

Nawyki żywieniowe dzieci i młodzieży szkolnej

Szybkie tempo życia współczesnego człowieka jest odczuwalne w zasadzie na każdym kroku. Szybko pracujemy, śpimy, odpoczywamy, jeździmy, jemy, mówimy i tak w pośpiechu mijają kolejne dni i lata. Wraz z upływem czasu zmieniają się metody oraz formy nauczania, wychowania i style życia społeczeństw. Dzisiaj świat potrzebuje ludzi zdrowych, kreatywnych i odnoszących sukcesy już od najmłodszych lat. Dzieci i młodzież od samego początku swojej szkolnej drogi spędzają wiele godzin w różnych placówkach edukacyjnych. Aktywny i zaangażowany udział uczniów w zajęciach wielokrotnie jest uzależniony od ich stanu zdrowia.

Każdy człowiek rozumie pojęcie zdrowia inaczej, istnieje wiele jego definicji. Współczesne podejście do zdrowia uwzględnia holistyczną – całościową – koncepcję, która traktuje człowieka jako „całość” i „część całości”. Na całość składają się cztery powiązane ze sobą wymiary (aspekty), tj.:

- zdrowie fizyczne – prawidłowe funkcjonowanie organizmu, wszystkich jego układów i narządów;
- zdrowie psychiczne – w jego obrębie zdrowie umysłowe (zdolność do jasnego, logicznego myślenia) oraz emocjonalne (zdolność do rozpoznawania uczuć i wyrażania ich w odpowiedni sposób); umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciami, depresjami, lękiem;
- zdrowie społeczne – zdolność do utrzymywania prawidłowych relacji z innymi ludźmi oraz pełnienia ról społecznych;
- zdrowie duchowe – u niektórych ludzi jest związane z wierzeniami i praktykami religijnymi, u innych dotyczy ich osobistego credo, zasad, zachowań i sposobów utrzy-

mywania wewnętrznego spokoju (Antonovsky 2006, s. 10).

Mówiąc o zdrowiu, wyróżniamy wiele różnorodnych czynników, które mają na niego wpływ. W literaturze przedmiotu możemy spotkać podział tych czynników na cztery grupy: styl życia, środowisko fizyczne i społeczne życia, pracy, nauki, czynniki genetyczne, służba zdrowia. Udział poszczególnych czynników został przedstawiony na **rysunku 1** w postaci koła czynników zdrowia według Lalonde'a (Woynarowska 1995).

Wszyscy doskonale wiemy, że bardzo duży wpływ na samopoczucie człowieka mają jego nawyki żywieniowe, które należą do stylu życia. Każdy od najmłodszych lat kształtuje swoje pozytywne lub negatywne zachowania mające wpływ na stan zdrowia. Do pozytywnych zachowań sprzyjających zdrowiu zalicza się m.in.:

- aktywność fizyczną,
- racjonalne odżywianie,

- utrzymywanie czystości ciała i otoczenia,
- zachowywanie bezpieczeństwa,
- utrzymywanie dobrych relacji z innymi ludźmi,
- korzystanie ze wsparcia społecznego i udzielanie go,
- twórcze rozwiązywanie problemów,
- radzenie sobie ze stresem,
- poddawanie się profilaktycznym badaniom medycznym i in. (Woynarowska 2006, s. 10).

Do negatywnych zachowań zagrażających zdrowiu należą natomiast:

- palenie papierosów,
- nadużywanie alkoholu i używanie substancji psychoaktywnych,
- ryzykowne zachowania seksualne (tamże, s. 11).

Jednym z zachowań sprzyjających zdrowiu, na które chciałabym zwrócić szczególną uwagę, jest racjonalne odżywianie, tak istotne w prawidłowym funkcjonowaniu ▶



Uczniowie z klasy IIb (rok szkolny 2012/2013) chętnie wzięli udział w badaniu

▶ dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Zdaniem Edyty Suligi (2007, s. 27) „racjonalne odżywianie dziecka polega na zaspokojeniu w sposób optymalny zapotrzebowania organizmu na energię i składniki odżywcze, prawidłowym rozłożeniu posiłków w ciągu dnia oraz takim doborze produktów, aby w każdym podstawowym posiłku, oprócz odpowiedniej ilości energii, znalazły się wszystkie niezbędne składniki pokarmowe”.

Idąc dalej tokiem myślenia wielu dietetyków, lekarzy i doradców zdrowotnych, w żywieniu dzieci i młodzieży szczególne znaczenie ma spożywanie pierwszego i drugiego śniadania. Kierownik Zakładu Promocji Zdrowia AWF w Warszawie prof. Antoni Szymański (2008, s. 4) w swoim artykule *Żywność dzieci i młodzieży szkolnej – choroby dietozależne* przedstawia zależności pomiędzy odpowiednim odżywianiem się a różnymi chorobami. Zwraca również uwagę na komponowanie pierwszego i drugiego śniadania, które powinny składać się z różnych składników pokarmowych.

