



Nadesłano: 30.06.2020  
Zaakceptowano: 27.08.2020

Sugerowane cytowanie: Nazaruk S. (2020). *Świadomość zdrowego odżywiania u dzieci w wieku wczesnoszkolnym a działania realizowane przez szkołę*, „Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce”, vol. 15, nr 4(58), s. 103-116. DOI: 10.35765/eetp.2020.1558.07

Stanisława Nazaruk

ORCID: 0000-0001-5620-3980

Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

## Świadomość zdrowego odżywiania u dzieci w wieku wczesnoszkolnym a działania realizowane przez szkołę

### Healthy Eating Awareness among Early School Children and Activities Undertaken by Schools

#### SŁOWA KLUCZE ABSTRAKT

uczeń, zdrowie,  
szkoła podstawowa,  
zdrowe odżywianie,  
świadomość

Żyjemy w takich czasach, że wiedza na temat zdrowego odżywiania jako istotnego czynnika zdrowia jest elementem świadomości społecznej. Z racji pełnionej misji edukacyjnej i wychowawczej przekazywanie wiedzy i kształtowanie postaw oraz nawyków prozdrowotnych należy do jednych z podstawowych zadań szkoły. Dlatego słuszne wydaje się podjęcie i przeprowadzenie badań wśród uczniów szkoły podstawowej w celu poznania ich świadomości w zakresie zdrowego odżywiania oraz działań realizowanych przez szkoły z edukacji żywieniowej. W części empirycznej artykułu zaprezentowano analizę wyników badań przeprowadzonych wśród uczniów klas drugich i trzecich (N=170) w kilku wybranych szkołach podstawowych na terenie Powiatu Bialskiego w woj. lubelskim. Dopełnieniem badań ilościowych były badania jakościowe przeprowadzone w formie indywidualnych wywiadów z 8 nauczycielami-wychowawcami uczniów klas objętych badaniem. Analiza i interpretacja uzyskanych wyników badań z jednej strony pokazała wysoki poziom wiedzy badanych uczniów w zakresie zdrowego odżywiania, na co w dużym stopniu mają wpływ atrakcyjne działania edukacyjne prowadzone przez nauczycieli, a z drugiej strony oceniła sposób odżywiania uczniów, który w wielu obszarach budzi niepokój i wymaga integracji z rodzinami.

## KEYWORDS ABSTRACT

pupil, health,  
primary school,  
healthy eating,  
awareness

In our times, the knowledge of good nutrition as an important health factor is an element of social awareness. One of the primary responsibilities of schools, which perform educational and didactic functions, is to increase this knowledge and develop habits and attitudes promoting healthy eating. Therefore, it seems advisable to undertake and conduct research among primary school students in order to learn about their awareness of healthy eating and about nutrition education activities undertaken by schools. In the empirical part of the article, there is an analysis of the findings of the research conducted among second- and third-graders (N=170) in selected primary schools across the Biała Podlaska district in the Lublin voivodeship. The quantitative research is complemented with the qualitative research in the form of individual interviews with eight form teachers responsible for the classes covered by the study. The analysis and interpretation of the results, on the one hand, indicated a high level of pupils' knowledge of good nutrition, which is largely influenced by the interesting educational activities conducted by the teachers. On the other hand, such analysis evaluated the pupils' diet which, in many aspects, gives rise to concern and requires integration with their families.

## Wprowadzenie

Już wiele wieków temu o tym, jak ważne jest zdrowie przekonywał znany poeta, Jan Kochanowski, pisząc: „Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz”. Słowa poety były i nadal są aktualne. Odżywianie jest jednym z podstawowych procesów życiowych człowieka, dostarcza energii, warunkuje procesy rozwojowe i w konsekwencji wpływa na zdrowie. Szczególnie ważnym okresem w życiu człowieka, w którym kształtują się i utrwalają określone nawyki, zachowania, normy i postawy w tym związane ze zdrowym żywieniem, jest okres wczesnoszkolny, który w terminologii psychologicznej rozumiany jest szeroko i trwa mniej więcej od 6. lub 7. roku życia do 10., a według niektórych autorów do 12. roku życia (Brzezińska 2019; Harwas-Napierała, Trempała 2004; Żebrowska 1986). W wymienionym okresie rozwojowym człowieka zachodzą bardzo dynamiczne zmiany w rozwoju fizycznym, psychicznym i emocjonalnym. Rozwijają się układ odpornościowy, co sprawia, że dzieci mniej chorują w porównaniu z okresem przedszkolnym. Ponadto w tym okresie mechanizmy naśladowstwa i identyfikacji dziecka są bardzo silne, a nauczyciele występują w roli „osób znaczących”, stanowiących często chętnie naśladowany wzór zachowań. Nauczyciele wymagają od uczniów samodzielności i systematyczności, która jest niezbędna w procesie nauczania – uczenia się oraz wychowania. We wskazanych

