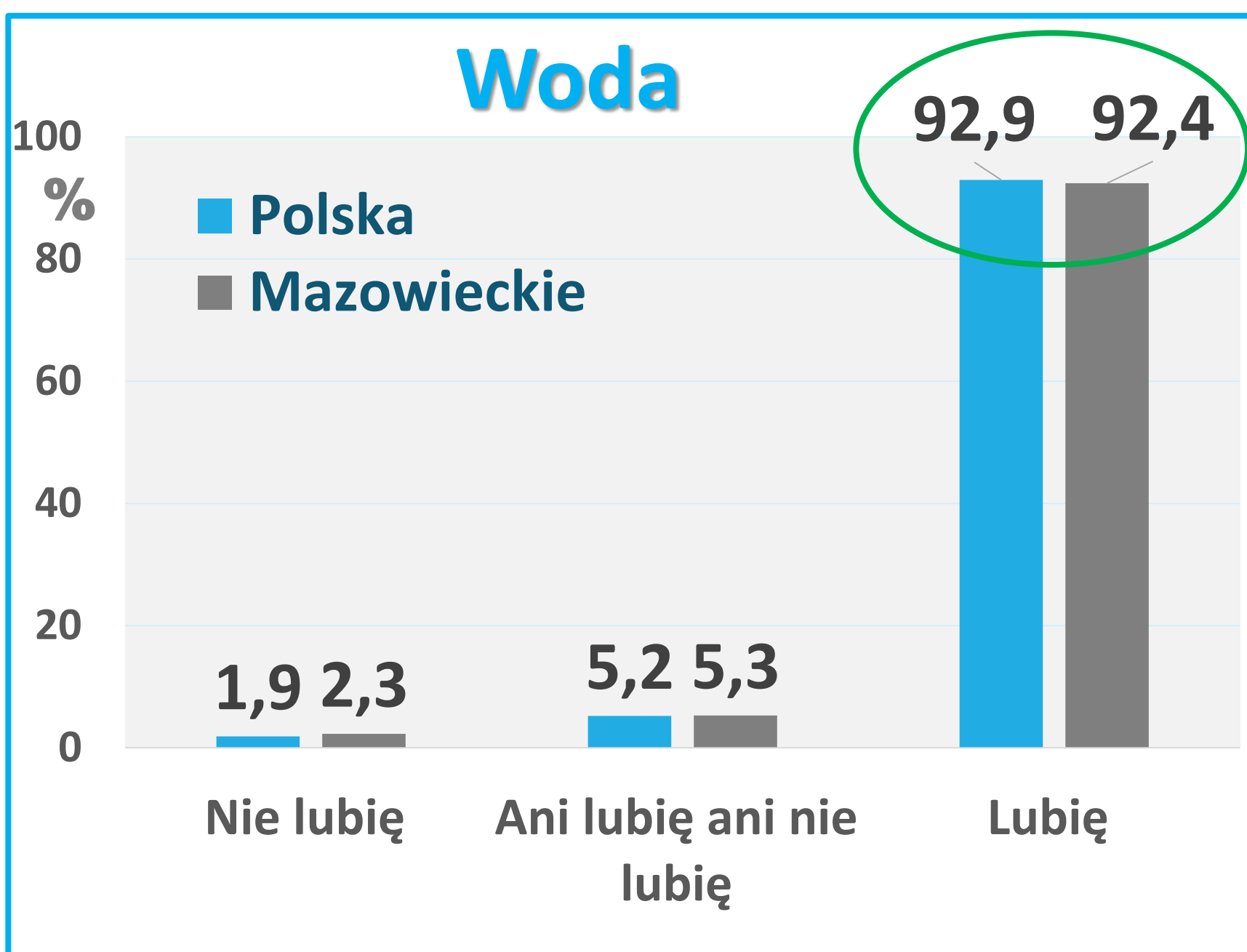


Napoje: cola, sprite, woda z syropem owocowym, napoje typu Nestle

Wyniki badań ilościowych – Preferencje spożycia napojów

Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Mazowieckie n=3272



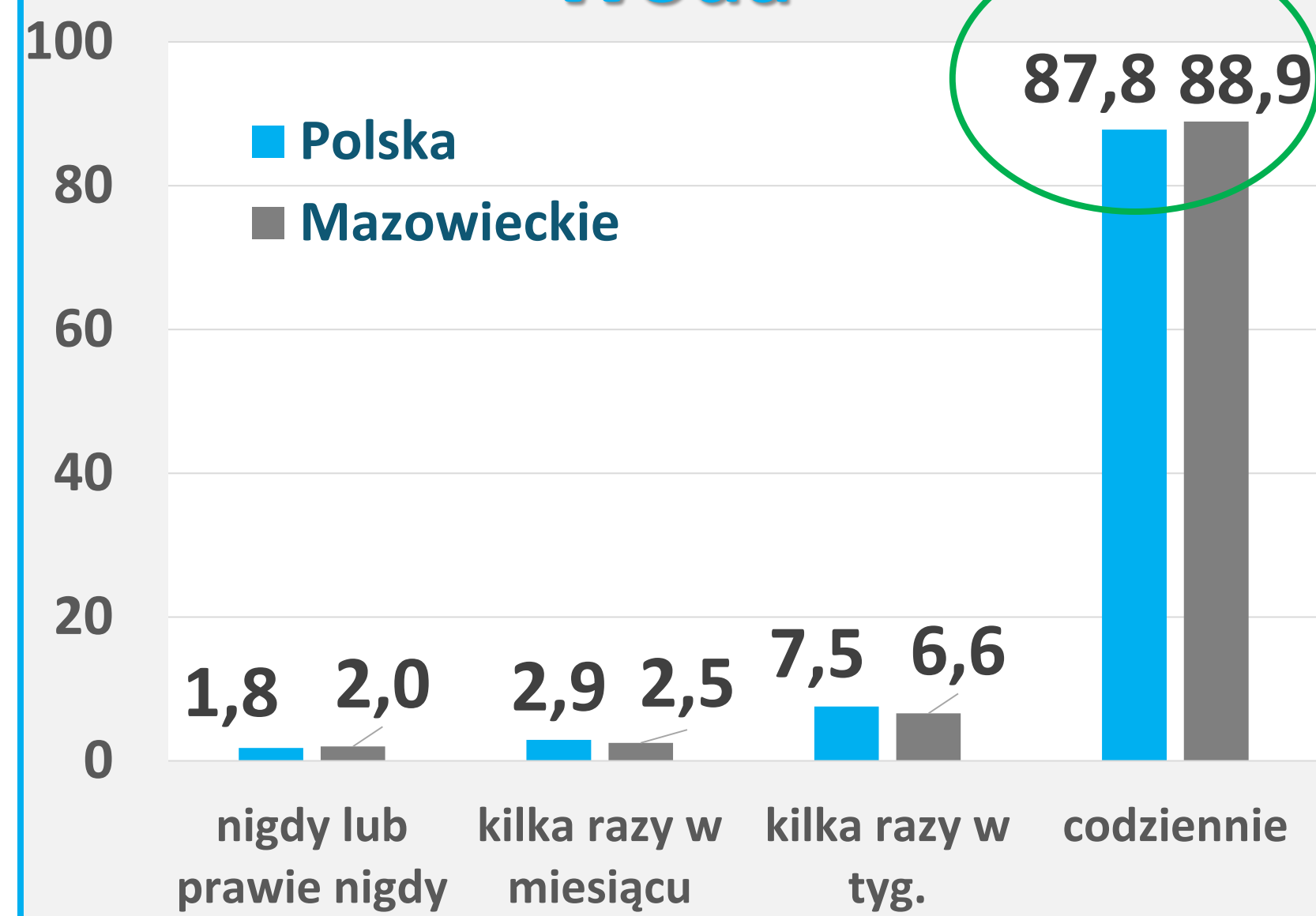
