



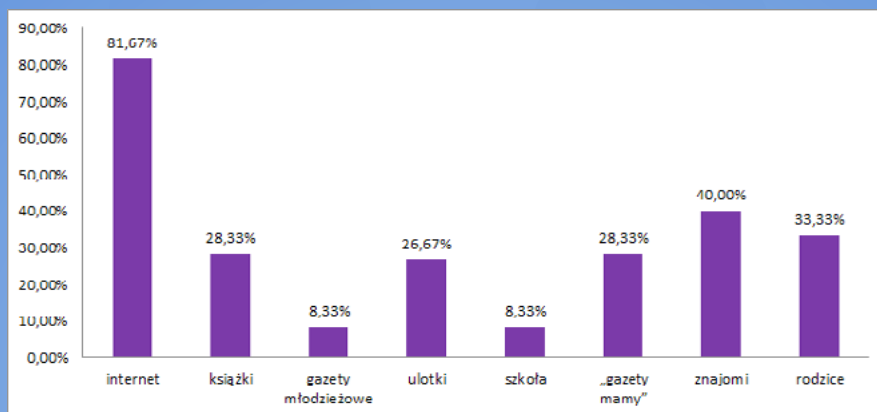
Edukacja żywieniowa dzieci i młodzieży wobec najnowszych zmian w zakresie żywienia w szkołach

W ostatnich latach wzrasta zainteresowanie żywnością i prawidłowym sposobem odżywiania. Wiele osób deklaruje prowadzenie zdrowego stylu życia. Zmiany w tym zakresie obserwuje się też w szkołach i przedszkolach (Zięba, 2015; Pieniek, 2015; Kołłajtis-Dołowy, 2010; Jeżewska-Zychowicz, 2011, 2007). W artykule przedstawię i omówię wyniki badań dotyczących nawyków żywieniowych uczniów Gimnazjum nr 112 im. Króla Jana III Sobieskiego w Warszawie.

W szkole od sześciu lat realizowany jest projekt „Szkoła Promująca Zdrowie”. Wśród zadań znajdują się coroczne badania ankietowe, które mają na celu monitorowanie zmian zachodzących pod wpływem działań edukacyjnych oraz poznanie preferencji do dalszej nauki. Uczestniczy w nich młodzież z czterech lub pięciu losowo wybranych klas. We wrześniu 2015 r. było to 110 uczniów z pięciu klas. Pytania dotyczyły edukacji żywieniowej: źródeł, tematyki, metod nauczania oraz zmian, jakie nastąpiły w sklepiku szkolnym i w stołówce.

źródło informacji żywieniowej najczęściej wskazuje internet (81,67%) oraz grupę rówieśniczą (40%, por. Wykres 1.).

Wśród zagadnień, którymi młodzież jest najbardziej zainteresowana, znajdują się diety (35%) i przepisy kulinarne (58,33%, por. Wykres 2.).

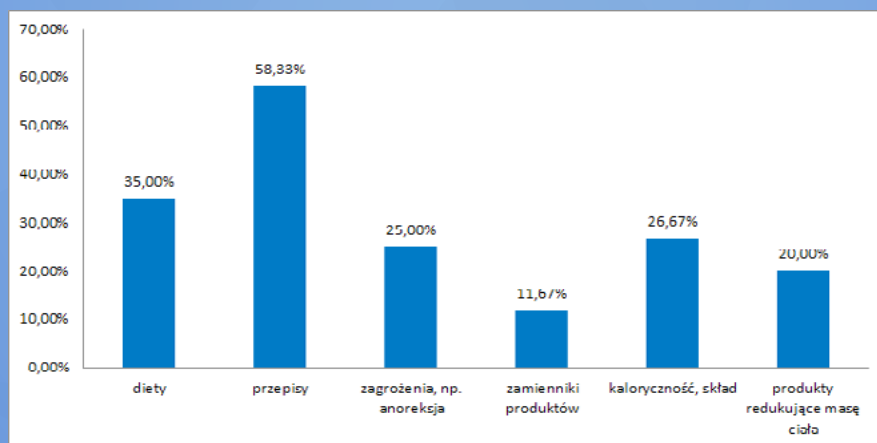


Wykres 1. Źródła informacji o żywności i żywieniu

Zainteresowanie tematyką związaną z żywnością

Zdecydowana większość respondentów (76,67%) deklaruwała zainteresowanie informacjami o żywności i żywieniu.

