



Ogólnopolski program edukacyjny
„ABC Zdrowego
Żywienia”



Patronat honorowy:



MINISTER
EDUKACJI
NARODOWEJ



Ministerstwo Zdrowia



dla **70%**
Polaków ważny
jest pozytywny
wpływ żywności
na zdrowie

Cel programu

„ABC Zdrowego Żywienia” to ogólnopolski program edukacyjno-badawczy, którego celem jest podniesienie świadomości żywieniowej wśród dzieci i młodzieży w wieku szkolnym oraz ich rodziców.

Inicjatywa jest odpowiedzią na potrzeby społeczne, bowiem jak wynika z badań, poziom wiedzy żywieniowej wśród Polaków, w tym dzieci i młodzieży, wciąż pozostaje na relatywnie niskim poziomie, a ich zachowania żywieniowe odbiegają od zaleceń. W konsekwencji co trzeci konsument w Polsce ma nadwagę¹, w tym co piąte dziecko w wieku szkolnym², pomimo że dla 70% Polaków ważny jest pozytywny wpływ żywności na zdrowie³.

Program jest realizowany przez Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie wraz z innymi ośrodkami akademickimi w Polsce: z Krakowa, Olsztyna, Wrocławia, Lublina, Gdyni, Poznania i Białej Podlaskiej, we współpracy z Carrefour Polska i jest finansowany ze **środków Fundacji Carrefour**. Stanowi on jeden z elementów kampanii „Z miłości do zdrowia”, którą Carrefour Polska zapoczątkował w 2014 roku. Jej celem jest edukacja społeczeństwa w zakresie prawidłowego odżywiania (m.in. właściwe wybory produktów spożywczych), zmiany stylu życia, w tym zachęcania do uprawiania sportu oraz oferowanie klientom sklepów sieci Carrefour produktów ekologicznych, wegetariańskich, o obniżonej zawartości tłuszczu, niskokalorycznych oraz produktów bezglutenowych przeznaczonych dla osób z nietolerancją glutenu.

¹ Raport firmy Nielsen „We Are What We Eat” (2015) na zlecenie Grupy Carrefour.

² Raport GfK na zlecenie SGGW w Warszawie „Dlaczego edukacja żywieniowa dzieci w Polsce jest potrzebna?” (2017).

³ Raport TNS na zlecenie Carrefour Polska „Stosunek mieszkańców dużych miast do żywienia i specjalnych produktów spożywczych” (2014).





Program „ABC Zdrowego Żywienia”

Program „**ABC Zdrowego Żywienia**” jest realizowany od 2015 roku. Pierwsza edycja, w ramach której przeprowadzono 240 warsztatów, skierowana była do dzieci i młodzieży oraz osób starszych. Jej rezultaty, a zwłaszcza wyraźny wzrost świadomości żywieniowej osób uczestniczących w warsztatach, potwierdziły potrzebę kontynuacji działań edukacyjnych dla utrzymania uzyskanych efektów.

Druga edycja programu „**ABC Zdrowego Żywienia**”, tak jak poprzednia, została przygotowana przez Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW i zrealizowana wspólnie z 7 ośrodkami akademickimi z Krakowa, Wrocławia, Olsztyna, Lublina, Gdyni, i Białej Podlaskiej. W prawie 200 warsztatach edukacyjnych przeprowadzonych w ramach programu wzięło udział ponad 1000 uczniów klas czwartych i piątych, z których ponad 40% wywodziło się z rodzin o trudnej sytuacji materialnej.

III edycja programu skierowana jest do uczniów klas drugich i trzecich szkół podstawowych, a jej celem jest upowszechnienie zasad prawidłowego żywienia, właściwego wyboru produktów polecanych dla dzieci, zasad higieny oraz roli żywienia w prawidłowym rozwoju psychofizycznym. W działaniu edukacyjne tej edycji programu „**ABC Zdrowego Żywienia**” włączeni zostaną również rodzice i nauczyciele oraz osoby z ich najbliższego otoczenia.



579 505 €
– grant na program
„ABC Zdrowego
Żywienia” od
Fundacji Carrefour

Czy wiesz że...?