procesach jednocześnie kształtują się nawyki, zachowania i postawy dziecka, dlatego należy zwrócić szczególną uwagę na współdziałanie nauczycieli i rodziców w tym procesie. Jak pisze Barbara Wolny: „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: 126).

Jednym z warunków zdrowego odżywiania, mającym wpływ na prawidłowy rozwój dziecka, jest spożywanie pięciu posiłków dziennie. Niezaspokojenie potrzeby zdrowego odżywiania i brak stosowania zasad z tym związanych stanowi poważne zagrożenie dla prawidłowego rozwoju dziecka i może warunkować wiele zaburzeń zdrowotnych (Wolański 2012; Woynarowska i in. 2010). Niestety w Polsce systematycznie rośnie liczba dzieci z nadwagą i otyłością. Tempo wzrostu odsetka dzieci z zaburzeniami masy ciała należy do najszybszych w Europie. Przyczynami tej niekorzystnej tendencji są w szczególności niewłaściwe żywienie i brak aktywności fizycznej. Potwierdzają to również wyniki badań przeprowadzonych w kontrolowanych przez NIK szkołach. Odsetek uczniów z tych placówek, z nieprawidłową masą ciała – nadwagą i niedowagą – wyniósł aż 22%, czyli dotyczył co piątego dziecka z badanej grupy. Jednocześnie nadal aktualny pozostaje problem niedożywienia, który dotyka aż co trzecie dziecko (Dziwisz 2017: 61-71). Podobne dane potwierdzają wyniki badań HBSC (Health Behaviour in School aged Children) zrealizowane przez europejskie biuro WHO w 2012 roku. W grupie badanych nastolatków w Polsce 29% ma nadwagę (WHO, 2012). Otrzymane wyniki badań nie przedstawiają korzystnie działań polskiej szkoły. Z raportu wynika, że działania szkoły nie są modelowe w zakresie kształtowania postaw prozdrowotnych uczniów. Szkoła przecież stanowi ważne środowisko pedagogiczne, oddziałuje na ucznia wielokierunkowo, często niweluje niekorzystny wpływ środowiska rodzinnego czy rówieśniczego (Jarosz 2008; Syrek 2000; Wolny 2012).

Wspomniany problem otyłości u dzieci, będący coraz częściej efektem braku prawidłowego odżywiania w połączeniu z brakiem aktywności fizycznej, może być także przyczyną innych chorób, np. układu krążenia, nerwic. Czasami może to prowadzić do niepowodzeń w nauce i braku motywacji w pokonywaniu trudności edukacyjnych, a nawet może dochodzić do odrzucenia i wykluczenia w grupie rówieśniczej. Poczucie takiego odrzucenia ze względu na wygląd fizyczny bywa u niektórych osób źródłem załamań psychicznych. Z publikowanych badań wynika, że błędy popełniane w żywieniu dzieci prowadzące do otyłości mogą mieć niekorzystny wpływ na dalsze życie człowieka (Demel 1980; Jarosz 2008; Woynarowska i in. 2010; Wolański 2012). Warto zatem już od najmłodszych lat życia dziecka kształtować zdrowe nawyki żywieniowe i zachowania oraz stwarzać takie warunki do rozwoju, aby dziecko miało świadomość, że zdrowe odżywianie ma ścisły związek ze stanem jego zdrowia, z jego kondycją fizyczną oraz intelektualną.

