ABC zdrowego żywienia

FONDATION D'ENTREPRISE Carrefour

Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji
FIAT PANIS
SGGW

„ABC Zdrowego Żywienia" to ogólnopolski program edukacyjno-badawczy, którego celem jest podniesienie świadomości żywieniowej wśród dzieci i młodzieży oraz ich rodzin.

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. Przeprowadzone w latach 2015 i 2017 badania wykazały, że w konsekwencji co trzeci konsument w Polsce ma nadwagę[1], a co szczególnie niepokojące, nadmierną masą ciała charakteryzuje się co szóste dziecko w wieku szkolnym[2].

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)

Program „ABC Zdrowego Żywienia" jest realizowany od 2015 roku 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, Białej Podlaskiej i Białegostoku we współpracy z Carrefour Polska i jest finansowany ze środków Fundacji Carrefour. Celem działań programu ABC Zdrowego Żywienia, jest edukacja społeczeństwa w zakresie racjonalnego odżywiania, prawidłowych zachowań żywieniowych, zmiany stylu życia, w tym również zwiększonej aktywności fizycznej.

Partnerzy naukowi Programu:

- 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, Instytut Żywienia Człowieka i Dietetyki,
  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

III edycja ABC Zdrowego Żywienia – ABC Żywienia Dzieci i Rodziców

Aktualnie prowadzona edycja Programu „ABC Zdrowego Żywienia – ABC Żywienia Dzieci i Rodziców", 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 działania edukacyjne tej edycji włączeni zostali również rodzice i nauczyciele. Warsztaty III edycji skierowane są głównie do uczniów szkół wiejskich i podmiejskich i prowadzone są zarówno w szkołach, jak i w ośrodkach akademickich Warszawy, Krakowa, Wrocławia, Poznania, Olsztyna, Lublina, Gdyni i Białej Podlaskiej. Bierze w nich udział około 1700 dzieci.

W 2017 r. Program ABC Zdrowego Żywienia objęty został honorowym patronatem Ministerstwa Zdrowia oraz Ministra Edukacji Narodowej.

Ministerstwo Zdrowia

MINISTER EDUKACJI NARODOWEJ

Tegoroczna tematyka warsztatów to:

- **Owoce i warzywa jako alternatywa dla słodyczy;**
- **Mleko i ryby – dlaczego są ważne w diecie;**
- **Czy odżywiasz się prawidłowo? Tajemnice antropometrii;**
- **Czym ugasić pragnienie;**
- **Higiena w kuchni to podstawa.**

Opisy warsztatów:

Owoce i warzywa jako alternatywa dla słodyczy

W trakcie warsztatów uczestnicy pogłębią wiedzę o znaczeniu spożycia owoców i warzyw dla prawidłowego rozwoju oraz funkcjonowania organizmu. Poznają również korzyści wynikające ze spożycia owoców i warzyw jako alternatywy dla słodyczy. W trakcie zajęć praktycznych uczestnicy poprzez „zabawę naukową" zapoznają się z walorami zdrowotnymi oraz wartością odżywczą owoców i warzyw, różnorodnymi formami w jakich mogą być one spożywane oraz poszerzą umiejętność opisywania cech sensorycznych różnych owoców i warzyw. Wezmą także udział w rozpoznawaniu owoców i warzyw z wykluczeniem zmysłu wzroku, bazując wyłącznie na wrażeniach dotykowych oraz pamięci sensorycznej opartej o doświadczenia związane ze znajomością produktów. Na zakończenie spotkania, uczniowie według własnego pomysłu, przygotują kolorowe, smaczne i zdrowe koreczki owocowo-warzywne, będące alternatywą dla słodyczy.

Mleko i ryby – dlaczego są ważne w diecie

W ramach zajęć zapoznamy uczestników z rolą mleka i przetworów mlecznych będących źródłem wapnia w prawidłowym żywieniu oraz przedstawimy konsekwencje zdrowotne wynikające z niedoboru tego składnika w diecie. Wskażemy również zagrożenia wynikające z nadmiernego spożycia cukru. W ramach wspólnie rozwiązywanych zadań sprawdzimy ile wapnia i cukru znajduje się w mleku, wybranych przetworach mlecznych oraz innych produktach. Zastanowimy się też dlaczego ryby powinny być obecne w każdym jadłospisie. Nasze zajęcia poprzez wspólną zabawę pomogą w kształtowaniu prawidłowych wyborów żywieniowych, które są niezbędne w utrzymaniu zdrowia.

