



Powiat Piotrkowski



**AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA**  
**„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”**  
Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego  
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Koluszki.07.12.2016r.

**Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Trybunalskim**  
**Biuro Projektu „Twoje Serce- Twoim Życiem”**

**RAPORT EWALUACYJNY Z PROWADZONYCH WARSZTATÓW**  
**W RAMACH AKADEMII ZDROWEGO ŻYWIENIA**

**Ilość filii AZŻ objętych ewaluacją: 50 (100%).**

**Liczba zebranych ankiet początkowych we wszystkich filiach AZŻ: 619**

**Liczba zebranych ankiet końcowych we wszystkich filiach AZŻ: 573**

**Ogólna liczba uczestników zajęć w ramach AZŻ (wg rejestru)- 958**

**Zastosowane narzędzie ewaluacyjne-** ankietę ewaluacyjną, zaakceptowaną przez Biuro Projektu. Ankietę w formie kwestionariusza samooceny składała się z 11 twierdzeń odnoszących się do posiadanej przez uczestników wiedzy oraz umiejętności. Ankietowanie odbywało się poprzez autoocenę przez uczestnika poszczególnych kategorii odnoszących się do posiadanej wiedzy z zakresu zdrowego żywienia oraz umiejętności przygotowywania konkretnych posiłków zalecanych w profilaktyce chorób serca. Uczestnicy oceniali swoją wiedzę i umiejętności w skali od 1 (bardzo nisko) do 5 (bardzo wysoko).

**Sposób ewaluacji:** Ewaluacji dokonano metodą pretest /posttest, czyli w pierwszych miesiącach funkcjonowania AZŻ oraz w ostatnim okresie prowadzenia zajęć w ramach AZŻ.

**Uzyskane wyniki średnie z wszystkich filii AZŻ** (pierw wyliczone zostały wyniki średnie dla każdej z filii a następnie wyniki te zostały dodane i podzielone przez liczbę filii):



Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,  
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski  
tel. 44 732 88 29, [PL13@powiat-piotrkowski.pl](mailto:PL13@powiat-piotrkowski.pl),  
[www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl](http://www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl)



Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41, 95-040 Koluszki  
tel. 44 714 67 90, 693 166 450, [sekretariat@progres.atm.pl](mailto:sekretariat@progres.atm.pl),  
[www.progres.atm.pl](http://www.progres.atm.pl)

Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz środków budżetu państwa w ramach Programu PL 13 Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu



Powiat Piotrkowski



## AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego  
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

NR PYT.	BADANY WSKAŹNIK (TREŚĆ OCENIANEJ KATEGORII)	WYNIK ŚREDNI ANKIETA POCZĄTKOWA	WYNIK ŚREDNI ANKIETA KOŃCOWA
1	Wiedza dot. zasad zdrowego żywienia	2,34	4,60
2	Wiedza dot. czynników, od których zależy zapotrzebowanie na składniki odżywcze	2,20	4,53
3	Wiedza dot. zasadniczych elementów diety w chorobach układu krążenia	2,19	4,57
4	Wiedza dot. zasad doboru odpowiednich produktów w diecie dla osób z otyłością:	2,25	4,60
5	Wiedza dot. skutków niewłaściwego odżywiania organizmu	2,27	4,67
6	Umiejętność przygotowywania jadłospisów uwzględniających zasady zdrowego żywienia	2,27	4,57
7	Umiejętność przygotowywania zdrowych potraw	2,31	4,68
8	Umiejętność przygotowywania odpowiednich potraw dla osób z nadciśnieniem tętniczym	2,17	4,52
9	Umiejętność przygotowywania odpowiednich potraw dla osób z nadwagą	2,20	4,55
10	Umiejętność przygotowywania odpowiednich posiłków dla osób z wysokim cholesterolem	2,13	4,56
11	W jakim stopniu udział w zajęciach AZŻ zwiększył wiedzę i umiejętności dotyczące zdrowego sposobu odżywiania się	2,06	4,72



Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,  
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski  
tel. 44 732 88 29, [PL13@powiat-piotrkowski.pl](mailto:PL13@powiat-piotrkowski.pl),  
[www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl](http://www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl)



**Progres**

Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41, 95-040 Koluszki  
tel. 44 714 67 90, 693 166 450, [sekretariat@progres.atm.pl](mailto:sekretariat@progres.atm.pl),  
[www.progres.atm.pl](http://www.progres.atm.pl)

Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz środków budżetu państwa w ramach Programu PL 13 Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu



## AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego  
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Jak pokazują uzyskane ~~wyniki średnie~~, w zakresie wszystkich pytań ankiety ewaluacyjnej otrzymano w ankiecie końcowej znacząco lepsze wyniki niż w ankiecie początkowej. Uzyskane różnice są bardzo istotne statystycznie. Można więc stwierdzić, że uczestnicy wszystkich filii AZŻ zauważyli u siebie wyraźny wzrost zarówno wiedzy dotyczącej zdrowego żywienia, głównie w chorobach układu krążenia, jak i umiejętności związanych z przygotowaniem odpowiednich posiłków, ważnych w profilaktyce chorób serca.

Największe zmiany odnotowano w kategoriach:

- 1., „W jakim stopniu udział w zajęciach AZŻ zwiększył wiedzę i umiejętności dotyczące zdrowego sposobu odżywiania się”,
- 2., „Umiejętność przygotowywania odpowiednich posiłków dla osób z wysokim cholesterolem”,
3. „Wiedza dot. skutków niewłaściwego odżywiania organizmu”.

