



Ewaluacja w zakresie edukacji zdrowotnej

w ramach programu SzPZ

„Zdrowe nawyki żywieniowe”

Termin:

wrzesień 2015 – czerwiec 2016

diagnoza

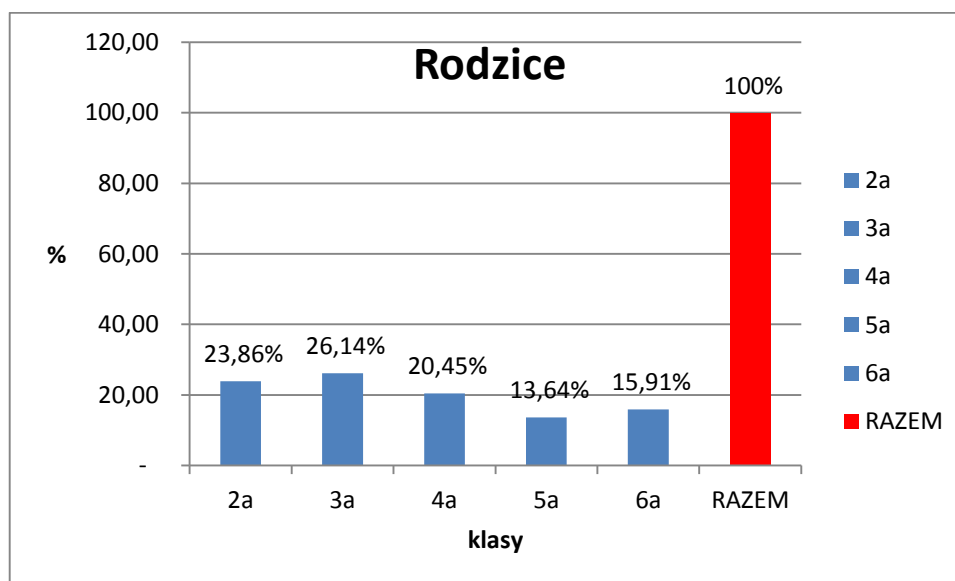
ewaluacja

DIAGNOZA - WRZESIEŃ 2015 ROK

Test wiedzy dla **rodziców** dotyczący znajomości zasad zdrowego żywienia.

Rodzice uczniów klas :

2a	3a	4a	5a	6a	RAZEM
21	23	18	12	14	88

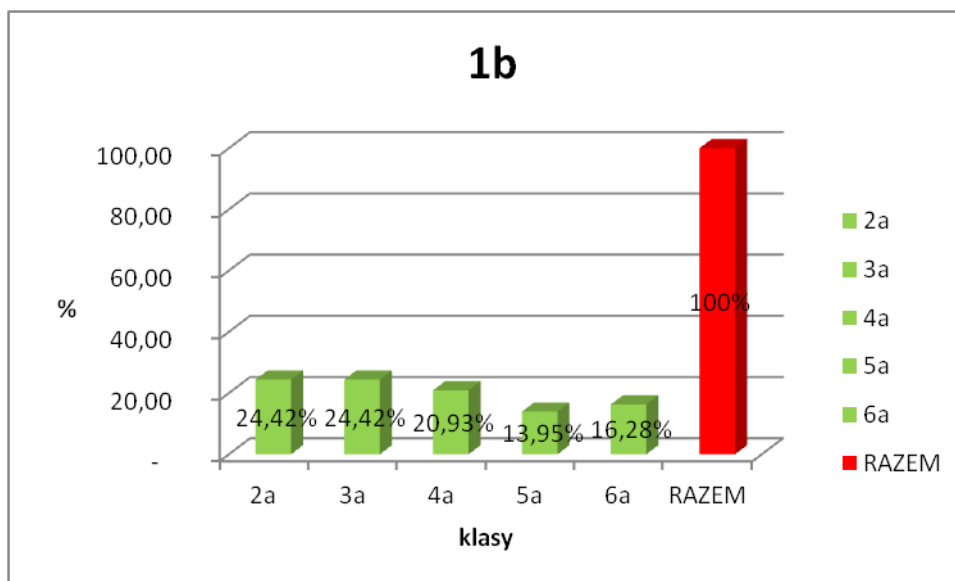


1. Jaką najważniejszą rolę pełni odżywianie?

- a) pomaga w nawiązaniu i utrzymaniu więzi towarzyskich
- b) dostarcza niezbędnych składników odżywczych 98%**
- c) przynosi wiele przyjemności
- d) nie wiem

	2a	3a	4a	5a	6a	RAZEM
a	0	1	0	0	0	1
b	21	21	18	12	14	86
c	0	1	0	0	0	1
d	0	0	0	0	0	0

Pytanie 1, odpowiedź - b

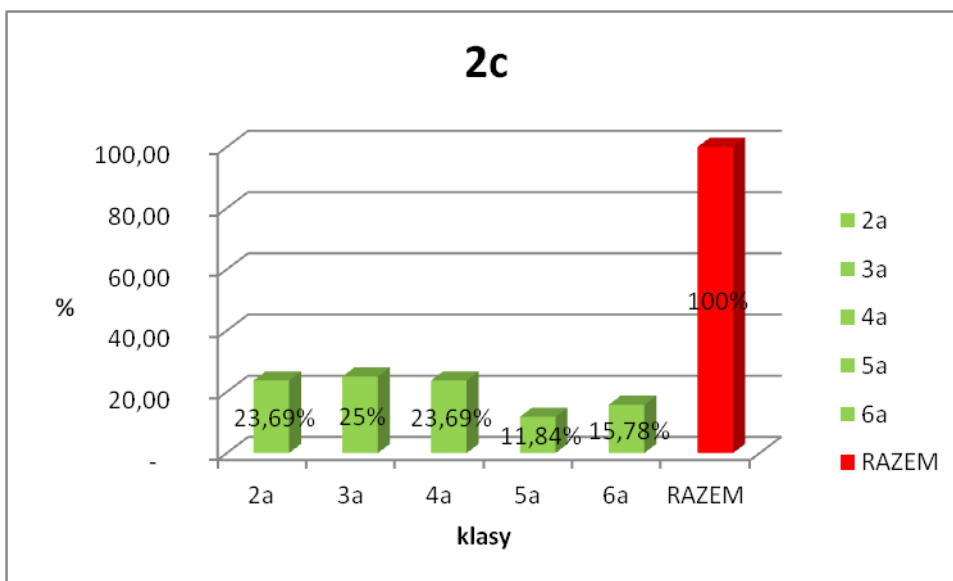


2. Jak często w ciągu dnia należy spożywać posiłki?

- a) dwa razy dziennie
- b) trzy razy dziennie
- c) cztery- pięć razy dziennie 86 %**
- d) nawet co chwilę, gdy ma się na to ochotę
- e) gdy nie ma czasu, wystarczy jeden posiłek dziennie
- f) nie wiem

	2a	3a	4a	5a	6a	RAZEM
a	0	0	0	0	0	0
b	3	4	0	3	2	12
c	18	19	18	9	12	76
d	0	0	0	0	0	0
e	0	0	0	0	0	0
f	0	0	0	0	0	0

Pytanie 2, odpowiedź - c

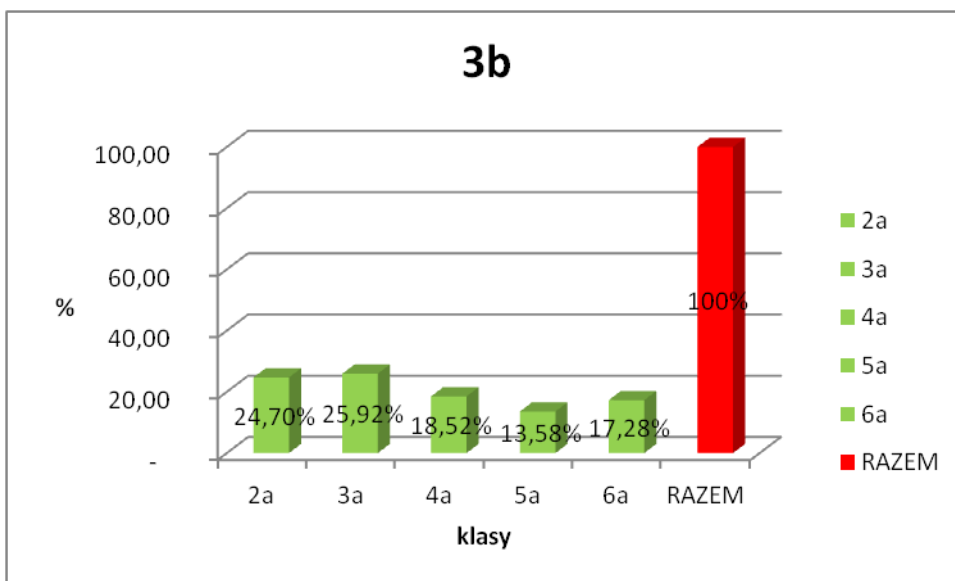


3. Dlaczego zaleca się jedzenie posiłków o stałych porach?

- a) bo miło jest, gdy cała rodzina spotka się przy wspólnym posiłku
- b) bo przewód pokarmowy jest przygotowany do trawienia o stałych porach 92 %**
- c) bo rodzina byłaby niezadowolona, gdyby „zapomniało się” o posiłku
- d) bo taki jest zwyczaj
- e) nie wiem

	2a	3a	4a	5a	6a	RAZEM
a	1	2	2	1	0	6
b	20	21	15	11	14	81
c	0	0	0	0	0	0
d	0	0	1	0	0	1
e	0	0	0	0	0	0

Pytanie 3, odpowiedź - b

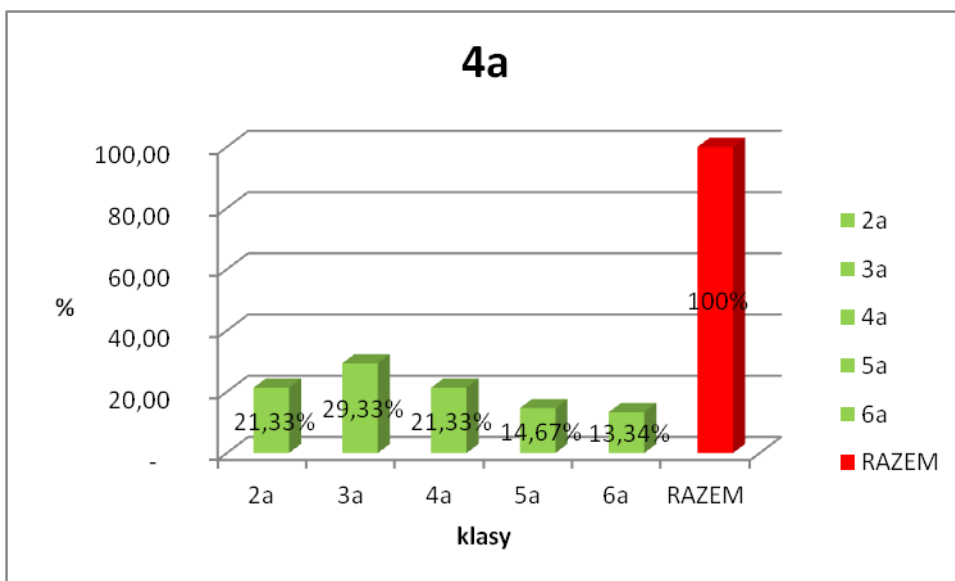


4. Dla kogo należy przygotować największą porcję na talerzu?

- a) drwal, górnik i inne osoby ciężko pracujące fizycznie 85 %**
- b) ludzie starsi, już nie pracujący
- c) dorośli w tak zwanej „sile wieku” pracujący „za biurkiem”
- d) dzieci i młodzież
- e) nie wiem

	2a	3a	4a	5a	6a	RAZEM
a	16	22	16	11	10	75
b	0	0	0	0	0	0
c	0	0	0	0	1	1
d	2	1	1	1	2	7
e	3	0	1	0	1	5

Pytanie 4, odpowiedź - a

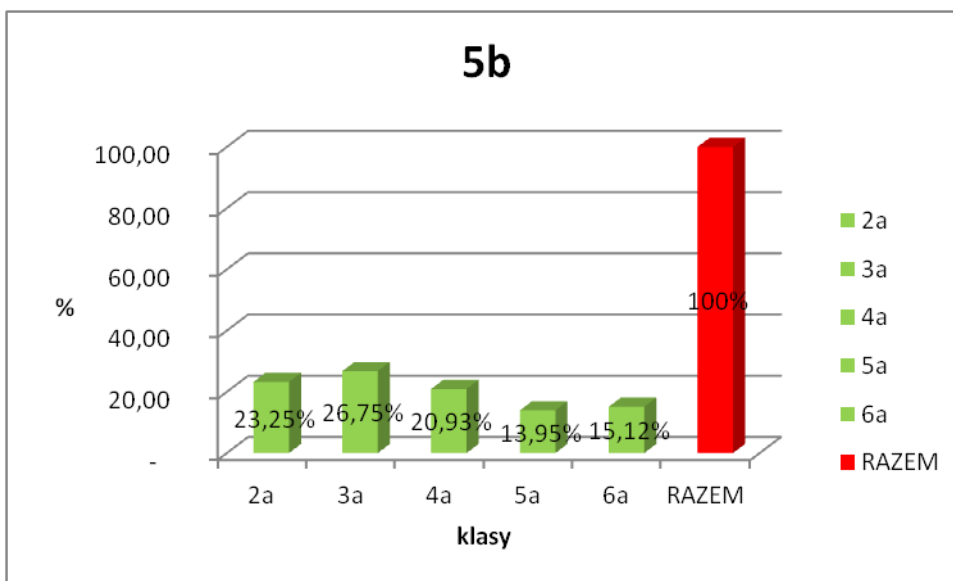


5. Jaka czynność jest ważna, dla dokładnego trawienia pokarmów ?

- a) szybkie tempo jedzenia
- b) dokładne przeżuwanie i rozdrobnienie pokarmu 98 %**
- c) popijanie płynem
- d) nie wiem

	2a	3a	4a	5a	6a	RAZEM
a	0	0	0	0	0	0
b	20	23	18	12	13	86
c	1	0	0	0	1	2
d	0	0	0	0	0	0

Pytanie 5, odpowiedź - b

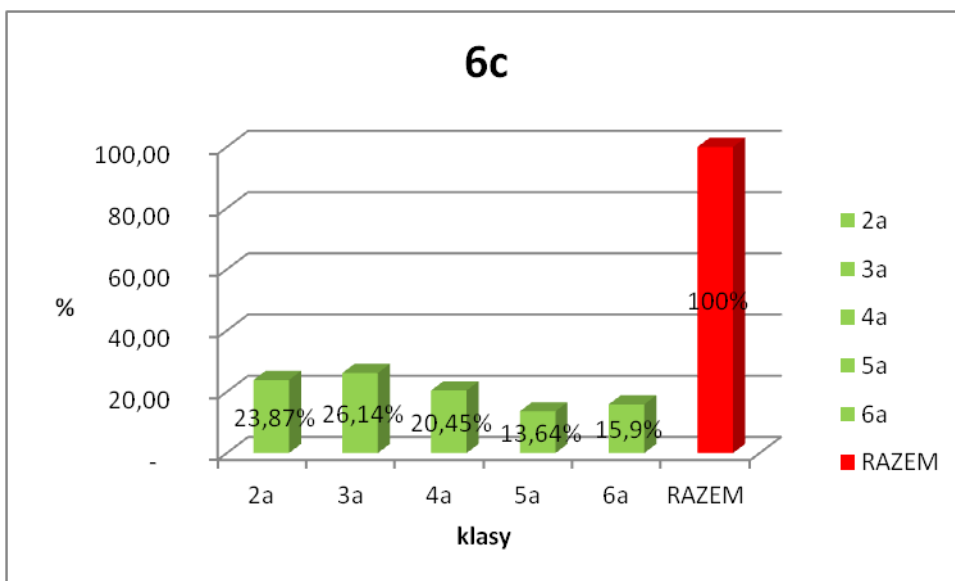


6. Czym najkorzystniej dla zdrowia ugasić pragnienie po dużym wysiłku fizycznym?

- a) kawa z cukrem lub mocna herbata
- b) napoje gazowane, typu cola, oranżada
- c) niegazowana woda mineralna 100 %**
- d) rodzaj napoju nie ma znaczenia
- e) nie wiem