Zagadnienia związane z żywnością i prawidłowym żywnością poruszane są w domu rodzinnym, szkole, pracy, szeroko rozumianych mediach, a nawet w reklamach (Kołłajtis-Dołowy, 2010; Jeżewska-Zychowicz, 2011, 2007). Badana młodzież jako



Wykres 2. Zainteresowanie zagadnieniami dotyczącymi żywności
Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań (2015)



Edukacja żywieniowa – jak?

Z drugiej strony obserwowany jest gwałtowny wzrost zachorowań na choroby dietozależne, spowodowany nieprawidłowym zachowaniem żywieniowymi i małą aktywnością fizyczną. Szczególnie niepokoi wzrost liczby dzieci z nadwagą i otyłością. Dodatkowo rośnie odsetek osób z zaburzeniami odżywiania – anoreksją, bulimią czy ortoreksją (Gruszka, Malczyk, 2012; Szczepańska i wsp., 2010).

Jednym ze sposobów zapobiegania tym zjawiskom jest prawidłowo realizowana edukacja żywieniowa (Jeżewska-Zychowicz, 2011, 2007; Kołłajtis-Dołowy, 2010). Powinna składać się z następujących elementów: przekazywania wiedzy, motywowania do zmian nieprawidłowych nawyków żywieniowych oraz wprowadzania i utrzymania pozytywnych zachowań żywieniowych (Pachocka, 2010).

Podstawa programowa kształcenia ogólnego¹ dla trzeciego etapu edukacyjnego nie obejmuje zbyt wielu zagadnień związanych z żywieniem i żywnością. W gimnazjum informacje o prawidłowym sposobie odżywiania pojawiają się w klasie drugiej w podstawie programowej z biologii i w klasie trzeciej w podstawie programowej z chemii. Sposób i zakres przekazywanych informacji zależą od nauczyciela. Często szkoły uczestniczą w programach z zakresu edukacji żywieniowej realizowanych przez podmioty zewnętrzne oraz w inicjatywach ogólnopolskich, np. „Owoce i warzywa w szkole”,

upowszechnianych przez Agencję Rynku Rolnego.

Jak wynika z badań przeprowadzonych we wrześniu 2015 r., młodzież chętnie uczestniczy we wszelkich formach edukacji żywieniowej i dostrzega je w szkole. Szczególnie wysoko ocenia degustacje i tablice informacyjne – po 36,67% i prezentacje multimedialne – 43,33% (ulotki – 28,55%, festiwale – 21,67%).

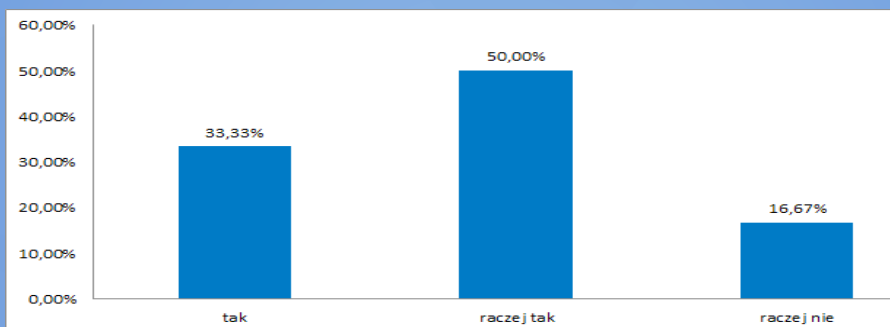
Poziom wiedzy o żywności i żywieniu wśród młodzieży jest wysoki, ale dość często nie przekłada się na zachowania i postawy. W procesie edukacyjnym warto zadbać o jak najwięcej sytuacji, w których uczniowie mogą doświadczać, poznawać poprzez praktykę, gdyż im więcej zmysłów zaangażujemy, tym większe prawdopodobieństwo wprowadzenia zmian w zachowaniach. Badana młodzież gimnazjalna zadeklarowała chęć uczestnictwa w aktywnych formach edukacji żywieniowej dostosowanych do ich potrzeb oraz posiadanej już wiedzy (por. Wykres 3.).

