

BARBARA WOLNY

## SZKOLNA EDUKACJA ŻYWIENIOWA A PREFEROWANE SPOSOBY ODŻYWIANIA UCZNIÓW

**Abstract:** Artykuł podejmuje ważny i aktualny problem związany z realizacją edukacji żywieniowej w szkole. W prowadzonych rozważaniach przedstawione zostało stanowisko szkoły jako instytucji wspierającej działania rodziny w zakresie zdrowego żywienia dzieci i młodzieży. Potrzebę realizacji edukacji żywieniowej w szkole podkreśla obserwowany wzrost nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży. Potwierdzają to najnowsze wyniki badań HBSC realizowanych przez WHO (2012). W grupie badanych nastolatków w Polsce 29% ma nadwagę. Narastająca „epidemia otyłości” dzieci i młodzieży jest konsekwencją m. in. braku ruchu, unikania lekcji wychowania fizycznego, spędzania czasu wolnego przed komputerem, złych nawyków żywieniowych wynoszonych z domu, w tym szczególnie niskiego spożycia owoców i warzyw. Artykuł prezentuje wyniki badań przeprowadzonych w grupie nauczycieli i uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych. Przedstawiona analiza i interpretacja wyników badań z jednej strony wskazuje na szerokie działania nauczycieli w zakresie realizacji edukacji żywieniowej, z drugiej daje ocenę sposobu odżywiania uczniów, która w wielu obszarach budzi niepokój i wymaga wzmocnienia i zmiany dotychczasowych działań szkoły.

**Słowa kluczowe:** edukacja, nauczyciel, uczeń, zdrowie, żywienie, odżywianie, aktywność fizyczna.

### WPROWADZENIE

*Niech [...] rodzice, wychowawcy przyzwyczajają  
dzieci do umiarkowania w jadł i napoju*

A. F. Modrzewski

We współczesnym ujęciu edukacji w szkole zdrowie ucznia stanowi jedną z podstawowych wartości. Szkoła i rodzina to dwa fundamentalne współpracujące ze sobą środowiska, ważne w formowaniu postawy prozdrowotnej dzieci i młodzieży. W takim ujęciu edukacji działania rodziców i nauczycieli powinny być oparte na systematycznym dostarczaniu wiedzy, rozwijaniu umiejętności związanych z wykorzystaniem tej wiedzy w codziennych sytuacjach, czyli kształtowaniu zachowań warunkujących zdrowie (Wolny 2012, s. 126). Obserwacja rzeczywistości szkolnej wskazuje jednak na wiele zaniedbań rodziny w zakresie wprowadzania dzieci i młodzieży w rzeczywistnie zdrowych zachowań. Sytuacja taka uwarunkowana jest m. in. zmianami w sposobie życia, które zaszły w polskiej rodzinie na skutek ogólnie preferowanego

tw. liberalnego stylu życia. Zmianie uległo podejście rodziców do wychowania, nastąpiło preferowanie wartości materialnych, odejście od etyczno-moralnej strony wychowania na rzecz elementów nowatorskich. W wychowaniu takim akcentuje się dużą swobodę dzieci i młodzieży, a to doprowadziło do zachwiania ważnej od lat pozycji rodziców. Styl życia dzieci i młodzieży – jak słusznie zauważa W. Pańczyk – jeszcze nigdy nie był tak podobny do stylu życia dorosłych. Dzieci i młodzież odpoczywają, jedzą i zachowują się jak dorośli, co według autora nie rokuje pozytywnie na ich przyszłość (zob. Pańczyk 2009, s. 40). Brak ruchu, preferowanie jedynie biernego sposobu spędzania czasu wolnego przez rodziców przenosi się na sposób życia dzieci i młodzieży. Spożywanie produktów przetworzonych i wysokokalorycznych typu fast foods, picie napojów gazowanych staje się często jednym nawykiem żywieniowym wynoszonym z domu rodzinnego przez dzieci i młodzież (Wantuch 2012, s. 6). Zmianie uległo codzienne funkcjonowanie polskiej rodziny, praca i nauka rozciągnięta w czasie wprowadziła zaburzenia w sprawdzonych od lat sposobach domowego odżywiania, opartych na zasadach przestrzegania stałych godzin spożywania głównych posiłków, niepodjadania między posiłkami i ograniczania spożywania produktów niezdrowych (obiad jako główny posiłek całej rodziny, integrujący poszczególnych członków). Tradycyjne domowe odżywianie zostało zastąpione spożywaniem posiłków w miejscach pracy, nauki, w drodze do pracy, szkoły lub w drodze z pracy, ze szkoły. Domowe pełnowartościowe obiady często zostają zamieniane na „obiady” w barach i restauracjach szybkiej obsługi typu McDonald’s. Na skutki takich zmian w odżywianiu dzieci i młodzieży nie trzeba było długo czekać. Najnowszy raport HBSC (Health Behaviour in School aged Children) wydany w maju 2012 r. przez europejskie biuro WHO w Kopenhadze informuje – „polskie nastolatki należą do najgrubszych w Europie” (WHO 2012). Wynik taki – jak podkreśla J. Mazur, koordynatorka badań w Polsce – niepokoi, po raz pierwszy od wielu lat bowiem 43% dziewcząt w wieku 11 lat i 33% chłopców uważa się za „zbyt grubych”. Aż 29% polskich nastolatków ma nadwagę – jak wskazuje dalej autorka – „grubsze są tylko nastolatki z USA, Grecji, Portugalii, Kanady i Hiszpanii. Sytuację taką wzmacnia niechęć nastolatków do ruchu, aktywność ruchowa jako ulubiona forma spędzania czasu wolnego zajmuje dopiero 39 miejsce w grupie 13-latków. Złe nawyki żywieniowe połączone z brakiem ruchu, preferencją spędzania czasu wolnego przed komputerem doprowadzają do bardzo niepokojących sytuacji – nadwaga i otyłość staje się problemem dzieci i młodzieży (WHO, 2012). Otrzymane wyniki badań nie przedstawiają korzystnie polskiej szkoły, raport zwraca uwagę na niewłaściwe relacje między uczniami i brak znaczącego wpływu na kształtowanie zachowań zdrowotnych (tamże). Szkoła przecież stanowi ważne środowisko pedagogiczne, oddziałuje na ucznia wielokierunkowo. Często niweluje niekorzystny wpływ środowiska rodzinnego czy rówieśniczego (zob. Wolny 2012, s. 16). Rola jej wzrasta szczególnie w okresie dojrzewania, bardzo ważnym etapie życia. Jak słusznie zauważa Z. Jakab, Dyrektor Regionalny WHO dla Europy, „dojrzewanie to czas, kiedy młodzi ludzie budują swoje podwaliny do dorosłości. Właśnie od okresu

dojrzewania zależy, czy będzie ona zdrowa, czy nie” (WHO, 2012). Według autorki „[...]raport pokazuje, że sytuacja w Europie nie jest sprawiedliwa: zdrowie zależy od wieku, płci, położenia geograficznego i zamożności rodziny. Ale nie musi tak być. Raport ten daje decydomentom okazję do działania w celu wzmocnienia zdrowia następnego pokolenia. Po raz kolejny młodzi ludzie skorzystali z oferowanych przez HBSC badań i przemówili. Teraz to na nas dorosłych spada odpowiedzialność za ich zdrowie i dobre samopoczucie” (tamże).

Powyższy stan rzeczy potwierdza stanowisko Ministerstwa Edukacji Narodowej: „Statystycznie w Europie otyłe jest co czwarte dziecko – w Polsce nadwagę ma 18% dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Jest to bardzo poważne zagrożenie dla zdrowego społeczeństwa – jak podkreśla dalej MEN – wyniki badań wskazują, że u 80% dzieci z otyłością utrzymuje się ona w dalszych latach życia” (www.men.pl: 10.06.2012 r.).

## EDUKACJA ŻYWIENIOWA W SZKOLE – PROPAGOWANIE ZDROWEGO ŻYWIENIA UCZNIÓW

Szkoła jako środowisko wspierające rodzinę w wychowaniu jest w stanie niwelować jej zaniedbania w zakresie edukacji zdrowotnej, w tym również żywieniowej. Rola szkoły jako środowiska, które powinno/może odegrać ważne znaczenie w zaspokajaniu potrzeb żywieniowych uczniów i kształtowaniu właściwych zachowań, jest bardzo znacząca. Potwierdzają to prowadzone badania, które wskazują na potrzebę intensyfikowania prowadzonych przez szkoły działań. Przykładem wzmocnienia działań szkoły w zakresie edukacji żywieniowej jest realizowany od roku 2009 w wielu krajach Unii Europejskiej projekt HEPS (Health Eating and Physical Activity in Schools) – Zdrowe Żywienie i Aktywność Fizyczna w Szkole (Young 2011, s. 7). Na bazie projektu Ośrodek Rozwoju Edukacji od roku 2011 rozpoczął w Polsce wdrażanie projektu „Ruch i zdrowe żywienie w szkole” (www.ore.edu.pl: 20.06.2012 r.). Projekt zwraca uwagę na potrzebę zapobiegania występowaniu nadwagi i otyłości poprzez zmianę sposobu żywienia i zwiększenie aktywności fizycznej. Włączenie projektu do pracy szkoły umożliwia intensyfikację zakresu jej oddziaływania nie tylko na uczniów, ale również ich rodziców. W Polsce, podobnie jak w całej Europie, projekt zostaje systematycznie wdrażany w szkołach promujących zdrowie, które wzmocniają działania z edukacji zdrowotnej o promocję zdrowia skierowaną do całej społeczności szkolnej. Podstawę do podjęcia systematycznych działań z edukacji żywieniowej stanowią: Porozumienie o współpracy między Ministrem Edukacji Narodowej, Ministrem Zdrowia oraz Ministrem Sportu i Turystyki w sprawie promocji zdrowia i profilaktyki dzieci i młodzieży z dnia 23 listopada 2009 r. oraz założenia Narodowego Programu Zapobiegania Nadwadze i Otyłości oraz Przewlekłym Chorobom Niezakaźnym poprzez poprawę Żywienia i Aktywności Fizycznej na lata 2007–2011 (zob. www.mz.gov.pl:20.06.2012 r.). Projekt HEPS został dostosowany w Polsce do

sytuacji i potrzeb naszego kraju, stąd założenia wskazują na potrzebę szerokiego jego udostępnienia we wszystkich szkołach, nie tylko realizujących projekt Szkoła Promująca Zdrowie (Stępnik 2010, s. 5).

Powyższe rozważania potwierdzają nowe założenia realizacji edukacji zdrowotnej w szkole, uregulowane rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. Wskazują one na potrzebę łączenia prawidłowego sposobu odżywiania z aktywnością fizyczną jako podstawę zdrowego stylu życia (www.men.pl: akty prawne, 20.06.2012 r.). Odpowiednie połączenie aktywności fizycznej ze zdrowym żywieniem stanowi warunek zachowania i wzmacniania zdrowia człowieka we wszystkich okresach jego życia (Woynarowska 2010, s. 313). Zdrowe żywienie i aktywność fizyczna stanowią podstawowe elementy prozdrowotnego stylu życia. Systematycznie prowadzona aktywność fizyczna połączona ze zdrowym żywieniem to skuteczne sposoby zapobiegania wielu chorobom współczesnej cywilizacji, takim jak: otyłość, choroby układu krążenia, nowotwory, anoreksja czy bulimia. Aktywność sportowa połączona ze zdrowym odżywianiem to ważny element postępowania terapeutycznego w wielu chorobach.

Sposób żywienia odpowiednio zbilansowany chroni młodych ludzi przed występowaniem w tym okresie życia takich zaburzeń, jak: niedokrwiłość, opóźnienie wzrastania i dojrzewania, otyłość, próchnica zębów; sprzyja dobremu samopoczuciu i dyspozycji do nauki, czyli oddziałuje na psychiczne funkcjonowanie (pozwala doświadczać dobrostanu). Jest szczególnie ważny w okresie dojrzewania, kiedy kształtują się nowe nawyki żywieniowe, które zwykle są kontynuowane w dalszym życiu. W tym obszarze zauważamy szczególne odniesienie zdrowego odżywiania do jakości życia, jego wpływ na poziom funkcjonowania umysłowego i emocjonalnego. Odpowiednia dieta zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych w dalszych latach życia (Woynarowska, Mazur, Kołło, Małakowska 2005, s. 25 oraz Wolny 2012, s. 252).

## EDUKACJA ŻYWIENIOWA W ZAŁOŻENIACH PODSTAWY PROGRAMOWEJ

Treści dotyczące edukacji żywieniowej odnajdujemy na każdym etapie edukacyjnym począwszy od wychowania przedszkolnego poprzez I, II, III po IV etap edukacji szkolnej. W kontekście edukacji szkolnej treści z zakresu edukacji żywieniowej znajdują się w różnych przedmiotach, szczególnie w wychowaniu fizycznym (przedmiocie kierunkowym w edukacji zdrowotnej), przyrodzie (II etap), biologii, chemii, wychowaniu do życia w rodzinie jak również w językach obcych nowożytnych (jako przedmiotach wzmacniających edukację zdrowotną).

Analiza założeń podstawy programowej wyraźnie wskazuje na łączenie zdrowego odżywiania z aktywnością fizyczną. Treści edukacji żywieniowej odnajdujemy w zapisach programowych wychowania fizycznego od etapu edukacji wczesnoszkolnej. Tematyka obejmuje treści przygotowujące uczniów do właściwego odżywiania,

akcentuje również potrzebę łączenia ich z systematyczną aktywnością fizyczną. Na II etapie (klasy IV–VI szkoła podstawowa) tematyka edukacji żywieniowej nie występuje bezpośrednio, ale umieszczone w podstawie programowej zapisy wskazują na kontynuację wprowadzania uczniów w zasady zdrowego odżywiania i łączenia z aktywnością fizyczną. Etap gimnazjalny poszerza treści o następujący zakres tematyczny: przyczyny i skutki otyłości, odchudzanie się i zwiększanie masy ciała na skutek przyjmowania sterydów. Na etapie szkoły ponadgimnazjalnej w zapisach podstawy programowej odnajdujemy rozszerzony zakres treści, dotyczący chorób cywilizacyjnych uwarunkowanych niedostatkami ruchu, w tym szczególnie chorób układu krążenia, nadwagi i otyłości. Ważnym zapisem, który pojawia się na tym etapie, jest obliczanie i interpretacja wskaźnika wagowo-wzrostowego BMI (Por. Podstawa programowa wychowania fizycznego, [www.men.pl](http://www.men.pl): akty prawne, 25.06.2012 r.).

Edukacja przyrodnicza (I etap), przyroda (II etap) i biologia (III i IV etap) to przedmioty szczególnie wzmacniające edukację żywieniową. Poczynając od I etapu (klasy I–III szkoła podstawowa) w treściach przyrody odnajdujemy zapisy na temat podstawowych zasad racjonalnego odżywiania. Na II etapie treści z edukacji żywieniowej zawarte w przyrodzie obejmują m.in. zasady postępowania z produktami spożywczymi od zakupu do spożycia, przechowywania, przygotowywania posiłków i kontynuację tematyki dotyczącej zasad prawidłowego odżywiania i ich stosowania w codziennym życiu. Poszerzenie zakresu treściowego odnajdujemy na III etapie. Obejmuje on następującą tematykę: diety, aktywność ruchowa, układ pokarmowy i odżywianie, choroby związane z niewłaściwą dietą i trybem życia. Podobne dostosowane do wieku rozwojowego uczniów treści odnajdujemy w biologii (zakres podstawowy i rozszerzony) na IV etapie (Por. Podstawa programowa biologii, [www.men.pl](http://www.men.pl): akty prawne, 25.06.2012 r.).

Analiza podstawy programowej poszczególnych przedmiotów pozwala zauważyć, że przedmiotem wspomagającym realizację edukacji żywieniowej jest język obcy nowożytny. W treściach programowych odnajdujemy m. in. formy spędzania czasu wolnego i żywienie (etap II) oraz artykuły spożywcze, posiłki i ich przygotowanie (III i IV etap) (Por. Podstawa programowa język obcy nowożytny, [www.men.pl](http://www.men.pl): akty prawne, 25.06.2012 r.).

Powyższa analiza podstawy programowej podkreśla wagę edukacji żywieniowej i wskazuje na obowiązek realizacji zagadnień na wszystkich etapach szkolnej edukacji. Włączenie treści do różnych przedmiotów zapewnia integralność prowadzonych działań i umożliwia realizację edukacji żywieniowej w odniesieniu do wielu płaszczyzn nauczania i wychowania.

## REALIZACJA PRZEZ SZKOŁĘ EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ

Przedstawione treści programowe dotyczące edukacji żywieniowej wskazują, że dla realizacji zadań związanych z propagowaniem zdrowego żywienia niezbędne jest

podjęcie przez szkoły działań w zakresie wspierania zdrowego żywienia uczniów, w tym szczególnie:

**1. Umożliwienie uczniom dostępu do produktów i napojów o najwyższych walorach zdrowotnych oraz właściwa organizacja posiłków, w tym:**

- a) tworzenie warunków umożliwiających spożywanie śniadań szkolnych w klasach przez wszystkich uczniów, wspólnie z nauczycielem (wpływ nauczyciela jako osoby znaczącej dla uczniów jest duży – uczniowie przyjmują zachowania obserwowane u swoich wychowawców),
- b) uczestnictwo w programach ustanowionych przez Komisję Europejską w ramach Wspólnej Polityki Rolnej, a realizowanych przez Agencję Rynku Rolnego: „Dopłaty do spożycia mleka i przetworów mlecznych w placówkach oświatowych” tzw. „Szkłanka Mleka” i „Owoce w szkole”,
- c) dobór asortymentu produktów żywnościowych i napojów w sklepikach szkolnych zgodny z zasadami zdrowego żywienia (w tym zwłaszcza ograniczenie produktów i napojów o dużej zawartości cukru, soli i tłuszczów),
- d) zapewnienie uczniom dostępu do wody pitnej,
- e) organizacja dożywiania uczniów z rodzin o niskich dochodach w sposób przeciwdziałający ich dyskryminacji,
- f) w szkołach, w których wydawane są obiady lub inne ciepłe posiłki dla uczniów, przestrzeganie przy ich przygotowywaniu zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia,
- g) uwzględnianie specyficznych potrzeb żywieniowych uczniów z chorobami przewlekłymi, m.in. z otyłością, cukrzycą, celiakią, fenyloketonurią, nietolerancją mleka (Por. [www.men.pl](http://www.men.pl): 27.06.2012 r.).

**2. Podejmowanie działań w zakresie edukacji żywieniowej jako elementu edukacji zdrowotnej, w tym:**

- a) realizacja wymagań dotyczących prawidłowego odżywiania, zawartych w podstawie programowej kształcenia ogólnego w zakresie poszczególnych przedmiotów, w tym organizacja zajęć praktycznych związanych z przygotowywaniem zdrowych posiłków, a także podejmowanie działań określonych w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12 maja 2011 r. w sprawie sposobu realizacji środków towarzyszących zapewnieniu skutecznego wykonania programu „Owoce w szkole” (Dz. U. Nr 103, poz. 594),
- b) wdrażanie dodatkowych programów edukacyjnych dotyczących prawidłowego odżywiania się dzieci i młodzieży; dokonywanie ewaluacji wyników realizacji tych programów,
- c) umożliwianie nauczycielom i innym pracownikom szkoły udziału w różnych formach doskonalenia zawodowego w zakresie zdrowego żywienia,
- d) podejmowanie współpracy na poziomie lokalnym z rodzicami, jednostką samorządu terytorialnego, społecznością lokalną (tamże).

## WYNIKI BADAŃ

Podstawę do przeprowadzenia badań stanowiły zaprezentowane powyżej teoretyczne założenia edukacji żywieniowej oraz dziesięcioletnia praca ze szkołami realizującymi projekt Szkoła Promująca Zdrowie<sup>1</sup>. Monitorowanie i obserwacja rzeczywistości szkolnej wskazuje na systematyczne działania szkół, podejmowane w obszarze propagowania zdrowego żywienia. Praca ze szkołami promującymi zdrowie nasuwa pytanie: O ile prowadzone w szkole działania przekładają się na urzeczywistnianie zdrowych zachowań żywieniowych przez uczniów? Pytanie to stało się zasadniczym punktem w ewaluacji prowadzonych działań i wiązało się z koniecznością postawienia dwóch problemów głównych i problemów dopełniających.

Pierwszy problem główny stanowi pytanie: Czy szkoły systematycznie realizują edukację żywieniową? Jeżeli tak, to:

- 1) Jakie działania podejmują nauczyciele?
- 2) Jakie metody i formy pracy stosują nauczyciele realizując edukację żywieniową?
- 3) Czy podejmują współpracę z rodzicami?
- 4) Czy dokonano zmiany asortymentu sklepiku szkolnego?

Drugi problem główny zamyka się w pytaniu: Czy realizowana szkolna edukacja żywieniowa wpływa na sposób odżywiania uczniów? Jeżeli tak, to:

- 1) Jak uczniowie oceniają działania nauczycieli z zakresu edukacji żywieniowej?
- 2) Czy realizowana szkolna edukacja żywieniowa ma odniesienie w preferowanym przez uczniów sposobie odżywiania?

Ze względu na liczebność badanych grup wykorzystano metodę sondażową. W badaniu zastosowano autorskie kwestionariusze ankiet dla uczniów i nauczycieli pt. „Edukacja żywieniowa w szkole a sposób odżywiania uczniów”. Ankiety zostały dostosowane do poszczególnych etapów edukacyjnych oraz możliwości respondentów.

Badania przeprowadzono w kwietniu 2012 roku w losowo wybranych szkołach podstawowych (klasy VI) gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych województwa podkarpackiego. W badaniu udział wzięli nauczyciele (60 osób) i uczniowie (236 osób). W szkołach objętych badaniami realizowany jest projekt Szkoła Promująca Zdrowie.

---

<sup>1</sup> Od roku 2002 pełniąc funkcję Rejonowego Koordynatora Sieci Szkół Promujących Zdrowie monitoruję pracę przedszkoli i szkół wszystkich typów realizujących projekt (130 placówek oświatowych). To, co szczególnie wyróżnia te szkoły, to systematyczność prowadzonych działań z edukacji zdrowotnej wzmocniona promocją zdrowego stylu życia w oparciu o holistyczne podejście do zdrowia. Całościowe ujmowanie zdrowia pozwala kształtować postawę prozdrowotną ucznia ukierunkowaną na troskę o *zdrowie fizyczne* (dobre funkcjonowanie organizmu związane z systematyczną aktywnością ruchową, przestrzeganiem zasad zdrowego odżywiania), *zdrowie psychiczne* (kontrolowanie emocji, kształtowanie wiary w siebie), *zdrowie społeczne* (relacje interpersonalne), *zdrowie duchowe* (spokój, optymizm).

Ogólny rozkład badanej grupy wskazywał na równoliczność poszczególnych grup badanych, z niewielką przewagą uczniów IV etapu, i przedstawiał się następująco: nauczyciele (20%), uczniowie klas VI (21%), gimnazjaliści (28%) i uczniowie szkół ponadgimnazjalnych (31%).

#### GRUPA NAUCZYCIELI

W badaniu udział wzięło 23 nauczycieli wychowania fizycznego (38,3%), 13 nauczycieli przyrody, biologii (21,7%), 10 nauczycieli chemii (16,7%), 8 nauczycieli języków obcych (13,3%) i 6 wychowawców klasowych (10,0%)

W stosunku do grupy nauczycieli stwierdzono przewagę kobiet (65,4%), uwarunkowaną specyfiką zawodu nauczyciela (wyraźne sfeminizowanie).

#### GRUPA UCZNIÓW

W grupie uczniów rozkład w stosunku do płci wykazywał niewielką przewagę chłopców (54,8%) na etapie gimnazjum i wyraźnie mniejszą liczbowo grupę chłopców w szkołach ponadgimnazjalnych (35,6%). W przypadku szkół ponadgimnazjalnych przewaga dziewcząt spowodowana była typem szkół biorących udział w badaniu.

#### OCENA DZIAŁAŃ Z EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ – ANALIZA WYNIKÓW NAUCZYCIELI

Analiza otrzymanych wyników badań wskazała, że we wszystkich szkołach realizowana jest systematycznie edukacja żywieniowa, odpowiedzi takiej udzieliło 100% ankietowanych. Nauczyciele treści z edukacji żywieniowa realizują w ramach godzin wychowawczych (75,3%); zajęć lekcyjnych: wychowania fizycznego (65,8%), przyrody/biologii (100%); chemii (55,4) i języków obcych (54,8%).

W badaniu monitorowano tematykę zajęć realizowaną w ramach edukacji żywieniowej przez nauczycieli. Stwierdzono jej szeroki zakres, który obejmuje następujące zagadnienia: zasady zdrowego odżywiania, piramida zdrowego stylu życia (piramida zdrowego odżywiania uzupełniona codzienną aktywnością fizyczną – ujęcie proponowane przez naukowców z USA, zob. Willett, Stampfer 2003, s. 45–51); warzywa i owoce w codziennej diecie; nadwaga i otyłość; diety odchudzające; aktywność fizyczna a zdrowe odżywianie; skutki niedoboru witamin; wskaźnik wagowo-wzrostowy – obliczanie BMI (od etapu gimnazjum); zasady przyrządzania i spożywania posiłków. Realizowana tematyka uzależniona jest od danego etapu edukacji szkolnej.

Nauczyciele stosują różne formy realizacji zajęć: od pogadanki (80, 5%) poprzez zajęcia warsztatowe z wykorzystaniem metod aktywizujących (75,8%), projekty



edukacyjne (65,8%) po spotkaniu z dietetykiem (35,4%) i konkursy plastyczne, literackie itp. (25,7%). W realizacji zajęć wykorzystują tzw. cykl uczenia się przez doświadczanie, stosując metody aktywizujące i interaktywne.

Respondenci edukację żywieniową realizują wspólnie z rodzicami. Zaangażowanie rodziców jest jednak zróżnicowane uzależnione od etapu edukacji szkolnej. Największe zaangażowanie występuje na II etapie, znacznie mniejsze na etapie gimnazjum i szkoły ponadgimnazjalnej. Rodzice uczestniczą sporadycznie w zajęciach przygotowywanych przez nauczycieli, takich jak prelekcje czy pogadanki.

Analiza otrzymanych wyników badań przekonała, że osobą w największym zakresie wspierającą nauczycieli w realizacji edukacji żywieniowej jest pielęgniarka/higienistka szkolna. Nauczyciele wskazywali również na pomoc pracowników Stacji Sanitarno-Epidemiologicznych, dietetyków i lekarzy. Taka ocena dobitnie świadczy o potrzebie wspierania nauczycieli przez specjalistów, w tym osoby z przygotowaniem medycznym.

To, co stanowi pozytywną stronę pracy badanych szkół, to podejmowanie działań mających na celu systematyczną zmianę asortymentu sklepików szkolnych, związaną z wprowadzaniem zdrowych produktów (bez konserwantów, barwników i dodatku cukru, soli i tłuszczu). We wszystkich badanych szkołach od wielu lat realizowany jest tzw. *Dzień bez chipsów*. W ustalonym dniu uczniowie mogą jedynie kupować produkty zdrowe. Takie działanie uczy wyboru i zdyscyplinowania i należy do sprawdzonych przykładów dobrej praktyki pracy szkół promujących zdrowie. Nauczyciele (25%) podkreślili, że wprowadzają nowe programy, które pozwalają na zmianę asortymentu sklepiku szkolnego – wdrażają m. in. program „Wiem co jem” – sklepik szkolny ([www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)). W badanych szkołach brak jest jednak stałego bezpłatnego dostępu uczniów do wody pitnej. Tylko w kilku szkołach zamontowane zostały automaty z wodą, z których uczniowie mogą korzystać bez ograniczeń.

Otrzymane wyniki dotyczące nauczycieli prezentują pozytywny obraz szkoły i wskazują na systematyczność prowadzonych działań z edukacji żywieniowej.

Kolejnym krokiem badań było uzyskanie oceny działań nauczycieli przez uczniów i odniesienie jej do preferowanego sposobu odżywiania dzieci i młodzieży.

#### OCENA DZIAŁAŃ SZKOŁY W ZAKRESIE REALIZACJI EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ – ANALIZA WYNIKÓW UCZNIÓW

95,2% badanych uczniów potwierdziło działania nauczycieli z zakresu edukacji żywieniowej, co dowodzi, że respondenci uczestniczą w zajęciach proponowanych przez nauczycieli. W opinii uczniów klas VI działania takie podejmują wychowawcy, nauczyciele przyrody i wychowania fizycznego. W przypadku nauczycieli wychowania fizycznego uczniowie podkreślili, że nie są to jednak działania systematyczne. 83,3% respondentów wybrało odpowiedź „czasami”.

Uczniowie przy ocenie przydatności realizowanych przez nauczycieli tematów zajęć dokonali następujących wyborów: na wszystkich etapach najwyżej oceniony został temat obejmujący zdrowe odżywianie – piramida zdrowego odżywiania (uczniowie kl. VI – 96,7%; gimnazjum – 95,2%; szkół ponadgimnazjalnych – 96,7%). Następne wybory różnicują się w zależności od etapu edukacji szkolnej. Tematem ważnym w opinii szóstoklasistów (83,8%) była higiena przygotowywania i spożywania posiłków. Zdecydowanie niższy wybór otrzymano w grupie gimnazjalistów (35,7%) i uczniów szkół ponadgimnazjalnych (41,7%). Co do kolejnego tematu – roli i znaczenia owoców i warzyw w codziennej diecie, zauważono wzrost ważności tematu w stosunku do kolejnego etapu edukacji szkolnej: kl. VI – 48,4%, gimnazjaliści – 59,5% i uczniowie szkół ponadgimnazjalnych – 77,8%. Zdecydowanie większy wybór w stosunku do szóstoklasistów (24,2%) zauważono również w grupie gimnazjalistów (95,2%) i uczniów szkół ponadgimnazjalnych (94,4%) odnośnie do tematu diety a zdrowie człowieka. Szczególnie ważny dla gimnazjalistów i uczniów szkół ponadgimnazjalnych (83,3%) był temat dotyczący obliczania i interpretacji wskaźnika wagowo-wzrostowego (BMI). Ten temat nie został wskazany przez szóstoklasistów.

W ocenie form zajęć uczniowie najwyżej ocenili zajęcia warsztatowe, w ramach których praca odbywa się w grupach z wykorzystaniem metod aktywizujących. Wysoką ocenę przydatności otrzymały zajęcia warsztatowe związane z przygotowywaniem zdrowych posiłków (wysoka ocena na każdym etapie edukacji szkolnej od 75,3% do 90,2%). Uczniowie cenią również pracę w ramach projektów edukacyjnych (od 72,6% poprzez 83,3% do 94,4%). Uzasadniając ocenę respondenci wskazywali na możliwość wyboru tematu projektu, angażowania się według swoich predyspozycji i zainteresowań. Uczniowie wskazali również na zasadność organizowania spotkań z dietetykami (szczególnie na III i IV etapie) oraz na spotkania z rodzicami w ramach organizowanych przez nauczycieli tzw. wywiadówek inaczej. Wspólne przygotowywanie zdrowych produktów, np. kanapek, sałatek, połączone z degustacją, pozwala według uczniów zmieniać przyzwyczajenia żywieniowe rodziców i wprowadzać zdrową dietę w środowisku domowym. Niżej ocenili natomiast pogadanki i filmy edukacyjne bez możliwości ich dyskusji.

W ocenie działań szkoły uczniowie podkreślili rolę nauczycieli, wskazując na wiedzę, którą od nich uzyskują. Na etapie gimnazjum w największym stopniu zwrócili jednak uwagę na korzystanie z innych źródeł, takich jak Internet (76,3%), rówieśnicy (50,8%) i rodzice (63,6%). W ocenie uczniów szkoła nie jest jedynym źródłem informacji na temat żywienia, zajmuje jednak ważne miejsce.

#### SAMOOCENA SPOSOBU ODŻYWIANIA UCZNIÓW

Ważną część przeprowadzonych badań stanowiła samoocena sposobu odżywiania. Uczniowie szkół podstawowych w 96,7% uważają swój sposób odżywiania za zdrowy,

ich ocena jest najwyższa w stosunku do gimnazjalistów (83,3%) i uczniów szkół ponadgimnazjalnych (66,7%). Otrzymane wyniki są wysoką oceną, ale wskazują na jej spadek wraz z następnym etapem szkolnej edukacji. Potwierdzają to kolejne wyniki – o ile 72,5% uczniów klas VI przyznało, że codziennie spożywa pierwsze śniadanie, to oceny takiej dokonało już tylko 26,2% badanych gimnazjalistów. Niska ocena w grupie gimnazjalistów wskazuje jednak na wzrost w stosunku do uczniów szkół ponadgimnazjalnych. W grupie uczniów IV etapu już 57,8% badanych podkreślało, że codziennie zjada pierwsze śniadanie. Uczniowie pytani „co najczęściej spożywają na pierwsze śniadanie/jakie produkty wchodzi w skład ich posiłku”, udzielili zróżnicowanych odpowiedzi. Wśród wymienianych produktów najczęściej pojawiały się: płatki śniadaniowe, kanapki z wędliną, ser biały, herbata lub soki owocowe. Nikt z ankietowanych nie wskazał na takie produkty, jak kakao, owoce czy jogurty.

Ważnym elementem diety dzieci i młodzieży jest drugie śniadanie. Analiza wyników badań wskazuje, że uczniowie spożywają w szkole drugie śniadanie. Odpowiedzi twierdzącej udzieliło 100% uczniów klas VI. 73,3% badanych spożywa w szkole ciepły posiłek, 15,4% kanapki przygotowane w domu, a 5,6% to, na co ma ochotę, czyli: pączki, chipsy i słodczyce. 59,5% gimnazjalistów również wskazało na spożywanie ciepłego posiłku, pozostała część korzysta ze sklepiku szkolnego. Niepokojące są jednak produkty, które wymienili uczniowie, czyli chipsy, batony, słodczyce i słodkie napoje. 83,3% uczniów szkół ponadgimnazjalnych wskazało również na spożywanie drugiego śniadania, ale ciepły posiłek spożywa w szkole już tylko 35,6%; pozostali wymienili kanapki przygotowane w domu (41,4%) oraz sałatki warzywne (5,2%)

Ważny element codziennej diety dzieci i młodzieży stanowią zdrowe produkty. Badanych uczniów zapytano o częstotliwość spożywania produktów korzystnych dla zdrowia: owoców, warzyw, ciemnego pieczywa, produktów mlecznych, wody mineralnej i soków owocowych.

Analiza otrzymanych wyników wskazała, że uczniowie wszystkich etapów przestrzegają zasad zdrowego odżywiania, jednakże spożywanie zdrowych produktów uzależnione jest od etapów szkolnej edukacji. Wybory uczniów potwierdzają działania szkoły w zakresie edukacji żywieniowej. Na wszystkich etapach respondenci podkreślili potrzebę spożywania wody mineralnej (74,6%), produktów mlecznych (71,6%), soków owocowych (61,4%), owoców (55,5%) oraz ciemnego pieczywa (52,5%). W mniejszym zakresie wskazali na włączenie w codzienną dietę surowych warzyw (33,9%).

Co do płci zauważono, że na II i III etapie dziewczęta (80,0%; 86,8%,) w stosunku do chłopców (43,6%; 50,0%) stanowią grupę w większym zakresie spożywającą produkty mleczne. Odwrotna sytuacja występuje na etapie szkoły ponadgimnazjalnej, tutaj chłopcy (96,8%) częściej spożywają produkty mleczne w stosunku do dziewcząt (75,9%). Słabe wyniki dotyczące spożywania surowych warzyw odnoszą się szczególnie do dziewcząt na etapie gimnazjum (26,3%) i ponadgimnazjalnym (20,7%).

W tym obszarze otrzymane wyniki badań są zbieżne z wynikami badań WHO, które wskazują, że spożycie owoców i warzyw utrzymuje się w Polsce na niskim

poziomie w porównaniu z krajami UE, a wśród młodzieży odnotowano spadek spożycia owoców w ostatnich latach (zob. Sakowska, Wojtyniak 2008, s. 199–200; Wolny, 2012, s. 253).

Kolejnym elementem badań było odniesienie się uczniów do spożywania (częściej niż jeden raz w tygodniu) produktów niezdrowych, takich jak: słodczy, chipsów, fast foodów, pizzy i słodkich napojów gazowanych. Otrzymane wyniki i ich analiza wskazują na wysokie spożywanie produktów niezdrowych w grupie badanych uczniów na wszystkich etapach edukacji szkolnej. W największym odsetku uczniowie spożywają słodczy (85, 6% w ujęciu ogólnym). Analizując wyniki w kontekście etapów edukacyjnych, stwierdzono najwyższe spożycie w grupie szóstoklasistów (93,5%) i gimnazjalistów (95,5%). Zadowolający jest spadek w grupie uczniów szkół ponadgimnazjalnych (60,0%). Dokonane wybory wskazują na wzrost świadomości w grupie uczniów ostatniego etapu edukacji szkolnej, co może być efektem m. in. działań szkoły. Wyniki są jednak wysokie i wymagają wzmocnienia działań szkoły i rodziny. Preferencja niezdrowego odżywiania przez uczniów potwierdza się w kolejnym wyborze. Badani uczniowie często spożywają chipsy, na wszystkich etapach produkt ten zajmuje drugie wysokie miejsce w ocenie. Uczniowie dokonując wyboru wskazali na walory smakowe, podkreślili zarazem, że jest to ich ulubione jedzenie w czasie spotkań towarzyskich, oglądania filmów czy gry na komputerze. Uczniowie wiedzą, że nadmierne spożywanie chipsów jest niezdrowe. W uzasadnieniu bowiem podkreślili, że potrafią analizować skład produktu. Można zatem stwierdzić, że posiadają przygotowanie teoretyczne, nie wykorzystują jednak zdobytej wiedzy w praktycznym działaniu. Takie uzasadnienie badanych uczniów jest niepokojące. Uczniowie przyznają się do „nałogowego spożywania chipsów”. Wybory nie różnicują się w stosunku do płci. Niepokojące wyniki otrzymano również co do spożywania przez badanych uczniów fast foodów. Otrzymane wyniki układają się od wysokiego wyboru w grupie gimnazjalistów (83,3%) po nieznaczny spadek na etapie szkoły podstawowej (65,7%) i znaczny na etapie ponadgimnazjalnym do 55,6%. W preferowanym przez uczniów sposobie odżywiania często występuje pizza. W niekorzystnych dla zdrowia wyborach kolejny raz przodują gimnazjaliści (85, 7%) i uczniowie szkół ponadgimnazjalnych (77,8%). Szóstoklasiści w znacznie mniejszym stopniu wskazali na ten produkt (61,3%). Sytuacja taka może być spowodowana większą kontrolą sposobu odżywiania w tym wieku przez rodziców. Gimnazjaliści i uczniowie szkół ponadgimnazjalnych wskazali na większą swobodę w samodzielnym doborze posiłków. Pizza podobnie jak chipsy została określona przez badanych uczniów na wszystkich etapach jako „produkt ulubiony”. Niepojęce jest również stwierdzone wysokie spożycie słodkich napojów gazowanych typu coca-cola w grupie szóstoklasistów (95,2%). Otrzymane wysokie wyniki uczniów II etapu niwelują wyniki uczniów III etapu (47,7%) i IV etapu (33,3%).

## DYSKUSJA WYNIKÓW

Zaprezentowane powyżej wyniki badań wyraźnie wskazały na prowadzone w szkołach systematyczne działania z edukacji żywieniowej. Badani nauczyciele realizując jej treści łączą zdrowe odżywianie z potrzebą systematycznego ruchu. Takie połączenie dobrze rokuje o przyszłości uczniów. Aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie stanowią fundament zdrowia człowieka. Stwierdzone działania nauczycieli są uzależnione od nauczanego przedmiotu i etapu edukacyjnego. Nauczyciele w swoich odpowiedziach wskazali na różnorodne tematy zajęć, zbieżne z treściami nauczanego przedmiotu. W realizacji edukacji żywieniowej stosują różne formy, w tym szczególnie oparte na praktycznym działaniu. Wykorzystują metody aktywizujące i interaktywne, co dowodzi dużej odpowiedzialności za przebieg procesu kształcenia. Stosowanie różnych dróg pozyskiwania wiedzy, w tym szczególnie umożliwienie uczniom odkrywania jej i przeżywania, pozwala doświadczać przepływu wiedzy (Csikszentmihaly 1996, s. 186).

Słabą stroną prowadzonych działań jest stwierdzone niskie wsparcie rodziców od etapu gimnazjum. Rodzice w ocenie nauczycieli niewystarczająco angażują się w realizację szkolnej edukacji żywieniowej, co stanowi utrudnienie i nie pozwala skutecznie przenosić działań do środowiska rodzinnego (brak spójności działań – doświadczenie szkolne ucznia nie zawsze jest kontynuowane w środowisku rodzinnym). Nauczyciele w prowadzonych działaniach nie są jednak sami, dużym wsparciem według ich oceny jest pielęgniarka/higienistka szkolna, pracownicy Stacji Sanitarно-Epidemiologicznych, lekarze i dietetycy, co wskazuje, że nauczyciele korzystają z pomocy profesjonalistów.

Dokonana analiza i interpretacja wyników prezentuje pozytywny obraz szkoły jako instytucji systematycznie podejmującej działania z edukacji żywieniowej w wielu obszarach, począwszy od strony edukacyjnej, poprzez wychowawczą i organizacyjną. Kolejnym pozytywnym aspektem podejmowanych działań jest zmiana asortymentu szkolnych sklepików. W badanych szkołach stwierdzono różne przedsięwzięcia, począwszy od cyklicznych akcji typu *Dzień bez chipsów* po systematyczne wycofywanie produktów niezdrowych i wprowadzanie zdrowych. Należy stwierdzić, że badane szkoły uczą (przekazują wiedzę), pokazują (kształtują umiejętności) i dają uczniom możliwość doświadczenia konsekwencji podejmowanych wyborów w codziennych sytuacjach życiowych.

Wysoka ocena działań prowadzonych przez nauczycieli została potwierdzona oceną uczniów, którzy na wszystkich etapach podkreślili ważność i potrzebę realizacji edukacji żywieniowej w szkole (wszystkie etapy edukacji szkolnej). W tym obszarze uzyskane wyniki badań wyraźnie wskazują na rozszerzanie treści na kolejnych etapach nauczania, co przedstawia nauczycieli w pozytywnym świetle. Proponowana tematyka jest zgodna z założeniami zawartymi w podstawie programowej jak również uwzględnia potrzeby uczniów, oparta jest na diagnozie. Uczniowie dokonując

pozytywnej oceny działań nauczycieli i szkoły, wskazali zarazem na inne źródła, z których korzystają w pozyskiwaniu wiedzy na temat żywienia (Internet, rówieśnicy, rodzice).

Dalsza analiza otrzymanych wyników badań wskazała na dwa obszary ważne w ich interpretacji. Pierwszy to obszar, w którym wyraźnie zauważono wpływy szkoły i nauczycieli na sposób odżywiania uczniów. Świadczy o tym np. wysoki procent uczniów spożywających pierwsze śniadanie przed wyjściem do szkoły i drugie śniadanie w szkole. Przestrzeganie przez badanych uczniów zasad zdrowego odżywiania zostało potwierdzone przewagą spożywanych zdrowych produktów w ramach posiłków. Niestety badania ukazały również, że wraz z kolejnym etapem szkolnej edukacji wzrasta liczba uczniów nieprzestrzegających zasad zdrowego odżywiania, co stanowi drugi obszar uwzględniony w interpretacji. Tak np. na etapie gimnazjum stwierdzono wyraźną rozbieżność co do przekazywanej w szkole wiedzy i kształtowanych umiejętności a wysokiej preferencji spożywania niezdrowych produktów w ramach drugiego śniadania w szkole. Bardzo niezadowolające wyniki otrzymano w zakresie oceny spożywania niezdrowych produktów na wszystkich etapach edukacyjnych. Badani uczniowie w wysokim stopniu preferują produkty niezdrowe. W swojej diecie uwzględniają słodczyce, chipsy i fast foody. Należy zatem podkreślić, że istnieje rozbieżność pomiędzy działaniami szkół a preferowanymi sposobami odżywiania badanych uczniów.

## ZAKOŃCZENIE

Przeprowadzone badania ukazały działania szkół w świetle wysokiej oceny nauczycieli i uczniów. Stwierdzono jednak wyraźną rozbieżność w zakresie przekazywanej przez nauczycieli wiedzy, kształtowania umiejętności i nawyków żywieniowych a preferowanymi sposobami odżywiania uczniów. Dzieci i młodzież w wieku szkolnym to grupy szczególnie narażone na ryzyko nieprawidłowego odżywiania. Badania potwierdziły, że prawidłowa realizacja edukacji żywieniowej w szkole to dobra inwestycja w przyszłość uczniów. Młodzież przebywa jednak w różnych środowiskach, stąd ważna jest integracja i kontynuacja działań przy współpracy rodziców. Rola rodziny w preferowaniu zdrowych nawyków żywieniowych potwierdzona jest licznymi badaniami. Jak wskazuje Gillman, „dzieci, które jedzą posiłki z rodziną, spożywają więcej owoców i warzyw, piją mniej napojów gazowanych i jedzą mniej tłuszczu, zarówno w domu jak i poza nim” (Gillman 2000, s. 235). W miarę jak dzieci wchodzą w okres dojrzewania, nabierają coraz większej autonomii w wyborze żywności, co potwierdziły przeprowadzone badania. Gimnazjaliści i uczniowie szkół ponadgimnazjalnych wykazują się większą samodzielnością niż szóstoklasiści w zakresie dokonywania wyboru i zakupu żywności i napojów poza domem. Na wybór żywności przez młodzież ma wpływ wiele czynników, w tym naciski społeczne i kulturowe, dochody, gusta, dostęp do żywności i reklama (Young 2011, s. 191).

W celu wzmocnienia prowadzonych przez szkoły działań z edukacji żywieniowej opracowane zostały wnioski, które po wdrożeniu pozwolą zwiększyć efektywność pracy nauczycieli.

#### WNIOSKI Z BADAŃ

- 1) Należy dążyć do integracji działań szkoły i rodziny. Zapraszać rodziców do współpracy, troszczyć się o to, aby treści z edukacji żywieniowej przenoszone były do środowiska rodzinnego uczniów. Możliwa jest wtedy spójność i integralność działań szkoły i rodziny, a to gwarantuje efektywność podejmowanych w szkole działań.
- 2) Należy wzmocnić atrakcyjność zajęć z edukacji żywieniowej. Na każdym kolejnym etapie edukacji szkolnej zwiększyć liczbę zajęć prowadzonych metodami warsztatowymi. Propagować praktyczną działalność uczniów, związaną np. z przygotowaniem zdrowych posiłków i wspólną konsumpcją.
- 3) Należy promować „modę na zdrowe żywienie”. Wskazywać walory odżywcze owoców i warzyw i zachęcać do ich spożywania. Dobrym przykładem są autorskie projekty edukacyjne opracowane przy współudziale uczniów i rodziców.
- 4) Konieczna jest zmiana asortymentu sklepików szkolnych – wprowadzanie programów i projektów. Trzeba podkreślać umiar w spożywaniu produktów niezdrowych, ale nie zakazywać – uczyć samodzielnych wyborów.
- 5) Należy wdrażać projekty promujące zdrowe żywienie, np. „Ruch i zdrowe żywienie w szkole” – tworzyć politykę żywieniową w szkole, zintegrowaną z programami wychowawczymi i edukacyjnymi.

#### LITERATURA

- Csikszentmihalyi M. (1996). *Psychologia optymalnego doświadczania*. Przyptyw, M. Wajda-Kacmajer (tłum.), Wydawnictwo Studio Emka, Warszawa.
- Gillman N. W., Rifas-Shiman S. L., Frazier A. L., Rockett H. R., Camargo C. A., Field A. E., Berkey C. S., Colditz G. A. (2000). *Family dinner and diet quality among older children and adolescents*. Archives of Family Medicine, 9, 235–240.
- Narzędzia dla szkół HEPS. *Przewodnik dla szkół dotyczący tworzenia szkolnej polityki zdrowego żywienia i aktywności fizycznej* (2010). Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa
- Pańczyk W. (2009). *Zabawa i ruch w plenerze praktyczną drogą do zdrowia w ponowoczesnej szkole*, W: M. Wolicki, B. Wolny, W. Pańczyk (red.). *Edukacja zdrowotna szansą na poprawę jakości życia człowieka*. Fundacja Campus, Stalowa Wola, s. 38–56.

- Rozporządzenie MEN z dnia 23 grudnia 2008 roku w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. z dnia 15 stycznia 2009 r. Nr 4, poz. 17).
- Sakowska I., Wojtyniak B. (2008). *Wybrane czynniki ryzyka zdrowotnego związane ze stylem życia*. W: B. Wojtyniak, P. Goryński (red.). *Sytuacja zdrowotna ludności Polski*. PZH, Warszawa, s. 199–200.
- Skoczek G. *Wymagania i inne zapisy dotyczące aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania w różnych przedmiotach nauczania*. [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl).
- WHO (2012). *Social determinants of health and well-being among young people, HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN (HBSC) STUDY: INTERNATIONAL REPORT FROM THE 2009/2010 SURVEY*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6).
- Widz M. (2011). *Wiem co jem. Sklepik szkolny, Kampania społeczna na rzecz prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży*. Miasto Społeczne Warszawa.
- Willett W. C., Stampfer M. J. (2003). *Piramida żywienia w przebudowie*. „Świat Nauki” marzec, s. 45–51.
- Wolny B. (2012). *Szkolna edukacja zdrowotna ukierunkowana na doskonalenie jakości życia*. Wyd. KUL, Lublin
- Woynarowska B., Mazur J., Kołotoł H., Małakowska A. (2005). *Zdrowie, zachowania zdrowotne i środowisko społeczne młodzieży w krajach Unii Europejskiej, Raport wykonany w ramach projektu badawczego KBN nr 3 PO5D 030 22 „Środowisko psychospołeczne szkoły a zachowania zdrowotne młodzieży w Polsce i innych krajach”*. Katedra: Biomedyczne Podstawy Rozwoju i Wychowania, Wydział Pedagogiczny UW, Zakład Epidemiologii Instytutu Matki i Dziecka, Warszawa.

#### SCHOOL NUTRITIONAL EDUCATION AND PREFERRED WAYS OF STUDENTS CONSUMPTION

**Abstract:** The article focuses on a current and important problem of nutritional education at school. It shows the school position as an institution supporting actions of the family in domain of children and youth healthy nutrition. The need for implementing a nutritional education at school is highlighted, caused by the increase in overweight and obesity observed among the youngsters. It is also proved by the newest HBSC research results obtained by WHO (2012). In the experimental group of teenagers tested in Poland, 29 percent were overweight. This growing 'obesity outbreak' is, among all, a consequence of the poor physical activity, (avoiding the P. E. lessons, spending lots of free time in front of the computer screen) and bad nutritional habits, seen as a low consumption of fruit and vegetables. The article describes the experiment carried out on a group of teachers and students in primary, middle, and secondary schools. The obtained results show a wide range of teachers activities' done to implement nutritional education and evaluation of the students consumption way which warns and needs enforcement and changes in the school activities so far.

**Keywords:** education, teacher, student, health, nutrition, consumption, physical activity.



## ANEKSY

Tabela 1. Wymagania dotyczące zdrowego żywienia – podstawa programowa<sup>2</sup>

Etap I edukacja wczesnoszkolna	Treści nauczania i umiejętności – wymagania
Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna	<p><b>10. Wychowanie fizyczne. Kształtowanie sprawności fizycznej dzieci i edukacja zdrowotna.</b>            Uczeń kończący klasę I:            10.4. wie, że choroby są zagrożeniem dla zdrowia i że można im zapobiegać poprzez: szczepienia ochronne, <b>właściwe odżywianie się, aktywność fizyczną, przestrzeganie higieny</b>; właściwie zachowuje się w chorobie.</p> <p><b>10. Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna.</b>            Uczeń kończący klasę III:            10.4. w zakresie bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej:            10.4.2. wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna</p>
Edukacja przyrodnicza	9. zna <b>podstawowe zasady racjonalnego odżywiania</b> ; rozumie konieczność kontrolowania stanu zdrowia i stosuje się do zaleceń stomatologa i lekarza
Etap II – klasy IV–VI	Treści nauczania i umiejętności – wymagania
Wychowanie fizyczne	Barak bezpośredniego wskazania – analiza pozwala jednak na odnośnienie treści edukacji fizycznej do edukacji żywieniowej
Przyroda	<p><b>9. Zdrowie i troska o nie.</b> Uczeń:            9.2. wymienia zasady postępowania z produktami spożywczymi od zakupu do spożycia (termin przydatności, przechowywanie, przygotowywanie posiłków)            9.3. wymienia zasady prawidłowego odżywiania się i stosuje je</p>
Język obcy nowożytny	<p>1. Tematy            1.5. życie rodzinne i towarzyskie (formy spędzania czasu wolnego);            1.6. żywienie (artykuły spożywcze, posiłki)</p>
Etap III – gimnazjum	Treści nauczania i umiejętności – wymagania
<p>Wychowanie fizyczne            -----            Moduł: Edukacja zdrowotna</p>	<p><b>1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.</b> Uczeń:            1.4. <b>wymienia przyczyny i skutki otyłości</b> oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni</p> <p><b>7. Edukacja zdrowotna.</b> Uczeń:            7.1. wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ</p>

<sup>2</sup> Por. tamże; oraz G. Skoczek, *Wymagania i inne zapisy dotyczące aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania w różnych przedmiotach nauczania*, [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)

Biologia	<p><b>V. Znajomość uwarunkowań zdrowia człowieka</b>          Uczeń analizuje związek pomiędzy własnym postępowaniem a zachowaniem zdrowia (<b>prawidłowa dieta, aktywność ruchowa</b>, badania profilaktyczne) oraz rozpoznaje sytuacje, które wymagają konsultacji lekarskiej.</p> <p><b>3. Układ pokarmowy i odżywianie.</b> Uczeń:</p> <p>3.1. podaje funkcje poszczególnych części układu pokarmowego, rozpoznaje te części;</p> <p>3.2.. przedstawia źródła, funkcje i wyjaśnia znaczenie składników pokarmowych (białka, tłuszcze, węglowodany, sole mineralne, woda) dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu;</p> <p>3.3. przedstawia rolę i skutki niedoboru niektórych witamin (A, C, B6, B2, kwas foliowy, D), składników mineralnych (Mg, Fe, Ca) i aminokwasów egzogennych w organizmie;</p> <p>3.5. przedstawia rolę błonnika w prawidłowym funkcjonowaniu układu pokarmowego oraz uzasadnia konieczność systematycznego spożywania owoców i warzyw;</p> <p>3.6. wyjaśnia, dlaczego należy stosować dietę zróżnicowaną i dostosowaną do potrzeb organizmu (wiek, stan zdrowia, tryb życia i aktywność fizyczna, pora roku itp.) oraz podaje korzyści z prawidłowego odżywiania się;</p> <p>3.7. <b>oblicza indeks masy ciała</b> oraz przedstawia i analizuje konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania (otyłość lub niedowaga oraz ich następstwa).</p> <p><b>7. Stan zdrowia i choroby.</b>          7.4. przedstawia czynniki sprzyjające rozwojowi choroby nowotworowej (np. <b>niewłaściwa dieta, tryb</b> życia, używki, promieniowanie UV) oraz podaje przykłady takich chorób</p>
Język obcy nowożytny	<b>1.6. żywienie</b> (artykuły spożywcze, posiłki i ich przygotowanie)
Chemia	<p><b>1. Substancje i ich właściwości.</b> Uczeń:</p> <p>1.1. opisuje właściwości substancji będących głównymi składnikami stosowanych na co dzień produktów np. soli kamiennej, cukru, mąki, wody, żelaza, wykonuje doświadczenia, w których bada właściwości wybranych substancji.</p> <p>9. Pochodne węglowodanów. Substancje chemiczne o znaczeniu biologicznym. Uczeń:</p> <p>9.10. klasyfikuje tłuszcze pod względem pochodzenia, stanu skupienia i charakteru chemicznego; opisuje właściwości fizyczne tłuszczów; projektuje doświadczenie pozwalające odróżnić tłuszcz nienasycony od nasyconego</p>
<b>Etap IV – szkoły ponadgimnazjalne</b>	<b>Treści nauczania i umiejętności – wymagania</b>
<b>Wychowanie fizyczne</b>  -----	<p><b>2. Trening zdrowotny.</b> Uczeń:</p> <p>2.6. wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;</p> <p>2.7. wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI)</p>
Moduł: Edukacja zdrowotna	<p><b>6. Edukacja zdrowotna.</b> Uczeń:</p> <p>6.1. wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości</p>

Biologia Zakres – podstawowy	<b>III. Postawa wobec przyrody i środowiska</b> Uczeń jest przygotowany do podejmowania <b>świadomych decyzji konsumenckich</b> [...]
Zakres rozszerzony	<b>4. Układ pokarmowy i przebieg procesów trawiennych.</b> Uczeń: 4.2. podaje źródła, funkcje i wyjaśnia znaczenie składników pokarmowych dla prawidłowego rozwoju funkcjonowania organizmu ze szczególnym uwzględnieniem roli witamin, soli mineralnych, aminokwasów egzogennych, nienasyconych kwasów tłuszczowych i błonnika; 4.4. analizuje potrzeby energetyczne organizmu oraz porównuje (porządkuje) wybrane formy aktywności fizycznej pod względem zapotrzebowania na energię 4.5. analizuje związek pomiędzy dietą i trybem życia a stanem zdrowia (otyłość i jej następstwa zdrowotne, cukrzyca, anoreksja, bulimia)
Język nowożytny	<b>1.6. żywienie</b> (np. artykuły spożywcze, posiłki i ich przygotowanie, diety)

Tabela 2. Najczęściej realizowana tematyka zajęć z edukacji żywieniowej – ocena uczniów

Tematy realizowane przez nauczycieli w ramach edukacji żywieniowej	Klasy VI		Gimnazjum		Szkoły ponadgimnazjalne	
	N = 62	%	N = 84	%	N = 90	%
Zdrowe odżywianie – piramida zdrowego żywienia	60	<b>96,7</b>	80	<b>95,2</b>	87	<b>96,7</b>
Owoce i warzywa w diecie	30	48,4	50	59,5	70	77,8
Higiena przygotowania i spożywania posiłków	50	83,8	30	35,7	35	41,7
Estetyka spożywania posiłków	25	40,3	58	69,0	32	35,6
Diety a zdrowie człowieka	15	24,2	80	<b>95,2</b>	85	<b>94,4</b>
BMI – obliczanie wskaźnika wagowo-wzrostowego	-	-	70	83,3	75	83,3

\*Wyniki nie sumują się, osoby badane miały do wyboru kilka odpowiedzi.

**Tabela 3.** Liczbowe i procentowe zestawienie spożywania przez uczniów zdrowych produktów – etapy edukacji szkolnej

Zdrowe produkty często- tliwość spożycia (częś- ciej niż jeden raz dziennie/ jeden raz dziennie)	Rangi (miejsce wyboru)	Ogółem	Szkoła podstawowa klasa VI N = 62 DZ = 30 CH = 32			Gimnazjum klasa III N = 84 DZ = 38 CH = 46			Szkoła ponadgimnazjalna N = 90 DZ = 58 CH = 32		
			Ogółem	DZ	CH	Ogółem	DZ	CH	Ogółem	DZ	CH
			%	%	%	%	%	%	%	%	%
woda mine- ralna (niegazo- wana)	I	74,6	40,3	33,3	46,9	85,7	81,6	89,1	87,8	54,4	93,7
produkty mleczne (mleko, jogurt, kakao, kawa zbożowa z mle- kiem)	II	71,6	61,3	80,0	43,6	66,7	86,8	50,0	83,3	75,9	96,8
soki owocowe	III	61,4	72,6	66,7	50,0	47,6	60,5	36,9	66,7	72,4	56,3
owoce	IV	55,5	88,7	100	78,1	47,6	65,8	32,8	40,0	41,4	37,5
ciemne pieczywo	V	52,5	45,2	60,0	31,2	35,7	26,3	43,5	73,3	62,1	93,7
surowe warzywa	VI	33,9	41,9	40,0	43,7	29,8	26,3	32,6	32,2	20,7	56,2

**Tabela 4.** Liczbowe i procentowe zestawienie spożywania przez uczniów niezdrowych produktów – etapy edukacji szkolnej

Niezdrowe produkty często- tliwość spożycia (częś- ciej niż jeden raz w tygodniu)	Rangi (miejsce wyboru)	Ogółem	Szkoła podstawowa klasa VI N = 62 DZ = 30 CH = 32			Gimnazjum klasa III N = 84 DZ = 38 CH = 46			Szkoła ponadgimnazjalna N = 90 DZ = 58 CH = 32		
			Ogółem	DZ	CH	Ogółem	DZ	CH	Ogółem	DZ	CH
			%	%	%	%	%	%	%	%	%
słodycze	I	85,6	93,5	100	87,5	95,2	100	91,3	60,0	41,4	93,8
chipsy	II	82,6	96,7	93,3	93,8	83,3	78,9	86,9	72,2	68,9	78,1
pizza	III	76,3	61,3	66,7	56,3	85,7	92,1	95,6	77,8	68,9	87,5
fast foods	IV	65,7	64,5	83,3	46,9	77,4	78,9	76,1	55,6	36,2	90,6
napoje gazowane	V	54,7	95,2	96,7	93,8	47,6	47,4	47,8	33,3	31,0	37,5