

Możliwości zdobywania wiedzy żywieniowej a efektywność jej przekazywania w placówkach oświatowych w Polsce

dr inż. Marta Jeruszka-Bielak, dr hab. Anna Kollajtis-Dołowy

Zakład Podstaw Żywienia, Katedra Żywienia Człowieka, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

Słowa kluczowe: dzieci, młodzież, szkoła, programy nauczania, edukacja żywieniowa

Streszczenie: Analiza programów nauczania w szkołach podstawowych, gimnazjalnych i szkołach ponadpodstawowych oraz podręczników zatwierdzonych przez MEN wskazuje, że zarówno programy, jak i podręczniki zawierają dużo treści z zakresu żywności i żywienia. Mimo że szkoła zasłużeńie zajmuje, jak dotychczas, niezachwianą pozycję pośród innych źródeł wiedzy, to jej stosunkowo mała efektywność musi budzić niepokój. Do powodów należy między innymi nadmiernie duża szczegółowość treści, rozproszona w różnych przedmiotach. Sam dobór treści budzi zastrzeżenia, ponieważ nie jest odpowiedni do aktualnych potrzeb młodych osób, wcześniej stających się aktywnymi konsumentami na rynku bardzo różnorodnej żywności. Nieadekwatnie mało do tak rozbudowanego materiału nauczania przeznaczonych jest godzin na jego realizację.

Do powodów stosunkowo małej skuteczności długotrwałej edukacji żywienia należy wciąż mało kompetentna kadra nauczycieli oraz nieatrakcyjny przekaz treści. Wiele problemów rodzą liczne czynniki zewnętrzne, z którymi szkoła sobie wyraźnie nie radzi, jak reklama żywności, promocja artykułów spożywczych, oddziaływanie grupy rówieśniczej, panujące mody żywieniowe, diety, w tym odchudzające, oraz inne zjawiska zakłócające właściwy odbiór i przetwarzanie informacji. Ważną rolę uzupełniającą zadania szkoły w tym zakresie pełnią instytuty naukowe, towarzystwa, organizacje pozarządowe, fundacje, które mają w swoich statutach i programach edukację żywieniowo-zdrowotną. Nie do przecenienia pozostaje też rola mass mediów, z internetem, które mogą uczynić tyleż dobrego, co złego. Bez współpracy, konsolidacji szerokiego środowiska edukatorów oraz koordynacji ich działań, widoczna i satysfakcjonująca poprawa wiedzy żywieniowej społeczeństwa nie jest możliwa.

Wprowadzenie

Bardzo wiele publikacji na temat poziomu i stanu wiedzy żywieniowej, ale także sposobu żywienia i zwyczajów żywieniowych różnych starszych i młodszych grup ludności kończy się wnioskiem, że konieczna jest systematyczna edukacja żywieniowa określonych populacji, grup społecznych, zawodowych bądź w ogóle całego społeczeństwa [1–13]. Trudno się z tym nie zgodzić. Tym bardziej, że niektóre zjawiska niepokojąco się nasilają, jak na przykład tempo wzrostu nadwagi i otyłości wśród dzieci w wieku 10–12 lat, które jest obecnie najszybsze w Europie [10, 14].

Do podobnych konkluzji dotyczących potrzeby prowadzenia efektywnej edukacji o żywności i żywieniu dochodzą także badacze w innych krajach na świecie [15, 16]. Postulaty te powtarzają się już co najmniej od czterdziestu kilku lat, a pierwszymi odpowiedziami na nie były opracowane w krajach skandynawskich, a zaraz potem w USA, zalecenia żywieniowe, także w formie piramidy. We wszystkich cywilizowanych krajach rozpoczęło się na szeroką skalę upowszechnianie tak zwanego zdrowego stylu życia, którego podstawowym elementem jest właściwe odżywianie. Styl życia, jak szacują eksperci światowej Organizacji Zdrowia (WHO, *World Health Organization*), aż w 50% ma wpływ na ludzkie zdrowie, pozostałe grupy czynników to: środowisko fizyczne i społeczne, warunki pracy i nauki (20%), czynniki genetyczne (20%) i służba zdrowia (10%). Nie ulega wątpliwości, że odpowiednie warunki społeczno-ekonomiczne sprzyjają zachowaniu zdrowia, z kolei ubóstwo i niski poziom wykształcenia stanowią dla zdrowia poważne zagrożenie [14]. Wyższe wykształcenie ogólne idzie na ogół w parze z większą świadomością zdrowotną, w tym żywieniową, choć jej nie gwarantuje. Niestety, także duża wiedza żywieniowa nie zawsze przekłada się na prawidłowe zachowania, czyli właściwe nawyki i zwyczaje żywieniowe, a dopiero one świadczą o pożądanym zmianach w żywności, które sprzyjają utrzymaniu, a nierzadko też poprawie zdrowia.

Jak wskazują wyniki badań wiedzy żywieniowej, jej wzrost jest stosunkowo powolny, czasem niemal „niedostrzegalny” i jak się wydaje – niewspółmiernie mały do wysiłków [4]. Z drugiej strony interwencyjne badania edukacyjne z zakresu żywienia dowodzą, że nawet jednokrotnie prowadzona edukacja daje wymierne efekty nie tylko bezpośrednio po jej przeprowadzeniu, ale i po kilku miesiącach później, świadcząc jednoznacznie o nabyciu przez respondentów trwałej wiedzy żywieniowej, to zaś oznacza, że skuteczność edukacji może być bardzo wysoka [3, 11]. Pozostaje ciągle otwarta kwestia, jak uatrakcyjnić przekaz wiedzy o żywności i jak zmotywować młodych ludzi do pogłębiania zainteresowań zagadnieniami żywieniowymi w sytuacji, gdy prawdopodobne poważne konsekwencje zdrowotne mogą być na tyle przesunięte w czasie w przyszłość, że przekracza to możliwość realnego wyobrażenia ich sobie. Jedno wydaje się pewne, że bez działań wielostronnych, zarówno poprzez system edukacji formalnej w szkołach

na kolejnych ich szczeblach oraz system edukacji nieformalnej, głównie mass media, także towarzystwa upowszechniania wiedzy, instytuty naukowe itp., nie da się osiągnąć dużego postępu [3, 8]. Roli edukacji żywieniowej nie tylko nie można nie doceniać, ale trzeba ją zwiększyć, czemu sprzyjać będzie podnoszenie jej rangi, między innymi poprzez odpowiednie usytuowanie treści szeroko pojętego żywienia w programach i podręcznikach szkolnych, przez konsolidację i koordynację działań różnych środowisk (naukowych, nauczycielskich, popularyzatorskich, w tym zwłaszcza dziennikarskich, konsumenckich) [5, 6]. W innym razie trudno liczyć na niezbędnie potrzebną poprawę zdrowia polskiego społeczeństwa. A sytuacja zdrowotna w Polsce należy do gorszych niż jest w wielu innych krajach UE, Polska ma też większy wskaźnik umieralności związany z wyższą zachorowalnością na niezakaźne choroby przewlekłe, czyli te, które powstają przede wszystkim na tle wadliwego żywienia (choroby układu krążenia, nowotworowe, cukrzyca) [14].

Cel pracy

Zebranie wstępnych informacji o obecności we współczesnym szkolnictwie treści dotyczących żywienia i żywności, miejscu i roli edukacji żywieniowej w funkcjonowaniu współczesnego szkolnictwa podstawowego i ponadpodstawowego oraz dokonanie ich analizy w celu sformułowania problemów utrudniających właściwą percepcję i utrwalanie treści, czyli efektywność przekazu wiedzy żywieniowej.

Materiał i metody

Pracę oparto na przeglądzie programów szkolnych, wybranych podręczników, publikacji naukowych i na wynikach własnych prac eksperymentalnych (publikowanych i niepublikowanych) dotyczących realizacji i efektywności edukacji żywieniowej wśród dzieci i młodzieży.

Placówki oświaty żywieniowej

Pod pojęciem placówki oświatowej należy rozumieć wszelkiego rodzaju instytucje, których misją i zadaniem jest edukacja różnych grup ludzi, począwszy od małych dzieci (przedszkole), dzieci w wieku 6–12 lat (szkoła podstawowa), młodzież 13–15-letnia (gimnazjum), młodzież w wieku 16–19 lat (szkoła średnia ogólnokształcąca lub zawodowa), osoby dorosłe (szkoły dla dorosłych umożliwiające zdanie egzaminu maturalnego, szkoły pomaturalne itp.). Mianem placówek oświatowych objęte są także uczelnie wyższe, instytuty naukowe, towarzystwa, organizacje pozarządowe, fundacje. Bardzo zasłużone dla upowszechniania wiedzy żywieniowej są takie placówki, jak na przykład: Warszawska Szkoła Zdrowia, Instytut Żywności i Żywienia, Wszechnica Żywieniowa

na Wydziale Żywienia Człowieka i Konsumpcji SGGW, Instytut Matki i Dziecka, stacje sanitarno-epidemiologiczne (organizowanie szkoleń pielęgniarek, intendentek, kucharek itp.), Biuro Edukacji i Urząd M. St. Warszawy (szeroka kampania „Wiem, co jem”, a w jej ramach m.in. publikacja „Sklepik szkolny”, opracowanie książeczki dla dzieci i nauczycieli na temat prawidłowego żywienia, szkolenia dla intendentów opracowujących jadłospisy w szkołach i przedszkolach, Warszawski Dzień Dobrego Jedzenia ok. 7.XI.), Polska Federacja Producentów Żywności, włączająca się od wielu lat aktywnie w realizowanie różnych akcji na rzecz upowszechniania właściwego stylu życia, w tym zwłaszcza żywienia (np. kampania „Trzymaj formę!”), Bank Żywności, który bardzo prężnie, konkretnie i efektywnie pomaga w środowiskach ubogich, zaniedbanych rodzin, w których mogą być i często są dzieci niedożywione (kampania „Podziel się posiłkiem!”), producenci żywności, między innymi Unilever, który wstawił się zorganizowaniem dla konsumentów kampanii „Wiem, co wybieram”. Nie da się przecenić bardzo ważnych społecznie i merytorycznie działań wymienionych placówek oświatowych. Nie są one jednak w stanie zastąpić systematycznej i prowadzonej konsekwentnie od podstaw edukacji, jaką zapewnia szkoła (z założenia szkoły właśnie takie są) [5, 17].

Podstawy programowe MEN. Efekty kształcenia na różnych etapach szkolnego procesu kształcenia

W szkole podstawowej, już na początku nauczania, dziecko zapoznaje się z pojęciem zdrowia, które stanowi warunek niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu, a co za tym idzie także do dobrego samopoczucia, satysfakcji z różnych działań, umiejętności koncentracji uwagi, lepszych wyników w nauce. Ważnym zadaniem szkoły podstawowej jest zatem edukacja zdrowotna, której celem jest kształtowanie u uczniów nawyku dbałości o własne i innych zdrowie oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu. Elementem edukacji zdrowotnej w sposób naturalny jest edukacja żywieniowa, gdyż żywienie odgrywa w utrzymywaniu i odzyskiwaniu zdrowia rolę pierwszorzędą [5, 8].

Dziecko po zakończeniu I klasy, zgodnie z wpisanymi do programu nauczania efektami, wie, że choroby stanowią dla zdrowia poważne niebezpieczeństwo, któremu można zapobiegać różnymi sposobami, a jednym z najważniejszych jest prawidłowe żywienie zapewniające ciągle dostarczanie niezbędnych do wzrostu, rozwoju i regeneracji organizmu składników pokarmowych wraz z urozmaiconym pożywieniem. Uczeń w wieku 7–8 lat wie również, że skuteczną ochroną przed niektórymi poważnymi chorobami są szczepienia. Zdaje sobie sprawę, że dla zdrowia konieczna jest aktywność fizyczna w postaci systematycznych ćwiczeń lub uprawiania jakiejś dyscypliny sportu. Od początku nauczania wie też o konieczności zachowania higieny i przestrzega jej.

Dalsze podstawowe treści dotyczące żywienia pojawiają się w programie klasy III w ramach edukacji przyrodniczej oraz wychowania fizycznego i edukacji, i obejmują znaczenie dla zdrowia właściwego odżywiania oraz aktywności fizycznej (wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna). Uczeń kończący III klasę powinien wiedzieć, jakie są podstawowe zasady racjonalnego żywienia oraz rozumieć konieczność kontrolowania stanu zdrowia... (edukacja przyrodnicza), a ponadto wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma prawidłowe żywienie i aktywność fizyczna (wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna).

W klasach IV–VI w ramach przedmiotu przyroda, realizowanego w zależności od wyboru nauczyciela, uczeń potrafi określić znaczenie odpoczynku, a także mieszczącego się w nim pojęcia snu. Umie wyjaśnić rolę odżywiania oraz aktywności ruchowej dla funkcjonowania organizmu; wymienia zasady postępowania z produktami spożywczymi od momentu zakupu do spożycia, zna i rozumie pojęcie terminu przydatności do spożycia, przechowywania żywności i przygotowywania posiłków; wymienia i stosuje zasady prawidłowego odżywiania.

Podręczniki szkolne przeznaczone częściowo lub w całości poznawaniu treści z zakresu żywienia człowieka

Choć na podstawie przeglądu hasłowo ujętych treści nauczania oraz sformułowanych efektów kształcenia można dowiedzieć się, jaki zakres merytoryczny one obejmują i że jest on obszerny, przy rozproszonych treściach w kilku przedmiotach, to lepszą orientację powinny dać treści zamieszczone w podręcznikach szkolnych. Z tego powodu dokonano przeglądu wybranych z nich, których wybór w przebiegu edukacji szkolnej należy do nauczycieli przedmiotów.

Wśród podręczników do przyrody dla klasy IV jest taki, który w rozdziałach „Poznajemy swoje potrzeby” i „Dbamy o własne zdrowie i bezpieczeństwo” praktycznie nie podaje treści żywieniowych. Znalazł się jedynie przykład prawidłowego i nieprawidłowego II śniadania oraz kilka zdań poświęcono stwierdzeniom, że należy prawidłowo się odżywiać i spożywać I i II śniadanie. Podobnie w zeszytcie ćwiczeń zawarto tylko jedno zadanie: „Zaznacz produkty dobre dla zdrowia” (6 obrazków produktów spożywczych). Z kolei w podręczniku innego wydawnictwa treści są znacznie bardziej obszerne i różnorodne, obejmują: rolę poszczególnych składników pokarmowych; zasady prawidłowego odżywiania się (m.in. ilustrowane przez piramidę żywieniową); planowanie dziennego jadłospisu zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia; odczytywanie informacji z opakowań produktów spożywczych. Tu rodzi się także wątpliwość, ale odwrotna do poprzedniej, czy dobór treści powinien być dowolny, a jeśli tak, to w jakim stopniu.

W jednym z podręczników do przyrody dla klasy V treści są bardzo obszerne. Poruszone zagadnienia to: podstawowe składniki pokarmowe (odżywcze), ich rola oraz źródła;

błędy żywieniowe popełniane przez dzieci w wieku szkolnym i młodzież; dieta ucznia szkoły podstawowej; zasady prawidłowego żywienia; pojęcia: piramidy pokarmowej, diety, tzw. zdrowej żywności; konserwanty i inne dodatki do żywności jako substancje szkodliwe dla zdrowia człowieka (propozycja dyskusji na lekcji). Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na użycie terminu „zdrowa” żywność, niestety, bardzo już w społeczeństwie popularnego, a nieprawidłowego. Nie można mówić o zdrowej żywności, tak jak nie mówi się o chorej, a to, czy żywność jest korzystna dla zdrowia, czy nie, zależy od tego, w jakich ilościach jest spożywana, wobec tego każda, nawet ta o najlepszym składzie, może się stać szkodliwa, gdy będzie się ją spożywać w bardzo dużych, nadmiarowych ilościach. Żywność może szkodzić, gdy jest zanieczyszczona mikrobiologicznie czy chemicznie, co jednak w ogóle nie powinno się zdarzyć w przypadku żywności znajdującej się w obrocie handlowym, ponieważ taka nie może być dopuszczona do sprzedaży.

W innym podręczniku tylko jedna lekcja jest poświęcona treściom żywienia, mianowicie: ogólne zasady prawidłowego odżywiania ilustrowane w formie talerza. W rozdziale zatytułowanym „Zdrowe i niezdrowe produkty żywnościowe” znajdują się propozycje pięciu dobrze skomponowanych posiłków, jedno zdanie jest poświęcone witaminom, pozostałe przejadaniu się oraz niedożywieniu i szybkości spożywania posiłków. Pominąwszy, że przedstawione treści są wyjątkowo ubogie, uderza niepoprawne sformułowanie tytułu rozdziału, o czym wspomniano wyżej. Jeśli błędy, i to poważne, są popełniane przez autora czy autorów podręczników, niepoprawiane przez recenzentów, to czego mamy oczekiwać od tych, którzy takie „nauki” pobierają.

W III etapie edukacyjnym, czyli gimnazjum, treści z zakresu żywienia człowieka pojawiają się w przedmiocie biologia i obejmują: układ pokarmowy i odżywianie się, w tym: źródła i znaczenie składników pokarmowych (białka, tłuszcze, węglowodany, sole mineralne, woda) dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu; rola i skutki niedoboru niektórych witamin (A, C, B6, B12, kwasu foliowego, D), składników mineralnych (Mg, Fe, Ca) i aminokwasów egzogennych w organizmie; miejsce i produkty trawienia oraz miejsce wchłaniania głównych grup związków organicznych; rola błonnika w prawidłowym funkcjonowaniu układu pokarmowego oraz znaczenie systematycznego spożywania owoców i warzyw; znaczenie stosowania diety zróżnicowanej i dostosowanej do potrzeb organizmu (wieku, stanu zdrowia, trybu życia i aktywności fizycznej, pory roku itp.) oraz korzyści z prawidłowego odżywiania się; obliczanie indeksu masy ciała oraz przedstawianie i analizowanie konsekwencji zdrowotnych niewłaściwego odżywiania (otyłość, niedowaga i ich następstwa). Obszerność, różnorodność treści jest duża, podobnie, choć treści są „rozfragmentaryzowane”, duża jest także ich szczegółowość, jak się wydaje zbyt duża, zważywszy ograniczony czas na ich realizację, a także wiek i ogólne zaawansowanie kształcenia młodzieży.

W kolejnym, IV etapie edukacyjnym, w przedmiocie biologia realizowanym w rozszerzonym zakresie do wybranych zagadnień należały:

I. Budowa chemiczna organizmów:

- 1) węglowodany: budowa i właściwości węglowodanów; monosacharydy (triozy, pentozy i heksozy), disacharydy i polisacharydy; znaczenie wybranych węglowodanów (glukoza, fruktoza, galaktoza, ryboza, deoksyryboza, sacharoza, laktoza, maltoza, skrobia, glikogen, celuloza) dla organizmów;
- 2) lipidy: budowa i znaczenie tłuszczów w organizmach; właściwości i znaczenie różnych lipidów (fosfolipidy, glikolipidy, woski i steroidy, w tym cholesterol);
- 3) białka: budowa aminokwasów (wzór ogólny, grupy funkcyjne); powstawanie wiązania peptydowego; rozróżnianie peptydów (oligopeptydy, polipeptydy), białek prostych i białek złożonych; biologiczna rola białek; struktury 1-, 2-, 3- i 4-rzędowe białek; charakterystyka wybranych grup białek (albuminy, globuliny, histony, metaloproteiny); właściwości fizyczne białek, w tym zjawiska: koagulacji i denaturacji;

II. Układ pokarmowy i przebieg procesów trawiennych:

- 1) budowa poszczególnych elementów układu pokarmowego oraz związek pomiędzy budową a pełnioną funkcją;
- 2) źródła, funkcje i znaczenie składników pokarmowych dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu ze szczególnym uwzględnieniem roli witamin, składników mineralnych, aminokwasów egzogennych, nienasyconych kwasów tłuszczowych i błonnika;
- 3) procesy trawienia, wchłaniania i transportu białek, cukrów i tłuszczów;
- 4) potrzeby energetyczne organizmu oraz porównanie (porządkowanie) wybranych form aktywności fizycznej pod względem zapotrzebowania na energię;
- 5) związek pomiędzy dietą i trybem życia a stanem zdrowia (otyłość i jej następstwa zdrowotne, cukrzyca, anoreksja, bulimia).

Błędy merytoryczne w podręcznikach szkolnych

W podręcznikach opracowywanych dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych w treściach dotyczących żywności i żywienia, zwłaszcza, jeśli ich autorzy są biologami, a nie żywieniowcami, nierzadko zdarzają się błędy merytoryczne. Poniżej podano przykład mylnych treści, które znalazły się w aktualnie stosowanym podręczniku dla klasy 3 szkoły podstawowej. Przedstawiona w nim zmodyfikowana Piramida Zdrowego Żywienia, pominąwszy użycie niewłaściwego słowa („zdrowego...”, choć dosłownie

skopiowanego z innych piramid), jest niezgodna z obowiązującymi w Polsce wytycznymi dotyczącymi żywienia dzieci, ponieważ: wśród produktów zbożowych zamieszczono oliwę; produkty mleczne znalazły się w jednym rzędzie z mięsnymi; na szczycie piramidy znajdują się produkty wyglądające jak: cukierki, parówki, szynka i kajzerki. Wszystkie z przytoczonych ilustracji w sposób ewidentny i istotny wprowadzają dzieci w błąd. Fakt, że dzieje się to na początku nauczania szkolnego, stanowi jeszcze poważniejsze uchybienie, niżby to miało miejsce w klasach wyższych, gdy same dzieci wiedzą więcej i są bardziej krytyczne w stosunku do podawanych im wiadomości.

Ścieżki edukacyjne

W programach szkół gimnazjalnych oraz liceów przewidziane zostały tak zwane ścieżki edukacyjne, będące rodzajem zajęć o charakterze międzyprzedmiotowym i wychowawczym. Zostały pomyślane jako forma uzupełniania materiału potrzebnego, jednak niemieszczącego się w jednym przedmiocie w całości, a który zarazem powinien być znany każdemu człowiekowi. Treści przekazywane na zajęciach w ramach określonej ścieżki edukacyjnej powinny się skupiać wokół problematyki, jaka powinna być realizowana w różnych przedmiotach, czyli mieć charakter interdyscyplinarny. Wprowadzenie ścieżek edukacyjnych budzi u niektórych dydaktyków wątpliwości, trudno jest bowiem jednoznacznie stwierdzić, co jest ich istotą [18], tym bardziej, że realizacja ścieżek edukacyjnych nie jest prosta ani pod względem merytorycznym, ani organizacyjnym. Wymaga współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów; przyjęto, że osobą odpowiedzialną za realizację ścieżek jest dyrektor szkoły.

W ścieżce edukacyjnej dla gimnazjalistów zatytułowanej „Zachowania zdrowotne” jest łącznie do zrealizowania siedem tematów, z których pierwszy „Żywność i żywienie” zawiera zagadnienia, takie jak: skład produktów; układanie jadłospisów; różnice kulturowe związane z płcią, wiekiem, stanem zdrowia, wykształceniem; higiena produkcji; przechowywanie żywności; prawa konsumenta; reklama żywności. Treści są więc różnorodne i rozmaite. Ważne, by były przekazywane w atrakcyjnej formie, zwłaszcza dla dzieci i młodzieży.

W liceach ścieżki edukacyjne również istnieją, ale zrezygnowano w nich z nauczania żywienia, co nie jest łatwe do wyjaśnienia, tym bardziej, że właśnie w liceach zaczynają się rozwijać bardzo niepokojące i groźne zaburzenia odżywiania, między innymi anoreksja czy bulimia. Choroby te są trudne do pokonania, szacuje się, że około 1/5 przypadków kończy się śmiercią. Program, co dla niego jest skądinąd charakterystyczne, nie zawiera liczby godzin ani wskazówek szczegółowych.

Już ten pobieżny przegląd i analiza programów nauczania w poszczególnych rodzajach szkół kształcących na różnych poziomach oraz treści podręczników zatwierdzonych

przez MEN wskazuje na niejednorodne i niekonsekwentne podejście, a może wynikające z niedoceniań wagi problemu żywienia i jego znaczenia dla zdrowia najmłodszych i starszych pokoleń. Zwraca też uwagę, że zarówno programy, jak i niektóre podręczniki zawierają dużo treści z zakresu żywności i żywienia, w przekonaniu autorek niejednokrotnie nadmiernie dużo i zarazem za bardzo szczegółowych treści, nie zawsze odpowiednio dobranych do aktualnych potrzeb młodych osób, wcześniej stających się aktywnymi konsumentami na rynku bardzo różnorodnej żywności. Poważnym, jak się wydaje, mankamentem jest rozproszenie treści w różnych przedmiotach, co miało w założeniach być zaletą tak zbudowanego programu. Jednak z perspektywy czasu i doświadczeń spowodowało to obniżenie, a nie podwyższenie prestiżu problematyki żywienia. Tym bardziej, że do tak rozbudowanego materiału nauczania przeznaczonych jest nieadekwatnie mało godzin na jego realizację, nie mówiąc już o tym, że to dyrekcja i nauczyciele mogą decydować o wprowadzaniu programu (lub nie) do realizacji.

Poza wadami samego programu, wśród powodów stosunkowo małej skuteczności długotrwałej edukacji żywienia, należy wymienić mało kompetentną kadrę nauczycieli [4, 5]. Można też przypuszczać, że w związku z brakiem pomocy dydaktycznych do nauczania żywienia, także przekaz tych treści może być mało atrakcyjny dla dzieci i młodzieży. Szkoła, choć na ogół jest podstawowym źródłem wiedzy, powinna mieć w porównaniu z innymi źródłami informacji (m.in. mass mediami) bardziej umocnioną i przeważającą, chciałyby się powiedzieć, referencyjną pozycję [16].

Wiedza żywieniowa dzieci i młodzieży

Badania poziomu wiedzy żywieniowej dzieci i młodzieży oraz dorosłych nie uległy znaczącej zmianie na przestrzeni 20–30 lat, mimo kilku reform szkolnictwa, w tym dotyczących nauczania żywienia na różnych poziomach edukacyjnych [8], a także wprowadzenia treści z żywienia już w przedszkolu.

Według podstawy programowej MEN, dzieci przedszkolne powinny spędzać co najmniej 1/5 czasu na zabawie, co najmniej 1/5 na boisku, a najwyżej 1/5 na zajęciach dydaktycznych, 2/5 nauczyciel może dowolnie zagospodarować. Wydaje się, że kadra nauczycieli i wychowawców nie zawsze zdaje sobie sprawę, że dziecko, nie tylko zresztą w wieku przedszkolnym, ale jeszcze co najmniej przez 4–5 lat potrzebuje dużo swobody, zabawy, w czasie której wyjątkowo dużo się uczy, odpoczynku dla mózgu, który gorzej pracuje w stanie stresu, narzuconego reżimu postępowania itd.

Wyniki badań w szkołach podstawowych, gimnazjalnych i średnich, wśród studentów, ale też osób dorosłych i starszych wskazywały na niski poziom wiedzy żywieniowej. Co ciekawe, niektóre niepoprawne odpowiedzi, udzielane na pytania zawarte w testach wiadomości, powtarzają się od lat u zbliżonej części respondentów [3, 6, 8, 13].

Do takich powielanych błędów należy między innymi przekonanie o wielkim podobieństwie wartości odżywczej mięsa i roślin strączkowych, o tym, że ziemniaki tuczą, podobnie jak pieczywo, którego spożywanie powinno być (mylnie) bardzo ograniczane. Już od kilkudziesięciu lat obserwuje się, że młodzież (ale i inne grupy wiekowe) bardzo słabo orientuje się, jaką wartość energetyczną mają, orientacyjnie i szacunkowo, powszechnie znane produkty/grupy produktów. I tak wartość energetyczną żywności znało na przykład:

- w szkole podstawowej 8% dzieci 10–13-letnich [7],
- w gimnazjum 19–30% dzieci [17, 12],
- w liceum, technikum – 20–61% młodzieży [4, 6, 17].

Żaden z uczniów gimnazjum nie uzyskał powyżej 75% punktów ogółem, połowa – poniżej 50% punktów; ani jedna osoba nie wykazała wiedzy na poziomie bardzo dobrym [12]. Stwierdza się także niedostateczną znajomość u nastolatków źródeł składników pokarmowych, na przykład źródeł wapnia nie znała 1/3 dzieci w klasach IV–VI, 42% uczniów szkół średnich i aż ponad 80% studentów; witaminy C – 40% uczniów; witaminy A – 25% osób; żelaza – poniżej 40% badanych. Respondenci (1/3) nie znali zbyt dobrze zaleceń dotyczących częstotliwości spożywania mleka, warzyw i owoców (1/4) [2, 6, 12]. Budzi zdziwienie, że nawet uczniowie szkół, które kształcą w kierunkach ściśle związanych z żywnością i żywieniem, nie wykazują wiedzy żywieniowej na choćby dostatecznym poziomie, czego przykładem są wyniki uzyskane w technikum oraz zasadniczej szkole gastronomicznej, w których odpowiednio 33% i 28% ankietowanych nie orientowało się, że nieprawidłowe żywienie może być przyczyną na przykład miażdżycy [2]. Jeszcze większe zaskoczenie wywołują złe wyniki odnoszące się do wiedzy pracowników do spraw żywienia w placówkach szkolnych i przedszkolnych na temat układania jadłospisów, odpowiednio w 68% i 65% [9]. A już wręcz kuriozalne jest to, że nawet wiedza profesjonalistów, na przykład dietetyków na temat mleka czy wegetarianizmu i jego odmian (jak weganizm), niekiedy budzi zastrzeżenia.

Pewien wzrost wiedzy żywieniowej zaobserwowano na przykład na temat znaczenia żywienia dla zdrowia, działania i roli błonnika pokarmowego, a także białka, witamin, tłuszczu zwierzęcego, cholesterolu czy zasad żywieniowych [2, 11, 13]. Niestety, ta korzystna zmiana nie znajduje na ogół potwierdzenia w praktycznym postępowaniu dzieci i młodzieży, jak i innych grup ludności. Należy wobec tego zintensyfikować wysiłki w działaniach edukacyjnych, aby wiedza teoretyczna znajdowała odzwierciedlenie w praktyce, gdyż dopiero wtedy będzie można mówić o rzeczywistej efektywności edukacji żywieniowej [5, 12].

Przyczyny małej efektywności edukacji żywieniowej w szkole

Przyczyn stosunkowo niewielkiej skuteczności przekazu wiedzy żywieniowej jest dużo, o niektórych z nich wspomniano już wyżej. Błędne poglądy, postawy, zachowania żywieniowe są niekiedy bardzo silne i trudne do zmiany, wynikają bowiem ze złych przyzwyczajzeń, nawyków, najczęściej wynoszonych ze środowiska rodzinnego, jak i długoletnich, nawet wielopokoleniowych, mocno zakorzenionych tradycji jedzeniowych [6, 8].

Wśród czynników, które można nazwać „wewnętrznymi”, przyczyniającymi się do niezadawalającej efektywności edukacji w zakresie żywności i żywienia, są wymienione wyżej: dobór treści niedostosowany do aktualnych potrzeb młodych osób (konsumentów) i błędy merytoryczne w podręcznikach [5, 16]. Oprócz nich należy wspomnieć o tym, że wśród nauczycieli żywienia jest znaczna część kadry nieposiadającej odpowiednio wysokich kompetencji. Nierzadko żywienia uczą osoby, których wykształcenie jest zupełnie inne, a co najwyżej uzupełnione na szkoleniach tematycznych albo, lepiej, na podyplomowych studiach, po których nauczyciel powinien włożyć jeszcze sporo własnej pracy, aby sobie swobodnie radzić z dość skomplikowanym materiałem nauczania (choćby dlatego, że o charakterze interdyscyplinarnym) [4, 5].

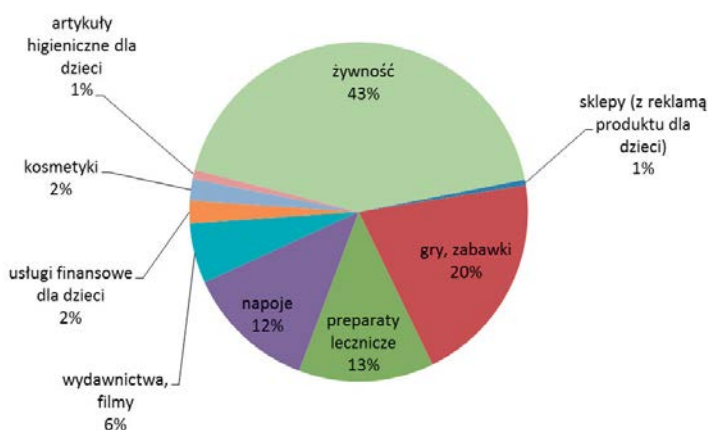
Aby zainteresować młodych ludzi jakąś dziedziną wiedzy, należy ich czymś zmotywować, zaintrygować, zaskoczyć, pobudzić wyobraźnię. Motywacja dzieci w wieku szkolnym nie jest łatwa, jeśli konsekwencje niestosowania się do zaleceń żywieniowych w postaci zaburzeń zdrowotnych lub schorzeń na ogół są bardziej lub mniej odległe w czasie. Trzeba robić możliwie jak najwięcej, korzystając też z rozmaitych pomocy dydaktycznych (z tym jest kłopot, ponieważ na rynku pomocy brakuje środków dydaktycznych do nauczania żywienia), aby przekaz wiedzy uatrakcyjnić [3, 6, 16].

Wiele problemów rodzą liczne czynniki zewnętrzne, z którymi szkoła sobie wyraźnie nie radzi, jak reklama żywności, promocja artykułów spożywczych, oddziaływanie grupy rówieśniczej, panujące mody żywieniowe, diety, w tym odchudzające, oraz inne zjawiska zakłócające właściwy odbiór i przetwarzanie informacji płynących, notabene, z różnych źródeł (co stanowi jeszcze jeden, odrębny i trudno rozwiązywalny problem) [16, 19].

Reklama żywności stanowi prawdziwie duże zagrożenie, zwłaszcza dla małych jeszcze dzieci, które bardzo łatwo ją zapamiętują i wierzą w nadawane w niej komunikaty przekonujące do spożywania często niekorzystnych w większych ilościach dla zdrowia produktów, jak słodczyce, przegryzki, napoje słodzone gazowane czy żywność typu fast food. Wprawdzie starsze dzieci i młodzież odbierają reklamy z większym krytycyzmem, ale również im ulegają. Reklamodawcy nie tylko nie wspominają o cechach niekorzystnych, ale niestety, często ukrywając je, wprowadzają młodych konsumentów w błąd, a niekiedy podają specjalnie mylne informacje, na przykład sugerując, że czekoladą mleczną można zastąpić mleko. Na poniższej rycinie przedstawione są rodzaje

reklamowanych produktów i usług przeznaczonych dla dzieci, i wyemitowanych w programach dla nich [16, 19].

Rodzaje reklamowanych produktów i usług przeznaczonych dla małoletnich wyemitowanych w programach dziecięcych i przy audycjach dla małoletnich w pasmach dziecięcych w programach uniwersalnych.



Źródło: Sprawozdanie Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji z 2012 r. [20]

Sprawozdanie Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji z 2012 r.

Ze sprawozdania KRRiT wynika, że reklamy tzw. niezdrowej żywności (zawierającej dużą ilość cukru, soli lub tłuszczu) stanowiły 10% wszystkich reklam emitowanych w audycjach dla dzieci [20]. Duży niepokój budzi sposób prezentacji tak zwanej niezdrowej żywności, gdyż:

- reklamy co prawda przekazują dzieciom, co jest dobre, co warto jeść, ale często nie są to do końca prawdziwe informacje o właściwościach żywieniowych danego produktu;
- w reklamach występują osoby szczupłe, wysportowane lub uprawiające sport, które nie mają żadnych problemów związanych z dietą, własnym wyglądem, są zgrabne, ładne i mają beztrudne życie, umilane smacznymi produktami;
- reklamy niektórych produktów są przedstawiane w formie krótkich filmów animowanych, a więc do złudzenia przypominają bajki, których dzieci nie są w stanie od bajek odróżnić;
- reklamy oferują specjalne korzyści za zakup danego produktu, na przykład loterie z możliwością otrzymania następnego opakowania produktu.