Im wcześniej wykształcą się prawidłowe nawyki żywieniowe, tym większe szanse na zdrowsze życie.





Wydział Nauk o Żywieniu
Człowieka i Konsumpcji,
Szkoły Głównej
Gospodarstwa Wiejskiego
w Warszawie,
wraz z pracownikami
naukowo-dydaktycznymi
z siedmiu innych polskich
uczelní prowadzić będzie
zajęcia z uczniami w wieku
7-12 lat.



Gdzie odbędzie się III edycja?

III edycja „ABC Zdrowego Żywienia” odbędzie się
w 8 miastach Polski.



Partnerzy naukowí:

- **Kraków:** Wydział Technologii Żywności, Katedra Żywienia Człowieka, Uniwersytet Rolniczy im. Hugona Kołłątaja w Krakowie
- **Wrocław:** Wydział Biotechnologii i Nauk o Żywności, Katedra Żywienia Człowieka, Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu
- **Olsztyn:** Wydział Nauk o Żywności, Katedra Żywienia Człowieka, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie
- **Poznań:** Wydział Nauk o Żywności i Żywieniu, Katedra Higieny Żywienia Człowieka, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu
- **Trójmiasto:** Wydział Przedsiębiorczości i Towaroznawstwa, Katedra Towaroznawstwa i Zarządzania Jakością, Akademia Morska w Gdyni
- **Lublin:** Wydział Nauk o Żywności i Biotechnologii, Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie
- **Biała Podlaska:** Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, Akademia Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej

Rekrutacja do programu będzie prowadzona wśród uczniów szkół podstawowych, ze środowisk małomiasteczkowych oraz wiejskich.



I oraz II edycja w liczbach

I edycja programu edukacyjnego „**ABC Zdrowego Żywienia**” została zrealizowana w 2015 roku, a jej odbiorcami były **dzieci oraz seniorzy**. **Zajęcia edukacyjne obejmowały 5 warsztatów tematycznych: żywieniowy, dietetyczny, higieniczny, sensoryczno-konsumencki oraz kulinarny.**

II edycja została zrealizowana w 2016 roku i była skierowana do **dzieci ze szkół podstawowych**. **Cykl warsztatów obejmował 3 bloki tematyczne: żywieniowo-dietetyczny, sensoryczno-konsumencki oraz higieniczno-kulinarny, które realizowane były w oparciu o specjalnie opracowane scenariusze zajęć.** Zajęcia prowadzili pracownicy naukowcy oraz doktoranci z poszczególnych ośrodków naukowych.

W wyniku przeprowadzonych badań na początku programu oraz po jego zakończeniu, odnotowano wzrost poziomu wiedzy żywieniowej zarówno, w grupie dzieci i młodzieży, jak i osób starszych. Wykazano również zmianę nawyków żywieniowych na bardziej prozdrowotne. Dzieci, zwłaszcza ze środowisk wiejskich i małych miast, częściej deklarowały wybór produktów o właściwościach prozdrowotnych, takich jak owoce i warzywa oraz woda, zamiast słodkich przekąsek i napojów słodzonych.

ABC Zdrowego Żywienia



Najważniejsze liczby I edycji:

720
godzin zajęć

823
uczestników
(dzieci i seniorów)

70
ekspertów

8
miast

7
uniwersytetów



Najważniejsze liczby II edycji:

708
godzin zajęć

1063
uczestników
(dzieci)

70
ekspertów

8
miast

8
uniwersytetów





Ważne przed wyjściem do szkoły

Racjonalnie skomponowane śniadanie przed wyjściem do szkoły to obowiązkowy punkt jadłospisu każdego dnia. Po nocnej przerwie daje siłę, poprawia koncentrację i zdolności uczenia się.

Spakuj do szkoły drugie śniadanie, pamiętając o wodzie lub niesłodzonym napoju oraz owocu lub warzywie.



Jeśli dziecko nie jada obiadów w szkole, przerwa między posiłkami może być zbyt długa, co dla młodego organizmu jest bardzo szkodliwe i odbija się na kondycji fizycznej oraz koncentracji ucznia podczas zajęć szkolnych. Warto wtedy zadbać o dodatkowy zestaw polecanych przekąsek, np. jogurt, owoc, warzywo, sałatka.