Do ciekawych form edukacji żywieniowej młodzież zaliczyła degustacje (58,33%), festiwale naukowe (38,33%) i warsztaty (35%). Podczas takich zajęć na pewno można przekazywać informacje, jak również ćwiczyć ich praktyczne

zastosowanie, np. przeliczanie kaloryczności potraw, tworzenie list zamienników produktów. Podczas trwania warsztatów można także przyrządzać posiłki. Młodzież zadeklarowała chęć uczestnictwa w kole poświęconym tym zagadnieniom (21,67%) i spotkaniach ze specjalistami (40%).

Być może jest to pomysł na innowacje, nowatorskie zajęcia, jakie warto wprowadzać w szkole. Koło czy warsztaty to forma zajęć o charakterze ciągłym, więc efektywność nauczania jest wyższa. Dodatkowo podczas ich realizacji można współpracować z innymi szkołami (np. podczas międzyszkolnych warsztatów tematycznych), instytucjami, lokalnymi organizacjami czy kołami naukowymi działającymi przy uczelniach, np. SGGW, Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji.

Jednym ze sposobów realizacji edukacji żywieniowej w szkole mogą być również projekty edukacyjne. Można je połączyć z degustacjami albo zorganizować szkolny festiwal w ramach publicznej prezentacji wyników pracy. Dobrą praktyką we wdrażaniu edukacji żywieniowej są także wspólne drugie śniadania w szkole (Woynarowska, Oblacińska, 2014). Dają one możliwość



Wykres 3. Deklarowany wpływ informacji żywieniowej na zachowanie
Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań (2015)

¹ Określona w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dn. 30 maja 2014 r. zmieniającym rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz.U. z 2014 r. poz. 803).

lepszego poznania się młodzieży w sytuacjach pozaedukacyjnych, zwiększenia wiedzy na temat produktów możliwych do wykorzystania przy przyrządzaniu drugiego śniadania, a także zmianę zachowań żywieniowych poprzez naśladownictwo. Dodatkowo pozwalają wychowawcy, który spędza z młodzieżą przerwę śniadaniową, monitorować nawyki żywieniowe uczniów oraz zauważyć ewentualne nieprawidłowości czy zachowania ryzykowne i podjąć odpowiednie kroki w celu zapobiegania im.

Wpływ edukacji żywieniowej na zmianę nawyków

O efektywności procesu edukacyjnego mówimy wtedy, gdy przekazywana wiedza przekłada się na zachowania (Gawęcki, Roszkowski, 2009; Jeżewska-Zychowicz, 2011, 2007; Kołajtis-Dołowy, 2010). W literaturze przedmiotu można znaleźć opisy badań zarówno niewykazujących korelacji między przyrostem wiedzy a zmianami nieprawidłowych zachowań żywieniowych (Kołajtis-Dołowy, 2010; Szczepańska i wsp., 2010), jak i pokazujących zmianę zachowań pod wpływem edukacji

żywieniowej (Jeżewska-Zychowicz, 2011, 2007; Pieniek, 2015). Większość respondentów z gimnazjum (83,33%) zadeklarowała wpływ uzyskanych informacji o żywności i żywieniu na własne zachowania żywieniowe (por. Wykres 4.).

Warto też zauważyć, że niski poziom wiedzy na temat żywności, żywienia i prawidłowego sposobu odżywiania może spowodować brak krytycyzmu wobec otrzymywanych wiadomości. Edukacja żywieniowa powinna być skierowana do wszystkich członków społeczności szkolnej, ale jednocześnie jej formę i zakres przekazywanej wiedzy należy dostosować do wieku odbiorców. Niejednokrotnie młodzież korzysta z porad żywieniowych adresowanych do osób dorosłych, co może mieć negatywny wpływ na ich zdrowie, np. stosowanie diet alternatywnych (Kołajtis-Dołowy, 2010; Jeżewska-Zychowicz, 2011). Jak wynika z badań, rozmowy z rodzicami są częstym źródłem informacji o prawidłowych nawykach żywieniowych (por. Wykres 1.).

Dlatego warto skierować edukację żywieniową nie tylko do dzieci i młodzieży, lecz także do rodziców.

Potwierdzają to badania Pieniek (2015), Jeżewskiej-Zychowicz (2011, 2007), Kołajtis-Dołowy (2010), Zięby (2015).

Jedzenie w szkole – stołówki, sklepiki...

Od września 2015 r. zmiany w zakresie żywienia uczniów objęły obiady i sklepiki szkolne. Rozporządzenie Ministra Zdrowia w tej sprawie (Dz.U. z 2015 r. poz. 1256) radykalnie zmienia: dozwolony asortyment sklepiku szkolnego, menu obiadów szkolnych i dozwolony sposób ich przyrządzania, np. bez dodatku soli.

Dodatkowo brak wcześniejszej informacji na temat planowanych zmian oraz radykalne i szybkie wprowadzenie nakazów i ograniczeń mogło być odebrane przez młodzież bardzo negatywnie. Wśród respondentów były jednak osoby, które dostrzegały pozytywne zmiany. Badani wskazywali następujące dobre i złe strony zmienionych sklepików i stołówek:

Plusy sklepików

- Wylimowanie niezdrowej żywności: 25% odpowiedzi.
- Nowość w asortymencie – sałatki: 6,67%.
- Pyszne kanapki: 8,33%.
- Nowość w asortymencie – soki: 5%.

Minusy sklepików

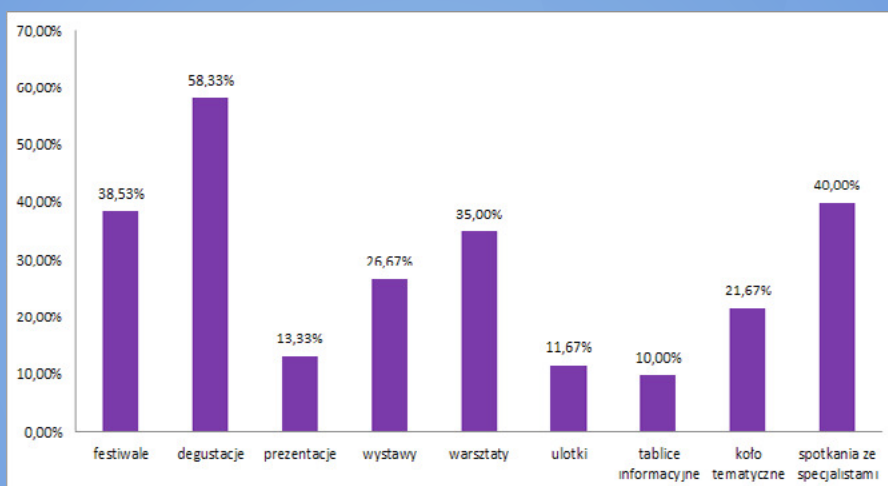
- Mniejszy asortyment: 43,33%.
- Brak drożdżówek: 13,33%.
- Brak słodyczy: 20%.
- Wzrost cen: 5%.

Plusy stołówek

- Zdrowsze posiłki: 10%.
- Nowe potrawy: 3,33%.

Minusy stołówek

- Posiłki bez smaku: 18,33%.
- Mniej smaczne jedzenie: 3,33%.
- Trzeba jeść dwudaniowy obiad: 5%.



Wykres 4. Preferowane formy edukacji żywieniowej
Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań (2015)



Respondenci jako przyczynę zmian wskazywali wprowadzenie nowych aktów prawnych regulujących zasady żywienia w szkołach (16,67%) i zapobieganie otyłości wśród młodzieży (15%). Zauważali, że wprowadzonym zmianom powinna towarzyszyć systematycznie realizowana edukacja żywieniowa na wysokim poziomie skierowana do dzieci i młodzieży, jak również do nauczycieli i rodziców.

Podsumowanie

Warto rozumieć edukację żywieniową wielopoziomowo. Powinna być prowadzona systematycznie, w atrakcyjnej, angażującej, prowokującej do działań praktycznych formie, gdyż tylko wtedy wykształci i utrwali prawidłowe zachowania żywieniowe. Przekazywane w szkole informacje na temat żywności i żywienia powinny być spójne z przekazem z domu,

dlatego w edukację żywieniową należy włączyć nauczycieli i rodziców. Szkoła i dom to dwa najważniejsze miejsca, w których dzieci i młodzież poprzez obserwację i praktykę kształtują swoje nawyki żywieniowe na całe życie.