Napoje: cola, sprite, fanta

Wyniki badań ilościowych – Częstość spożycia napojów

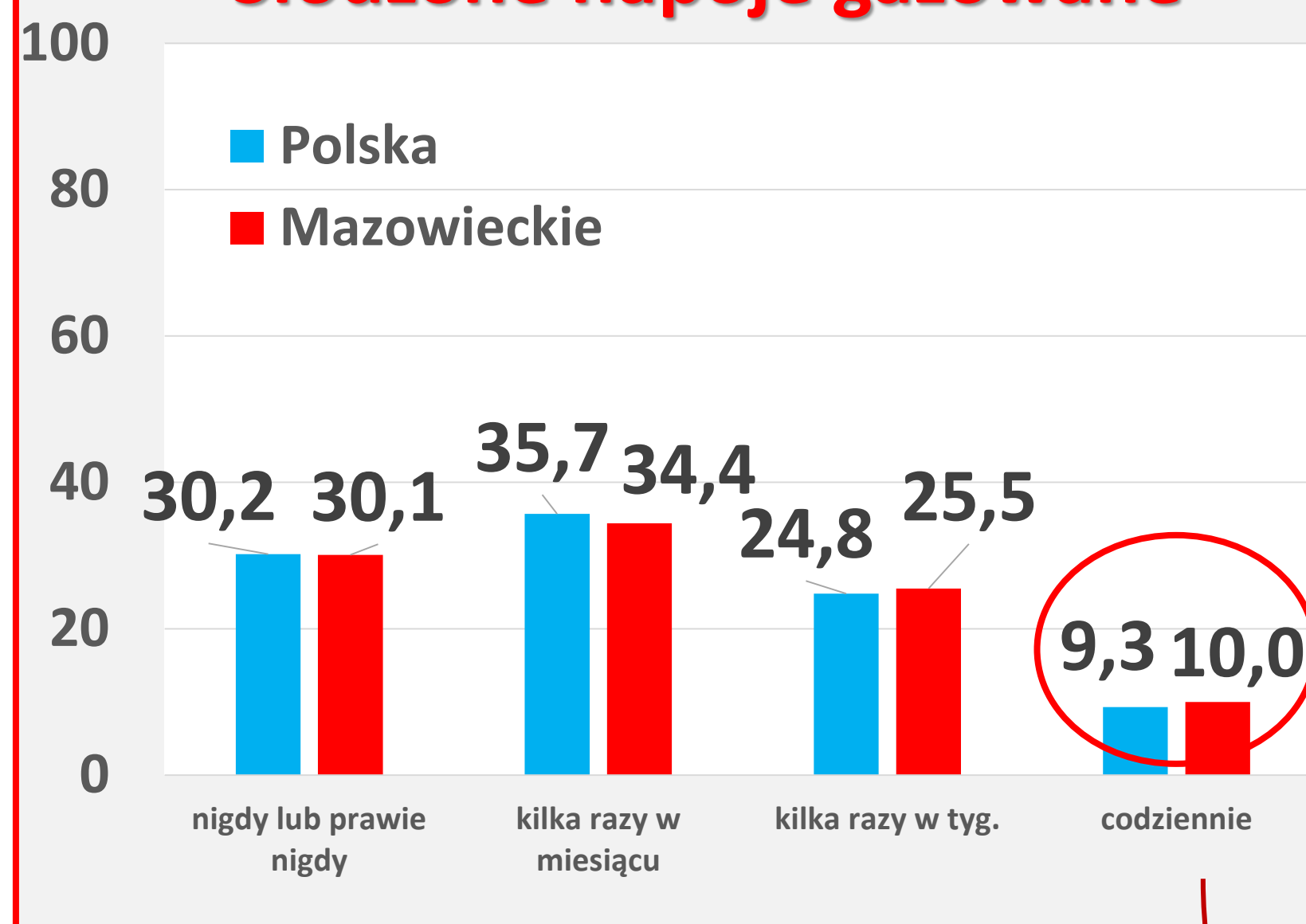
Uczniowie 7-9 lat

Polska n=14573; Mazowieckie n=3272

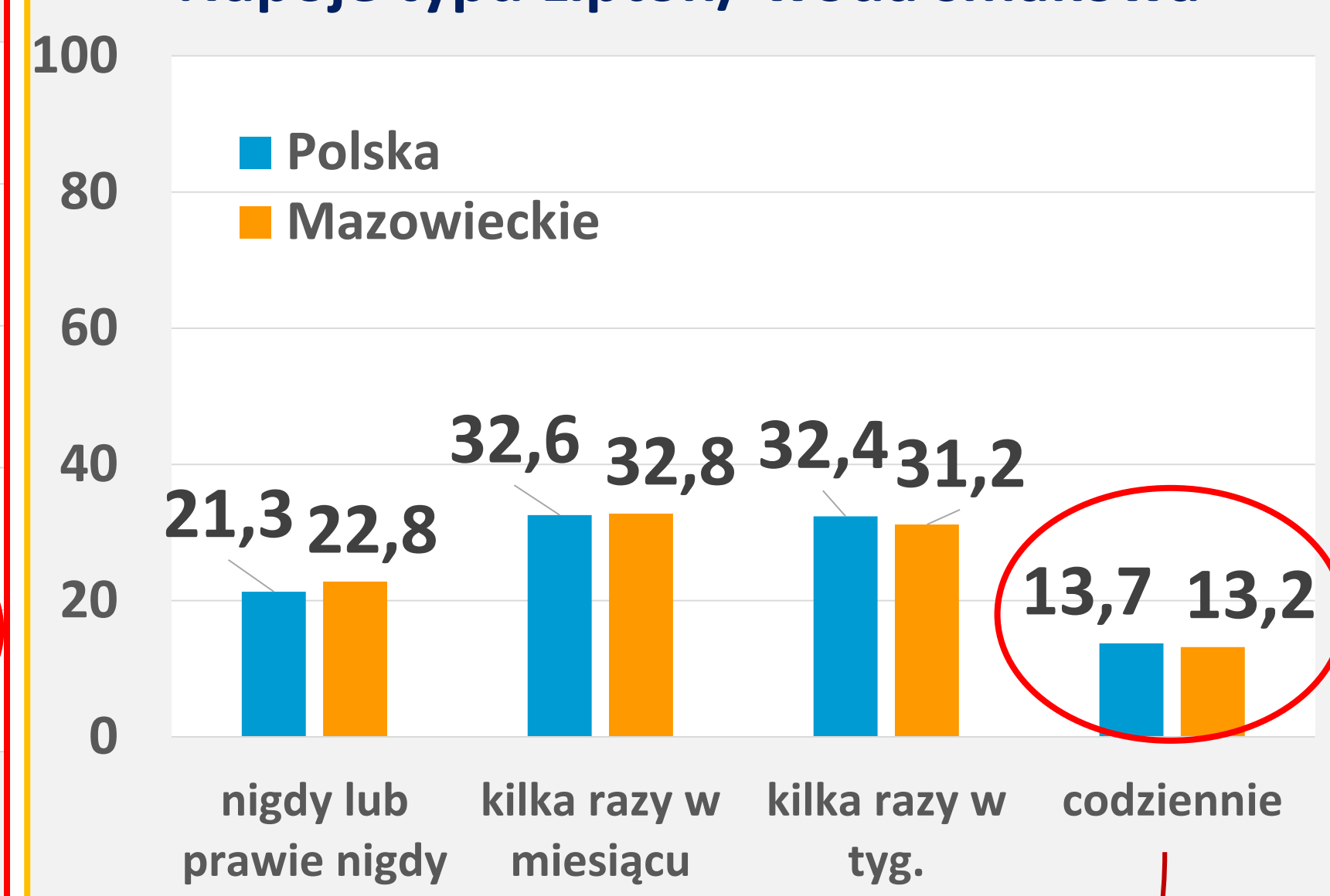
Woda



Słodzone napoje gazowane