Zalecenia na każdy dzień

1. Zaplanuj dla swojego dziecka 5 kolorowych posiłków

każdego dnia – do 3-4 posiłków dodaj warzywa, a do 1-2 owoce. Wybieraj warzywa i owoce o różnych smakach oraz barwach, są one wtedy lepszym źródłem różnorodnych składników istotnych dla zachowania zdrowia. Zwróć szczególną uwagę na zielone warzywa liściaste.

2. Posiłki komponuj z produktów jak najmniej przetworzonych.

Czytaj informacje zamieszczone na opakowaniach produktów spożywczych i wybieraj te mniej złożone, np. składające się maksymalnie z 5 składników.

3. Podstawowym źródłem energii dla Ciebie i Twojego dziecka

powinny być węglowodany złożone, zawarte w produktach zbożowych. Najlepiej, aby jak najwięcej z nich było z pełnego przemiału – pieczywo razowe, z dodatkiem nasion, razowy makaron oraz brązowy ryż i kasze.

4. Mleko i produkty mleczne (sery, mleczne napoje fermentowane)

ze względu na zawartość wapnia powinny być spożywane każdego dnia w 2-3 posiłkach dziennie.

Zasady żywienia dziecka w wieku szkolnym (7-12 lat)



5. Pamiętaj by spożywać ryby,

przynajmniej 2 razy w tygodniu tłuste ryby morskie, a z innych wybieraj małe drobno ościste.

6. Ograniczaj tłuste mięso i wędliny, wybieraj chude.

Są one źródłem pełnowartościowego białka i dobrze przyswajalnego żelaza. Można je zastąpić rybami, jajami kurczymi lub nasionami roślin strączkowych.

7. Zamiast soli, dodawaj świeże lub suszone zioła i przyprawy.

8. Ogranicz spożywanie cukru,

nie dosładzaj potraw ani napojów. Każda łyżeczka cukru, to zbędne 20 kcal.

9. Do picia podawaj wodę

i niesłodzone napoje sporządzone z naturalnych składników.

10. Dla poprawy kondycji oraz odporności

na stres i choroby ważna jest aktywność fizyczna (minimum 5 razy w tygodniu).

Przygotowanie: Katedra Żywienia Człowieka, Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji, Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie.



Ważne w szkole

1. Gdy dziecko spędza wiele godzin w szkole, zalecane jest, aby poza II śniadaniem, spożyło również ciepły posiłek w szkolnej stołówce. Doda mu to energii i siły na dalszą część dnia, również do nauki.

2. Jeśli dziecko jada obiad w szkolnej stołówce, należy zapoznać się z jadłospisem i zadbać o to, żeby nie podawać tych samych produktów w domu.

Zalecana liczba posiłków dla dziecka to 4-5 dziennie

Powinny być urozmaicone pod względem produktów, barwy, konsystencji, smaku i zapachu.



Carrefour 

Program „ABC Zdrowego Żywienia”

wpisuje się w prowadzoną od 2014 roku kampanię Carrefour „Z miłości do Zdrowia”. Jej celem jest promocja zdrowego i świadomego stylu życia. Firma wspiera swoich klientów, pracowników oraz wszystkich Polaków w dokonywaniu odpowiednich wyborów żywieniowych oraz w podnoszeniu poziomu świadomości na temat zdrowego żywienia. Działania te są realizowane poprzez zachęcanie Polaków, w każdym wieku, do aktywnego spędzania wolnego czasu oraz poprzez różnego rodzaju działania edukacyjne.

Carrefour Polska propaguje zdrowy styl życia poprzez stałe rozszerzanie asortymentu produktów o właściwościach prozdrowotnych oraz sprzętu sportowego. We wszystkich formatach sklepów klienci mogą znaleźć produkty bezglutenowe, dietetyczne, dla diabetyków, sojowe, bio i ekologiczne, a także bogaty wybór świeżych owoców i warzyw.



Patronat honorowy:

