

Analiza wyników badań z lat 2024 i 2025 dotyczących wiedzy uczniów na temat zdrowego odżywiania

W ramach działań edukacyjnych mających na celu podniesienie świadomości zdrowotnej uczniów w czasie realizacji projektu finansowanego ze środków UE : **"Sport ponad granicami – W zdrowym świecie, zdrowy duch"**, przeprowadzono ankiety sprawdzające wiedzę na temat zdrowego odżywiania w dwóch kolejnych latach: 2024 i 2025. Badanie miało na celu ocenę poziomu wiedzy oraz zidentyfikowanie obszarów wymagających dalszego wsparcia edukacyjnego.

1. Porównanie wyników – ogólna poprawa poziomu wiedzy

W roku 2024 udział w ankiecie wzięło 109 uczniów. W roku 2025 liczba uczestników wyniosła 73. Choć próbka z 2025 roku była nieco mniejsza, jej wyniki pozwalają na wyciągnięcie wniosków porównawczych.

- **Rok 2024** – łącznie udzielono **637 poprawnych odpowiedzi**, co daje średnio **5,84 poprawnych odpowiedzi na ucznia**.
- **Rok 2025** – udzielono **468 poprawnych odpowiedzi**, co przekłada się na **6,41 poprawnych odpowiedzi na ucznia**.

Wzrost średniej liczby poprawnych odpowiedzi wynosi około **10%**, co jest jednoznacznym sygnałem **poprawy poziomu wiedzy uczniów** w zakresie zasad zdrowego odżywiania.

Taki wynik może świadczyć o większym zainteresowaniu tematyką zdrowia, ale także o skuteczności programów edukacyjnych prowadzonych w szkole, takich jak zajęcia tematyczne, warsztaty, prelekcje lub kampanie promujące zdrowy styl życia.

2. Obszary tematyczne objęte ankietą

Pytania zawarte w quizie dotyczyły różnych aspektów zdrowego odżywiania, m.in.:

- znaczenia odżywiania i wartości energetycznej pożywienia,
- wyboru odpowiednich produktów na śniadanie,
- rozpoznawania witamin i ich funkcji,
- roli składników mineralnych (magnezu, wapnia, żelaza),
- profilaktyki zdrowotnej (np. zapobieganie anemii, łysieniu, próchnicy),
- konsekwencji złych nawyków higienicznych i żywieniowych.

Uczniowie musieli wykazać się nie tylko wiedzą teoretyczną, ale również umiejętnością praktycznego zastosowania informacji – np. w kontekście komponowania zdrowego posiłku.

3. Możliwe przyczyny poprawy wyników

Na poprawę wyników w roku 2025 mogły wpłynąć różne czynniki, w tym:

- **Większa liczba działań edukacyjnych** w szkołach – np. tygodnie zdrowia, warsztaty kulinarne, pogadanki z dietetykami, konkursy tematyczne, promowanie zdrowego stylu życia przez uczestników projektu przez cały okres jego trwania.
 - **Lepsze przygotowanie uczniów** do quizu – większa świadomość, że takie badanie będzie przeprowadzane, mogła zmotywować ich do poszerzenia wiedzy.
 - **Działania systemowe** – np. zmiany w podstawie programowej edukacji zdrowotnej, które skutkują większym naciskiem na tematykę zdrowego odżywiania.
-

4. Wnioski końcowe i rekomendacje

- **Poprawa poziomu wiedzy uczniów jest widoczna i statystycznie istotna.** Oznacza to, że podejmowane działania edukacyjne przynoszą realne efekty.
 - **Uczniowie są coraz lepiej przygotowani do podejmowania świadomych decyzji żywieniowych**, co może przyczynić się do poprawy ich stanu zdrowia i samopoczucia.
 - **Dalsze działania edukacyjne są wskazane**, szczególnie w zakresie tematów, które nadal mogą sprawiać trudność – np. szczegółowa znajomość funkcji poszczególnych witamin i minerałów.
 - Warto także **angażować uczniów w praktyczne działania** – przygotowywanie zdrowych posiłków, gry edukacyjne, quizy, które zwiększają motywację i zapamiętywanie treści.
-