Zwrócić jednak należy uwagę na fakt, że we wszystkich badanych kategoriach przyrost zarówno wiedzy i umiejętności uczestników jest bardzo duży. Można więc stwierdzić, że prowadzone zajęcia w sposób bardzo skuteczny i efektywny przyczyniły się do wzrostu kompetencji uczestników w zakresie zdrowego żywienia (zarówno wiedzy jak i konkretnych umiejętności dotyczących planowania jadłospisu i przygotowywania posiłków). Przygotowany materiał teoretyczny oraz zajęcia kulinarne okazały się trafione i adekwatne. Zaplanowane cele zajęć w ramach Akademii Zdrowego Żywienia w skali całego powiatu piotrkowskiego zostały z pewnością osiągnięte.

### **Analiza danych uzyskanych w poszczególnych filiach AZŻ**

*Część I- gminy Aleksandrów, Sulejów, Wolbórz- filie AZŻ w Janikowicach, Siucicach, Skotnikach, Niewierszynie, Kole, Krzewinach, Łęcznie, Lubiatowie, Psarach Starych, Żywocinie.*

Uzyskane wyniki z wszystkich filii wskazują, że w każdej z nich uczestnicy w sposób bardzo znaczący zwiększyli zakres swojej wiedzy oraz umiejętności dotyczących zdrowego żywienia w profilaktyce chorób serca. Wyniki średnie w ankiecie końcowej są dużo wyższe niż w ankiecie początkowej. Uzyskane różnice są bardzo istotne statystycznie.





Powiat Piotrkowski



## AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego  
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

*Część II- gminy Czarnocin i Grabica -filie AZŻ w Bieżywodach, Biskupiej Woli, Dalkowie, Grabinej Woli, Rzepkach, Tychowie, Zamościu, Grabicy, Kamocinie i Polesiu.*

Przeprowadzona analiza porównawcza potwierdza uzyskanie zakładanych w projekcie celów w każdej z w/w filii AZŻ. Uczestnicy na koniec udziału w zajęciach w ramach AZŻ oceniali swoją wiedzę i umiejętności w zakresie zdrowego żywienia znacznie wyżej niż na początku tych zajęć. Przyrost zarówno wiedzy jak i umiejętności uczestników był bardzo wyraźny w każdym z ocenianych wskaźników.

*Część III- gmina Moszczenica -filie AZŻ w Babach, Białkowicach, Gościmowicach Drugich, Gazonii Nowej, Karlinie, Kosowie, Kielczówce, Pomykowie, Raciborowicach, Rakowie Dużym*

Porównanie wartości średnich dotyczących badanych wskaźników w ankiecie początkowej i końcowej jednoznacznie wskazuje, że we wszystkich filiach i w zakresie wszystkich ocenianych kategorii, uczestnicy dostrzegają wzrost swoich kompetencji na skutek udziału w zajęciach AZŻ. Wiedza uczestników dotycząca zdrowego żywienia oraz umiejętności związane z przygotowywaniem odpowiednich posiłków, zmniejszających ryzyko chorób serca, bardzo wyraźnie się zwiększyły.

*Część IV- gminy Ręczno, Łęki Szlacheckie- filie AZŻ w Krośnie, Krzemienewicach, Plucicach, Ręcznie Kolonii, Majkowicach, Stobnicy, Łękach Szlacheckich, Tomawa*

Wyniki ewaluacji w poszczególnych filiach AZŻ potwierdzają osiągnięcie zakładanych celów. Tak jak w poprzednich filiach, również i w przypadku filii na terenie gmin Ręczno i Łęki Szlacheckie, uzyskano wyraźnie wyższe wskaźniki dotyczące wiedzy i umiejętności uczestników na koniec zajęć AZŻ niż na ich początku. Wyniki „in plus” widoczne są w każdej badanej kategorii, we wszystkich w/w filiach. Różnice między wartościami ocenianych wskaźników na początku i na końcu zajęć są statystycznie bardzo istotne.

*Część V- gminy Wola Krzysztoporska, Rozprza, filie AZŻ w Glinie, Gomulinie, Stradzewie, Woli Rokszyckiej, Wygodzie, Białocinie, Longinówce, Kęszynie, Magdalence, Romanówce*



Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,  
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski  
tel. 44 732 88 29, [PL13@powiat-piotrkowski.pl](mailto:PL13@powiat-piotrkowski.pl),  
[www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl](http://www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl)



Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41, 95-040 Koluszki  
tel. 44 714 67 90, 693 166 450, [sekretariat@progres.atm.pl](mailto:sekretariat@progres.atm.pl),  
[www.progres.atm.pl](http://www.progres.atm.pl)

Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz środków budżetu państwa w ramach Programu PL 13 Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu



Powiat Piotrkowski



## AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego  
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

oraz Wronikowie.

Przyjęte wskaźniki ewaluacyjne w zakresie każdej z ocenianych kategorii potwierdzają efektywność prowadzonych zajęć. Uczestnicy zajęć w każdej z filii jednoznacznie wskazywali na wzrost swojej wiedzy i umiejętności związanych z planowaniem i przygotowywaniem zdrowego żywienia, ukierunkowanego na zapobieganie chorobom serca poprzez udział w zajęciach w ramach AZŻ. Uzyskane różnice są istotne i bardzo istotne statystycznie.

Załączniki -tabele wyników średnich z ankiety początkowej i końcowej w każdej z filii AZŻ.



Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,  
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski  
tel. 44 732 88 29, [PL13@powiat-piotrkowski.pl](mailto:PL13@powiat-piotrkowski.pl),  
[www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl](http://www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl)



**Progres**

Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41, 95-040 Koluszki  
tel. 44 714 67 90, 693 166 450, [sekretariat@progres.atm.pl](mailto:sekretariat@progres.atm.pl),  
[www.progres.atm.pl](http://www.progres.atm.pl)

Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz środków budżetu państwa w ramach Programu PL 13  
Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu