

# Junior-Edu-Żywnienie

Prawidłowe żywnienie jest jednym z najważniejszych czynników środowiskowych wpływających na rozwój i utrzymanie dobrego stanu zdrowia. Ma ono ogromne znaczenie zwłaszcza w przypadku dzieci i młodzieży. Niestety, w ostatnim czasie wzrasta skala nieprawidłowych zachowań żywieniowych dzieci i młodzieży, czego konsekwencją są liczne zaburzenia dietozależne.

Uzasadnia to konieczność stworzenia powszechnego programu edukacji żywieniowej dla uczniów, w którym informacje będą przekazywane w sposób rzetelny, przystępny i atrakcyjny, zarówno dla dzieci, jak i ich rodziców. Takim programem jest „Junior-Edu-Żywnienie” (JEŻ), a rolę ambasadorów prawidłowego żywnienia i zdrowego stylu życia mogą pełnić nauczyciele, dysponując odpowiednią wiedzą żywieniową i umiejętnościami zdobytymi w ramach w/w projektu.

Program obejmuje:

1. Pomoce dydaktyczne: materiały do wykorzystania przez nauczycieli w trakcie lekcji, scenariusze lekcji, prezentacje multimedialne, karty pracy dla uczniów; tematyczne filmy edukacyjne, komiksy, rebusy, krzyżówki; aplikację mobilną EDU APPKA.
2. Szkolenia dla nauczycieli.
3. „JEŻową książkę kucharską” z przepisami przygotowanymi przez nauczycieli akademickich i profesjonalnych kucharzy, z nagranyimi krótkimi filmami instruktażowymi.

Aby lepiej dostosować program edukacji żywieniowej do realiów i potrzeb uczniów przeprowadzono badania naukowe dotyczące zachowań żywieniowych i stanu odżywienia uczniów, a także wiedzy z tego zakresu nauczycieli i rodziców. Ukierunkują one działania edukacyjne na najbardziej newralgiczne zagadnienia. Oceniano ponadto organizację żywnienia w szkołach celem zidentyfikowania problemów w zakresie właściwej organizacji i zapewnienia odpowiedniej jakości posiłków szkolnych.

Przewidywane rezultaty programu:

- wzrost wiedzy nauczycieli w zakresie racjonalnego żywnienia
  - edukacja uczniów – zainteresowanie ich problematyką dotyczącą żywnienia w kontekście zdrowia i stanu środowiska naturalnego
  - ukształtowanie właściwych wyborów i nawyków żywieniowych
- a w konsekwencji zmniejszenie skali występowania chorób dietozależnych, w tym nadwagi i otyłości.

*Zadanie pn. Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywnienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Akronim: Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ), finansowane ze środków MEiN na podstawie Umowy nr MEIN/2022/DPI/96 z dnia 7.03.2022 r.*