	2a	3a	4a	5a	6a	RAZEM
a	0	0	0	0	0	0
b	0	0	0	0	0	0
c	21	23	18	12	14	88
d	0	0	0	0	0	0
e	0	0	0	0	0	0

Pytanie 6, odpowiedź - c

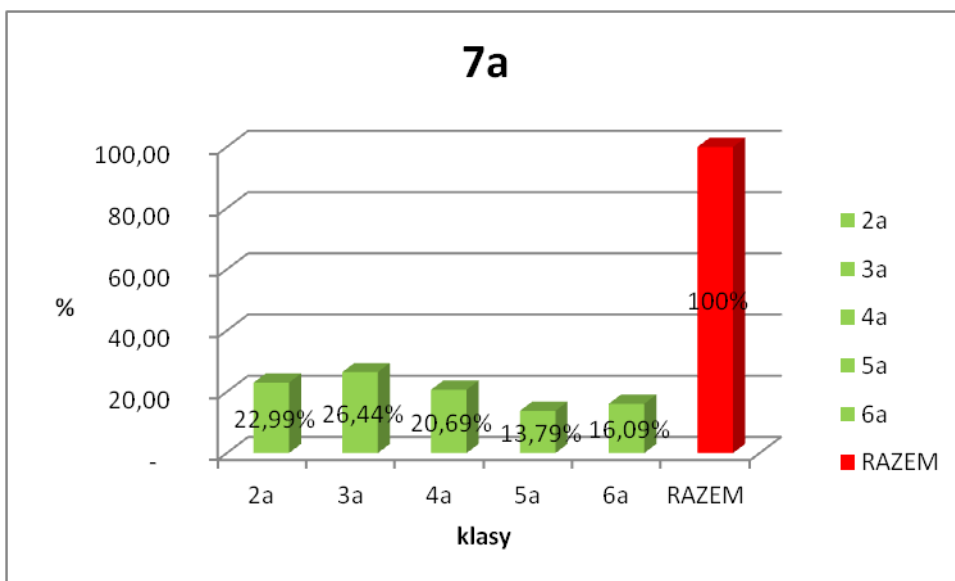


7. Dlaczego większość warzyw i owoców należy jeść na surowo?

- a) surowe warzywa i owoce zachowują najwięcej witamin 99 %**
- b) bo nie traci się czasu na przygotowanie posiłku
- c) bo surowe są najsmaczniejsze
- d) nie wiem

	2a	3a	4a	5a	6a	RAZEM
a	20	23	18	12	14	87
b	0	0	0	0	0	0
c	0	0	0	0	0	0
d	1	0	0	0	0	1

Pytanie 7, odpowiedź - a

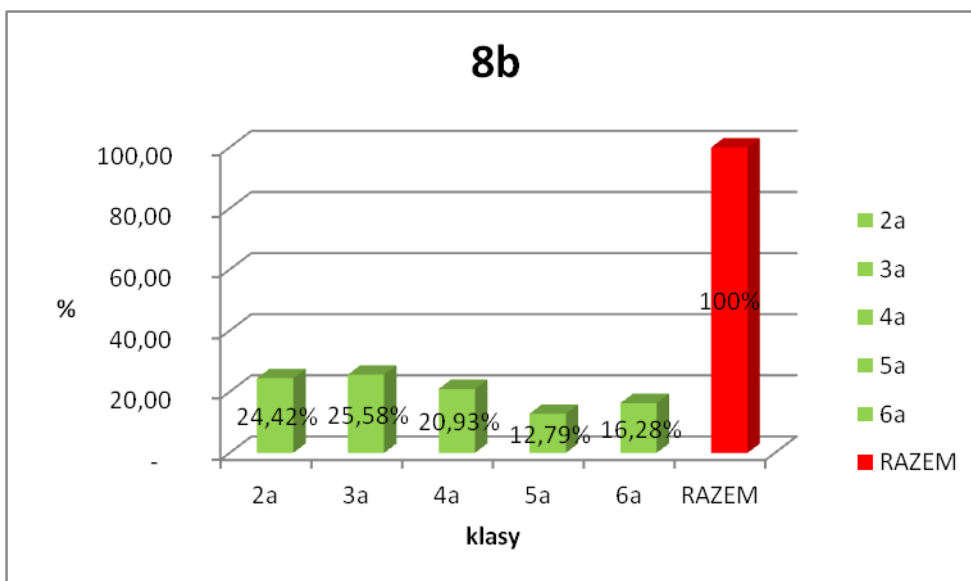


8. Jak wpływa cukier na zdrowie?

- a) korzystnie, bo zapobiega nadciśnieniu
- b) niekorzystnie, nadmiar cukru powoduje rozmaite choroby 98 %**
- c) cukier jest zdrowy, ale tylko wtedy, gdy dodaje się go do ciast
- d) nie wiem

	2a	3a	4a	5a	6a	RAZEM
a	0	1	0	0	0	1
b	21	22	18	11	14	86
c	0	0	0	0	0	0
d	0	0	0	1	0	1

Pytanie 8, odpowiedź - b

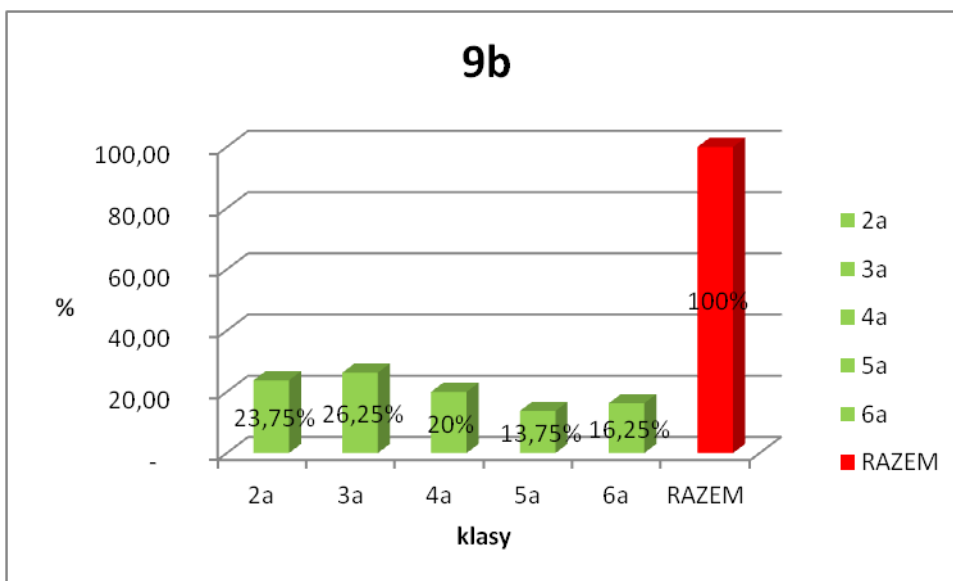


9. Dlaczego powinno się ograniczać spożycie soli?

- a) duża ilość soli w pożywieniu niszczy szkliwo zębów i sprzyja powstawaniu próchnicy
- b) nadmiar soli powoduje nadciśnienie i zatrzymywanie zbyt dużej ilości wody w organizmie 91 %**
- c) nadmierne spożycie soli przyspiesza starzenie się organizmu
- d) nie wiem

	2a	3a	4a	5a	6a	RAZEM
a	0	1	1	0	1	3
b	19	21	16	11	13	80
c	1	1	0	0	0	2
d	1	0	1	1	0	3

Pytanie 9, odpowiedź - b



10. Które produkty są bardziej wartościowe pod względem żywieniowym?

- a) produkty wysoko oczyszczone, mocno przetworzone (ryż polerowany, białe pieczywo)
- b) produkty z grubego przemiału, mało oczyszczone (pieczywo razowe, brązowy ryż) 90 %**
- c) bez znaczenia dla zdrowia
- d) nie wiem

	2a	3a	4a	5a	6a	RAZEM
a	0	3	0	1	1	5
b	19	19	17	11	13	79
c	1	0	0	0	0	1
d	1	1	1	0		3

Pytanie 10, odpowiedź - b

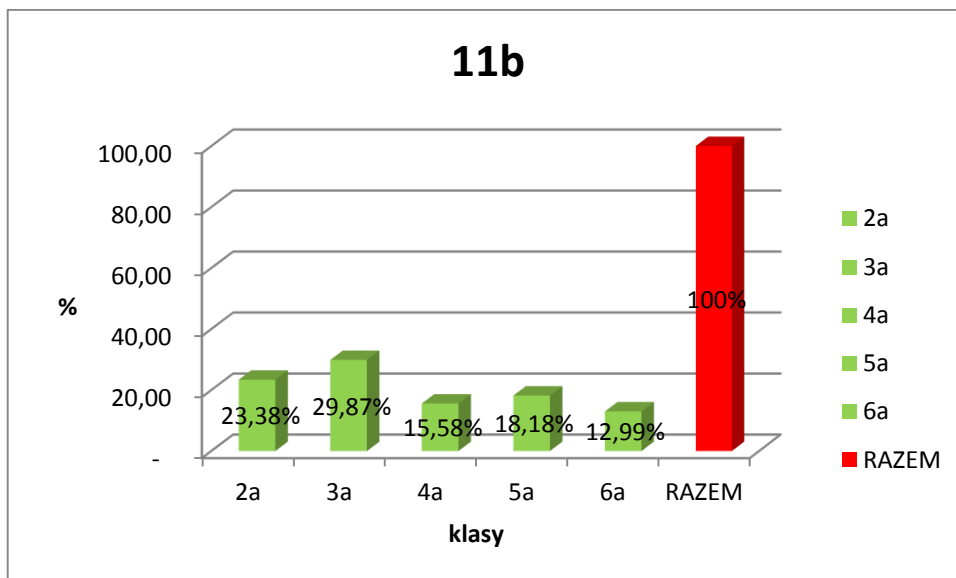


11. Które produkty źle wpływają na zdrowie i zachowanie człowieka? (wybierz dowolną liczbę odpowiedzi) . Można zaznaczyć kilka odpowiedzi.

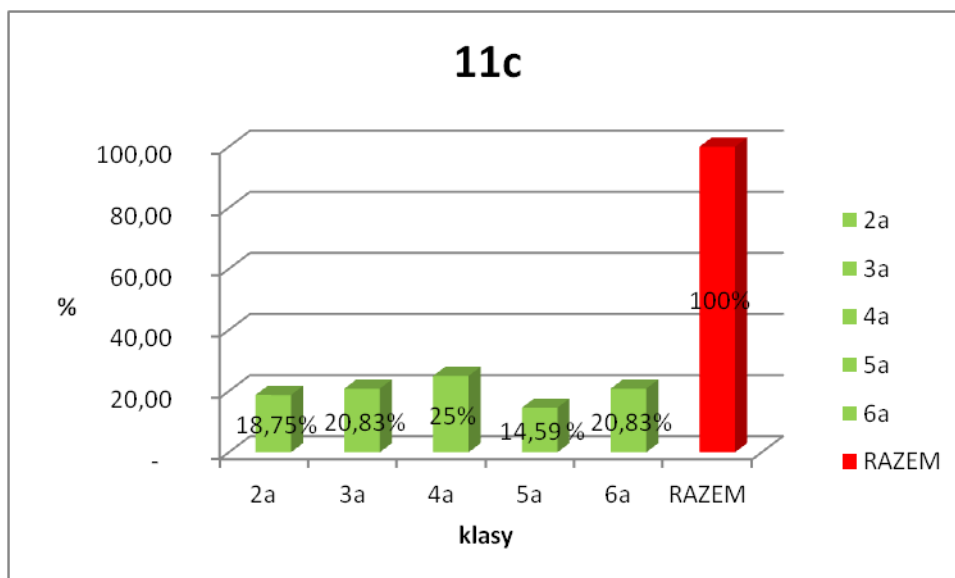
- a) kakao 6 %
- b) papierosy 87 %**
- c) kawa 55 %
- d) herbata 6 %
- e) alkohol 99 %**
- f) narkotyki 100 %**
- g) herbatki ziołowe 0 %
- h) nie wiem 0 %

	2a	3a	4a	5a	6a	RAZEM
a	3	0	0	0	2	5
b	18	23	12	14	10	77
c	9	10	12	7	10	48
d	2	1	1	0	1	5
e	20	23	18	12	14	87
f	21	23	18	12	14	88
g	0	0	0	0	0	0
h	0	0	0	0	0	0

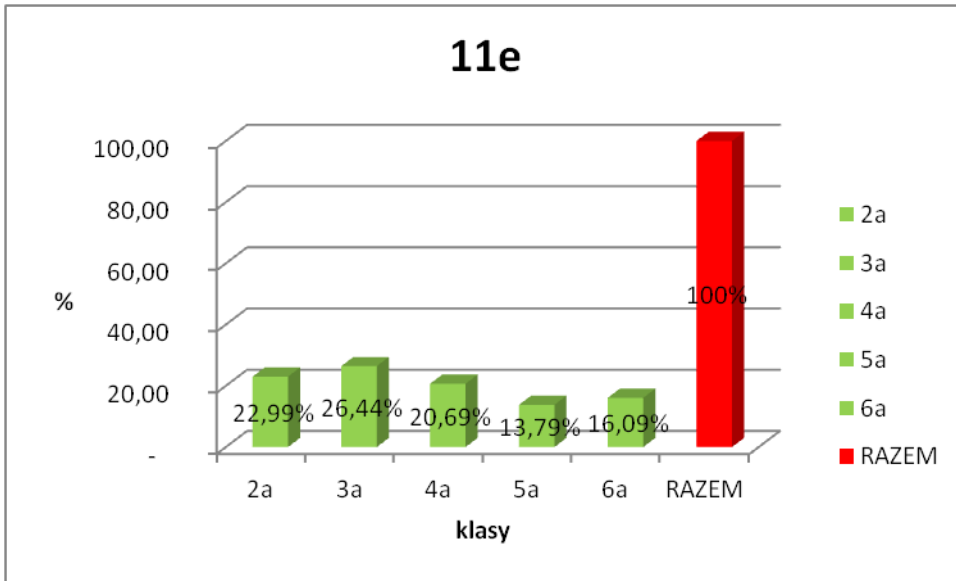
Pytanie 11, odpowiedź - b



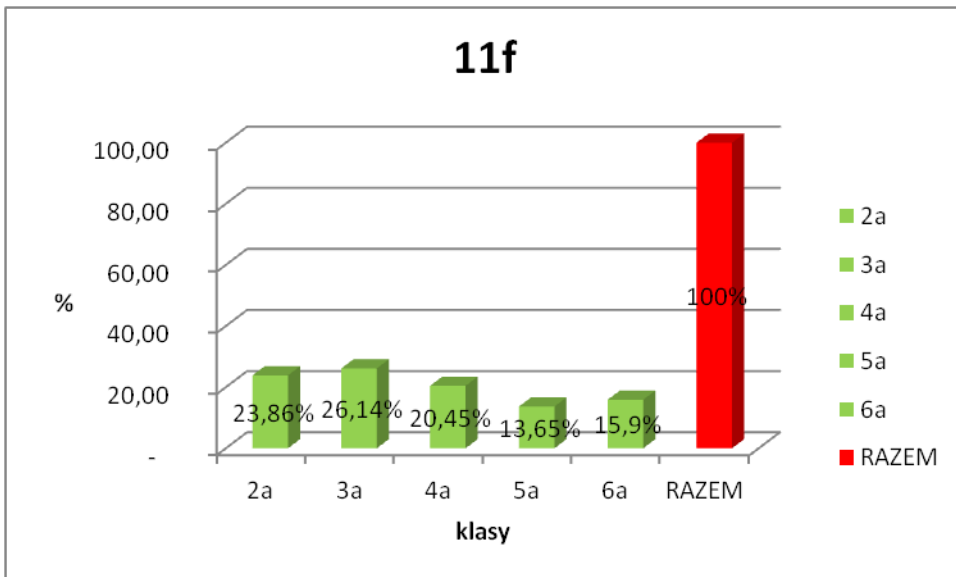
Pytanie 11, odpowiedź - c



Pytanie 11, odpowiedź - e



Pytanie 11, odpowiedź - f



DIAGNOZA - WRZESIEŃ 2015 ROK

Test wiedzy dla **nauczycieli i pracowników szkoły** dotyczący znajomości zasad zdrowego żywienia.