Napoje typu Lipton/ woda smakowa



Napoje: cola, sprite, fanta

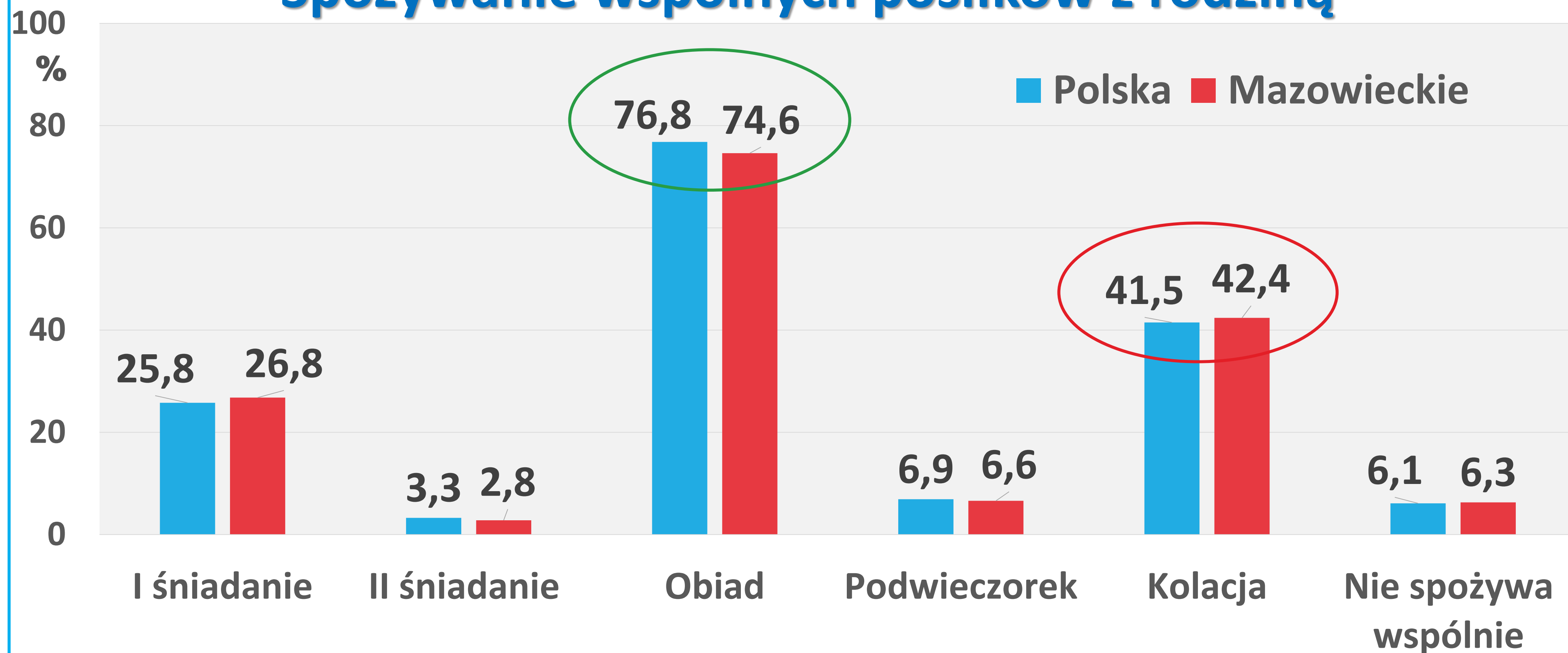
Łącznie ok. 23% dzieci

Wyniki badań ilościowych – **Wspólne posiłki**

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Mazowieckie n=2465

Spożywanie wspólnych posiłków z rodziną

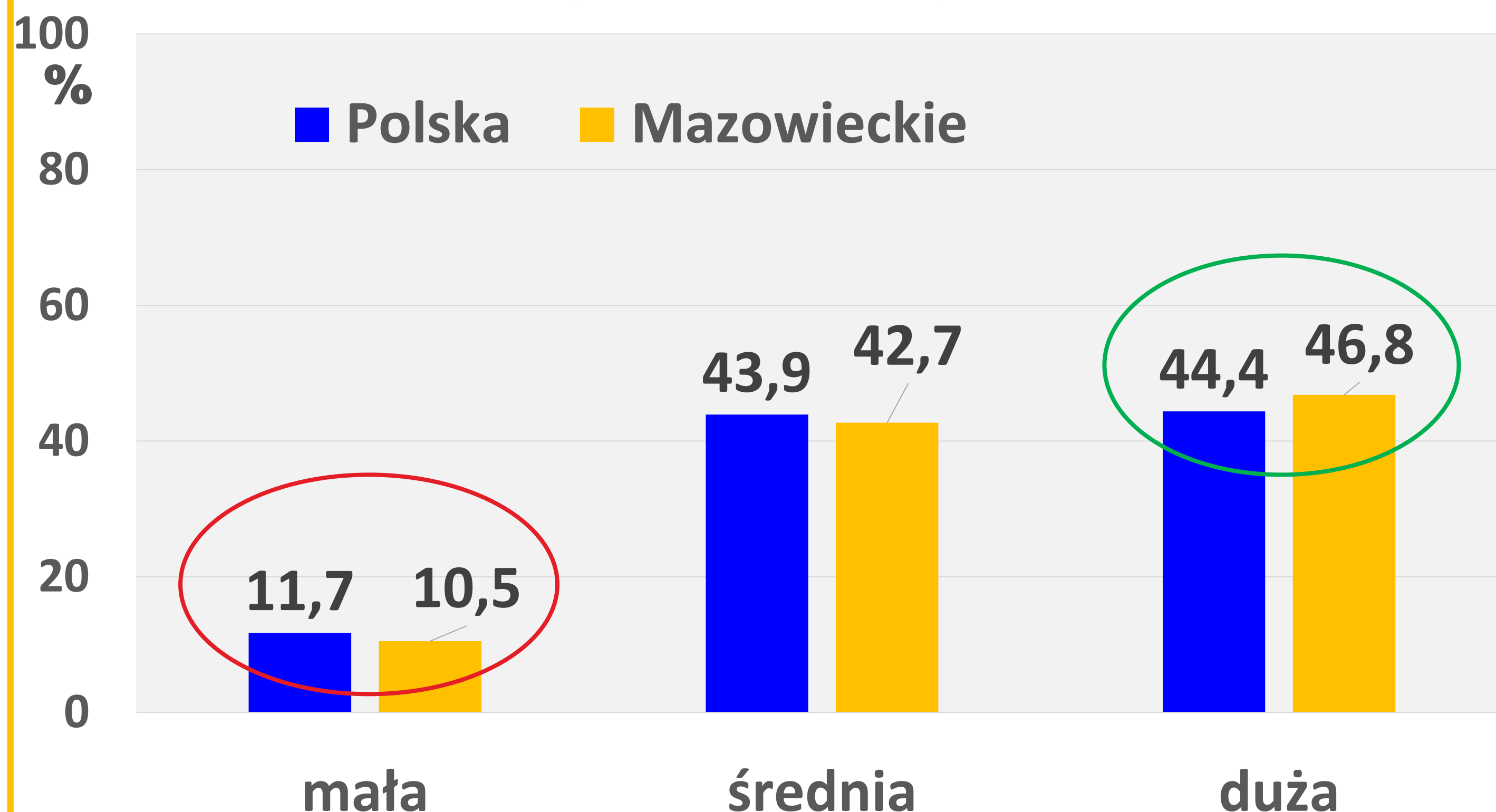


Wyniki badań ilościowych – **Aktywność fizyczna**

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Mazowieckie n=2465

Aktywność fizyczna



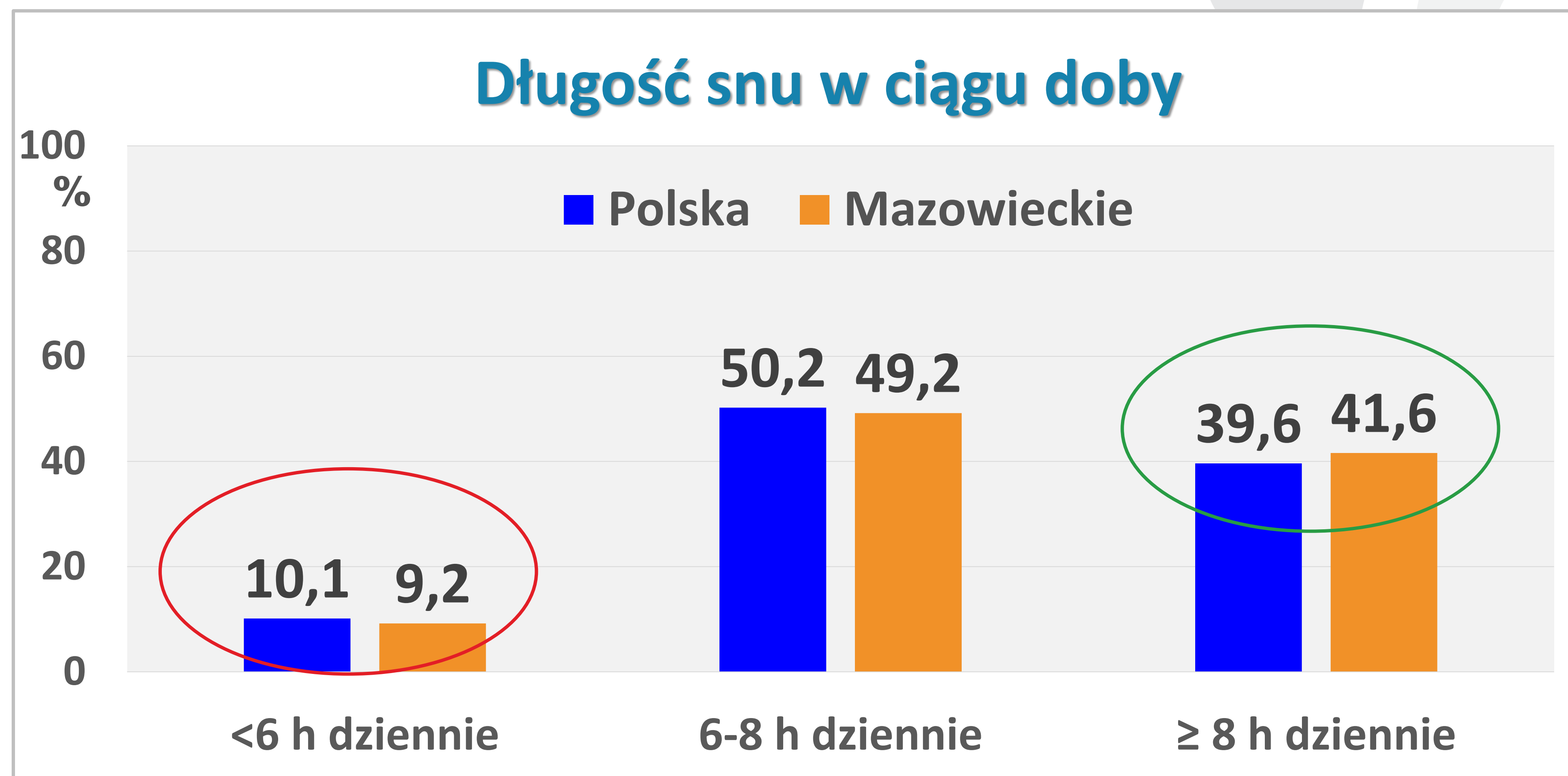
Aktywność fizyczna:

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

Wyniki badań ilościowych – SEN

Uczniowie 10-12 lat

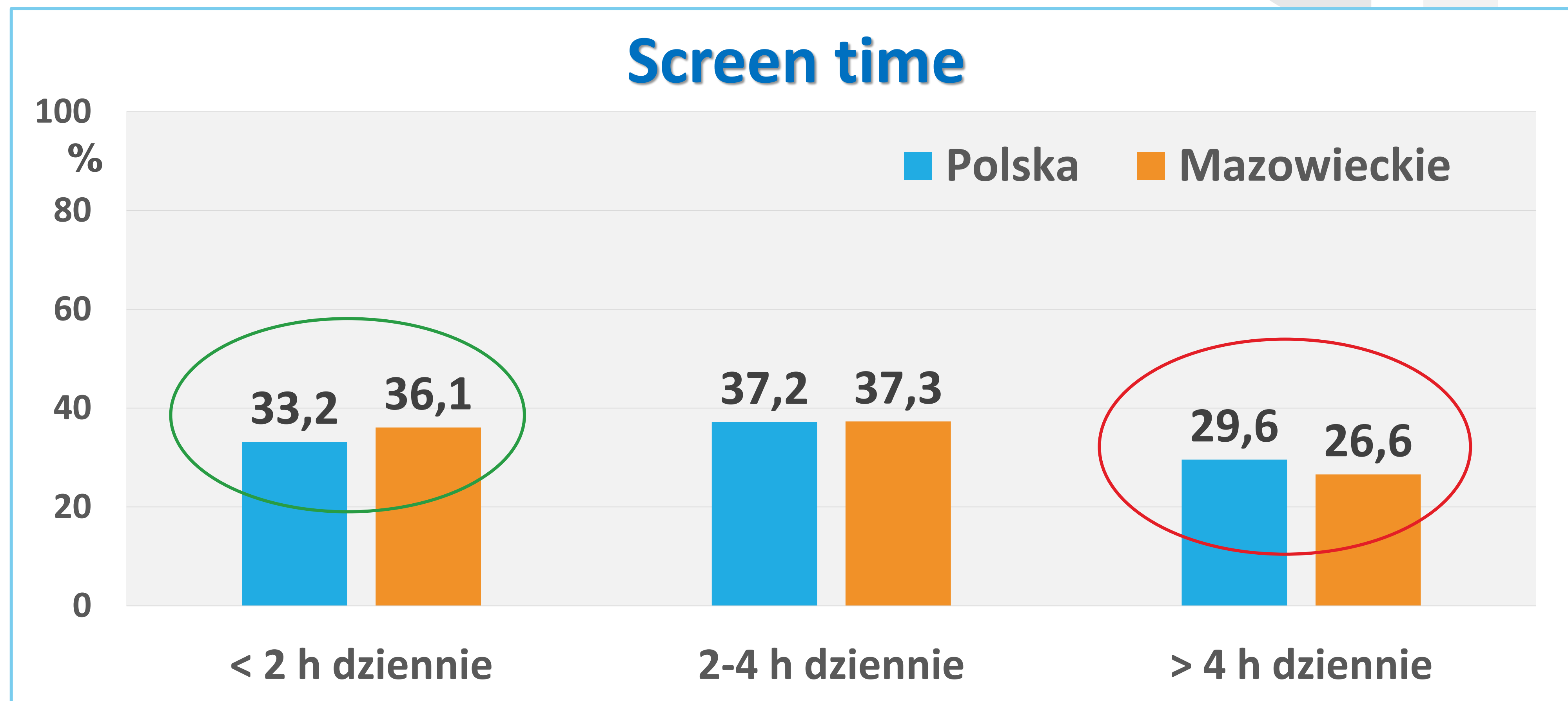
Polska n=12634; Mazowieckie n=2465



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

Uczniowie 10-12 lat

Polska n=12634; Mazowieckie n=2465



Podsumowanie

1. Wyniki uzyskane dla województwa mazowieckiego nie różnią się znacząco od średnich wartości ogólnopolskich.
2. Odsetek uczniów z nadmierną masą ciała (16%) oraz otyłością centralną ($WHtR \geq 0,5$) (13%) był zbliżony do danych ogólnopolskich.
3. Dla większości uczniów w wieku 10-12 lat, zarówno w woj. mazowieckim, jak i w całej Polsce stwierdzono małe natężenie cech prawidłowej i niezdrowej diety (**87% vs 85%**).

Podsumowanie

4. Średnio **63%** badanych uczniów z woj. mazowieckiego spożywało I śniadanie i ok. **66%** II śniadanie lub obiad w szkole, a dane te były bardzo zbliżone do danych ogólnopolskich
5. Uczniowie młodsi (7-9 lat) częściej codziennie spożywali **mleko i jego przetwory** niż uczniowie w wieku 10-12 lat (**40% vs. 29%**) oraz codziennie lub kilka razy w tygodniu **ryby i ich przetwory** (**31% vs. 13%**).
6. Stwierdzono zbyt niskie spożycie warzyw i owoców. Codziennie **warzywa i owoce** spożywa odpowiednio **23% i 24%** uczniów w wieku **10-12 lat** oraz **54% i 68%** uczniów wieku **7-9 lat**.
7. Wśród badanych uczniów stwierdzono zbyt częste spożywanie słodczy, oraz słodkich napojów gazowanych i niegazowanych.

Podsumowanie

8. W woj. mazowieckim mniej badanych uczniów niż średnio w Polsce spędza czas przed ekranami więcej niż 4 godz. dziennie (**27% vs. 30%**) oraz nieco więcej uczniów niż średnio w Polsce śpi powyżej 8 godz. (**42% vs. 40%**) i charakteryzuje się większą aktywnością fizyczną (**47% vs. 44%**).

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



Instytut Nauk
o Żywieniu Człowieka

Program edukacji żywieniowej

Materiały edukacyjne dla szkół podstawowych



klas I-III



klas IV-VIII

JEŻ-owe Moce Żywniowe



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



**MOC NIEMARNOWANIA
ŻYWNOSCI**



**MOC WIEDZY
O ŹRÓDŁACH ŻYWNOSCI**



**MOC RODZINNYCH
POSIŁKÓW**



**MOC WARZYW
I OWOCÓW**



**MOC MAGICZNYCH
NAPOJÓW**



**MOC NASZYCH
ZMYŚŁÓW**



MOC GOTOWANIA



**MOC CZYSTYCH RĄK
I NIE TYLKO...**



**MOC ODPOWIEDZIALNOŚCI
ZA PLANETĘ**



MOC ŚNIADAŃ



**MOC ETYKIETY
W WYBORZE ŻYWNOSCI**

„Junior-Edu-Żywnienie”, 2024

Patronat honorowy



Minister
Edukacji



Minister
Nauki

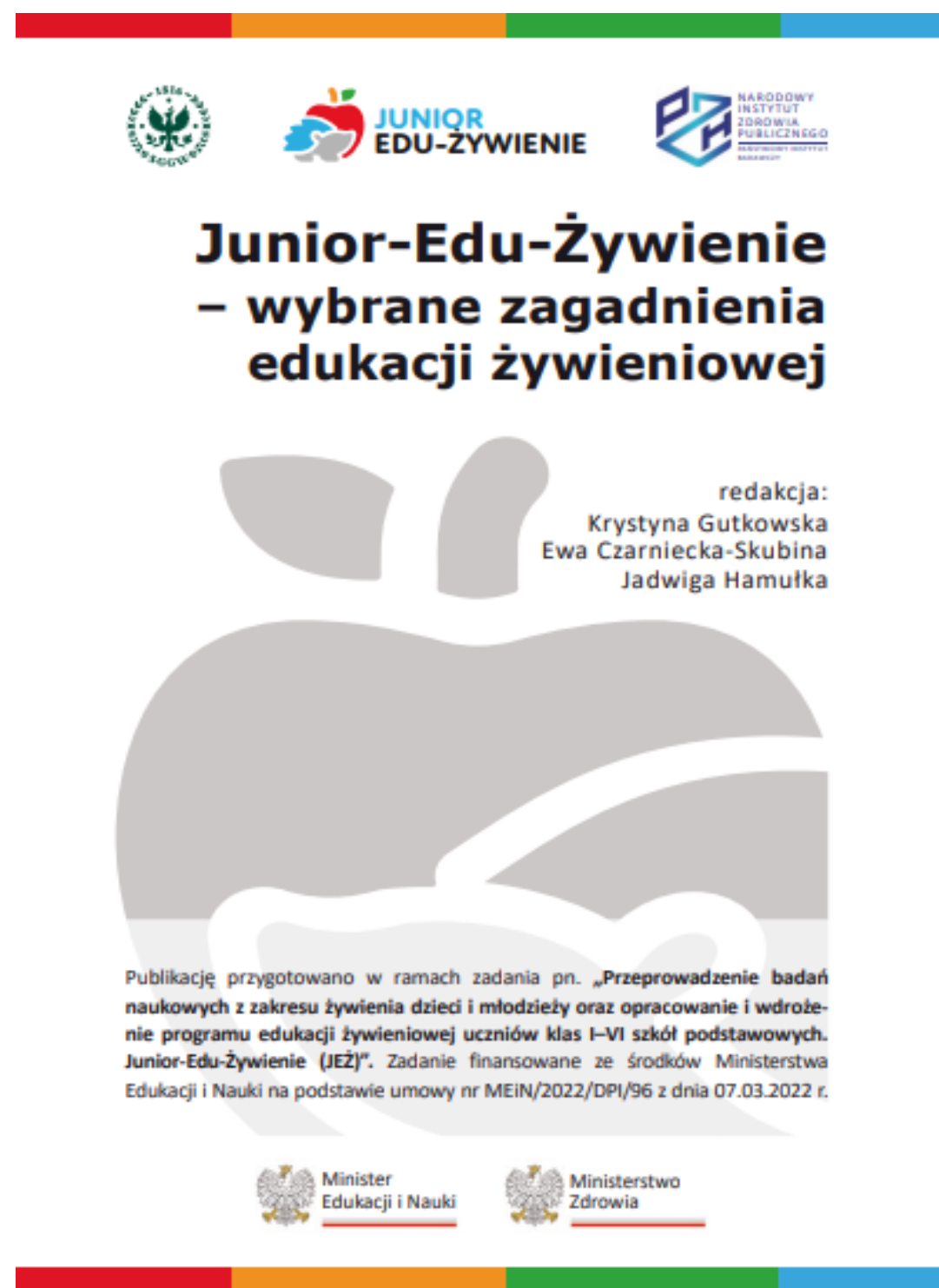


Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



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

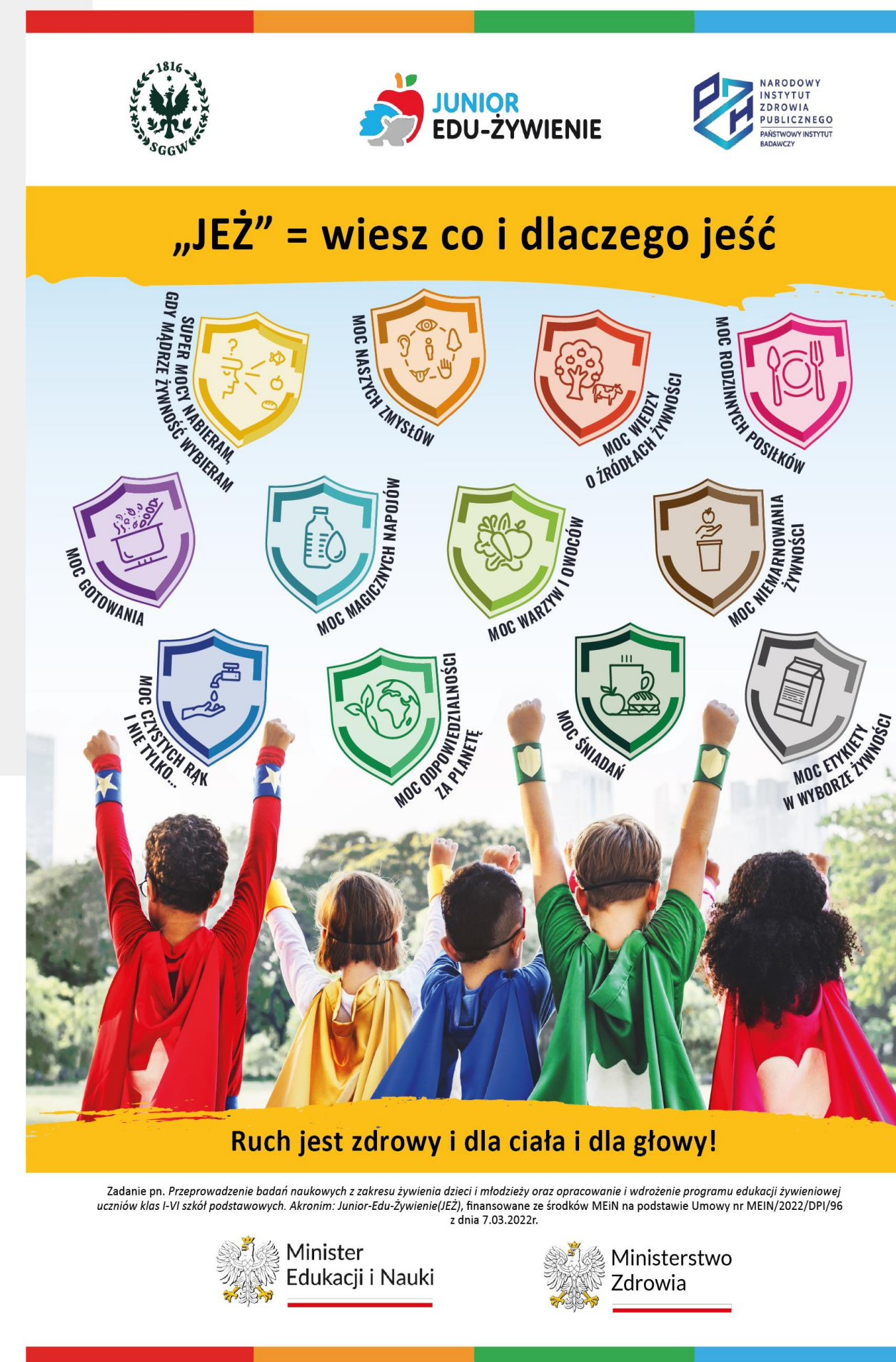


Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego



Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka

Materiały edukacyjne dla nauczycieli i uczniów



Rebusy, krzyżówki

Interaktywna aplikacja mobilna EDU APPKA



Wybierz avatar

Wpisz nazwę avatara

Wybierz jeden avatar z listy



Tomek



Janek



Maja



Kasia



„Junior-Edu-Żywnie”, 2024

Patronat honorowy

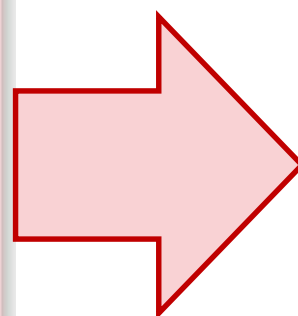


Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Instytut Nauk
o Żywieniu Człowieka