## Zdrowe odżywianie

Zarówno w tytule artykułu, jak w przedstawionych powyżej rozważaniach pojawił się termin ‘zdrowe odżywianie’, który był używany w różnym kontekście. Mimo wielowymiarowości tego pojęcia można przyjąć, że zdrowe odżywianie to: „(...) sposób odżywiania, polegający na przyjmowaniu substancji korzystnych dla zdrowia w celu zapewnienia lub poprawy zdrowia. Istotne jest zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób takich jak otyłość, nowotwory, choroby serca. Zdrowa dieta polega na przyjmowaniu odpowiednich ilości niezbędnych składników odżywczych i wody” (Kunachowicz i in. 2007; Molska 2010). Zdrowe odżywianie to dostarczanie organizmowi wszystkich składników odżywczych, niezbędnych do jego prawidłowego funkcjonowania, w tym witamin i minerałów regulujących procesy chemiczne i czynności organizmu (Kunachowicz i in. 2019). Człowiek do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje około 40 składników odżywczych, które otrzymywane są z pożywienia. Składniki pożywienia dzielimy na 6 grup, którymi są: białka, sole mineralne, witaminy, węglowodany, tłuszcze i woda. Składniki te nie występują we wszystkich produktach. Odżywianie człowieka powinno składać się z wielu różnych produktów. Im więcej produktów, tym lepiej. Tylko takie odżywianie dostarczy wszystkich niezbędnych do życia składników. Żadne suplementy nie zastąpią dobrze zbilansowanej diety. Aby zdrowo się odżywiać, nie tylko należy dostarczać organizmowi potrzebnych składników pokarmowych w prawidłowo przyrządzonych i zestawionych posiłkach, ale i regularnie je przyjmować. Należy zwrócić uwagę, że zapotrzebowanie na składniki odżywcze zależy od wielu czynników, w tym wieku, płci, rodzaju wykonywanej pracy, różnic indywidualnych człowieka (Molska 2010; Kunachowicz i in. 2019; Gawęcki 2012).

Mając na uwadze prawidłowy rozwój dziecka, w tym świadomość zdrowego odżywiania, przeprowadzono badania diagnostyczne wśród dzieci w wieku wczesnoszkolnym uczęszczających do klas drugich i trzecich w kilku wybranych szkołach podstawowych. Głównym celem badań było zdiagnozowanie poziomu wiedzy na temat zdrowego odżywiania dziewczynek i chłopców w wieku wczesnoszkolnym. W badaniach sformułowano główny problem: Czy uczniowie w wieku wczesnoszkolnym mają świadomość zdrowego odżywiania? Wymieniony problem główny uszczegółowiono w trzech pytaniach:

1. Czy uczniowie klas drugich i trzecich posiadają wiedzę o zdrowym odżywianiu?
2. Jakie zagadnienia ze zdrowego odżywiania znają uczniowie klas drugich i trzecich?
3. Czy uczniowie znają konsekwencje nieprzestrzegania zasad zdrowego odżywiania?
4. W jaki sposób środowisko szkoły promuje model zdrowego odżywiania?
5. Jaki katalog działań szkoła realizuje z zakresu zdrowego odżywiania?

## Założenia metodologiczne badań

Badania przeprowadzono na terenie powiatu bialskiego w woj. lubelskim. W badaniach wzięło udział 170 uczniów edukacji wczesnoszkolnej. Ze względu na płeć w badanej grupie było 102 chłopców i 68 dziewczynek. Chłopcy stanowili 60% badanej grupy uczniów, a dziewczynki 40%. Wszyscy badani uczniowie mieszkali na terenie powiatu bialskiego w woj. lubelskim. W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego i dwie techniki: ankietowania oraz wywiadu. Pytania do uczniów klas II i III szkoły podstawowej opracowano i przedstawiono w formie kart pracy. Na karcie pracy umieszczono pięć pytań w celu poznania produktów spożywczych, które dzieci najczęściej jedzą na śniadanie, poznania ich ulubionych przekąsek, a także poznania wiedzy badanych o skutkach złego odżywiania i rozumienia przez nich pojęcia „zdrowe odżywianie”. Przed przystąpieniem do badań poproszono dyrekcję szkół podstawowych o zgodę na ich realizację. Komplet kart pracy dostarczono wychowawcom klas II i III. Badania zrealizowano w połowie kwietnia 2019 roku. Uczestnikom badań zagwarantowano pełną anonimowość. Wychowawcy klas poinformowali uczniów o celu badań i o zasadach wypełniania odpowiedzi na pytania zawarte w kartach pracy. Drugą techniką zastosowaną w badaniach był wywiad, który posłużył do pozyskania informacji od nauczycieli-wychowawców uczniów klas II i III szkoły podstawowej o podejmowanych działaniach z edukacji zdrowego odżywiania i o formach ich realizacji. Indywidualne wywiady przeprowadzono z 8 nauczycielami.