Zainspirowana działaniami w ramach promocji zdrowia prowadzonymi w Zespole Szkół nr 11 im. Jana Twardowskiego w Koszalinie, w którym pracuję, oraz różny-

mi artykułami i wieloma programami edukacyjnymi propagującymi zdrowy styl życia, postanowiłam przeprowadzić wśród całej naszej społeczności szkolnej badania dotyczące nawyków żywieniowych, ze szczególną uwagą na drugie śniadanie. Badania prowadziłam przez cały marzec 2013 r. wśród uczniów klas 0–VI Szkoły Podstawowej nr 3, I–III Gimnazjum nr 3 oraz kadry pedagogicznej i pracowników niepedagogicznych szkoły. Ogółem w badaniach wzięły udział 632 osoby, w tym 558 uczniów (88,3% badanych), 54 nauczycieli (8,5% badanych) i 20 pracowników niepedagogicznych (3,2% badanych). Dane liczbowe ujęte procentowo przedstawia **rysunek 2**.

Badania wśród całej społeczności szkolnej były przeprowadzone w czterech etapach – jeden raz podczas każdego z czterech tygodni marca, za każdym razem w innym dniu tygodnia oraz o innej porze (w godzinach od 9:00 do 14:00). Podczas pierwszego badania wszyscy badani zostali wprowadzeni w jego temat i cel. Początkowo obszarem moich zainteresowań w ramach promocji zdrowia były nawyki żywieniowe dzieci i młodzieży szkolnej. W efekcie poszerzyłam zakres badanych o kadrę pedagogiczną i pracowników niepedagogicznych szkoły, ponieważ

wszyscy stanowimy społeczność szkolną, a dorośli powinni przecież dawać dzieciom i młodzieży odpowiedni – żeby nie powiedzieć: wzorowy – przykład.

Każde badanie obejmowało następujące pytania:

1. Czy masz dzisiaj drugie śniadanie składające się ze zwykłych kanapek?
2. Czy nie masz dzisiaj drugiego śniadania składającego się ze zwykłych kanapek?
3. Czy masz dzisiaj jakiś owoc lub warzywo?
4. Czy masz wodę do picia lub inny napój?
5. Czy masz w zestawie śniadaniowym słodycze?

Pierwsze badanie zostało przeprowadzone bez zapowiedzi i nie ukrywam, że większość badanych była zaskoczona pytaniami. Z uwagi na przejrzystość takiego ujęcia wyników, podzieliłam respondentów na dwie grupy, tj. uczniów (klas 0–III SP, IV–VI SP, I–III Gim., łącznie 558 osób) oraz dorosłych (kadra pedagogiczna i pracownicy niepedagogiczni, łącznie 74 osoby). Wyniki pierwszego badania przedstawia **tabela 1**¹.

Jak wcześniej wspominałam, moje badania przebiegały w czterech etapach. Dla porównania z pierwszym badaniem w **tabeli 2** ▶



Uczniowie z klasy IIb (rok szkolny 2012/2013) chętnie wzięli udział w badaniu

¹ Wyniki zawarte w tabelach 1 i 2 odnoszą się do osób, które faktycznie wzięły udział w badaniu, nie ogółu respondentów.

► przedstawiłam wyniki ostatniego, czwartego etapu badań.

Dla dokładnego zobrazowania wyników badań (pierwszego i ostatniego) ujęłam je dodatkowo w formie wykresów: **rysunek 3** przedstawia podsumowanie odpowiedzi uczniów, a **rysunek 4** – dorosłych. Analiza wyników wszystkich badanych uczniów i dorosłych prowadzi do następujących wniosków:

- Systematyczna kontrola sprawiła, że zwiększyła się liczba osób, które zaczęły przynosić do szkoły drugie śniadanie w postaci kanapek (17 uczniów – 3% i 8 dorosłych więcej – 10%). Zadowolający jest fakt, że zmniejszyła się liczba uczniów przychodzących do szkoły bez drugiego śniadania (15 osób mniej – 2,7%). Natomiast u dorosłych liczba ta niestety wzrosła w stosunku do pierwszego badania (5 osób więcej – 7%).
- Znacznie więcej osób zaczęło przynosić do szkoły owoce i warzywa jako dodatki do drugiego śniadania (aż 156 uczniów – 28% i 8 dorosłych więcej – 10%).
- Na zadowolającą sytuację wskazują wyniki badań dotyczące zabierania do szkoły wody lub innego napoju (42 uczniów – 7,5% i 19 dorosłych więcej – 25,7%).

- Nie bez znaczenia są także wyniki badań dotyczące słodyczy: 63 osoby (62 uczniów – 11% i 1 dorosły – 1,6%) zrezygnowały z przynoszenia słodkich przekąsek do szkoły.

W przeprowadzonych badaniach wyodrębniłam grupę uczniów realizujących obowiązek szkolny na poziomie edukacji wczesnoszkolnej (w tym roku szkolnym jestem wychowawcą klasy IIb). W ramach różnych edukacji i integracji przedmiotowej podejmuję wraz z koleżankami z innych klas I–III oraz przy współpracy rodziców szereg działań mających na celu propagowanie zdrowego stylu życia, ze zwróceniem szczególnej uwagi na nawyki żywieniowe i rodzaj spożywanych produktów w ramach drugiego szkolnego śniadania. Przypnę, że byłam bardzo ciekawa, jak przedstawiają się wyniki badań uczniów uczęszczających do klas początkowych na pierwszym etapie edukacji, których liczba w naszej szkole wynosi w bieżącym roku 145.

Analizując odpowiedzi uczniów klas I–III, wzięłam pod uwagę te same kryteria i pytania, które wykorzystałam do badania pozostałych respondentów. Podsumowanie wyników znajduje się na **rysunku 5**.

Porównałam również wyniki uczniów klas I–III SP (145 osób) oraz klas IV–VI SP (173 osoby) i I–III Gim. (201 osób) otrzymane tylko w pierwszym etapie badań. Wyniki tej analizy porównawczej ilustruje **rysunek 6**. Wybór takiego ujęcia był celowy, gdyż przedstawia ono prawdziwy obraz sytuacji (uczniowie nie znali daty rozpoczęcia badań).

Z analizy wyłączyłam oddziały pięcio- i sześciolatki ze względu na ich doskonałe wyniki uzyskane w badaniach, co wytłumaczę w dalszej części artykułu.

Analizując otrzymane wyniki przedstawione za pomocą wykresów, łatwo zauważamy, że największy odsetek uczniów przynoszących drugie śniadanie do szkoły stanowią uczniowie klas początkowych.

Wyraźnie widać tutaj tendencję spadkową – im dzieci są starsze, tym bardziej ulegają modzie na nienoszenie śniadania do szkoły. Potwierdzeniem są rosnące dane procentowe uzyskane w pytaniu nr 2 – w tym przypadku również to uczniowie edukacji wczesnoszkolnej najczęściej zabierają ze sobą owoce, warzywa i napoje. Na podobnym poziomie wśród wszystkich badanych utrzymało się z kolei przynoszenie słodyczy do szkoły. ►



Program „Dzieciaki Mleczaki”

Program „Dzieciaki Mleczaki” prowadzony jest przez Polską Izbę Mleka i dofinansowany z Funduszu Promocji Mleka. Skierowany jest do przedszkoli i placówek nauczania wczesnoszkolnego. Uczestnictwo w nim jest całkowicie bezpłatne.

Program ma na celu promocję zdrowego odżywiania ze szczególnym uwzględnieniem produktów mleczarskich w diecie dzieci. Uczestnictwo niesie ze sobą same korzyści: darmowe materiały edukacyjne dla dzieci, dostęp do strony internetowej [programu](#), która jest pełna pomysłów na zajęcia dodatkowe, konkursów dostępnych jedynie dla placówek, które przystąpiły do programu.

Aby przystąpić do programu wystarczy wypełnić deklarację uczestnictwa dostępną pod tym [adresem](#). Patronat nad programem „Dzieciaki Mleczaki” objęło Ministerstwo Edukacji Narodowej.

¹ Wyniki zawarte w tabelach 1 i 2 odnoszą się do osób, które faktycznie wzięły udział w badaniu, nie ogółu respondentów.

► Jak już wcześniej wspominałam, na uwagę zasługuje fakt, że wzorowe pod każdym względem ujętym w badaniu były grupy pięcio- i sześciolatków. Uczniowie w tych oddziałach we wszystkich etapach badań w 100% przynosili śniadanie, napoje, owoce i warzywa, zaś słodczyce – według uzgodnień pomiędzy nauczycielami uczącymi w tych klasach a rodzicami dzieci – tylko raz w tygodniu. Oczywiście nie ma w tym nic dziwnego, gdyż rodzice bardzo kontrolują swoje dzieci w tym wieku. Należy jednak pamiętać, że starsze dzieci również potrzebują wsparcia i kontroli rodziców – w każdym znaczeniu tego słowa.

Otrzymane wyniki badań przedstawiłam uczniom w wybranych klasach oraz rodi-

com na spotkaniach klasowych. Starałam się przede wszystkim uświadomić rodzicom, że dopóki ich dzieci uczęszczają do szkoły, powinny być przez nich mądrze kontrolowane i sprawdzane. Tylko wtedy uda się zaszczepić w nich prawidłowe i zdrowe nawyki żywieniowe, tak ważne dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania człowieka.

Stwierdzam, że tego typu działania powinny być realizowane we wszystkich placówkach oświatowych na różnych poziomach edukacyjnych. Moim zadaniem było sprawdzenie przede wszystkim rzeczywistego stanu rzeczy dotyczącego spożywania przez uczniów naszej szkoły drugiego śniadania oraz poznanie ich świadomości w zakresie prawidłowego odżywiania się w ciągu dnia. Podczas

przeprowadzanych badań spotkałam się z wielkim zaciekawieniem i zainteresowaniem ze strony uczniów oraz z życzliwością ze strony dorosłych. Pragnę w tym miejscu podziękować Dyrekcji Szkoły ZS nr 11 i wszystkim nauczycielom za zgodę na przeprowadzenie badań oraz pomoc i wsparcie podczas ich realizacji.

Uważam, że zarówno dla wszystkich badanych, jak i dla mnie była to bardzo miła i pouczająca przygoda pełna zabawnych sytuacji.

Gabriela Kierzkowska
Anna Mayer

Bibliografia

Antonovsky A., (1995), *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*, [w:] Woynarowska B. (red.), *Edukacja zdrowia i promocja zdrowia w szkole*, wyd. specjalne, zeszyt nr 10–11, Warszawa: CMPPP. | Suliga E., (2007), *Żywność a rozwój psychofizyczny i stan zdrowia uczniów klas I–III*, „Nauczanie Początkowe”, nr 4. | Szymański A., (2008), *Żywność dzieci i młodzieży szkolnej – choroby dietozależne*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 1. | Woynarowska B. (red.), (1995), *Edukacja zdrowia i promocja zdrowia w szkole*, wyd. specjalne, zeszyt nr 10–11, Warszawa: CMPPP.

Gabriela Kierzkowska

Nauczyciel dyplomowany z 28-letnim stażem pracy w klasach I–III w Zespole Szkół nr 11 im. ks. Jana Twardowskiego w Koszalinie. Koordynator Projektu Comenius w latach 2007–2009, przy współpracy szkół partnerskich ze Szkocji, Szwecji i Finlandii. Obecnie od dwóch lat koordynator promocji zdrowia i inicjator wielu przedsięwzięć w ramach propagowania zdrowego stylu życia wśród społeczności szkolnej, tj. uczniów, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych oraz rodziców uczniów.

Zainteresowania: pedagogika wczesnoszkolna, psychologia, dydaktyka, ekonomia, język angielski, muzyka i pływanie.

Motto życiowe: „Mówienie jest tanie, liczy się działanie”.

Anna Mayer

Nauczyciel mianowany z 10-letnim stażem pracy w klasach I–III w Zespole Szkół nr 11 im. ks. Jana Twardowskiego w Koszalinie. Obecnie, w roku szkolnym 2013–2014, koordynator promocji zdrowia i kontynuator działań szkolnych w ramach propagowania zdrowego stylu życia wśród społeczności szkolnej.

Zaangażowana w sprawy zawodowe. Uzdolniona muzycznie-plastycznie.