1. Jaką najważniejszą rolę pełni odżywianie?

- a) pomaga w nawiązaniu i utrzymaniu więzi towarzyskich
- b) dostarcza niezbędnych składników odżywczych 100 %**
- c) przynosi wiele przyjemności
- d) nie wiem

	nauczyciele
a	0
b	34
c	0
d	0

2. Jak często w ciągu dnia należy spożywać posiłki?

- a) dwa razy dziennie
- b) trzy razy dziennie
- c) cztery- pięć razy dziennie 100 %**
- d) nawet co chwilę, gdy ma się na to ochotę
- e) gdy nie ma czasu, wystarczy jeden posiłek dziennie
- f) nie wiem

	nauczyciele
a	0
b	0
c	34
d	0
e	0
f	0

3. Dlaczego zaleca się jedzenie posiłków o stałych porach?

- a) bo miło jest, gdy cała rodzina spotka się przy wspólnym posiłku
- b) bo przewód pokarmowy jest przygotowany do trawienia o stałych porach 100%**
- c) bo rodzina byłaby niezadowolona, gdyby „zapomniało się” o posiłku
- d) bo taki jest zwyczaj
- e) nie wiem

	nauczyciele
a	0
b	34

c	0
d	0
e	0

4. Dla kogo należy przygotować największą porcję na talerzu?

- a) drwal, górnik i inne osoby ciężko pracujące fizycznie 94 %
- b) ludzie starsi, już nie pracujący
- c) dorośli w tak zwanej „sile wieku” pracujący „za biurkiem”
- d) dzieci i młodzież
- e) nie wiem

	nauczyciele
a	32
b	0
c	0
d	2
e	0

5. Jaka czynność jest ważna, dla dokładnego trawienia pokarmów ?

- a) szybkie tempo jedzenia
- b) dokładne przeżuwanie i rozdrobnienie pokarmu 100 %
- c) popijanie płynem
- d) nie wiem

	nauczyciele
a	0
b	34
c	0
d	0

6. Czym najkorzystniej dla zdrowia ugasić pragnienie po dużym wysiłku fizycznym?

- a) kawa z cukrem lub mocna herbata
- b) napoje gazowane, typu cola, oranżada
- c) niegazowana woda mineralna 100 %
- d) rodzaj napoju nie ma znaczenia
- e) nie wiem

	nauczyciele
a	0
b	0
c	34
d	0
e	0

7. Dlaczego większość warzyw i owoców należy jeść na surowo?

- a) surowe warzywa i owoce zachowują najwięcej witamin 100 %
- b) bo nie traci się czasu na przygotowanie posiłku
- c) bo surowe są najsmaczniejsze
- d) nie wiem

	nauczyciele
a	34
b	0
c	0
d	0

8. Jak wpływa cukier na zdrowie?

- a) korzystnie, bo zapobiega nadciśnieniu
- b) niekorzystnie, nadmiar cukru powoduje rozmaite choroby 100 %
- c) cukier jest zdrowy, ale tylko wtedy, gdy dodaje się go do ciast
- d) wiem

	nauczyciele
a	0
b	34
c	0
d	0

9. Dlaczego powinno się ograniczać spożycie soli?

- a) duża ilość soli w pożywieniu niszczy szkliwo zębów i sprzyja powstawaniu próchnicy
- b) nadmiar soli powoduje nadciśnienie i zatrzymywanie zbyt dużej ilości wody w organizmie 100 %
- c) nadmierne spożycie soli przyspiesza starzenie się organizmu
- d) nie wiem

	nauczyciele
a	0
b	34
c	0
d	0

10. Które produkty są bardziej wartościowe pod względem żywieniowym?

- a) produkty wysoko oczyszczone, mocno przetworzone (ryż polerowany, białe pieczywo)
- b) produkty z grubego przemiału, mało oczyszczone (pieczywo razowe, brązowy ryż) 99 %
- c) bez znaczenia dla zdrowia
- e) nie wiem

	nauczyciele
a	1
b	33
c	0
d	0

11. Które produkty źle wpływają na zdrowie i zachowanie człowieka? (wybierz dowolną liczbę odpowiedzi) . Można zaznaczyć kilka odpowiedzi.

- a) kakao
- b) papierosy
- c) kawa
- d) herbata
- e) alkohol
- f) narkotyki
- g) herbatki ziołowe
- h) nie wiem

	nauczyciele
a	1
b	34
c	8
d	1
e	34
f	34
g	0
h	0

DIAGNOZA - WRZESIEŃ 2015 ROK

Test wiedzy dla **uczniów klas 2-3** dotyczący znajomości zasad zdrowego żywienia.

2a	3a	RAZEM
24	21	45

1. W jaki sposób należy jeść jabłko?

- a) ze skórką 78%
- b) z cukrem
- c) pokrojone w plasterki

	2a	3a	RAZEM
a	18	17	35
b	1	0	1
c	5	4	9

2. Który posiłek jest najważniejszy dla dziecka?

- a) kolacja
- b) śniadanie 84 %
- c) podwieczorek

	2a	3a	RAZEM
a	4	0	4
b	18	20	38
c	2	1	3

3. Czy prawidłowe odżywianie jest konieczne dla zdrowia?

- a) tak, jest podstawą zdrowia 100 %
- b) nie jest ważne
- c) ważne, ale tylko przed wakacjami

	2a	3a	RAZEM
a	24	21	45
b	0	0	0
c	0	0	0

4. Jak często powinniśmy jeść warzywa i owoce?

- a) Codziennie 100 %
- b) co drugą sobotę
- c) raz na tydzień

	2a	3a	RAZEM
a	24	20	44
b	0	0	0
c	0	1	1

5. Co to jest zdrowy styl życia?

- a) stałe odchudzanie się
- b) racjonalne odżywianie oraz dbałość o codzienną aktywność fizyczną 89 %**
- c) codzienny wypoczynek przed telewizorem

	2a	3a	RAZEM
a	2	2	4
b	21	19	40
c	1	0	1

6. Co robisz zanim zjesz warzywo lub owoc?

- a) słodzisz albo dodajesz ketchup
- b) dokładnie myjesz pod bieżącą wodą 91 %**
- c) wycierasz ściereczką

	2a	3a	RAZEM
a	0	0	0
b	21	20	41
c	3	1	4

7. Jaki jest najzdrowszy napój dla dziecka?

- a) cola i sprite
- b) słodki napój w kartoniku
- c) woda 87 %**

	2a	3a	RAZEM
a	2	1	3
b	2	1	3
c	20	19	39

8. Ile posiłków dziennie powinno się jeść?

- a) 4 – 5 posiłków 82 %**
- b) 2 posiłki
- c) 12 posiłków

	2a	3a	RAZEM
a	18	19	37
b	2	2	4
c	4	0	4

9. Chcesz być szczupły, więc jesz sałatę, bo:

- a) to najmniej kaloryczne warzywo, a w dodatku zawiera mnóstwo witamin 91 %
- b) ładnie wygląda
- c) jest zielona

	2a	3a	RAZEM
a	23	18	41
b	0	0	0
c	1	3	4

10. Gdzie znajdziemy całą gamę składników mineralnych i witamin?

- a) w hot-dogu
- b) w słodyczach
- c) w warzywach i owocach 100 %

	2a	3a	RAZEM
a	0	0	0
b	0	0	0
c	24	21	45

11. Ile wody dziennie powinno wypijać dziecko w wieku szkolnym?

- a) ok. 2 litrów 67 %
- b) ok. 5 litrów
- c) jedną szklankę

	2a	3a	RAZEM
a	18	12	30
b	2	3	5
c	4	6	10

12. Żeby człowiek był zdrowy, potrzebuje:

- a) wielu kolegów
- b) zdrowej żywności 100 %
- c) napojów alkoholowych

	2a	3a	RAZEM
a	0	0	0
b	24	21	45
c	0	0	0

DIAGNOZA - WRZESIEŃ 2015 ROK

Test wiedzy dla **uczniów klas 4-6** dotyczący znajomości zasad zdrowego żywienia.

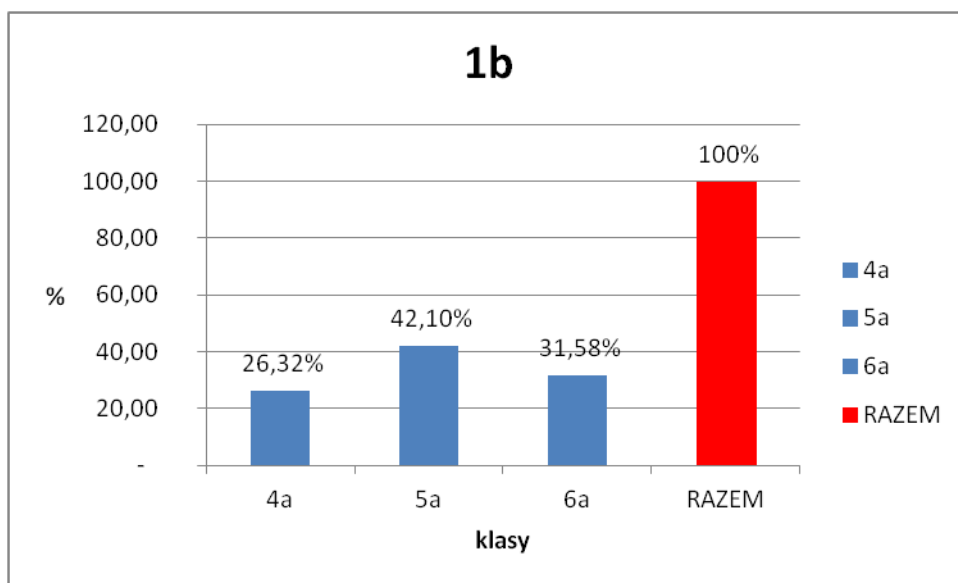
4a	5a	6a	RAZEM
13	19	14	46

1. Jaką najważniejszą rolę pełni odżywianie?

- a) pomaga w nawiązaniu i utrzymaniu więzi towarzyskich
- b) dostarcza niezbędnych składników odżywczych 83 %**
- c) przynosi wiele przyjemności
- d) nie wiem

	4a	5a	6a	RAZEM
a	2	1	1	4
b	10	16	12	38
c	1	2	0	3
d	0	0	1	1

Pytanie 1, odpowiedź - b



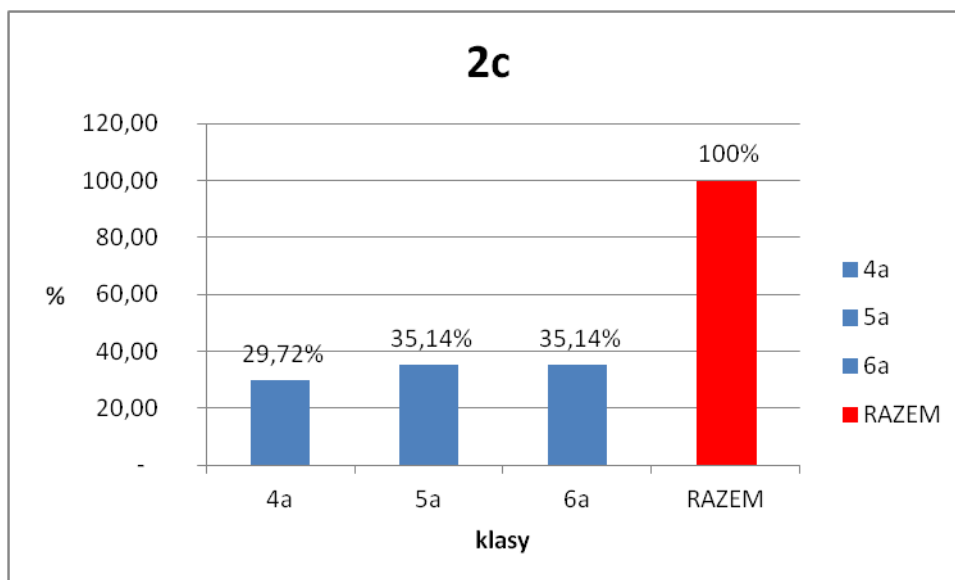
2. Jak często w ciągu dnia należy spożywać posiłki?

- a) dwa razy dziennie
- b) trzy razy dziennie
- c) cztery- pięć razy dziennie 80 %**

- d) nawet co chwilę, gdy ma się na to ochotę
- e) gdy nie ma czasu, wystarczy jeden posiłek dziennie
- f) nie wiem

	4a	5a	6a	RAZEM
a	2	0	0	2
b	0	5	0	5
c	11	13	13	37
d	0	1	1	2
e	0	0	0	0
f	0	0	0	0

Pytanie 2, odpowiedź - c

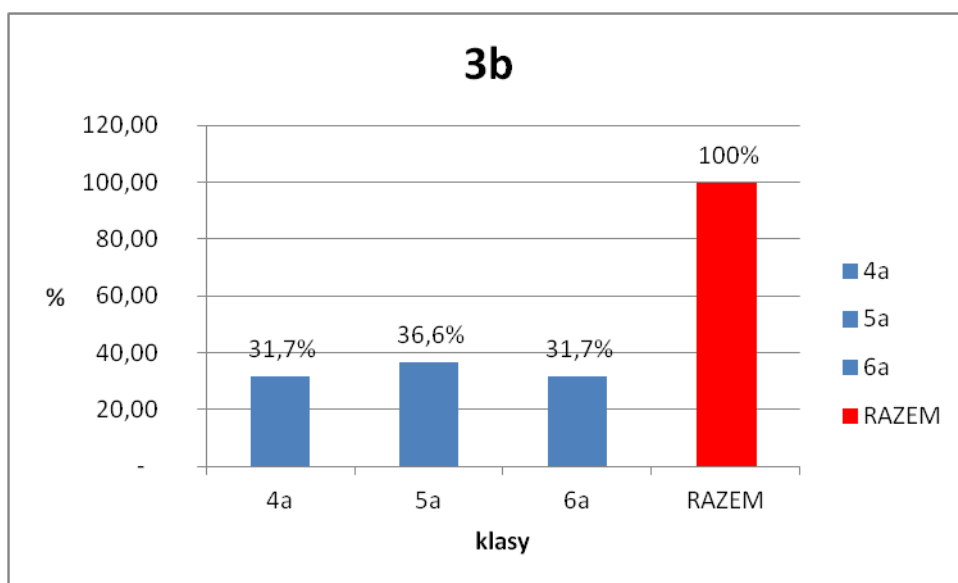


3. Kiedy należy zjadać ostatni posiłek w ciągu dnia?

- a) bezpośrednio przed pójściem spać
- b) **2 godziny przed snem 89 %**
- c) w ogóle nie powinno się jadać kolacji
- d) należy jeść wtedy, gdy ma się na to ochotę
- e) nie wiem

