

Katarzyna Szewczuk

ORCID: 0000-0003-1914-6600

Akademia Ignatianum w Krakowie

Martyna Szczęotka

ORCID: 0000-0003-0302-2961

Akademia Ignatianum w Krakowie

Wprowadzenie

„Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz” – te słynne słowa poety z Czarnolasu również w czasach współczesnych nie straciły swojej aktualności. Zwłaszcza obecnie, w dobie światowej pandemii Covid-19, tradycyjne życzenia zamykające się w wyrażeniu „dużo zdrowia” nabierają nowego wymiaru. Zdrowie stało się wartością cenioną, a przede wszystkim dostrzeganą, stanem, do którego dążymy i którego pragniemy, dobrem, o które się troszczymy, a także modlimy. Każdy z nas rozumie je po swojemu, z nieco innej perspektywy, a ujęcia definicyjne zdrowia wskazują na wielość wątków i znaczeń. Bez wątpienia jednak wpływa ono na jakość naszego życia.

Jednym z filarów zdrowia jest umiejętność prawidłowego odżywiania, na którą składają się m.in. wiedza z zakresu żywienia i komponowania wartościowych posiłków. Na etapie przedszkolnym i wczesnoszkolnym wspomaga się ją wprowadzając do instytucji oświatowych odpowiedzialną edukację żywieniową. Przez Isobel Contento (2018) została ona zdefiniowana jako „kombinacja strategii edukacyjnych wspieranych przez środowisko, ukierunkowanych na ułatwienie ludziom dokonywania dobrowolnych wyborów żywności i podejmowania zachowań związanych z żywieniem, które sprzyjają zdrowiu i dobrostanowi”. Tak rozumiana edukacja żywieniowa stała się wiodącym tematem aktualnego numeru *Edukacji Elementarnej w Teorii i Praktyce*. Opracowania zawarte w kwartalniku prezentują wiedzę teoretyczną, jak i empiryczną, opartą na badaniach ilościowych, a także jakościowych. Szczególnie artykuły badawcze przedstawiają pewien paradoks dotyczący żywienia i odżywiania się najmłodszych dzieci. Bo z jednej strony uczniowie w wieku wczesnoszkolnym posiadają rozległą wiedzę teoretyczną na temat zasad prawidłowego i zdrowego odżywiania się, a z drugiej

ich faktyczne wybory w zakresie wartościowych artykułów spożywczych pozostawiają wiele do życzenia. Być może te fragmentaryczne badania stanowią próbę hipotetycznej odpowiedzi na raporty ekspertów WHO. Od wielu lat wskazują oni, że problem otyłości dotyczy coraz większej liczby osób, bez względu na wiek, stając się poważną chorobą cywilizacyjną. Ten problem nie omija również naszego kraju. Badania przeprowadzone przez zespół Instytutu Matki i Dziecka w 2016 roku wskazują, iż nadmierny przyrost masy ciała obserwuje się już u blisko 1/3 polskich 8-latków (Fijałkowska, Oblacińska, Stalmach 2017).

Zapraszamy do lektury najnowszego numeru czasopisma mając nadzieję, iż myśli w nim zawarte staną się inspiracją do nowych pomysłów w zakresie edukacji żywieniowej najmłodszych. Wspólnymi siłami jesteśmy w stanie wypracować bardziej efektywne metody kształcenia nawyków poprawnego odżywiania się lub zmodyfikować te już istniejące. W myśl powiedzenia „czym skorupka za młodu nasiąknie...” pamiętajmy, że ukształtowanie odpowiednich przyzwyczajeń w okresie wczesnego dzieciństwa zapracentuje prawidłowym rozwojem dziecka oraz zachowaniem zdrowia i witalności w życiu dorosłym.

Bibliografia

- Contento I. (2018). *Edukacja żywieniowa*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
Fijałkowska A., Oblacińska A., Stalmach M. (red.). (2017). *Nadwaga i otyłość u polskich 8-latków w świetle uwarunkowań biologicznych, behawioralnych i społecznych. Raport z międzynarodowych badań WHO*, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.

ADRES DO KORESPONDENCJI

Katarzyna Szewczuk
Akademia Ignatianum w Krakowie
e-mail: katarzyna.szewczuk@ignatianum.edu.pl

Martyna Szczotka
Akademia Ignatianum w Krakowie
e-mail: martyna.szczotka@ignatianum.edu.pl