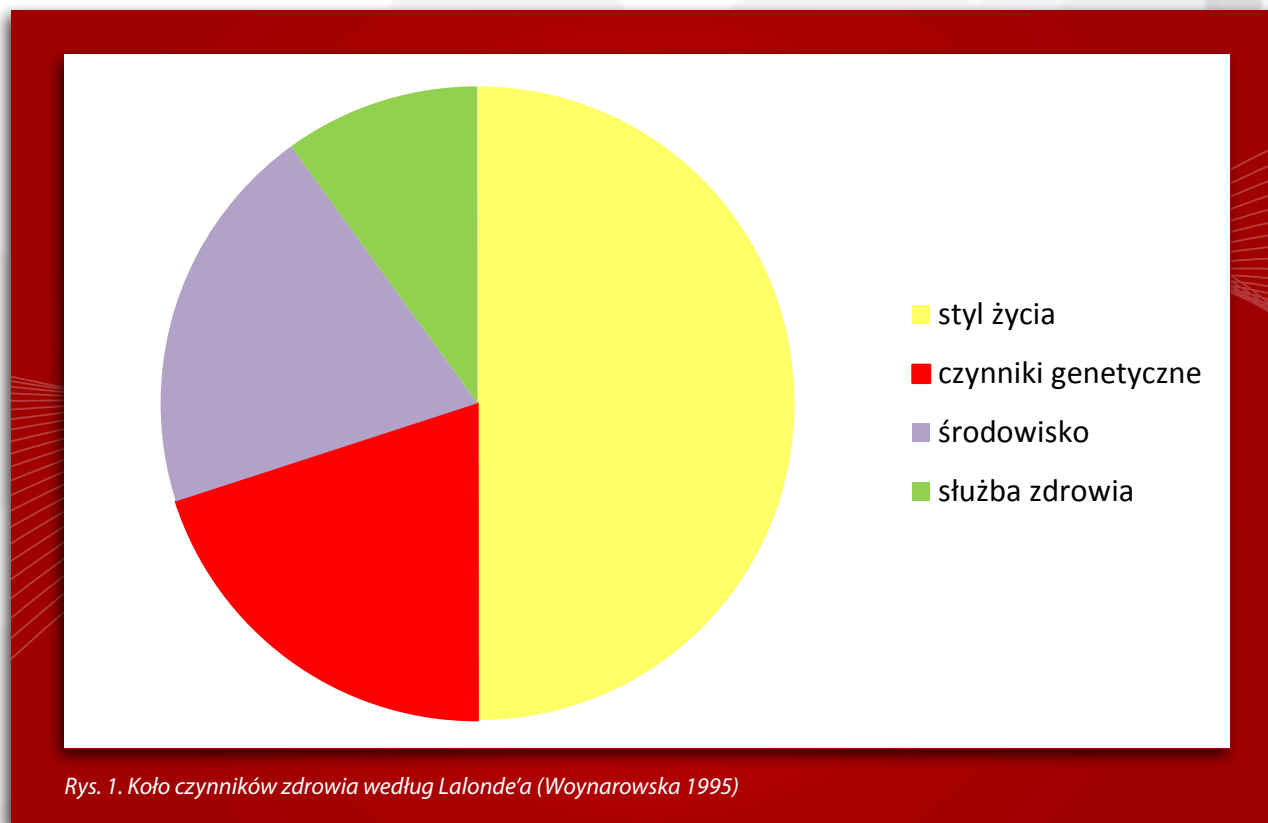
Zainteresowania: pedagogika wczesnoszkolna, zdrowy styl życia, czytanie książek obyczajowych, plastyka i muzyka.

Pytanie	Odpowiedzi uczniów	Odpowiedzi dorosłych
	– wyniki ujęte liczbowo i procentowo	
Czy masz dzisiaj drugie śniadanie składające się ze zwykłych kanapek?	395 (71%)	41 (55%)
Czy nie masz dzisiaj drugiego śniadania składającego się ze zwykłych kanapek?	95 (17%)	5 (7%)
Czy masz dzisiaj jakiś owoc lub warzywo?	99 (18%)	21 (28,4%)
Czy masz wodę do picia lub inny napój?	418 (75%)	13 (17,6%)
Czy masz w zestawie śniadaniowym słodycze?	250 (44,8%)	9 (12,2%)

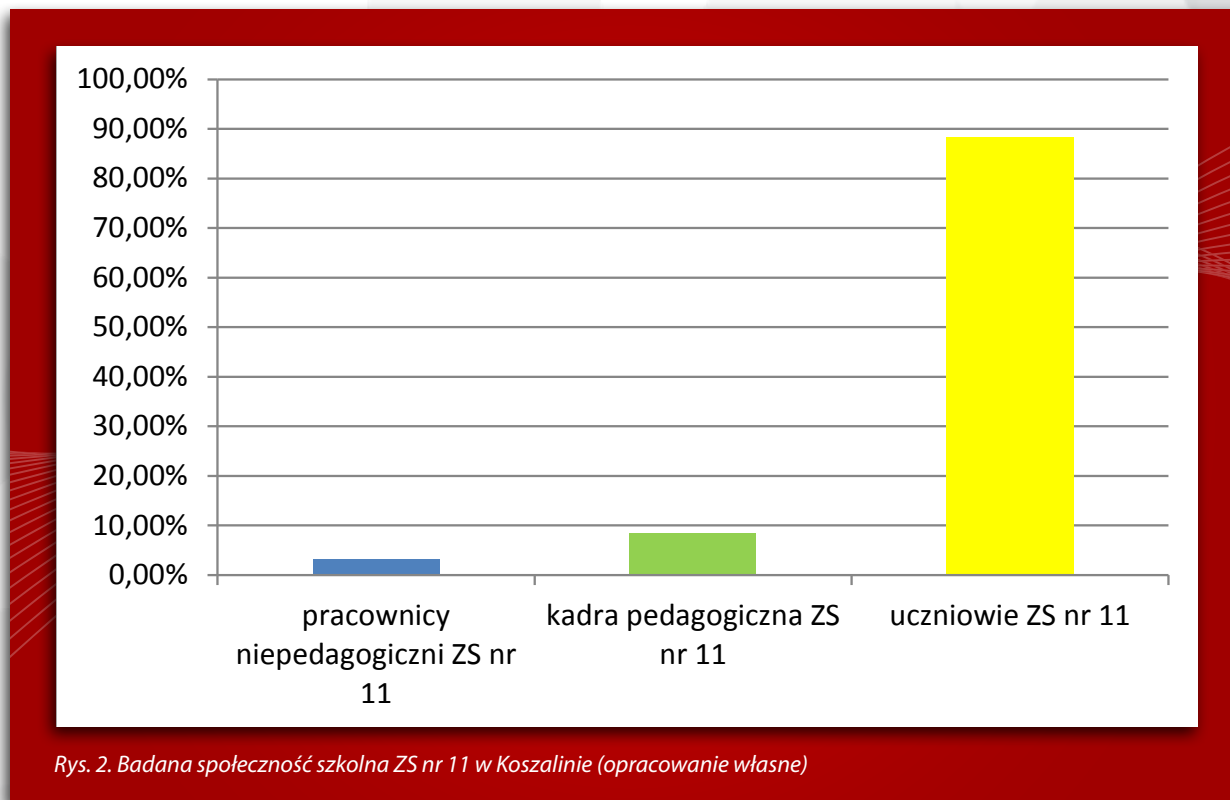
Tab. 1. Podsumowanie pierwszego badania (opracowanie własne)

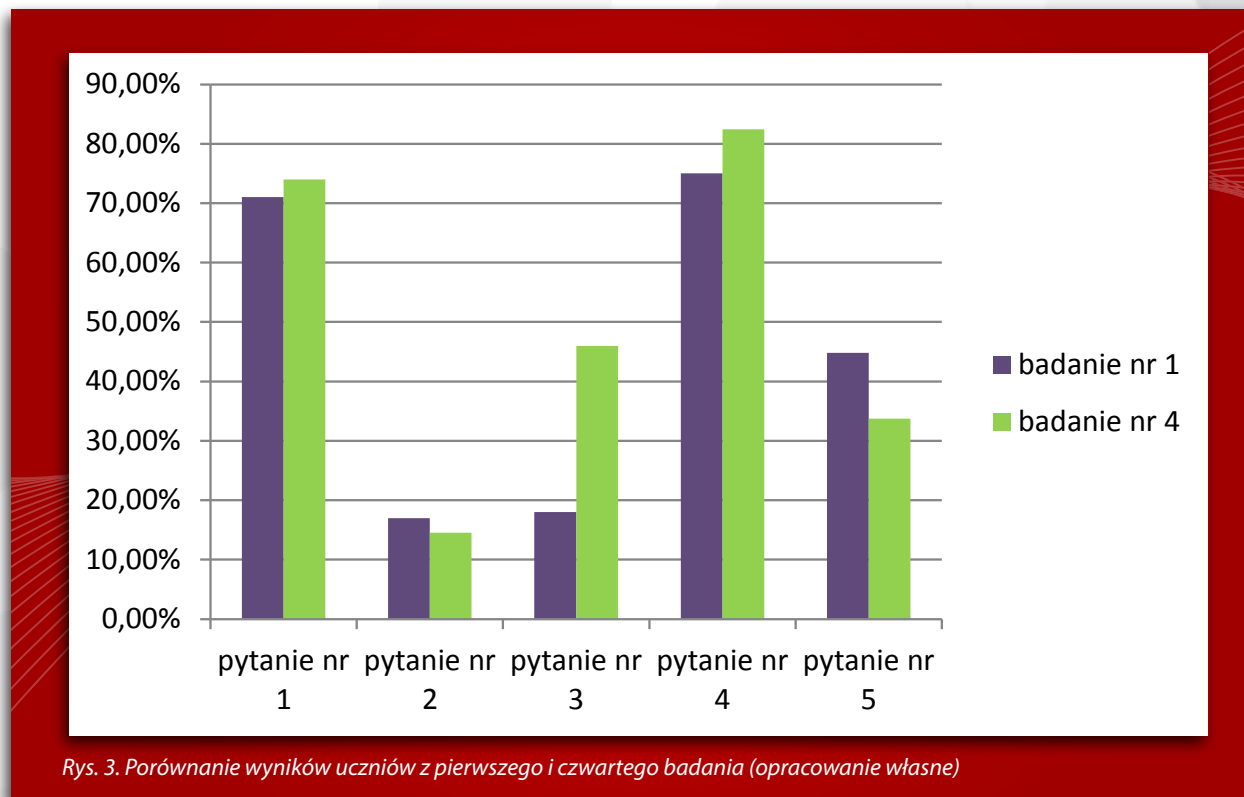
Pytanie	Odpowiedzi uczniów	Odpowiedzi dorosłych
	– wyniki ujęte liczbowo i procentowo	
Czy masz dzisiaj drugie śniadanie składające się ze zwykłych kanapek?	412 (74%)	49 (66,2%)
Czy nie masz dzisiaj drugiego śniadania składającego się ze zwykłych kanapek?	80 (14,3 %)	10 (13,5%)
Czy masz dzisiaj jakiś owoc lub warzywo?	255 (46%)	29 (39,2%)
Czy masz wodę do picia lub inny napój?	460 (82,4%)	32 (43,2%)
Czy masz w zestawie śniadaniowym słodycze?	188 (33,7%)	8 (10,8%)

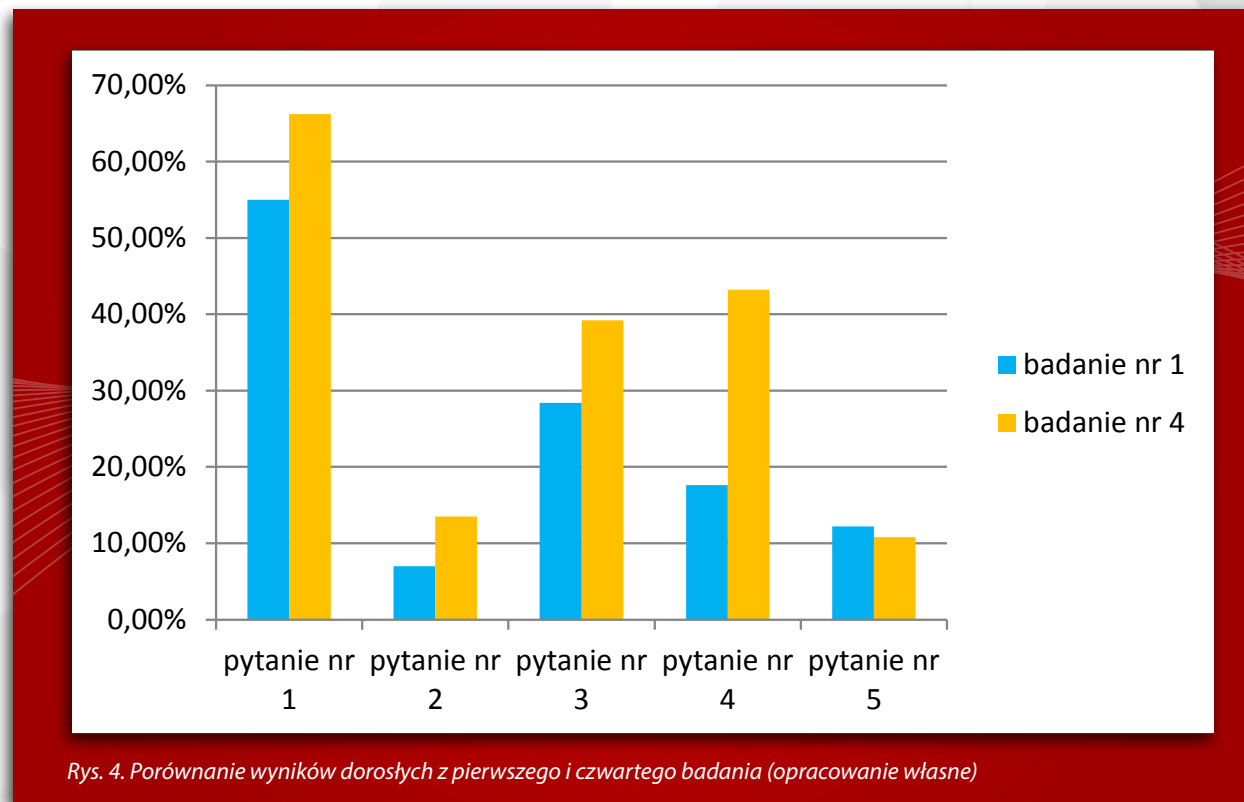
Tab. 2. Podsumowanie czwartego badania (opracowanie własne)