	4a	5a	6a	RAZEM
a	0	3	0	3
b	13	15	13	41
c	0	0	0	0
d	0	0	1	1
e	0	1	0	1

Pytanie 3, odpowiedź - b

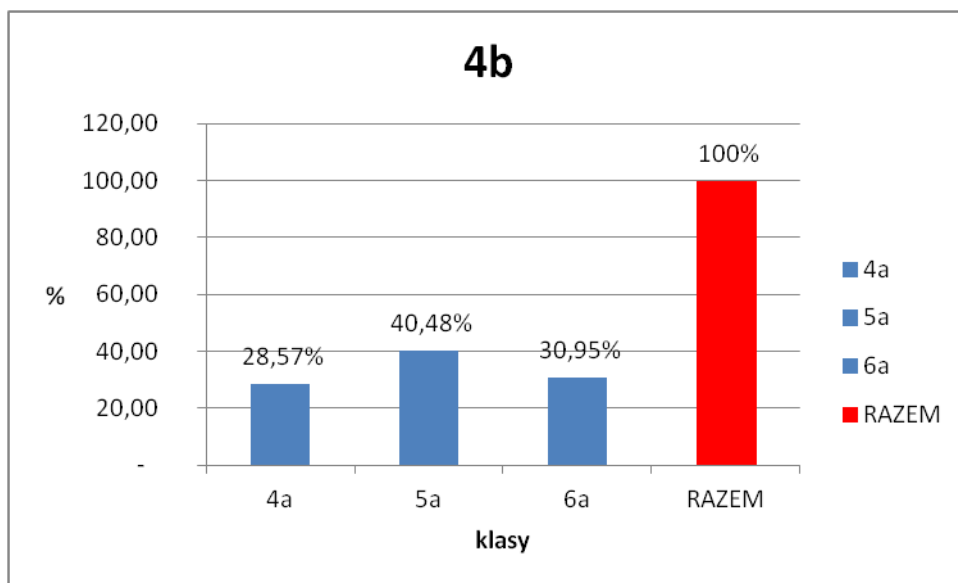


4. Wybierz najzdrowszy zestaw na drugie śniadanie

- a) chipsy i cola
- b) grahamka i jogurt 91 %**
- c) pączek i kefir
- d) batonik czekoladowy i sok owocowy
- e) to, na co w danej chwili mam ochotę
- f) nie wiem

	4a	5a	6a	RAZEM
a	0	0	0	0
b	12	17	13	42
c	0	0	0	0
d	1	0	0	1
e	0	2	1	3
f	0	0	0	0

Pytanie 4, odpowiedź - b

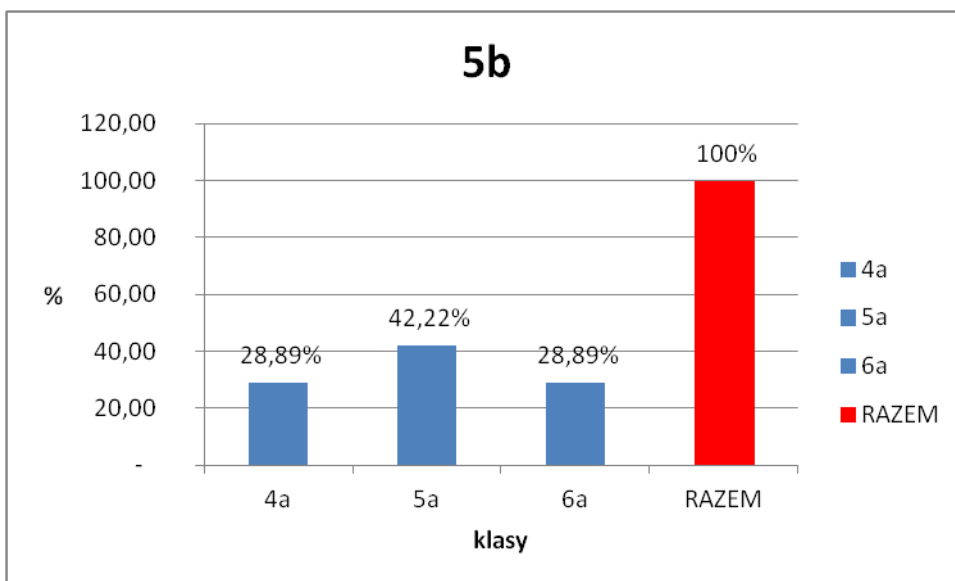


5. Czy odżywanie się fast-foodami jest zdrowe dla organizmu człowieka?

- a) fast-foody są zdrowe, jeśli popije się je colą
- b) fast-foody są bezwzględnie niezdrowe 99 %**
- c) fast-foody są zdrowe i można jej jeść codziennie bez szkody dla organizmu
- d) nie wiem

	4a	5a	6a	RAZEM
a	0	0	0	0
b	13	19	13	45
c	0	0	0	0
d	0	0	1	1

Pytanie 5, odpowiedź - b

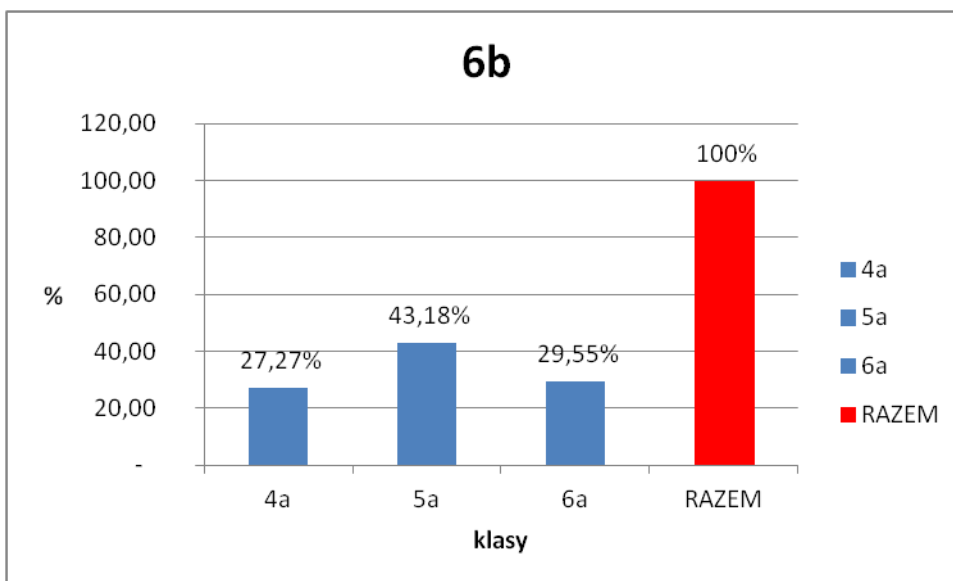


6. Jaka czynność jest ważna, dla dokładnego trawienia pokarmów ?

- a) szybkie tempo jedzenia
- b) dokładne przeżuwanie i rozdrobnienie pokarmu 96 %**
- c) popijanie płynem
- d) nie wiem

	4a	5a	6a	RAZEM
a	0	0	1	1
b	12	19	13	44
c	1	0	0	1
d	0	0	0	0

Pytanie 6, odpowiedź - b

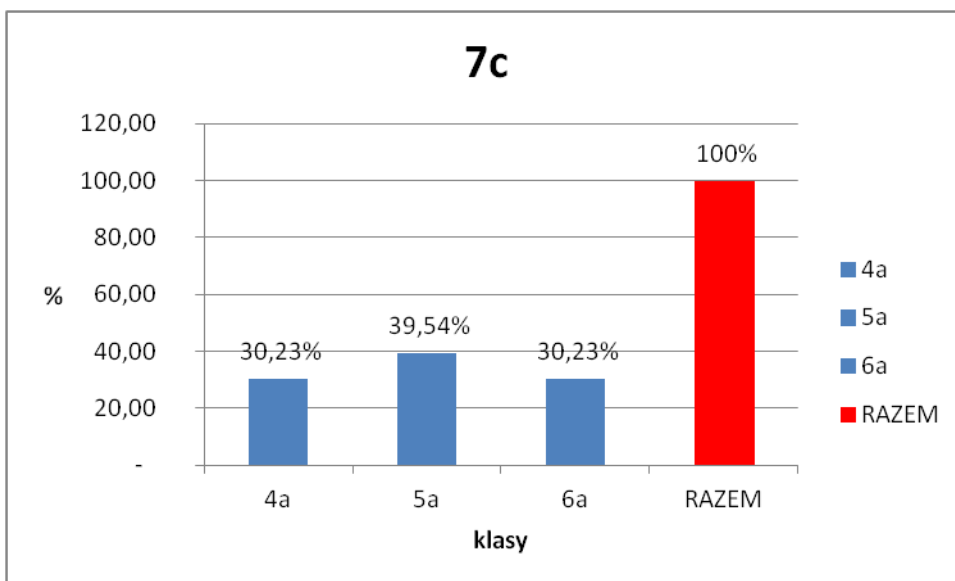


7. Czym najkorzystniej dla zdrowia ugasić pragnienie po dużym wysiłku fizycznym?

- a) kawa z cukrem lub mocna herbata
- b) napoje gazowane, typu cola, oranżada
- c) niegazowana woda mineralna 93 %**
- d) rodzaj napoju nie ma znaczenia
- e) nie wiem

	4a	5a	6a	RAZEM
a	0	0	0	0
b	0	0	0	0
c	13	17	13	43
d	0	2	1	3
e	0	0	0	0

Pytanie 7, odpowiedź - c

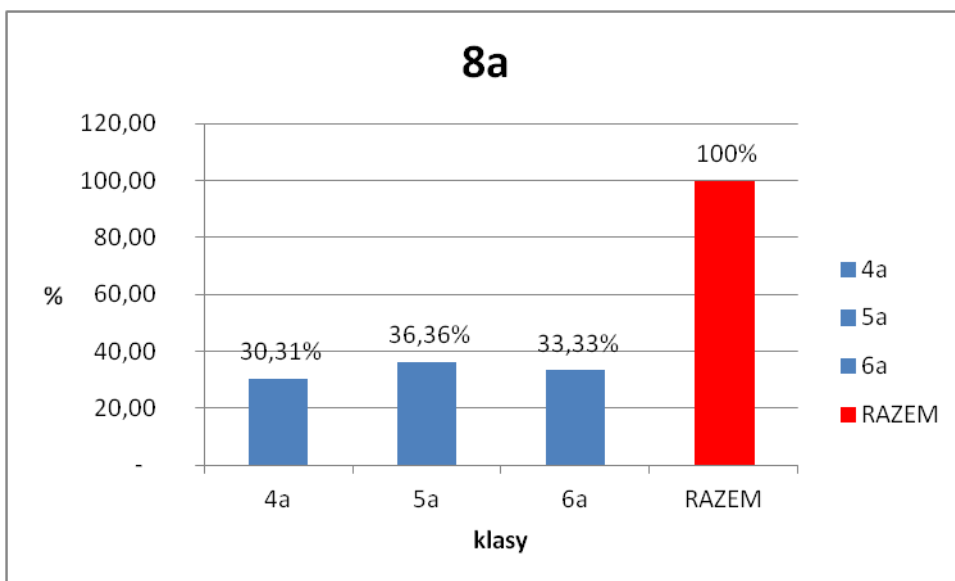


8. Jaki posiłek w ciągu dnia jest najważniejszy?

- a) Śniadanie 72 %
- b) obiad
- c) kolacja
- d) podwieczorek
- e) wszystkie

	4a	5a	6a	RAZEM
a	10	12	11	33
b	0	0	2	2
c	0	0	0	0
d	0	0	0	0
e	3	7	1	11

Pytanie 8, odpowiedź - a

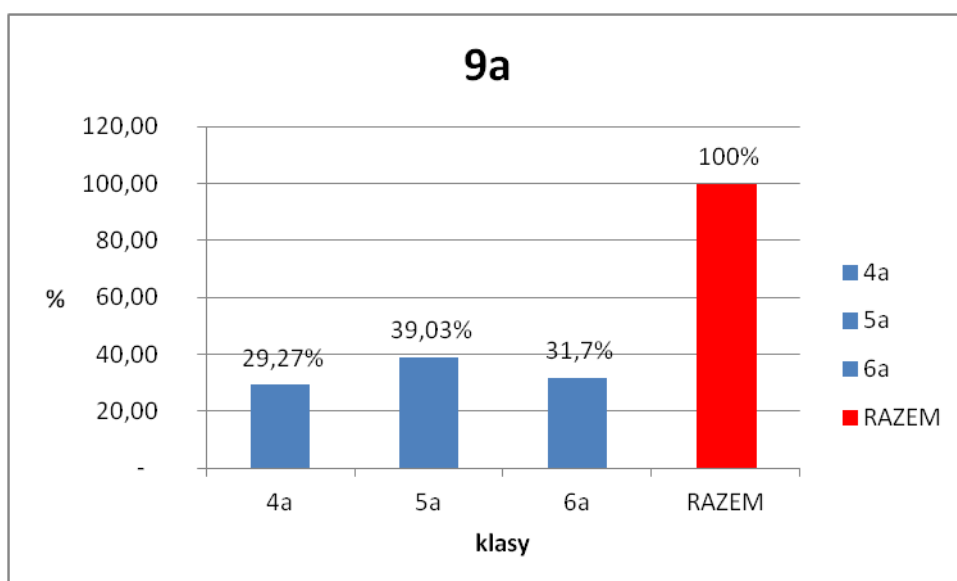


9. Dlaczego większość warzyw i owoców należy jeść na surowo?

- a) surowe warzywa i owoce zachowują najwięcej witamin 89 %
- b) bo nie traci się czasu na przygotowanie posiłku
- c) bo surowe są najsmaczniejsze
- d) nie wiem

	4a	5a	6a	RAZEM
a	12	16	13	41
b	1	2	1	4
c	0	0	0	0
d	0	1	0	1

Pytanie 9, odpowiedź - a



10. Jak oceniasz swoją wiedzę na temat zdrowego żywienia?

a) bardzo wysoko 50 %

b) wysoko 37 %

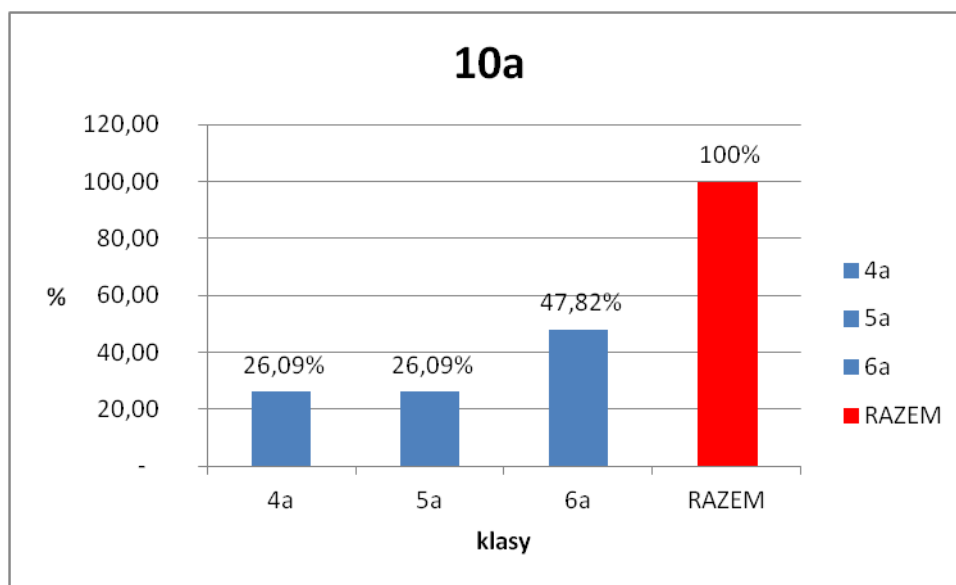
c) średnio 13 %

d) nisko

e) bardzo nisko

	4a	5a	6a	RAZEM
a	6	6	11	23
b	5	10	2	17
c	2	3	1	6
d	0	0	0	0
e	0	0	0	0

Pytanie 10, odpowiedź - a

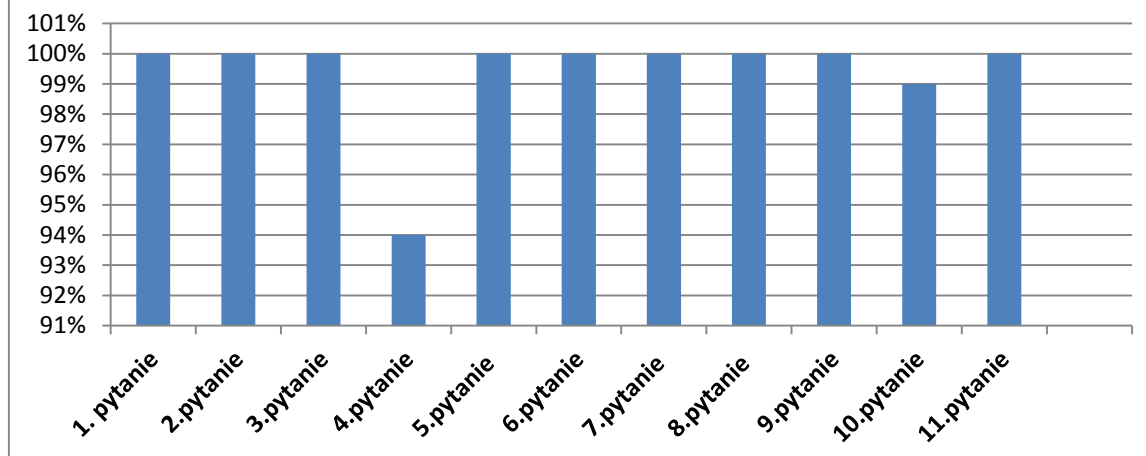




RODZICE :INTERPRETACJA PROCENTOWA

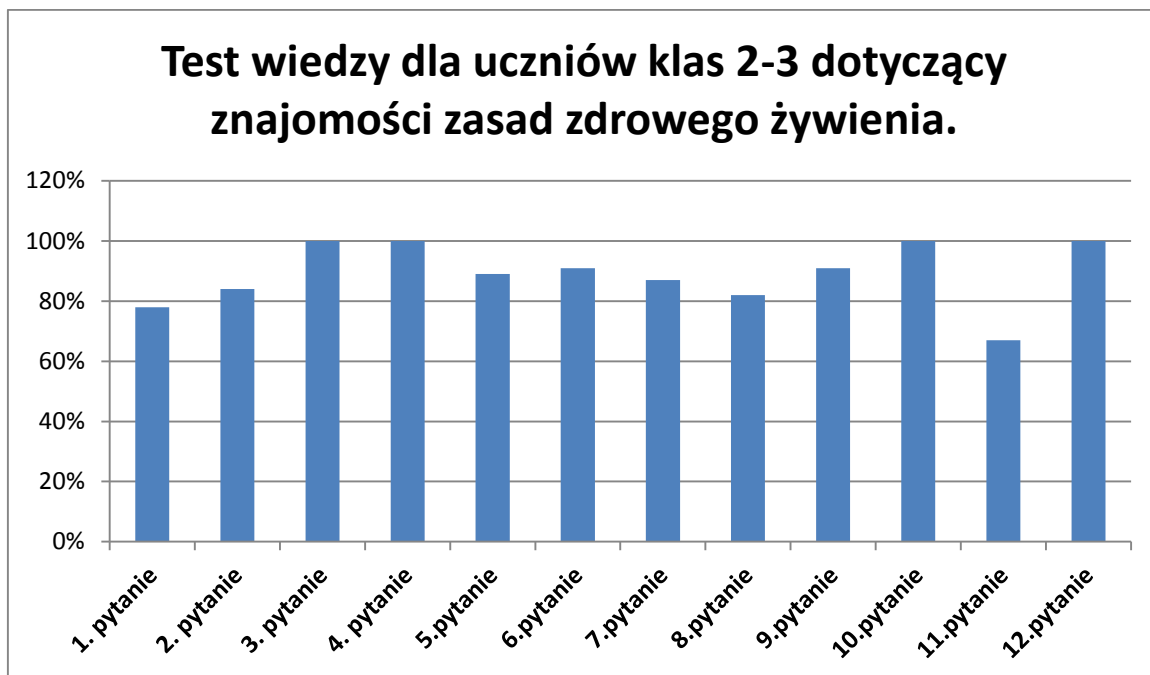
- **98 %** wie , że najważniejszą rolą w odżywianiu jest dostarczanie organizmowi składników odżywczych
- **86 %** pamięta , że ciągu dnia należy spożywać 4-5 posiłków
- **92 %** ma świadomość , że posiłki należy spożywać o stałych porach
- **85 %** wie, komu należy przygotować największą porcję na talerzu
- **98 %** pamięta , że dokładne przeżuwanie i rozdrobnienie pokarmu jest bardzo ważną czynnością
- **100 %** ma świadomość, że najkorzystniej dla zdrowia ugasić pragnienie po dużym wysiłku fizycznym niegazowaną wodą mineralną
- **99%** wie, że większość warzyw i owoców należy jeść na surowo, gdyż zachowują najwięcej witamin
- **98 %** pamięta , że nadmierne spożywanie cukru wpływa niekorzystnie na zdrowie
- **91%** wie, że nadmiar soli powoduje nadciśnienie i zatrzymywanie zbyt dużej ilości wody w organizmie
- **90 %** potrafi wymienić wartościowe produkty pod względem żywieniowym
- **100 %** odpowiedziało , że produktami źle wpływającymi na zdrowie i zachowanie człowieka są narkotyki , 99 % - alkohol i 87 % - papierosy.

Test wiedzy dla nauczycieli i pracowników szkoły dotyczący znajomości zasad zdrowego żywienia.



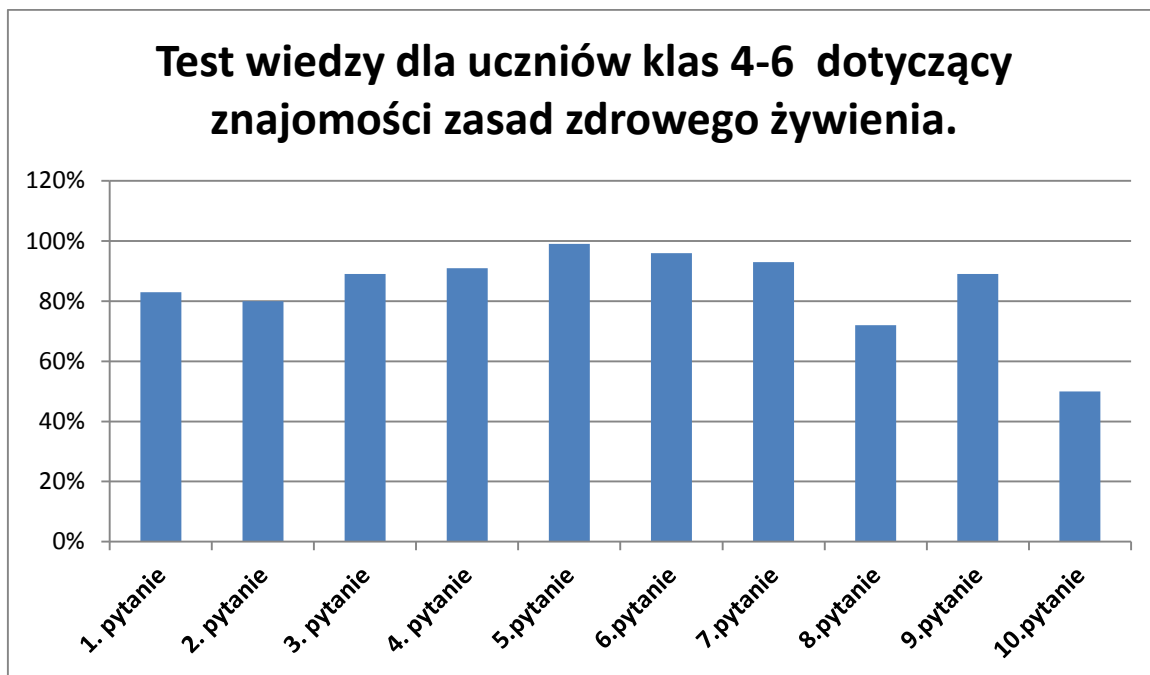
NAUCZYCIELE : INTERPRETACJA PROCENTOWA

- **100 %** nauczycieli wie, że :
 - ✓ najważniejszą rolą w odżywianiu jest dostarczanie organizmowi składników odżywczych
 - ✓ w ciągu dnia należy spożywać 4-5 posiłków
 - ✓ posiłki należy spożywać o stałych porach
 - ✓ dokładne przeżuwanie i rozdrobnienie pokarmu jest bardzo ważną czynnością
 - ✓ najkorzystniej dla zdrowia ugasić pragnienie po dużym wysiłku fizycznym niegazowaną wodą mineralną
 - ✓ większość warzyw i owoców należy jeść na surowo, gdyż zachowują najwięcej witamin
 - ✓ nadmierne spożywanie cukru wpływa niekorzystnie na zdrowie
 - ✓ nadmiar soli powoduje nadciśnienie i zatrzymywanie zbyt dużej ilości wody w organizmie
 - ✓ produktami źle wpływającymi na zdrowie i zachowanie człowieka są używki, takie jak: narkotyki, alkohol i papierosy
- **94 %** wie, komu należy przygotować największą porcję na talerzu.



UCZNIOWIE KLAS 2- 3 – INTERPRETACJA PROCENTOWA

- **78 %** uczniów wie, że jabłko należy jeść ze skórką
- **84 %** pamięta , że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia
- **100 %** uczniów ma świadomość , że prawidłowe odżywianie jest podstawą zdrowia
- **100 %** wie, że powinni codziennie jeść warzywa i owoce
- **89%** zna pojęcie zdrowego stylu życia
- **91 %** wie, że warzywa i owoce przed spożyciem należy umyć pod bieżącą wodą
- **87 %** uczniów wybrało wodę jako najzdrowszy napój dla dziecka
- **82 %** wie, że należy spożywać 4-5 posiłków w ciągu dnia
- **91 %** zna najmniej kaloryczne warzywo
- **100 %** uczniów potrafi wskazać , że owoce i warzywa zawierają gamę składników mineralnych i witamin
- **67 %** uczniów pamięta , ile wody należy wypić w ciągu dnia
- **100 %** ma świadomość , że spożywanie zdrowej żywności ma wpływ na zdrowie człowieka.



UCZNIOWIE KLAS 4-6 INTERPRETACJA PROCENTOWA

- **83 %** uczniów zna rolę odżywiania
- **80 %** wie, że należy spożywać 4-5 posiłków w ciągu dnia
- **89 %** pamięta , że ostatni posiłek w ciągu dnia należy spożyć 2 godziny przed snem
- **91 %** uczniów , potrafi wybrać najzdrowszy zestaw na drugie śniadanie
- **99 %** wie, że fast-foody są bezwzględnie niezdrowe
- **96 %** ma świadomość, jaka czynność jest ważna dla dokładnego trawienia pokarmów
- **93 %** wybrało niegazowaną wodę mineralną jako napój , który najkorzystniej gasi pragnienie
- **72 %** wskazało śniadanie jako najważniejszy posiłek dnia
- **89 %** posiada wiedzę o konieczności jedzenia większości warzyw i owoców na surowo
- swoją wiedzę na temat zdrowego odżywiania **50 %** uczniów ocenia bardzo wysoko, **37 %** wysoko i **13 %** średnio.

Edukacja żywieniowa jest nieodłącznym elementem edukacji zdrowotnej. Jej celami są głównie:

- uzyskiwanie odpowiedniej wiedzy i żywności i żywności, umiejętności poszukiwania tej wiedzy, kształtowanie zdolności do interpretacji i krytycznej oceny informacji pochodzących z różnych źródeł, w tym zwłaszcza z mediów i reklam;
- kształtowanie prozdrowotnych zachowań żywieniowych;

- kształtowanie zdolności rozpoznawania „sygnałów” i objawów pochodzących z własnego ciała, związanych z zaspokajaniem potrzeb żywieniowych i właściwe na nie reagowanie;
- kształtowanie umiejętności konsumenckich;
- kształtowanie umiejętności oszczędnego gospodarowania żywnością.

W ankiecie przeprowadzonej we wrześniu 2015r. wzięło udział **45 uczniów** wybranych losowo klas II i III , **46 uczniów klas IV–VI**, **88 rodziców** oraz **34 nauczycieli i pracowników szkoły**. Wszyscy respondenci odpowiadali na pytania zamknięte z zakresu znajomości zdrowego odżywiania oraz stosowania się do zaleceń dotyczących zdrowego trybu życia.

Wyniki ankiety dają pozytywny obraz wiedzy badanych wszystkich grup na temat zdrowego odżywiania. Można więc wnioskować, że podobnie wygląda wprowadzanie tych zasad do życia codziennego. Dotyczy to szczególnie prawidłowego komponowania posiłków, właściwej porcji warzyw i owoców w ciągu dnia, unikania fast-foodów, spożywania śniadania w domu oraz zabierania przez dzieci drugiego zdrowego śniadania do szkoły.

Jeżeli chodzi o wiadomości na temat ilości i częstotliwości spożywania posiłków w ciągu dnia, najbardziej świadomi są nauczyciele i pracownicy szkoły, natomiast w pozostałych grupach objętych diagnozą widoczne są braki wiedzy w tym zakresie.

Patrząc na odpowiedzi dotyczące rangi owoców i warzyw w naszym jadłospisie, można być pełnym optymizmu, gdyż zdecydowana większość wszystkich badanych doskonale zdaje sobie sprawę z wartości tych produktów.

Niestety, nawet dorośli ankietowani przyznali (10 osób), że niewystarczająca jest ich wiedza na temat szkodliwości nadmiaru cukru i soli w codziennej diecie.

Test wykazał, że warto również uzupełnić wiedzę dotyczącą optymalnej ilości i jakości napojów wypijanych w ciągu dnia.

Podsumowując wyniki badania, można stwierdzić, że uczniowie, rodzice, nauczyciele i pracownicy naszej szkoły wykazali się wiedzą na temat żywienia w stopniu zadawalającym. Niemniej wiadomości z tego zakresu należy poszerzać, kształtować właściwe nawyki żywieniowe oraz promować korzystny dla zdrowia styl życia.

EWALUACJA - CZERWIEC 2016 ROK

Test wiedzy dla **rodziców** dotyczący znajomości zasad zdrowego żywienia.