## Wiedza dzieci w wieku wczesnoszkolnym o zdrowym odżywianiu w świetle wyników badań własnych

Badania wśród uczniów klas II i III szkół podstawowych przeprowadzono dzięki wychowawcom klas, którzy znają swoich uczniów, co pozytywnie wpłynęło na jakość procesu badawczego, a efektem tego były czytelnie wypełnione wszystkie karty pracy, których wyniki poddano analizie. Odpowiedzi uczestników badań udzielone na pierwsze pytanie, dotyczące poznania produktów spożywczych, które dzieci chętnie jedzą na śniadanie, przeliczono na wskaźniki procentowe i przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1. Procentowe zestawienie dotyczące produktów chętniej jadaných na śniadanie

Lp.	Produkty	Chłopcy		Dziewczynki	
		N=102	%	N=68	%
1.	Kanapki	102	100,00	68	100,00
2.	Sok owocowy	30	29,41	6	8,82
3.	Frytki	0	0,00	0	0,00
4.	Herbata	102	100,00	68	100,00
5.	Serek	60	58,82	34	50,00
6.	Płatki z mlekiem	90	88,23	68	100,00
7.	Pączek	10	9,80	5	7,35
8.	Kakao	90	88,23	34	50,00
9.	Pizza	5	4,90	2	2,94
10.	Nabiał (jajka)	75	73,52	30	65,50

Wyniki badań nie sumują się do 100%, ponieważ istniała możliwość wielokrotnych odpowiedzi.

Analizując dane z Tabeli 1, można zaobserwować, iż produktami spożywczymi, które dzieci najchętniej jedzą na śniadanie, zarówno chłopcy, jak i dziewczynki, są kanapki, a z napojów wymienili herbatę. W drugiej kolejności znalazły się takie produkty jak płatki z mlekiem i kakao. Natomiast nabiał, głównie jajka i serki, wymieniono w trzeciej kolejności, a w czwartej soki owocowe. Tylko pojedyncze osoby wymieniły pączki i pizzę. Przedstawione przez dzieci produkty spożywcze pozwalają wnioskować, poza kilkoma wyjątkami, że rodzice znają zasady zdrowego odżywiania i na pierwsze śniadanie podają swoim dzieciom produkty najbardziej wartościowe, dostarczające energię na całe przedpołudnie.

W pytaniu nr 2 uczestniczące w badaniu dzieci miały wypisać przekąski, które przygotowują im rodzice do spożycia w szkole. Odpowiedzi na to pytanie przedstawiono w Tabeli 2.

Tabela 2. Procentowe zestawienie dotyczące przekąsek przygotowanych dzieciom przez rodziców do spożycia w szkole

Lp.	Produkty	Chłopcy		Dziewczynki	
		N=102	%	N=68	%
1.	Gruszka	30	29,41	9	13,23
2.	Jabłko	60	58,82	30	44,11
3.	Pączek	30	29,41	15	22,05
4.	Kanapka	96	94,11	48	70,58
5.	Słodycze	12	11,76	2	2,94
6.	Paluszki	18	17,64	15	22,05
7.	Rogalik	12	11,76	2	2,94

Wyniki badań nie sumują się do 100%, ponieważ istniała możliwość wielokrotnych odpowiedzi.

Z analizy danych w powyższej tabeli wynika, iż zdecydowana większość dzieci wie, na czym polega zdrowe odżywianie. Największy odsetek dzieci z badanej grupy przynosi z domu do szkoły kanapki i owoce. Część dzieci wskazała produkty takie jak: pączki, paluszki i słodycze. Wyższy odsetek wskazań na te produkty zaobserwowano u chłopców w porównaniu z dziewczynkami. Te dane są informacją zwrotną skierowaną do wychowawców klas, jak i rodziców dzieci, o potrzebie podjęcia działań edukacyjnych i praktycznych ukierunkowanych na zdrowe odżywianie po to, aby poprawić jakość przekąsek. Tego rodzaju działania należy zaproponować do realizacji i uwzględnić w nich współdziałanie uczniów, rodziców i nauczycieli.

Kolejne pytanie w karcie pracy oznaczone numerem 3 miało na celu poznanie ulubionych napojów, które dziecko pije w ciągu całego dnia. Odpowiedzi zestawiono w Tabeli 3.

Tabela 3. Ulubione napoje dzieci – procentowe zestawienie

Lp.	Napoje	Chłopcy		Dziewczynki	
		N=102	%	N=68	%
1.	Herbata	99	97,05	60	88,23
2.	Woda gazowana	35	34,31	25	36,76

Lp.	Napoje	Chłopcy		Dziewczynki	
		N=102	%	N=68	%
3.	Woda niegazowana	80	78,43	62	91,17
4.	Soki owocowe	90	88,23	55	80,88
5.	Napoje gazowane, np. Coca-cola, oranżada	20	19,60	16	23,52
6.	Mleko	40	39,21	45	66,17
7.	Jogurty pitne	62	60,78	56	82,35

Wyniki badań nie sumują się do 100%, ponieważ istniała możliwość wielokrotnych odpowiedzi.

Z analizy danych z Tabeli 3 wynika, że ulubionymi napojami dzieci, które piją w ciągu dnia są: herbata, soki owocowe i woda niegazowana. Ta tendencja jest widoczna zarówno u chłopców, jak i dziewczynek. Mniej ulubione są napoje mleczne, takie jak mleko i jogurty pitne. Niestety zaobserwowano, że część dzieci pije wodę gazowaną i różne napoje gazowane.

Celem czwartego pytania w karcie pracy było poznanie, czy dzieci rozumieją, czym jest zdrowe odżywianie. Spośród 7 zdań opisujących odżywianie, zadaniem dzieci było wybranie i podkreślenie tylko tych zdań, które dotyczyły zdrowego odżywiania. W tabeli 4 zamieszczono 7 zdań opisujących odżywianie i odpowiedzi zakreślone przez dzieci. W związku z tym, że nie odnotowano różnic w odpowiedziach między chłopcami i dziewczynkami, wskaźniki procentowe przeliczono w stosunku do całej badanej grupy dzieci.

Tabela 4. Procentowe zestawienie zdań opisujących zdrowe odżywianie

Lp.	Zdania opisujące zdrowe odżywianie	Badana grupa dzieci	
		N=170	%
1.	Spożywanie dużej ilości słodczy	40	23,52
2.	Spożywanie 5 posiłków dziennie	150	88,23
3.	Spożywanie dużej ilości frytek i hamburgerów	60	35,29
4.	Spożywanie dużej ilości warzyw i owoców	165	97,05
5.	Picie 2 litrów płynów dziennie (woda, soki owocowe, mleko, jogurty pitne)	135	79,41



Lp.	Zdania opisujące zdrowe odżywianie	Badana grupa dzieci	
		N=170	%
6.	Unikanie objadania się	140	82,35
7.	Picie słodkich napojów	60	35,29

Wyniki badań nie sumują się do 100%, ponieważ istniała możliwość wielokrotnych odpowiedzi.

Z analizy danych z tabeli 4 wynika, iż zdecydowana większość dzieci z badanej grupy potrafi wybrać zdanie charakteryzujące zdrowe odżywianie, co dowodzi, że wiedzą one, na czym polega zdrowe odżywianie. Ale u niektórych osób z badanej grupy odnotowano wskazania błędne, aż 23% wskazało na spożywanie dużej ilości słodyczy i 35% na spożywanie frytek i hamburgerów oraz picie słodkich napojów.

Kolejnym pytaniem skierowanym do uczniów klas wczesnoszkolnych było sprawdzenie, czy dzieci znają skutki niezdrowego odżywiania. Spośród 6 zdań opisujących odżywianie, zadaniem dzieci było wybranie i podkreślenie tylko tych, które dotyczą skutków niezdrowego odżywiania.

Tabela 5. Procentowe zestawienie zdań opisujących skutki niezdrowego odżywiania

Lp.	Zdania opisujące skutki niezdrowego odżywianie	Badana grupa dzieci	
		N=170	%
1.	Dobry stan zdrowia	20	11,76
2.	Próchnica zębów	145	85,29
3.	Otyłość	165	97,05
4.	Dobra sprawność fizyczna	90	52,94
5.	Nadwaga	160	94,12
6.	Złe samopoczucie	40	23,52

Wyniki badań nie sumują się do 100%, ponieważ istniała możliwość wielokrotnych odpowiedzi.

Zdecydowana większość dzieci z badanej grupy potrafiła wybrać zdania opisujące skutki niezdrowego odżywiania. Tylko znikomy odsetek dzieci wskazał zdania, które nie odnosiły się do skutków niezdrowego odżywiania.

## Realizacja zdrowego odżywiania w wybranych szkołach podstawowych

Odpowiedzi na kolejne pytania dotyczące sposobów promowania przez szkoły podstawowe modelu zdrowego odżywiania pozyskano dzięki indywidualnym wywiadom, które przeprowadzono z 8 nauczycielkami i jednocześnie wychowawczyniami uczniów klas II i III, do których uczęszczali objęci badaniem uczniowie. Na wstępie warto zauważyć, że nie jest łatwo wypracować i stosować w życiu zasady, które nie zawsze są aprobowane przez dzieci, ponieważ wiąże się to z pewnymi obowiązkami, ale i zakazami, np. „teraz umyj ręce”, „jedz to, bo jest zdrowe” albo „tego nie jedz, bo to niezdrowe”. Na szczęście wiele podmiotów, zaczynając od rodziny i placówki oświatowej, a także media, prezentuje i promuje zasady zdrowego żywienia, co sprawia, że działania szkoły nie dzieją się w izolacji społecznej i znajdują wielu sprzymierzeńców. Szkoły promują zasady zdrowego odżywiania poprzez podejmowanie i realizację działań edukacyjnych, w tym praktycznych i profilaktycznych. Ich adresatami są uczniowie, rodzice i sami nauczyciele. Treści przekazywane są nie tylko na lekcjach, ale w różnych formach pozalekcyjnych, na wyjazdach typu „zielone szkoły”, na uroczystościach szkolnych, imprezach promujących szkołę, imprezach rekreacyjno-sportowych, konkursach i warsztatach kulinarnych. Niektóre w wymienionych form angażują nie tylko społeczność uczniowską, ale całe rodziny.

Jak zauważają nauczyciele uczestniczący w badaniach, realizacja zagadnień z zakresu zdrowego odżywiania ma spójny i długofalowy charakter, który ujęty jest w programie danej klasy, na co obligują zapisy w *Podstawie programowej kształcenia ogólnego do klas I–III*, w której czytamy: „uczeń osiąga świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia”. Natomiast realizacja treści tematycznych w zakresie odżywiania została ujęta w edukacji przyrodniczej i obejmuje następujące zagadnienia:

- „Uczeń wymienia wartości odżywcze produktów żywnościowych; ma świadomość znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia, ogranicza spożywanie posiłków o niskich wartościach odżywczych i niezdrowych, zachowuje umiar w spożywaniu produktów słodzonych, zna konsekwencje zjadania ich w nadmiarze”;
- „przygotowuje posiłki służące utrzymaniu zdrowia” (Dz.U.2017, poz.356).

Warto zauważyć, że o zdrowym odżywianiu, dzieci uczą się podczas innych zajęć, np. na edukacji polonistycznej, podczas nauki języka obcego i języka regionalnego, na wychowaniu fizycznym. W praktyce treści z odżywiania łączy się są ze zdrowiem, aktywnością fizyczną, ruchem, spędzaniem wolnego czasu, co dobrze prognozuje na przyszłość. Włączenie treści ze zdrowego odżywiania do różnych przedmiotów zapewnia integralność prowadzonych działań i umożliwia realizację edukacji żywieniowej w odniesieniu do wielu płaszczyzn nauczania i wychowania.

Ważnym partnerem nauczycieli w procesie nauczania i wychowania są rodzice. Założone cele z edukacji żywieniowej zostaną osiągnięte pod warunkiem, że działania nauczycieli będą wspierane przez rodziców, szczególnie przykładem i konsekwencją. Jednak na podstawie własnych doświadczeń zaobserwowano, że w niektórych rodzinach niezdrowe nawyki żywieniowe ustępują zasadom zdrowego odżywiania. W ocenie nauczycieli część rodziców niewystarczająco angażuje się w realizację szkolnej edukacji żywieniowej, co stanowi pewnego rodzaju utrudnienie i nie pozwala skutecznie przenosić działań do środowiska rodzinnego.

Szkoła jest takim miejscem, które nie tylko uczy i wychowuje, ale umożliwia uczniom zaspokojenie potrzeb żywieniowych. W stołówkach szkolnych podawane są posiłki spełniające normy zdrowego żywienia z dużą ilością warzyw i owoców. Ważną informacją pozyskaną od nauczycieli były dane mówiące o wzroście liczby uczniów korzystających z posiłków w szkolnej stołówce, co ma korzystny wpływ na wykonywanie przez nich zadań szkolnych. Ze szkolnych sklepików wycofano słodczyce, słodkie napoje, chipsy, pączki, bułki z dużą ilością cukru, a ze szkolnych stołówek wycofano przekąski takie jak hamburgery, zapiekanki czy frytki. Zastąpiono je owocami, sałatkami czy mlekiem w kartonikach. Oczywiście na początku tych zmian, jak stwierdzili nauczyciele, słyszało się wiele sprzeciwów ze strony uczniów, natomiast teraz każdy jest zadowolony, a z biegiem czasu uczniowie przyzwyczaili się do zdrowej żywności i już nie protestują. Dzięki podejmowanym działaniom edukacyjnym i promocyjnym w zakresie zdrowego odżywiania, które spotkały się z dużym zainteresowaniem ze strony większości rodziców, stopniowo zmieniają się nawyki żywieniowe uczniów i ich postawy.

## Omówienie wyników i podsumowanie

Zaprezentowane powyżej wyniki badań wyraźnie wskazały na prowadzenie w szkołach podstawowych systematycznych działań z edukacji żywieniowej. Badani nauczyciele realizując zajęcia ze zdrowego odżywiania zazwyczaj łączą je z innymi działaniami promującymi zdrowie. W tym celu stosują różne formy i metody dydaktyczne, atrakcyjne z punktu widzenia ucznia edukacji wczesnoszkolnej, oparte na praktycznym działaniu i angażowaniu się. Realizowane działania z jednej strony wskazują na dużą odpowiedzialność nauczycieli za przebieg procesu kształcenia z edukacji żywieniowej, a z drugiej potwierdza to wysoki poziom wiedzy uczniów oceniony na podstawie odpowiedzi na pytania zawarte w kartach pracy. Zdecydowana większość badanych uczniów z klasy II i III szkoły podstawowej rozumie pojęcie „zdrowe odżywianie” i potrafi poprawnie wskazać zdania opisujące to pojęcie. Również ze wskazaniem zdań określających skutki niezdrowego odżywiania większość badanych uczniów nie miała

problemu. Przedstawiony zakres tematyczny badań zrealizowany na terenie powiatu bialskiego wpisuje się w badania przeprowadzone wśród dzieci w niektórych państwach na temat zdrowego odżywiania, postrzegania zdrowej żywności oraz konsekwencji zdrowotnych spożywania niezdrowej żywności. Badania podłużne w okresie 3-letnim o wymienionej tematyce przeprowadzono w południowych Indiach wśród uczniów (N=307) w wieku od 7 do 15 lat w trzech szkołach o różnym statusie społeczno-ekonomicznym. Dane pozyskano za pomocą kwestionariuszy ankiet. Wyniki pokazały, że starsze dzieci i matki z wyższym poziomem wykształcenia oraz dzieci z prawidłową wagą ciała rozumieją znaczenie zdrowego odżywiania w odniesieniu do składu diety. W przypadku znaczenia pojęcia niezdrowej żywności zaobserwowano związek z wiekiem dziecka i jego statusem społeczno-ekonomicznym. Pozyskana wiedza nie przełożyła się jednak na praktykę, czyli wybory żywieniowe uczniów, ponieważ nie stwierdzono istotnych różnic w spożyciu smażonych potraw/przekąsek, napojów gazowanych, fast foodów, słodczy i czekoladek, widocznych w różnych grupach wiekowych i płci, statusie społeczno-ekonomicznym i poziomie wykształcenia matek (Swaminathan i in. 2019: 94-110).

Przeprowadzona analiza i interpretacja wyników badań prezentują pozytywny obraz wybranych szkół podstawowych jako instytucji systematycznie realizujących działania z edukacji zdrowego odżywiania zarówno od strony edukacyjnej, poprzez wychowawczą i organizacyjną. Badania pokazały kluczowe znaczenie szkoły jako instytucji w procesie promowania i nauki zdrowego odżywiania nie tylko wśród dzieci, ale i ich rodziców. Na znaczenie szkoły w procesie uczenia się zdrowego odżywiania wskazują badania przeprowadzone w innych państwach m. in. w Brazylii (w dwóch miastach: Bauru i São Paulo) przeprowadzono badania porównawcze w szkołach podstawowych – publicznych i prywatnych wśród 341 uczniów, stwierdziły skuteczność realizacji programu nt. zdrowego żywienia (Franciscato i in. 2019: 390-402).

Słabą stroną prowadzonych działań w badanych szkołach w powiecie bialskim jest brak ich pełnego zintegrowania z działaniami prowadzonymi w praktyce przez niektórych rodziców, co można wyjaśnić różnymi uwarunkowaniami w rodzinie, a nawet brakiem chęci do wprowadzania zmian. Dlatego ten aspekt wyników badań powinien zostać uwzględniony w pracy nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej w celu poprawy jakości współdziałania z rodzicami. Należy jednak dodać, że przedstawione w artykule zagadnienia nie wyczerpały w pełni tematu z edukacji żywieniowej, a jedynie zwróciły uwagę na wagę problemu zdrowego odżywiania, który z pewnością będzie przedmiotem dalszych badań.

## Bibliografia

- Brzezińska A. (2019). *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Demel M. (1980). *Pedagogika zdrowia*, Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Dziwisz S. (2017). *Wdrażanie zasad zdrowego żywienia w szkołach publicznych – walka z otyłością i niedożywieniem*, "The Central European Journal of Social Sciences and Humanities", nr 62 (376), s. 61-71.
- Franciscato S.J., Janson G., Machado R., Pereira Lauris J.R., Javarez de Andrade S.M., Fisberg M. (2019). *Impact of the Nutrition Education Program Nutriamigos® on Levels of Awareness on Healthy Eating Habits in School-aged Children*, „Journal of Human Growth and Development”, nr 29(3), s. 390-402, DOI: 10.7322/jhgd.v 29.9538.
- Gawęcki J. (2010). *Żywność człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Harwas-Napierała B., Trempała, J. (red.). (2004). *Psychologia rozwoju człowieka – część 2. Charakterystyka okresów życia człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jarosz M. (2008). *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia*, Warszawa: Wydawca Instytut Żywności i Żywienia.
- Kunachowicz H., Czarnowska-Misztal E., Turlejska H. (2007). *Zasady żywienia człowieka*, Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K. (2019). *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
- Molska K. (red.). (2010). *Zasady zdrowego żywienia*, Warszawa: Wydawca Instytut Żywności i Żywienia.
- Swaminathan S., Thomas T., Kurpad A. V., Vaz M. (2019). *Perceptions of Healthy Eating: A Qualitative Study of School-Going Children in South India*, "Health Education Journal", nr 68 (2), s. 94-110, DOI: 10.1177/0017896909103845.
- Syrek E. (2000). *Zdrowie w aspekcie pedagogiki społecznej*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Wolański N. (2012). *Rozwój biologiczny człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Wolny B. (2012). *Szkolna edukacja zdrowotna ukierunkowana na doskonalenie jakości życia uczniów*, Lublin: Wydawnictwo KUL.
- 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).
- Woynarowska B., Kowalewska A., Izdebski Z., Komosińska K. (2010). *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Żebrowska M. (red.). (1986). *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, Tom I, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Załącznik nr 2 do Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów

z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz.U.2017, poz. 356).

**ADRES DO KORESPONDENCJI**

---

Stanisława Nazaruk

Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

e-mail: [stnazaruk@poczta.onet.pl](mailto:stnazaruk@poczta.onet.pl)