Bibliografia

Gawęcki J., Roszkowski W. (red. nauk.), (2009), *Żywienie człowieka a zdrowie publiczne*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. | Gruszka J., Malczyk E., (2012), *Sposób żywienia pacjentów zgłaszających się do gabinetu dietetycznego*, „Bromatologia i Chemia Toksykologiczna” XLV nr 3, s. 619–627. | Jeżewska-Zychowicz M., (2007), *Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania*, Warszawa: Wydawnictwo SGGW. | Jeżewska-Zychowicz M., (2011), *Zmiana zachowań żywieniowych a profilaktyka zdrowotna*, Warszawa: Wydawnictwo SGGW. | Kołfajtis-Dołowy A., (2010), *Badania uwarunkowań zachowań żywieniowych młodzieży*, Warszawa: Wydawnictwo SGGW. | Pachocka L., (2010), *Rola dietetyka w ochronie zdrowia publicznego*, „Żywienie Człowieka i Metabolizm” nr 37, 3, s. 202–209. | Pieniek P., (2015), *Możliwość prowadzenia skutecznej edukacji żywieniowej wśród dzieci przedszkolnych*, praca licencjacka, Warszawa: Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji. | Szczepańska E. i wsp., (2010), *Konsumpcja słodczy i napojów wysokosłodzonych w aspekcie występowania otyłości na przykładzie dzieci zamieszkujące obszary miejskie i wiejskie*, „Via Medica” t. 6, nr 2. | Zięba K., (2015), *Znaczenie wiedzy żywieniowej w warunkach częstości spożywania warzyw i owoców*, praca magisterska, Warszawa: Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji. | *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dn. 30 maja 2014 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół* (Dz.U. z 2014 r. poz. 803). | *Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dn. 26 sierpnia 2015 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach* (Dz.U. z 2015 r. poz. 1256). | Woynarowska B., Oblacińska A., (2014), *Wspólne drugie śniadanie w szkole*, Warszawa: ORE.

Joanna Heropolitańska-Janik

Początkowo związana z Warszawskim Uniwersytetem Medycznym. Jej największą pasją było jednak nauczanie młodzieży. Od 2002 r. pracuje w Gimnazjum nr 112 im. Króla Jana III Sobieskiego w Warszawie jako nauczyciel chemii.

W swojej pracy stara się przekazać pasję do chemii, do nauki, do przeprowadzania doświadczeń – nie tylko chemicznych. Jednocześnie, jako absolwentka Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW, stara się przekazywać swoją wiedzę na temat żywności i żywienia młodzieży. Od początku w szkole organizuje festiwale połączone z degustacją. Wplata tematykę żywieniową w naukę chemii. Pięć lat temu poprosiła publiczne szkoły z dzielnicy o współpracę przy organizacji Dzielnicowego Tygodnia „Żywność–Zdrowie”. Akcja ma charakter cykliczny i obejmuje edukację żywieniową, międzyszkolne warsztaty, konkursy wiedzy i plastyczne.

Koordynator programu „Szkoła Promująca Zdrowie”. Autorka kilku publikacji na temat żywności i żywienia w publikacjach fachowych. Píše także do gazet lokalnych – chce, aby informacje o sposobie odżywiania trafiały do jak największej ilości odbiorców.

Uczeń z alergią w szkole

Z myślą o wszystkich osobach mających wpływ na funkcjonowanie chorego ucznia i na poprawę jakości jego życia powstała publikacja *Dziecko przewlekle chore. Dostosowanie warunków edukacyjnych dla dziecka z alergią*.

Specjaliści i praktycy we współpracy Wydziałem Specjalnych Potrzeb Edukacyjnych ORE przygotowali poradnik w taki sposób, by jak najlepiej pokazać specyfikę pracy z dzieckiem alergicznym, jako uczniem o specjalnych potrzebach

edukacyjnych. Publikacja zawiera praktyczną wiedzę, która może być drogowskazem dla dyrektorów szkół i przedszkoli, nauczycieli, pedagogów, psychologów oraz rodziców.

[Publikacja do pobrania](#)