Czy odżywiasz się prawidłowo? Tajemnice antropometrii

Znajomość zasad zdrowego stylu życia, w tym także umiejętność kontroli masy ciała, obwodu talii czy ciśnienia tętniczego jest niezbędna dla prawidłowego wzrostu i rozwoju, a także zdrowia. Na warsztatach uczestnicy poznają podstawowe przyrządy służące do oceny rozmiarów ciała oraz dowiedzą się, jak oceniać i kontrolować rozmiary swojego ciała. Wspólnie przeprowadzimy podstawowe pomiary antropometryczne (masę ciała, wysokość, obwód talii), zmierzymy ciśnienie tętnicze i siłę mięśni przedramienia. Uczestnicy dowiedzą się ponadto, jakie produkty powinny znaleźć się w codziennym jadłospisie i wspólnie z prowadzącymi ułożą Piramidę Zdrowego Żywienia. W czasie zajęć odpowiemy na pytanie czy potrzebna jest codzienna aktywność fizyczna i dlaczego trzeba ograniczać czas spędzany przed ekranem (telewizora, tableta, telefonu, komputera). Wspólnie zastanowimy się jak z sukcesem zmienić przyzwyczajenia oraz wprowadzić zmiany w stylu życia.

Czym ugasić pragnienie

Nasze warsztaty przybliżą uczestnikom rolę napojów w diecie i prawidłowym żywieniu. W formie zabawy wyjaśnimy jaka jest rola wody i napojów w diecie człowieka, dlaczego człowiek musi codziennie spożywać napoje i skąd się bierze woda w organizmie. W czasie zajęć uczestnicy poznają różnice między sokiem a nektarem, napojami energetyzującymi a izotonicznymi oraz wiele innych ciekawostek. Dowiedzą się na przykład jak dużo jest cukru w popularnych napojach oraz jakie napoje i jak często powinno się spożywać, aby być zdrowym. Przedstawimy dlaczego niektóre napoje są polecane, a inne nie, a które są dla młodych osób zakazane.

Higiena w kuchni to podstawa

W trakcie zajęć przedstawimy uczestnikom podstawowe zasady przestrzegania higieny osobistej i higienicznego przygotowywania posiłków w warunkach domowych. Zwrócimy szczególną uwagę na zagadnienie niezmiernie ważne w aspekcie naszego zdrowia, jakim jest czystość rąk. Nauczymy jak prawidłowo wykonać tę czynność i ocenimy skuteczność mycia rąk. Przedstawimy podstawowe zasady zachowania higieny w kuchni, w tym omówimy pojęcie czystości miejsca pracy i ubrania, zasadę rozdzielności w trakcie przygotowywania i przechowywania produktów żywnościowych. W czasie zajęć duży nacisk położymy zwłaszcza na warunki przechowywania żywności. Nasze zajęcia pomogą zrozumieć na otaczający nas niewidzialny świat mikroorganizmów, które mogą mieć działanie prozdrowotne dla naszego organizmu (probiotyki) lub być odpowiedzialne za psucie się artykułów spożywczych i powodować choroby.

I i II edycja ABC Zdrowego Żywienia

Program „ABC Zdrowego Żywienia" jest realizowany od 2015 roku.

Pierwsza edycja Programu „ABC Zdrowego Żywienia", skierowana była do dzieci i młodzieży oraz osób starszych. Warsztaty realizowano w oparciu o specjalnie opracowane scenariusze, a prowadzili je pracownicy naukowi oraz doktoranci poszczególnych ośrodków naukowych. W 240 zajęciach edukacyjnych z zakresu żywienia, dietetyki, higieny przygotowania posiłków oraz warsztatach sensoryczno-konsumenckich oraz kulinarnych udział wzięło ponad 800 uczestników.

Rezultaty pierwszej edycji programu, a zwłaszcza wyraźny wzrost świadomości żywieniowej osób uczestniczących w warsztatach, potwierdziły potrzebę kontynuacji działań edukacyjnych dla ugruntowania uzyskanych efektów.

Druga edycja Programu „ABC Zdrowego Żywienia" realizowana pod hasłem „ABC Zdrowego Żywienia Dzieci" miała miejsce w 2016 roku i była skierowana do dzieci ze szkół podstawowych. Cykl warsztatów obejmował 3 bloki tematyczne: żywieniowo-dietetyczny, sensoryczno-konsumencki oraz higieniczno-kulinarny.
II edycja programu, tak jak poprzednia, została przygotowana przez Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW i realizowana była wspólnie z ośrodkami akademickimi z Krakowa, Wrocławia, Olsztyna, Lublina, Gdyni, Białegostoku i Białej Podlaskiej.

W prawie 200 warsztatach edukacyjnych wzięło udział ponad 1000 uczniów klas czwartych i piątych, z których ponad 40% wywodziło się z rodzin o trudnej sytuacji materialnej.

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