Materiały edukacyjne dla nauczycieli, uczniów i ich opiekunów/ rodziców



Desery

Ciasteczka "Jeżyki"




1 porcja

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

Czas wykonania: 30 minut

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

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

Stopień trudności: 

~268~

Desery

Ciasteczka "Jeżyki"

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 kąpielii wodnej (na parze). Gotową polewą, za pomocą pędzelka, pomalować grubszą część ciasteczek i zanurzyć ją w wiórkach kokosowych lub czekoladowej posypce. Wykalaczkę 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

~269~



Materiały edukacyjne dla nauczycieli, uczniów i rodziców

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

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

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

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

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

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

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

Badania z zakresu marnotrawstwa żywności wśród uczniów

Badania:

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

Szkolne posiłki

Określ jaka jest skala marnowania żywności w szkolnej stołówce.

1. Jakiej 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-Żywnie

Niepubliczny

Nauka / Science SGGW
7,65 tys. subskrybentów

Subskrybuj

21 Udziałów Udziałów Udziałów Udziałów Udziałów

„Junior-Edu-Żywnie”, 2024

Patronat honorowy



Instytut Nauk
o Żywności Człowieka

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

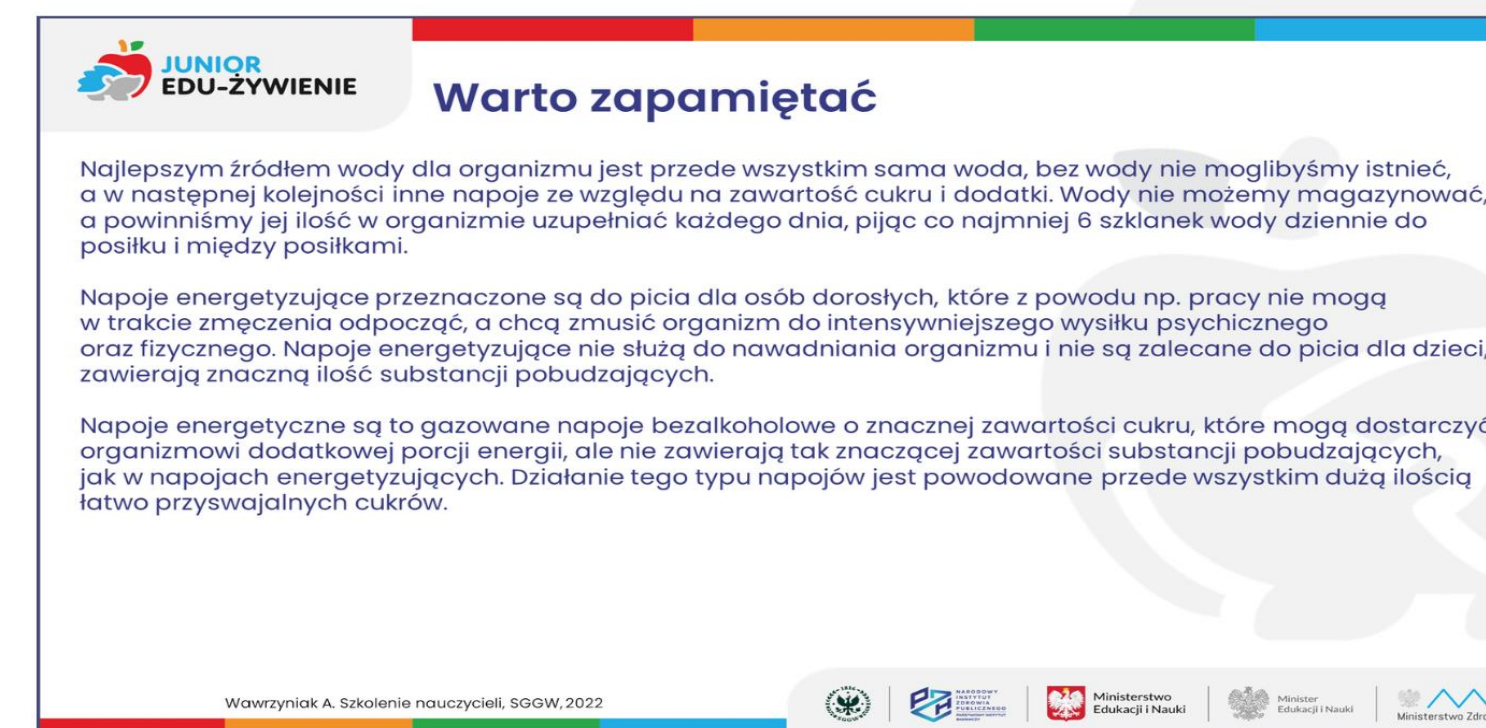
- 50 godzin lekcyjnych
- 21 tematycznych wykładów
- 25 specjalistów
- nagrane wykłady i warsztaty
- ewaluacja wiedzy uczestników – pre- i post test



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



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



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 znaczącej 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



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Instytut Nauk
o Żywieniu Człowieka

Badania wśród uczniów klas VII – VIII szkół podstawowych

Badania ankietowe uczniowie

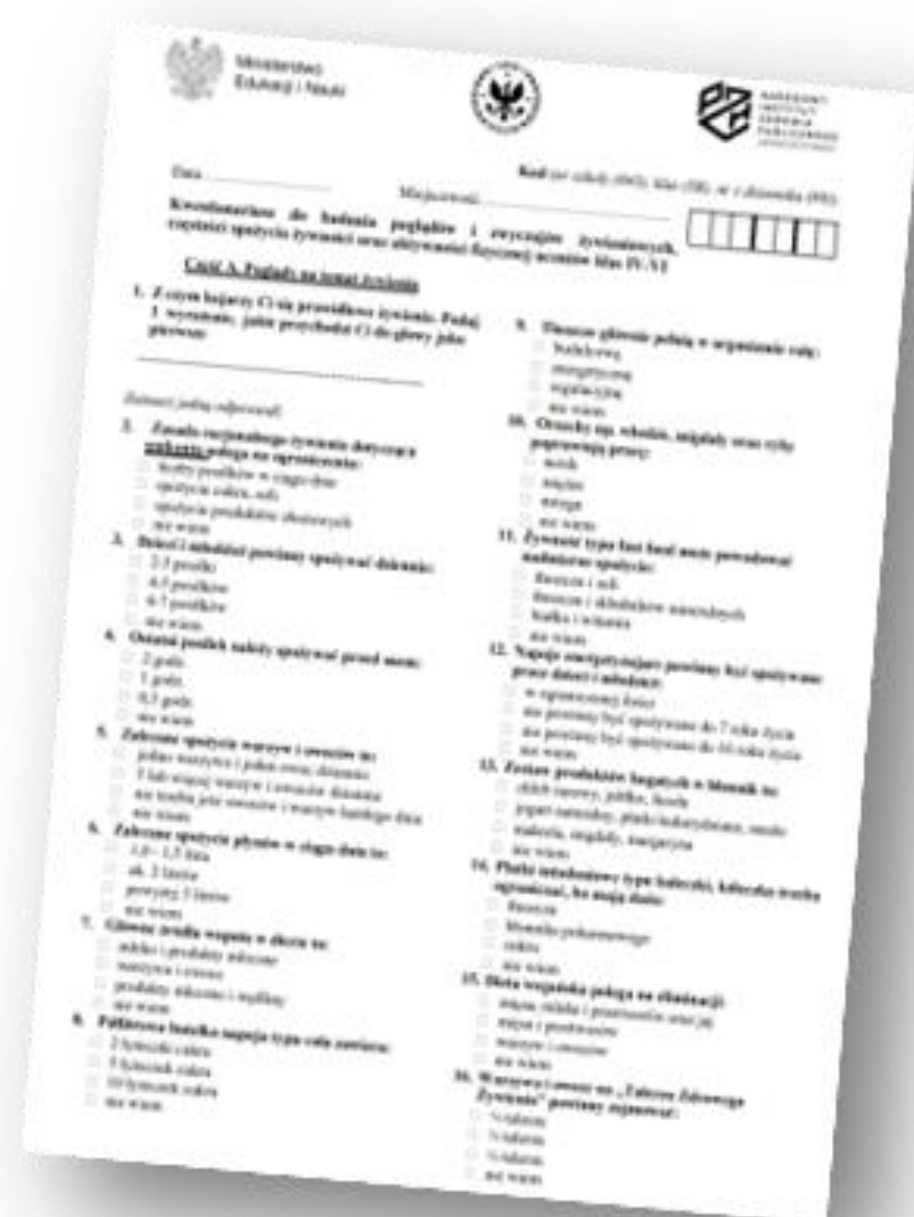
- zwyczaje żywieniowe
- wiedza żywieniowa
- postawy żywieniowe

FGI wśród uczniów

Badania ankietowe rodzice/opiekunowie uczniów:

Ocena poziomu wiedzy i świadomości żywieniowej rodziców/opiekunów uczniów

FGI wśród rodziców



Ministerstwo Edukacji i Nauki

Kod ucznia: _____

Klasa: _____

Temat: Ocena poziomu wiedzy i świadomości żywieniowej rodziców/opiekunów uczniów

1. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

2. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

3. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

4. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

5. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

6. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

7. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

8. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

9. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

10. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

11. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

12. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

13. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

14. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

15. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

16. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

17. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

18. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

19. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

20. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)




Ministerstwo Edukacji i Nauki

Kod ucznia: _____

Klasa: _____

Temat: Ocena poziomu wiedzy i świadomości żywieniowej rodziców/opiekunów uczniów

1. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

2. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

3. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

4. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

5. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

6. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

7. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

8. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

9. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

10. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

11. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

12. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

13. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

14. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

15. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

16. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

17. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

18. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

19. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

20. Czy często oglądasz telewizję? (Czy często oglądasz telewizję?)

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=Qiv5cNMd-qUGuDgHL5Hy8efX27gJWH2FLn-oLFZ4IBHxUOFhPTVJBM1hRRDdKNERHM0czTkIDSE1DRSQIQ-CN0PWcu>



FGI wśród
nauczycieli

Minister Edukacji i Nauki

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO

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

Dane szkoły

1. Miejscowość

2. Województwo (proszę wybrać)

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

3. Nr szkoły (o ile taki posiada)

Część A. Pani/Pana poglądy na temat żywienia

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

.....

2. Zasada racjonalnego żywienia dotycząca unikania polega na ograniczeniu:

- ☐ liczby posiłków w ciągu dnia
- ☐ spożycia cukru, soli i alkoholu
- ☐ spożycia produktów zbożowych
- ☐ nie wiem

3. Dzieci i młodzież powinny spożywać dziennie:

- ☐ 2-3 posiłki
- ☐ 4-5 posiłków
- ☐ 6-7 posiłków
- ☐ Nie wiem

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

Minister Edukacji i Nauki

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO

Dane szkoły (Nazwa, numer)

Miejscowość

Osoba wypełniająca ankietę (funkcja w szkole)

ANKIETA DOTYCZĄCA ORGANIZACJI ŻYWIENIA W SZKOLE

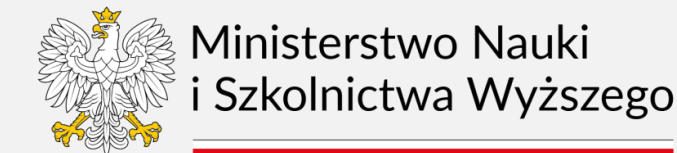
Proszę podkreślić właściwą odpowiedź

PRZERWY ŚNIADANIOWE (Pytania do Dyrektora Szkoły)	
P1. Liczba przerw śniadaniowych w szkole?	1. Jedna 2. Dwie 3. Trzy 4. Więcej niż trzy 5. Brak przerwy śniadaniowej
P2. Średni czas trwania głównej przerwy śniadaniowej w Państwa szkole?	1. 5 - 9 minut 2. 10 - 14 minut 3. 15 - 19 minut 4. 20 - 25 minut 5. Inne, proszę podać
P3. Czy w szkole są organizowane wspólne śniadania uczniów z nauczycielem?	1. Tak, dla uczniów wybranych klas 2. Tak, dla uczniów wszystkich klas 3. Nie
PRZERWY OBIADOWE (Pytania do Dyrektora Szkoły)	
P4. Liczba przerw obiadowych w szkole	1. Jedna 2. Dwie 3. Trzy 4. Więcej niż trzy 5. Brak przerwy obiadowej
P5. Średni czas trwania głównej przerwy obiadowej w Państwa szkole	1. 10 - 14 minut 2. 15 - 19 minut 3. 20 - 24 minut 4. 25 - 29 minut 5. 30 minut lub więcej
ORGANIZACJA POSIŁKÓW (Pytania do Dyrektora Szkoły lub Intendenta)	
P6. Kto przygotowuje posiłki w szkole? Czy szkoła posiada stołówkę?	1: Szkoła kuchnia (stołówka), ile miejsc 2: Zewnętrzny dostawca (catering) 3: Inna osoba/y, proszę wpisać kto? 4. Nie ma stołówki
P7. Liczba personelu przygotowującego posiłki?	☐ 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? 5. Żadne

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

„Junior-Edu-Żywnienie”, 2024

Patronat honorowy



Instytut Nauk
o Żywieniu Człowieka

„Junior-Edu-Żywnienie” (JEŻ, JEŻ-Bis)

wyniki badań, założenia i realizacja

prof. dr hab. Krystyna Gutkowska – kierownik zadania

prof. dr hab. Ewa Czarniecka-Skubina

prof. dr hab. Jadwiga Hamułka

ewa_czarniecka-skubina@sggw.edu.pl

jadwiga_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