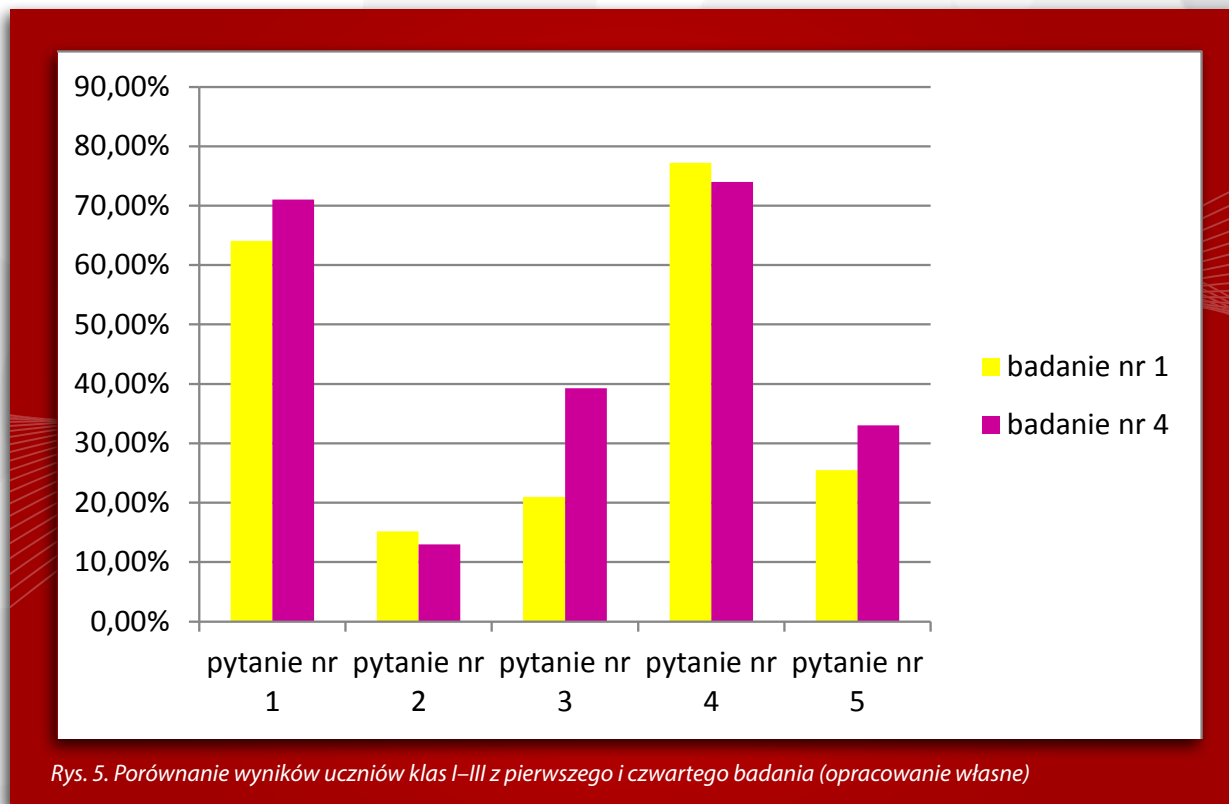


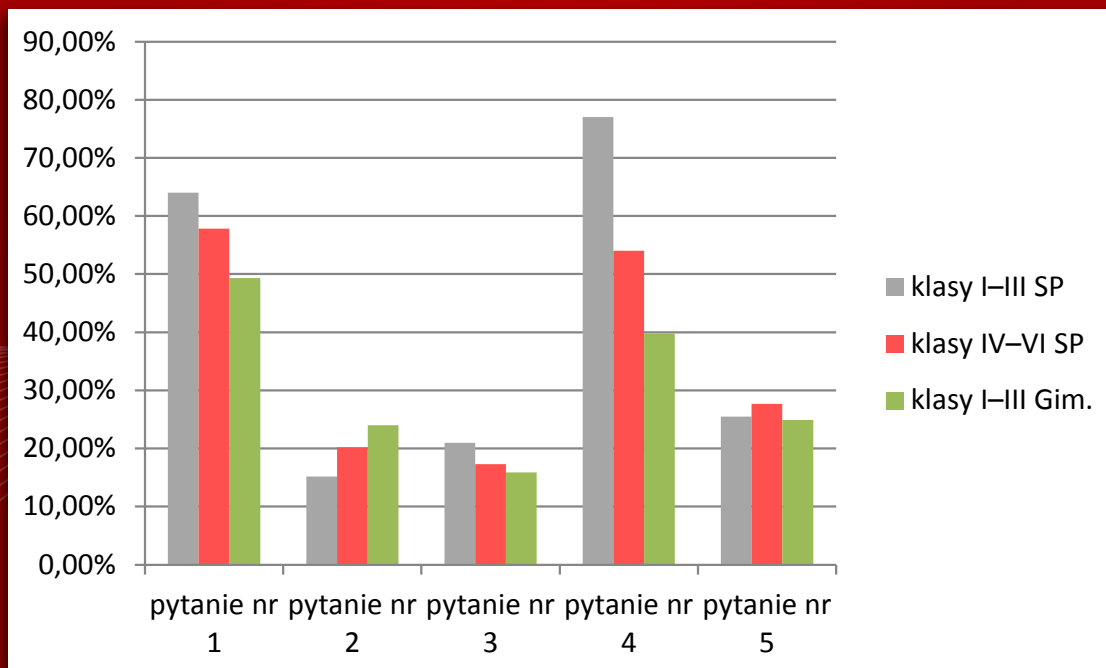
Rys. 1. Koło czynników zdrowia według Lalonde'a (Woynarowska 1995)











Rys. 6. Porównanie wyników uczniów klas I-VI SP oraz I-III Gim. z pierwszego etapu badań (opracowanie własne)