Rodzice uczniów klas :

2a	3a	4a	5a	6a	RAZEM
22	23	14	13	10	82

12. Jaką najważniejszą rolę pełni odżywianie?

- e) pomaga w nawiązaniu i utrzymaniu więzi towarzyskich
- f) dostarcza niezbędnych składników odżywczych 99%**
- g) przynosi wiele przyjemności
- h) nie wiem

	2a	3a	4a	5a	6a	RAZEM
a	0	0	0	1	0	1
b	22	23	14	12	10	81
c	0	0	0	0	0	1
d	0	0	0	0	0	0

13. Jak często w ciągu dnia należy spożywać posiłki?

- g) dwa razy dziennie
- h) trzy razy dziennie
- i) cztery- pięć razy dziennie 94 %**
- j) nawet co chwilę, gdy ma się na to ochotę
- k) gdy nie ma czasu, wystarczy jeden posiłek dziennie
- l) nie wiem

	2a	3a	4a	5a	6a	RAZEM
a	0	0	0	0	0	0
b	2	0	1	2	0	5
c	20	23	13	11	10	77
d	0	0	0	0	0	0
e	0	0	0	0	0	0
f	0	0	0	0	0	0

14. Dlaczego zaleca się jedzenie posiłków o stałych porach?

- f) bo miło jest, gdy cała rodzina spotka się przy wspólnym posiłku
- g) bo przewód pokarmowy jest przygotowany do trawienia o stałych porach 94 %**
- h) bo rodzina byłaby niezadowolona, gdyby „zapomniało się” o posiłku
- i) bo taki jest zwyczaj
- j) nie wiem

	2a	3a	4a	5a	6a	RAZEM
a	2	1	1	1	0	5
b	20	22	13	12	10	77
c	0	0	0	0	0	0
d	0	0	0	0	0	0
e	0	0	0	0	0	0

15. Dla kogo należy przygotować największą porcję na talerzu?

- f) drwal, górnik i inne osoby ciężko pracujące fizycznie 90 %**
- g) ludzie starsi, już nie pracujący
- h) dorośli w tak zwanej „sile wieku” pracujący „za biurkiem”
- i) dzieci i młodzież
- j) nie wiem

	2a	3a	4a	5a	6a	RAZEM
a	22	22	11	10	9	74
b	0	0	0	0	0	0
c	0	0	1	1	0	2
d	0	1	0	2	1	4
e	0	0	2	0	0	2

16. Jaka czynność jest ważna, dla dokładnego trawienia pokarmów ?

- e) szybkie tempo jedzenia
- f) dokładne przeżuwanie i rozdrobnienie pokarmu 100 %**
- g) popijanie płynem
- h) nie wiem

	2a	3a	4a	5a	6a	RAZEM
a	0	0	0	0	0	0
b	22	23	14	13	10	82
c	0	0	0	0	0	0
d	0	0	0	0	0	0

17. Czym najkorzystniej dla zdrowia ugasić pragnienie po dużym wysiłku fizycznym?

- f) kawa z cukrem lub mocna herbata
- g) napoje gazowane, typu cola, oranżada
- h) niegazowana woda mineralna 100 %**
- i) rodzaj napoju nie ma znaczenia
- j) nie wiem

	2a	3a	4a	5a	6a	RAZEM
a	0	0	0	0	0	0
b	0	0	0	0	0	0
c	22	23	14	13	10	82
d	0	0	0	0	0	0
e	0	0	0	0	0	0

18. Dlaczego większość warzyw i owoców należy jeść na surowo?

- e) surowe warzywa i owoce zachowują najwięcej witamin 100 %**
- f) bo nie traci się czasu na przygotowanie posiłku
- g) bo surowe są najsmaczniejsze
- h) nie wiem

	2a	3a	4a	5a	6a	RAZEM
a	22	23	14	13	10	82
b	0	0	0	0	0	0
c	0	0	0	0	0	0
d	0	0	0	0	0	0

19. Jak wpływa cukier na zdrowie?

- e) korzystnie, bo zapobiega nadciśnieniu
- f) niekorzystnie, nadmiar cukru powoduje rozmaite choroby 99 %**
- g) cukier jest zdrowy, ale tylko wtedy, gdy dodaje się go do ciast
- h) nie wiem

	2a	3a	4a	5a	6a	RAZEM
a	1	0	0	0	0	1
b	21	23	14	13	10	81
c	0	0	0	0	0	0
d	0	0	0	0	0	0

20. Dlaczego powinno się ograniczać spożycie soli?

- e) duża ilość soli w pożywieniu niszczy szkliwo zębów i sprzyja powstawaniu próchnicy
- f) nadmiar soli powoduje nadciśnienie i zatrzymywanie zbyt dużej ilości wody w organizmie 93%**
- g) nadmierne spożycie soli przyspiesza starzenie się organizmu
- h) nie wiem

	2a	3a	4a	5a	6a	RAZEM
a	1	0	3	0	1	5
b	21	23	10	13	9	76
c	0	0	0	0	0	0
d	0	0	1	0	0	1

21. Które produkty są bardziej wartościowe pod względem żywieniowym?

- f) produkty wysoko oczyszczone, mocno przetworzone (ryż polerowany, białe pieczywo)
- g) produkty z grubego przemiału, mało oczyszczone (pieczywo razowe, brązowy ryż) 97%**
- h) bez znaczenia dla zdrowia
- i) nie wiem

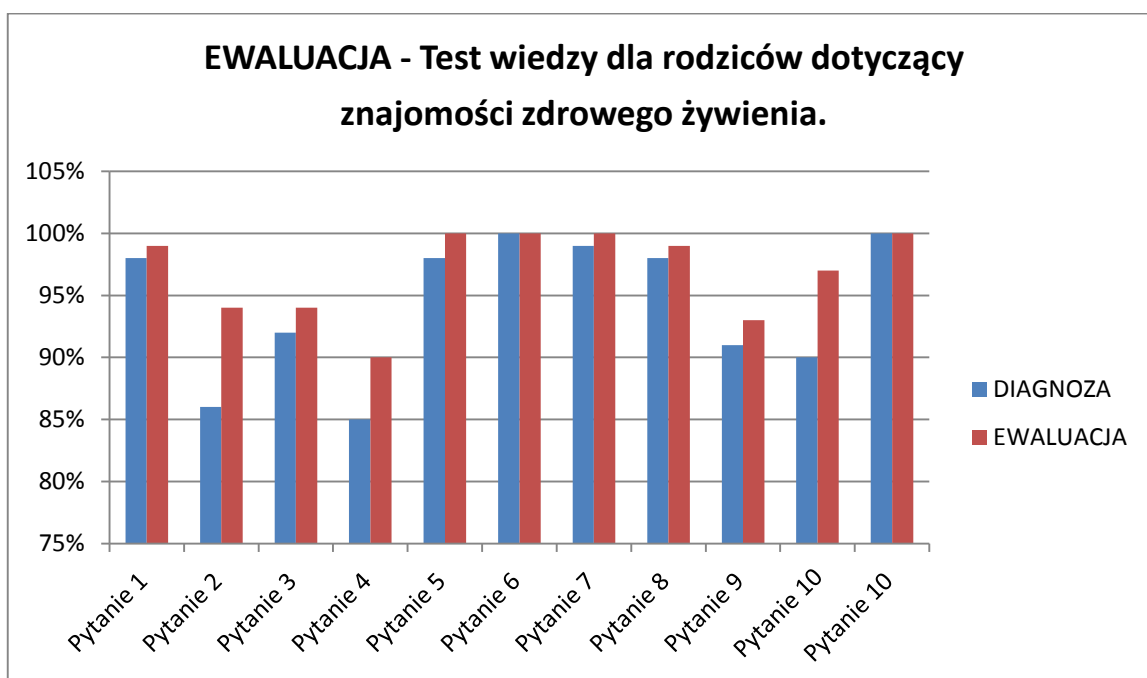
	2a	3a	4a	5a	6a	RAZEM
a	1	1	0	1	0	3
b	21	22	14	12	10	79
c	0	0	0	0	0	0
d	0	0	0	0	0	0

22. Które produkty źle wpływają na zdrowie i zachowanie człowieka? (wybierz dowolną liczbę odpowiedzi) . Można zaznaczyć kilka odpowiedzi.

- i) kakao 6 %
- j) papierosy 100 %**
- k) kawa 55 %
- l) herbata 6 %
- m) alkohol 100 %**
- n) narkotyki 100 %**
- o) herbatki ziołowe 0 %
- p) nie wiem 0 %

	2a	3a	4a	5a	6a	RAZEM
a	2	0	0	0	2	5
b	22	23	14	13	10	82
c	16	8	12	8	6	48
d	4	0	1	1	0	5
e	22	23	14	13	10	82
f	22	23	14	13	10	82
g	0	0	0	0	0	0
h	0	0	0	0	0	0

RODZICE :INTERPRETACJA PROCENTOWA



1. **98 % / 99 %** wie, że najważniejszą rolą w odżywianiu jest dostarczanie organizmowi składników odżywczych
2. **86 % / 94 %** pamięta, że ciągu dnia należy spożywać 4-5 posiłków
3. **92 % / 94%** ma świadomość, że posiłki należy spożywać o stałych porach
4. **85 % / 90 %** wie, komu należy przygotować największą porcję na talerzu
5. **98 % / 100 %** pamięta, że dokładne przeżuwanie i rozdrobnienie pokarmu jest bardzo ważną czynnością
6. **100 % /100%** ma świadomość, że najkorzystniej dla zdrowia ugasić pragnienie po dużym wysiłku fizycznym niegazowaną wodą mineralną
7. **99% / 100%** wie, że większość warzyw i owoców należy jeść na surowo, gdyż zachowują najwięcej witamin
8. **98 % / 99 %** pamięta, że nadmierne spożywanie cukru wpływa niekorzystnie na zdrowie
9. **91% / 93%** wie, że nadmiar soli powoduje nadciśnienie i zatrzymywanie zbyt dużej ilości wody w organizmie
10. **90 % / 97 %** potrafi wymienić produkty wartościowe pod względem żywieniowym
11. **100 % / 100 %** odpowiedziało, że produktami źle wpływającymi na zdrowie i zachowanie człowieka są narkotyki , 99 % - alkohol i 87 % - papierosy.

EWALUACJA - CZERWIEC 2016 ROK

Test wiedzy dla **nauczycieli i pracowników szkoły** dotyczący znajomości zasad zdrowego żywienia.

12. Jaką najważniejszą rolę pełni odżywianie?

- e) pomaga w nawiązaniu i utrzymaniu więzi towarzyskich
- f) dostarcza niezbędnych składników odżywczych 100 %**
- g) przynosi wiele przyjemności
- h) nie wiem

	nauczyciele
a	0
b	40
c	0
d	0

2. Jak często w ciągu dnia należy spożywać posiłki?

- g) dwa razy dziennie
- h) trzy razy dziennie
- i) cztery- pięć razy dziennie 100 %**
- j) nawet co chwilę, gdy ma się na to ochotę
- k) gdy nie ma czasu, wystarczy jeden posiłek dziennie
- l) nie wiem

	nauczyciele
a	0
b	0
c	40
d	0
e	0
f	0

13. Dlaczego zaleca się jedzenie posiłków o stałych porach?

- f) bo miło jest, gdy cała rodzina spotka się przy wspólnym posiłku
- g) bo przewód pokarmowy jest przygotowany do trawienia o stałych porach 100%**
- h) bo rodzina byłaby niezadowolona, gdyby „zapomniało się” o posiłku
- i) bo taki jest zwyczaj
- j) nie wiem

	nauczyciele
a	0
b	40
c	0
d	0
e	0

14. Dla kogo należy przygotować największą porcję na talerzu?

- f) drwal, górnik i inne osoby ciężko pracujące fizycznie 94 %
- g) ludzie starsi, już nie pracujący
- h) dorośli w tak zwanej „sile wieku” pracujący „za biurkiem”
- i) dzieci i młodzież
- j) nie wiem

	nauczyciele
a	40
b	0
c	0
d	2
e	0

15. Jaka czynność jest ważna, dla dokładnego trawienia pokarmów ?

- e) szybkie tempo jedzenia
- f) dokładne przeżuwanie i rozdrobnienie pokarmu 100 %
- g) popijanie płynem
- h) nie wiem

	nauczyciele
a	0
b	40
c	0
d	0

16. Czym najkorzystniej dla zdrowia ugasić pragnienie po dużym wysiłku fizycznym?

- f) kawa z cukrem lub mocna herbata
- g) napoje gazowane, typu cola, oranżada
- h) niegazowana woda mineralna 100 %
- i) rodzaj napoju nie ma znaczenia
- j) nie wiem

	nauczyciele
a	0
b	0
c	40
d	0
e	0

17. Dlaczego większość warzyw i owoców należy jeść na surowo?

- e) surowe warzywa i owoce zachowują najwięcej witamin 100 %
- f) bo nie traci się czasu na przygotowanie posiłku
- g) bo surowe są najsmaczniejsze
- h) nie wiem

	nauczyciele
a	40
b	0
c	0
d	0

18. Jak wpływa cukier na zdrowie?

- e) korzystnie, bo zapobiega nadciśnieniu
- f) niekorzystnie, nadmiar cukru powoduje rozmaite choroby 100 %
- g) cukier jest zdrowy, ale tylko wtedy, gdy dodaje się go do ciast
- h) wiem

	nauczyciele
a	0
b	40
c	0
d	0

19. Dlaczego powinno się ograniczać spożycie soli?

- e) duża ilość soli w pożywieniu niszczy szkliwo zębów i sprzyja powstawaniu próchnicy
- f) nadmiar soli powoduje nadciśnienie i zatrzymywanie zbyt dużej ilości wody w organizmie 100 %
- g) nadmierne spożycie soli przyspiesza starzenie się organizmu
- h) nie wiem

	nauczyciele
a	0
b	40
c	0
d	0

20. Które produkty są bardziej wartościowe pod względem żywieniowym?

- d) produkty wysoko oczyszczone, mocno przetworzone (ryż polerowany, białe pieczywo)
- e) produkty z grubego przemiału, mało oczyszczone (pieczywo razowe, brązowy ryż) 99 %
- f) bez znaczenia dla zdrowia
- j) nie wiem

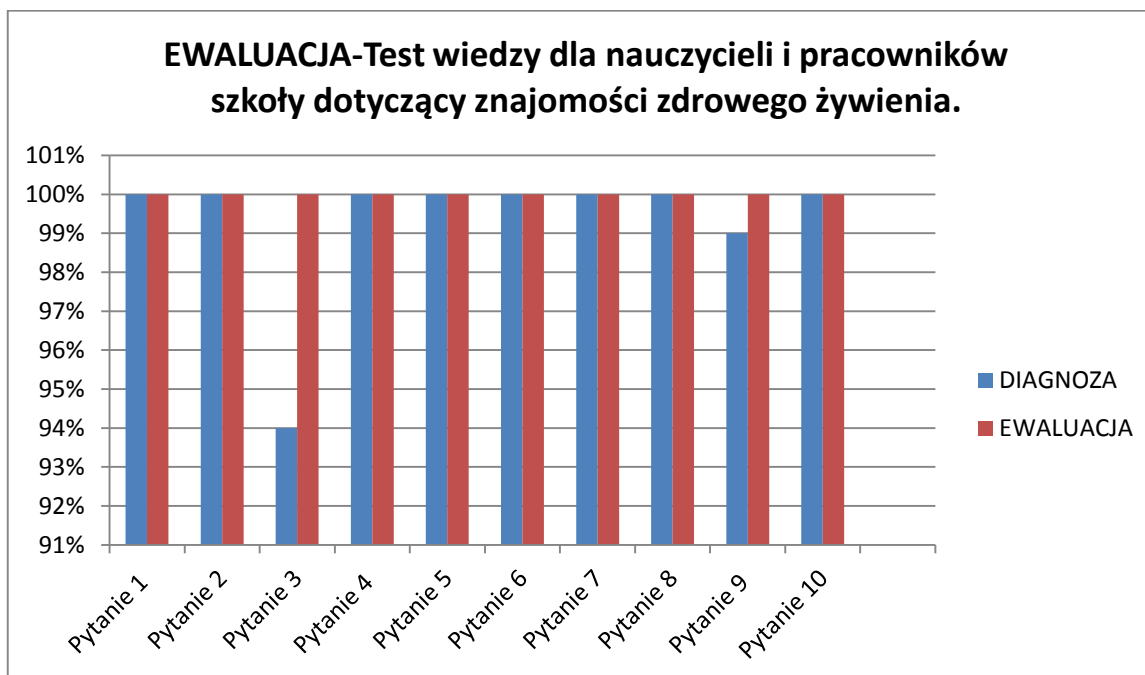
	nauczyciele
a	0
b	40
c	0
d	0

21. Które produkty źle wpływają na zdrowie i zachowanie człowieka? (wybierz dowolną liczbę odpowiedzi) . Można zaznaczyć kilka odpowiedzi.

- i) kakao
- j) papierosy 100 %
- k) kawa
- l) herbata
- m) alkohol 100%
- n) narkotyki 100%
- o) herbatki ziołowe
- p) nie wiem

	nauczyciele
a	1
b	40
c	8
d	1
e	40
f	40
g	0
h	0

NAUCZYCIELE I PRACOWNICY SZKOŁY: INTERPRETACJA PROCENTOWA



100 % nauczycieli i pracowników szkoły wie, że :

- najważniejszą rolą w odżywianiu jest dostarczanie organizmowi składników odżywczych
- w ciągu dnia należy spożywać 4-5 posiłków
- komu należy przygotować największą porcję na talerzu
- posiłki należy spożywać o stałych porach
- dokładne przeżuwanie i rozdrobnienie pokarmu jest bardzo ważną czynnością
- najkorzystniej dla zdrowia ugasić pragnienie po dużym wysiłku fizycznym niegazowaną wodą mineralną
- większość warzyw i owoców należy jeść na surowo, gdyż zachowują najwięcej witamin
- nadmierne spożywanie cukru wpływa niekorzystnie na zdrowie
- nadmiar soli powoduje nadciśnienie i zatrzymywanie zbyt dużej ilości wody w organizmie
- produktami źle wpływającymi na zdrowie i zachowanie człowieka są używki, takie jak narkotyki , alkohol i papierosy

EWALUACJA - CZERWIEC 2016 ROK

Test wiedzy dla **uczniów klas 2-3** dotyczący znajomości zasad zdrowego żywienia.

2a	3a	RAZEM
24	23	47

1. W jaki sposób należy jeść jabłko?

d) ze skórką 98%

e) z cukrem

f) pokrojone w plasterki

	2a	3a	RAZEM
a	22	23	45
b	1	0	1
c	1	0	1

2. Który posiłek jest najważniejszy dla dziecka?

d) kolacja

e) śniadanie 98 %

f) podwieczorek

	2a	3a	RAZEM
a	1	0	1
b	23	23	46
c	0	1	0

3. Czy prawidłowe odżywianie jest konieczne dla zdrowia?

d) tak, jest podstawą zdrowia 100 %

e) nie jest ważne

f) ważne, ale tylko przed wakacjami

	2a	3a	RAZEM
a	24	23	47
b	0	0	0
c	0	0	0

4. Jak często powinniśmy jeść warzywa i owoce?

d) Codziennie 100 %

e) co drugą sobotę

f) raz na tydzień

	2a	3a	RAZEM
a	24	23	47
b	0	0	0
c	0	0	0

5. Co to jest zdrowy styl życia?

- d) stałe odchudzanie się
- e) racjonalne odżywianie oraz dbałość o codzienną aktywność fizyczną 89 %
- f) codzienny wypoczynek przed telewizorem

	2a	3a	RAZEM
a	0	0	0
b	24	23	47
c	1	0	0

6. Co robisz zanim zjesz warzywo lub owoc?

- d) słodzisz albo dodajesz ketchup
- e) dokładnie myjesz pod bieżącą wodą 98 %
- f) wycierasz ściereczką

	2a	3a	RAZEM
a	0	0	0
b	23	23	46
c	1	0	1

7. Jaki jest najzdrowszy napój dla dziecka?

- d) cola i sprite
- e) słodki napój w kartoniku
- f) woda 100 %

	2a	3a	RAZEM
a	0	0	3
b	0	0	3
c	24	23	47

8. Ile posiłków dziennie powinno się jeść?

- d) 4 – 5 posiłków 85 %
- e) 2 posiłki
- f) 12 posiłków

	2a	3a	RAZEM
a	17	23	40
b	4	0	4

c	3	0	3
---	---	---	---

9. Chcesz być szczupły, więc jesz sałatę, bo:

d) to najmniej kaloryczne warzywo, a w dodatku zawiera mnóstwo witamin 98 %

e) ładnie wygląda

f) jest zielona

	2a	3a	RAZEM
a	23	23	46
b	0	0	0
c	1	0	1

10. Gdzie znajdziemy całą gamę składników mineralnych i witamin?

d) w hot-dogu

e) w słodyczach

f) w warzywach i owocach 100 %

	2a	3a	RAZEM
a	0	0	0
b	0	0	0
c	24	23	47

11. Ile wody dziennie powinno wypijać dziecko w wieku szkolnym?

d) ok. 2 litrów 85 %

e) ok. 5 litrów

f) jedną szklankę

	2a	3a	RAZEM
a	17	23	40
b	5	0	5
c	2	0	2

12. Żeby człowiek był zdrowy, potrzebuje:

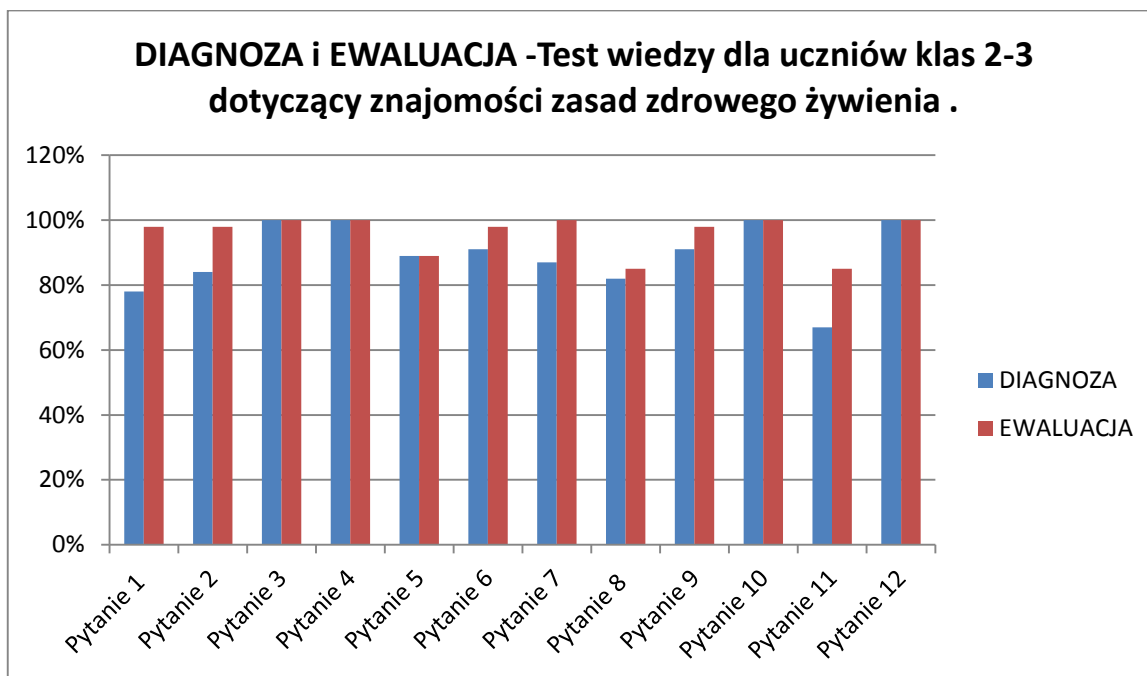
d) wielu kolegów

e) zdrowej żywności 100 %

f) napojów alkoholowych

	2a	3a	RAZEM
a	0	0	0
b	24	23	47
c	0	0	0

UCZNIOWIE KLAS 2-3 – INTERPRETACJA PROCENTOWA



- **78 % / 98 %** uczniów wie, że jabłko należy jeść ze skórką
- **84 % / 98 %** pamięta , że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia
- **100 % / 100 %** uczniów ma świadomość, że prawidłowe odżywianie jest podstawą zdrowia
- **100 % / 100 %** wie, że powinni codziennie jeść warzywa i owoce
- **89% / 89%** zna pojęcie zdrowego stylu życia
- **91 % / 98%** wie, że warzywa i owoce przed spożyciem należy umyć pod bieżącą wodą
- **87 % / 100 %** uczniów wybrało wodę jako najzdrowszy napój dla dziecka
- **82 % / 85%** wie, że należy spożywać 4-5 posiłków w ciągu dnia
- **91 % / 98 %** zna najmniej kaloryczne warzywo
- **100 % / 100 %** uczniów potrafi wskazać, że owoce i warzywa zawierają gamę składników mineralnych i witamin
- **67 % / 85%** uczniów pamięta, ile wody należy wypić w ciągu dnia
- **100 % / 100 %** ma świadomość, że spożywanie zdrowej żywności ma wpływ na zdrowie człowieka.

EWALUACJA - CZERWIEC 2016 ROK

Test wiedzy dla **uczniów klas 4-6** dotyczący znajomości zasad zdrowego żywienia.

4a	5a	6a	RAZEM
17	19	15	51

4. Jaką najważniejszą rolę pełni odżywianie?

- e) pomaga w nawiązaniu i utrzymaniu więzi towarzyskich
- f) dostarcza niezbędnych składników odżywczych 94 %**
- g) przynosi wiele przyjemności
- h) nie wiem

	4a	5a	6a	RAZEM
a	2	0	0	2
b	15	18	15	48
c	0	0	0	0
d	0	1	0	1

5. Jak często w ciągu dnia należy spożywać posiłki?

- g) dwa razy dziennie
- h) trzy razy dziennie
- i) cztery- pięć razy dziennie 92 %**
- j) nawet co chwilę, gdy ma się na to ochotę
- k) gdy nie ma czasu, wystarczy jeden posiłek dziennie
- l) nie wiem

	4a	5a	6a	RAZEM
a	0	0	0	0
b	0	2	0	2
c	17	15	15	47
d	0	2	0	2
e	0	0	0	0
f	0	0	0	0

6. Kiedy należy zjadać ostatni posiłek w ciągu dnia?

- f) bezpośrednio przed pójściem spać
- g) 2 godziny przed snem 96 %**
- h) w ogóle nie powinno się jadać kolacji
- i) należy jeść wtedy, gdy ma się na to ochotę
- j) nie wiem

	4a	5a	6a	RAZEM
a	0	0	0	0
b	17	17	15	49
c	0	0	0	0
d	0	1	0	1
e	0	1	0	1

7. Wybierz najzdrowszy zestaw na drugie śniadanie

- g) chipsy i cola
- h) grahamka i jogurt 96 %**
- i) pączek i kefir
- j) batonik czekoladowy i sok owocowy
- k) to, na co w danej chwili mam ochotę
- l) nie wiem

	4a	5a	6a	RAZEM
a	1	0	0	1
b	15	19	15	49
c	0	0	0	0
d	0	0	0	0
e	0	0	0	0
f	1	0	0	1

8. Czy odżywanie się fast-foodami jest zdrowe dla organizmu człowieka?

- e) fast-foody są zdrowe, jeśli popije się je colą
- f) fast-foody są bezwzględnie niezdrowe 99 %**
- g) fast-foody są zdrowe i można je jeść codziennie bez szkody dla organizmu
- h) nie wiem

	4a	5a	6a	RAZEM
a	0	0	0	0
b	16	19	15	50
c	0	0	0	0
d	1	0	0	1

9. Jaka czynność jest ważna, dla dokładnego trawienia pokarmów ?

- e) szybkie tempo jedzenia
- f) dokładne przeżuwanie i rozdrobnienie pokarmu 96 %**
- g) popijanie płynem
- h) nie wiem

	4a	5a	6a	RAZEM
a	0	0	0	0
b	17	18	14	49
c	0	1	1	2
d	0	0	0	0

7. Czym najkorzystniej dla zdrowia ugasić pragnienie po dużym wysiłku fizycznym?

- f) kawa z cukrem lub mocna herbata
- g) napoje gazowane, typu cola, oranżada
- h) niegazowana woda mineralna 94 %**
- i) rodzaj napoju nie ma znaczenia
- j) nie wiem

	4a	5a	6a	RAZEM
a	1	0	0	1
b	1	1	0	2
c	15	18	15	48
d	0	0	0	0
e	0	0	0	0

8. Jaki posiłek w ciągu dnia jest najważniejszy?

- f) Śniadanie 85%**
- g) obiad
- h) kolacja
- i) podwieczorek
- j) wszystkie

	4a	5a	6a	RAZEM
a	12	17	14	43
b	2	1	1	4
c	0	0	0	0
d	0	0	0	0
e	3	1	0	4

9. Dlaczego większość warzyw i owoców należy jeść na surowo?

e) surowe warzywa i owoce zachowują najwięcej witamin 92 %

- f) bo nie traci się czasu na przygotowanie posiłku
- g) bo surowe są najsmaczniejsze
- h) nie wiem

	4a	5a	6a	RAZEM
a	14	18	15	47
b	0	1	0	1
c	1	0	0	1
d	2	0	0	2

10. Jak oceniasz swoją wiedzę na temat zdrowego żywienia?

f) bardzo wysoko 53 %

g) wysoko 31 %

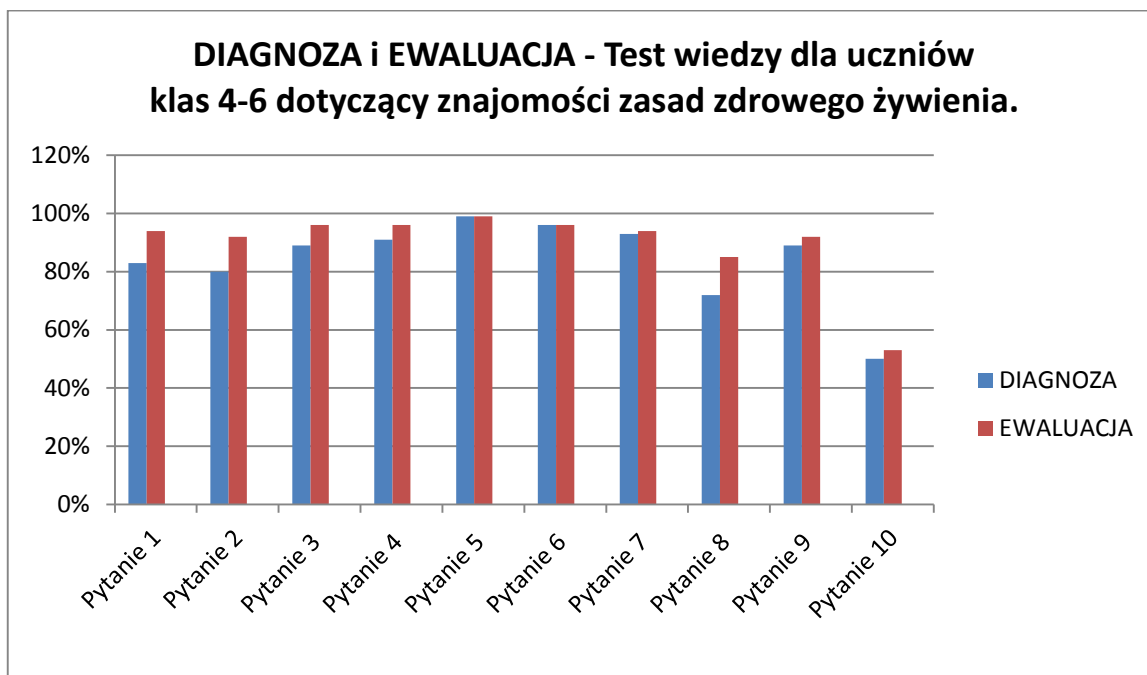
h) średnio 16 %

i) nisko

j) bardzo nisko

	4a	5a	6a	RAZEM
a	10	6	11	27
b	3	6	3	16
c	4	7	1	8
d	0	0	0	0
e	0	0	0	0

UCZNIOWIE KLAS 4-6 INTERPRETACJA PROCENTOWA



1. **83 % / 94 %** uczniów zna rolę odżywiania
2. **80 % / 92 %** wie, że należy spożywać 4-5 posiłków w ciągu dnia
3. **89 % / 96%** pamięta , że ostatni posiłek w ciągu dnia należy spożyć 2 godziny przed snem
4. **91 % / 96%** potrafi wybrać najzdrowszy zestaw na drugie śniadanie
5. **99 % / 99%** wie, że fast-foody są bezwzględnie niezdrowe
6. **96 % / 96 %** ma świadomość, jaka czynność jest ważna dla dokładnego trawienia pokarmów
7. **93 % / 94 %** wybrało niegazowaną wodę mineralną jako napój, który najkorzystniej gasi pragnienie
8. **72 % / 85 %** wskazało śniadanie jako najważniejszy posiłek dnia
9. **89 % / 92 %** posiada wiedzę o konieczności jedzenia na surowo większości warzyw i owoców
10. **50 % / 53%** ocenia bardzo wysoko swoją wiedzę na temat zdrowego odżywiania, **37 % / 31%** wysoko i **13 % / 16 %** średnio.

Wnioski wynikające z ewaluacji

W czerwcu 2016r. w Szkole Podstawowej nr 2 w Gostyniu została przeprowadzona ewaluacja w zakresie edukacji zdrowotnej w ramach programu SzPZ „**Zdrowe nawyki żywieniowe**”.

Diagnozowani uczniowie losowo wybranych klas 2-6, rodzice oraz nauczyciele i pracownicy szkoły odpowiadali na pytania zamknięte z zakresu znajomości właściwego odżywiania oraz stosowania się do zaleceń dotyczących zdrowego trybu życia.

Wyniki badania przeprowadzonego na początku roku szkolnego były zadowalające i świadczyły o dość wysokim poziomie wiedzy badanych wszystkich grup. Jednak prowadzone przez cały rok szkolny działania doprowadziły do poszerzenia wśród społeczności szkolnej znajomości zasad zdrowej diety oraz zwiększenia świadomości, jak ważne dla naszego zdrowia są właściwe nawyki żywieniowe. Doskonale zdajemy sobie sprawę, że szczególnie istotne jest, aby kształtować i wpajać nawyki zdrowego odżywiania już od najmłodszych lat. Z tego względu staraliśmy się, aby działania zmierzające do nauki dobrych praktyk i wyrobienia poprawnych zwyczajów żywieniowych były różnorodne i atrakcyjne dla uczniów. Zwracaliśmy także uwagę na pomyślną współpracę z rodzicami, gdyż to na nich głównie spoczywa obowiązek prawidłowego żywienia dzieci.

Przeprowadzona ewaluacja ukazała duży postęp w zakresie znajomości zasad zdrowego odżywiania - we wszystkich badanych grupach. Ankietowani rodzice wykazali się większą wiedzą w każdym diagnozowanym obszarze tematycznym. Szczególnie cenne jest podniesienie świadomości dotyczącej optymalnej liczby posiłków spożywanych w ciągu dnia, najwartościowszych pod wzgl. żywieniowym produktów oraz korzyści wynikających z jedzenia surowych warzyw i owoców.

Wyjątkowo budujące są wyniki ankiety dla nauczycieli i pracowników szkoły, które w każdym pytaniu osiągają maksymalny poziom poprawności. W porównaniu do badania wrześniego, respondenci tej grupy uzupełnili przede wszystkim wiedzę dotyczącą szkodliwego wpływu nadmiernego spożycia soli.

Wszyscy uczniowie naszej szkoły doskonale rozumieją rolę śniadania jako najważniejszego posiłku dnia, a także potrafią wskazać najzdrowszy zestaw produktów śniadaniowych. Dzieci zdobyły informacje o tym, ile wody należy wypić oraz ile posiłków

trzeba spożyć w ciągu dnia. Najmłodszy nauczyli się również, że surowe warzywa i owoce mają najwyższą wartość odżywczą, jednak przed konsumpcją trzeba koniecznie je umyć.

Na podstawie przeprowadzonej ewaluacji możemy z satysfakcją uznać, iż naszym sukcesem jest, że dzieci chcą jeść zdrowe posiłki, w tym najważniejszy z nich, czyli pierwsze i drugie śniadanie. Regularne odżywianie zapobiega nadwadze i otyłości, sprzyja lepszej koncentracji na lekcjach, zmniejsza poziom napięcia i rozdrażnienia spowodowanego uczuciem głodu oraz ogranicza ilość spożywanych wysokokalorycznych przekąsek, jak chipsy, gazowane napoje, słodycze. Świadomość dotycząca liczby dziennych posiłków i ich urozmaicenia, stosowanie zaleceń „piramidy zdrowia” – to fundamentalne wyznaczniki zdrowej diety.

Po całorocznej pracy SzPZ tematyka związana ze zdrowym odżywianiem jest zdecydowanie bliższa całej społeczności naszej szkoły.

Mamy nadzieję, że zdobyta wiedza poprawi także w praktyce sposób odżywiania.

TESTY

- **Test wiedzy dla nauczycieli i pracowników szkoły dotyczący znajomości zasad zdrowego żywienia.**
- **Test wiedzy dla rodziców dotyczący znajomości zasad zdrowego żywienia.**
- **Test wiedzy dla uczniów klas 2-3 dotyczący znajomości zasad zdrowego żywienia.**
- **Test wiedzy dla uczniów klas 4 - 6 dotyczący znajomości zasad zdrowego żywienia.**

Test wiedzy dla nauczycieli i pracowników szkoły dotyczący znajomości zasad zdrowego żywienia.

Test dotyczy znajomości zasad zdrowego żywienia. Jest on zupełnie anonimowy. Z podanych odpowiedzi, proszę wybrać tylko jedną najważniejszą propozycję i podkreślić właściwą odpowiedź.



23. Jaką najważniejszą rolę pełni odżywianie?

- pomaga w nawiązaniu i utrzymaniu więzi towarzyskich
- dostarcza niezbędnych składników odżywczych
- przynosi wiele przyjemności
- nie wiem

24. Jak często w ciągu dnia należy spożywać posiłki?

- dwa razy dziennie
- trzy razy dziennie
- cztery- pięć razy dziennie
- nawet co chwilę, gdy ma się na to ochotę
- gdy nie ma czasu, wystarczy jeden posiłek dziennie
- nie wiem

25. Dlaczego zaleca się jedzenie posiłków o stałych porach?

- bo miło jest, gdy cała rodzina spotka się przy wspólnym posiłku
- bo przewód pokarmowy jest przygotowany do trawienia o stałych porach
- bo rodzina byłaby niezadowolona, gdyby „zapomniało się” o posiłku
- bo taki jest zwyczaj
- nie wiem

26. Dla kogo należy przygotować największą porcję na talerzu?

- drwal, górnik i inne osoby ciężko pracujące fizycznie
- ludzie starsi, już nie pracujący
- dorośli w tak zwanej „sile wieku” pracujący „za biurkiem”
- dzieci i młodzież
- nie wiem

27. Jaka czynność jest ważna, dla dokładnego trawienia pokarmów ?

- szybkie tempo jedzenia
- dokładne przeżuwanie i rozdrobnienie pokarmu
- popijanie płynem
- nie wiem

28. Czym najkorzystniej dla zdrowia ugasić pragnienie po dużym wysiłku fizycznym?

- kawa z cukrem lub mocna herbata

- napoje gazowane, typu cola, oranżada
- niegazowana woda mineralna
- rodzaj napoju nie ma znaczenia
- nie wiem

29. Dlaczego większość warzyw i owoców należy jeść na surowo?

- surowe warzywa i owoce zachowują najwięcej witamin
- bo nie traci się czasu na przygotowanie posiłku
- bo surowe są najsmaczniejsze
- nie wiem

30. Jak wpływa cukier na zdrowie?

- korzystnie, bo zapobiega nadciśnieniu
- niekorzystnie, nadmiar cukru powoduje rozmaite choroby
- cukier jest zdrowy, ale tylko wtedy, gdy dodaje się go do ciast
- nie wiem

31. Dlaczego powinno się ograniczać spożycie soli?

- duża ilość soli w pożywieniu niszczy szkliwo zębów i sprzyja powstawaniu próchnicy
- nadmiar soli powoduje nadciśnienie i zatrzymywanie zbyt dużej ilości wody w organizmie
- nadmierne spożycie soli przyspiesza starzenie się organizmu
- nie wiem

32. Które produkty są bardziej wartościowe pod względem żywieniowym?

- produkty wysoko oczyszczone, mocno przetworzone (ryż polerowany, białe pieczywo)
- produkty z grubego przemiału, mało oczyszczone (pieczywo razowe, brązowy ryż)
- bez znaczenia dla zdrowia
- nie wiem

33. Które produkty źle wpływają na zdrowie i zachowanie człowieka? (wybierz dowolną liczbę odpowiedzi) . Można zaznaczyć kilka odpowiedzi.

- kakao
- papierosy
- kawa
- herbata
- alkohol
- narkotyki
- herbatki ziołowe
- nie wiem

Dziękujemy

Zespół ds. SzPZ

Test wiedzy dla rodziców dotyczący znajomości zasad zdrowego żywienia.

Test dotyczy znajomości zasad zdrowego żywienia. Jest on zupełnie anonimowy. Z podanych odpowiedzi, proszę wybrać tylko jedną najważniejszą propozycję i podkreślić właściwą odpowiedź.



34. Jaką najważniejszą rolę pełni odżywianie?

- pomaga w nawiązaniu i utrzymaniu więzi towarzyskich
- dostarcza niezbędnych składników odżywczych
- przynosi wiele przyjemności
- nie wiem

35. Jak często w ciągu dnia należy spożywać posiłki?

- dwa razy dziennie
- trzy razy dziennie
- cztery- pięć razy dziennie
- nawet co chwilę, gdy ma się na to ochotę
- gdy nie ma czasu, wystarczy jeden posiłek dziennie
- nie wiem

36. Dlaczego zaleca się jedzenie posiłków o stałych porach?

- bo miło jest, gdy cała rodzina spotka się przy wspólnym posiłku
- bo przewód pokarmowy jest przygotowany do trawienia o stałych porach
- bo rodzina byłaby niezadowolona, gdyby „zapomniało się” o posiłku
- bo taki jest zwyczaj
- nie wiem

37. Dla kogo należy przygotować największą porcję na talerzu?

- drwal, górnik i inne osoby ciężko pracujące fizycznie
- ludzie starsi, już nie pracujący
- dorośli w tak zwanej „sile wieku” pracujący „za biurkiem”
- dzieci i młodzież
- nie wiem

38. Jaka czynność jest ważna, dla dokładnego trawienia pokarmów ?

- szybkie tempo jedzenia
- dokładne przeżuwanie i rozdrobnienie pokarmu
- popijanie płynem
- nie wiem

39. Czym najkorzystniej dla zdrowia ugasić pragnienie po dużym wysiłku fizycznym?

- kawa z cukrem lub mocna herbata
- napoje gazowane, typu cola, oranżada
- niegazowana woda mineralna
- rodzaj napoju nie ma znaczenia
- nie wiem

40. Dlaczego większość warzyw i owoców należy jeść na surowo?

- surowe warzywa i owoce zachowują najwięcej witamin
- bo nie traci się czasu na przygotowanie posiłku
- bo surowe są najsmaczniejsze
- nie wiem

41. Jak wpływa cukier na zdrowie?

- korzystnie, bo zapobiega nadciśnieniu
- niekorzystnie, nadmiar cukru powoduje rozmaite choroby
- cukier jest zdrowy, ale tylko wtedy, gdy dodaje się go do ciast
- nie wiem

42. Dlaczego powinno się ograniczać spożycie soli?

- Duża ilość soli w pożywieniu niszczy szkliwo zębów i sprzyja powstawaniu próchnicy
- Nadmiar soli powoduje nadciśnienie i zatrzymywanie zbyt dużej ilości wody w organizmie
- Nadmierne spożycie soli przyspiesza starzenie się organizmu
- nie wiem

43. Które produkty są bardziej wartościowe pod względem żywieniowym?

- produkty wysoko oczyszczone, mocno przetworzone (ryż polerowany, białe pieczywo)
- produkty z grubego przemiału, mało oczyszczone (pieczywo razowe, brązowy ryż)
- bez znaczenia dla zdrowia
- nie wiem

44. Które produkty źle wpływają na zdrowie i zachowanie człowieka? (wybierz dowolną liczbę odpowiedzi) . Można zaznaczyć kilka odpowiedzi.

- kakao
- papierosy
- kawa
- herbata
- alkohol
- narkotyki
- herbatki ziołowe
- nie wiem

Dziękujemy

Zespół ds. SzPZ

Test wiedzy dla uczniów klas 2-3 dotyczący znajomości zasad zdrowego żywienia.

Test dotyczy znajomości zasad zdrowego odżywiania . Jest on zupełnie anonimowy. Z podanych odpowiedzi wybierz tylko jedną , najważniejszą Twoim zdaniem propozycję. Podkreśl właściwą odpowiedź.



1. W jaki sposób należy jeść jabłko?

- a. ze skórką
- b. z cukrem
- c. pokrojone w plasterki

2. Który posiłek jest najważniejszy dla dziecka?

- a. kolacja
- b. śniadanie
- c. podwieczorek

3. Czy prawidłowe odżywianie jest konieczne dla zdrowia?

- a. tak, jest podstawą zdrowia
- b. nie jest ważne
- c. ważne, ale tylko przed wakacjami

4. Jak często powinniśmy jeść warzywa i owoce?

- a. codziennie
- b. co drugą sobotę
- c. raz na tydzień

5. Co to jest zdrowy styl życia?

- a. stałe odchudzanie się
- b. racjonalne odżywianie oraz dbałość o codzienną aktywność fizyczną
- c. codzienny wypoczynek przed telewizorem

6. Co robisz zanim zjesz warzywo lub owoc?

- a. słodzisz albo dodajesz ketchup
- b. dokładnie myjesz pod bieżącą wodą

c. wycierasz ściereczką

7. Jaki jest najzdrowszy napój dla dziecka?

a. cola i sprite

b. słodki napój w kartoniku

c. woda

8. Ile posiłków dziennie powinno się jeść?

a. 4 – 5 posiłków

b. 2 posiłki

c. 12 posiłków

9. Chcesz być szczupły, więc jesz sałatę, bo:

a. to najmniej kaloryczne warzywo, a w dodatku zawiera mnóstwo witamin

b. ładnie wygląda

c. jest zielona

10. Gdzie znajdziemy całą gamę składników mineralnych i witamin?

a. w hot-dogu

b. w słodyczach

c. w warzywach i owocach

11. Ile wody dziennie powinno wypijać dziecko w wieku szkolnym?

a. ok. 2 litrów

b. ok. 5 litrów

c. jedną szklankę

12. Żeby człowiek był zdrowy, potrzebuje:

a. wielu kolegów

b. zdrowej żywności

c. napojów alkoholowych

Dziękujemy

Zespół ds.SzPZ

Test wiedzy dla uczniów klas 4 - 6 dotyczący znajomości zasad zdrowego żywienia.

Test dotyczy znajomości zasad zdrowego odżywiania . Jest on zupełnie anonimowy. Z podanych odpowiedzi wybierz tylko jedną , najważniejszą Twoim zdaniem propozycję. Podkreśl właściwą odpowiedź.



45. Jaką najważniejszą rolę pełni odżywianie?

- pomaga w nawiązaniu i utrzymaniu więzi towarzyskich
- dostarcza niezbędnych składników odżywczych
- przynosi wiele przyjemności
- nie wiem

46. Jak często w ciągu dnia należy spożywać posiłki?

- dwa razy dziennie
- trzy razy dziennie
- cztery- pięć razy dziennie
- nawet co chwilę, gdy ma się na to ochotę
- gdy nie ma czasu, wystarczy jeden posiłek dziennie
- nie wiem

47. Kiedy należy zjadać ostatni posiłek w ciągu dnia?

- bezpośrednio przed pójściem spać
- 2 godziny przed snem
- w ogóle nie powinno się jadać kolacji
- należy jeść wtedy, gdy ma się na to ochotę
- nie wiem

48. Wybierz najzdrowszy zestaw na drugie śniadanie

- chipsy i cola
- grahamka i jogurt
- pączek i kefir
- batonik czekoladowy i sok owocowy
- to, na co w danej chwili mam ochotę
- nie wiem

49. Czy odżywianie się fast-foodami jest zdrowe dla organizmu człowieka?

- fast-foody są zdrowe, jeśli popije się je colą
- fast-foody są bezwzględnie niezdrowe
- fast-foody są zdrowe i można je jeść codziennie bez szkody dla organizmu
- nie wiem

50. Jaka czynność jest ważna, dla dokładnego trawienia pokarmów ?

- szybkie tempo jedzenia
- dokładne przeżuwanie i rozdrobnienie pokarmu
- popijanie płynem
- nie wiem

51. Czym najkorzystniej dla zdrowia ugasić pragnienie po dużym wysiłku fizycznym?

- kawa z cukrem lub mocna herbata
- napoje gazowane, typu cola, oranżada
- niegazowana woda mineralna
- rodzaj napoju nie ma znaczenia
- nie wiem

52. Jaki posiłek w ciągu dnia jest najważniejszy?

- śniadanie
- obiad
- kolacja
- podwieczorek
- wszystkie

53. Dlaczego większość warzyw i owoców należy jeść na surowo?

- surowe warzywa i owoce zachowują najwięcej witamin
- bo nie traci się czasu na przygotowanie posiłku
- bo surowe są najsmaczniejsze
- nie wiem

54. Jak oceniasz swoją wiedzę na temat zdrowego żywienia?

- bardzo wysoko
- wysoko
- średnio
- nisko
- bardzo nisko

Dziękujemy

Zespół ds. SzPZ