Techniki reklamy bazują na emocjach i uczuciach dzieci, wykorzystując pewne elementy przekazu bliskie dzieciom, jak środowisko rodzinne (według schematu rodzice + dzieci, rodzice/rodzina); otoczenie rówieśników (dzieci/rówieśnicy; grupa przyjaciół/znajomych); sielankowe, faktycznie nieprawdziwe sytuacje życiowe, zachowania innych dzieci, dorosłych, które jednak mogą się przez tę „bajkowość” dzieciom podobać; uprawianie sportów, często dla większości dzieci niedostępnych; informacje o prozdrowotnym działaniu żywności, często „naciągane”; obrazy wspólnej, wesołej imprezy; komunikaty o konkursach, niespodziankach/nagrodach; postaci znane z kreskówek lub bajek; osoby powszechnie znane z audycji telewizyjnych/celebryci; atrakcyjne (w mniemaniu dzieci) serie kart, „zabaweczek” do kolekcjonowania; słodczyce pokazywane jako pełnowartościowy posiłek; informacje o obniżonych cenach produktów; obietnice „na wyrost”; osiąganie łatwego sukcesu; osiąganie pozycji społecznej/akceptacji rówieśników dzięki użyciu produktu i tym podobne. Nierzadko w reklamach żywności dla dzieci pojawiają się nieprawdziwe sytuacje [21], co jest nie do przyjęcia, ale także niezgodne z przepisami. Problem w tym, że przepisy nie tyle są niepełne, niewystarczające, co nieprzestrzegane (lekceważone) z jednej strony, z drugiej – nieegzekwowane.

Podsumowanie, wnioski

1. Mimo głoszonej przez MEN zmiany filozofii nauczania, szczegółowość treści jest zbyt duża do jej przyswojenia pamięciowego i ze zrozumieniem, szczególnie wobec małej liczby godzin do realizacji. Może to obniżać zainteresowanie uczniów, zniechęcać, zmniejszać trwałość ich wiedzy
2. Jednocześnie rozdrobnienie i rozproszenie treści w różnych przedmiotach nie tworzy spójnej całości materiału nauczania
3. Edukacja żywieniowa rozpoczynana już w przedszkolu pomaga wcześniej wykształcić właściwe nawyki żywieniowe. Nie oznacza to, że w krótkim czasie należy przekazać skomplikowany materiał. To właśnie stopień szczegółowości i encyklopedyczny charakter przekazywanych treści budzi wątpliwości.
4. Każdy, a szczególnie dziecko, uczy się lepiej i szybciej bez przymusu (np. w zabawie czy z własnego wyboru), kiedy się je czymś zainteresuje, bez pośpiechu. Ważne, by dziecko samo miało możliwość ćwiczenia prostych i łatwych do zrozumienia treści, wówczas uczy się chętniej i skuteczniej.
5. Realizacja treści programowych dotyczących żywienia w szkołach każdego typu zależy od wielu warunków, głównie jednak od decyzji dyrekcji i nauczycieli co do zakresu i rodzaju realizowanego programu.

6. Bez współpracy, konsolidacji szerokiego środowiska edukatorów oraz koordynacji ich działań, widoczna i satysfakcjonująca poprawa wiedzy żywieniowej społeczeństwa nie jest możliwa.

Bibliografia

1. Gosiewska M., Kołłajtis-Dołowy A., *Stan wiedzy wybranej grupy gimnazjalistów dotyczącej zagadnień z zakresu bezpieczeństwa żywności*, Probl. Hig. Epidemiol. 2013; 2 (94): 2–5.
2. Jeżewska-Zychowicz M., *Ocena poziomu wiedzy żywieniowej młodzieży w wieku 13–15 lat w perspektywie prewencji chorób dietozależnych*, Żyw. Człow. Metab. 2004; 31 (supl. 2), cz. II: 86–97.
3. Kołłajtis-Dołowy A., *Stan wiedzy o żywności i żywieniu w wybranych grupach młodzieży oraz jego zmiany pod wpływem upowszechniania*, Praca doktorska SGGW, Warszawa 1996: 7–23.
4. Kołłajtis-Dołowy A., *The effectiveness of teaching human nutrition by different educational aids in Polish schools. Proceedings. International Seminar/Workshop on Nutrition and Health from Aspect on Nutritional Habits, 25–27 September 2000, Lubljana, Slovenia 2001: 91–95.*
5. Kołłajtis-Dołowy A., *Edukacja żywieniowa*. [W]: Jenach M. (red.), *Nowe trendy w żywności i żywieniu i konsumpcji*, SCRIPT, Warszawa 2009: 7–24.
6. Kołłajtis-Dołowy A., Roszkowski W., *Błędne poglądy o żywności i żywieniu*, Przemysł Spożywczy 1994, 2 (48): 74–76.
7. Kołłajtis-Dołowy A., Weber M., *Stan wiedzy żywieniowej i efektywność nauczania żywienia wybranej grupy dzieci*, Żyw. Człow. Metab. 2003; 1–2 (30): 188–193.
8. Narojek L., *Niektóre aspekty uwarunkowań zachowań żywieniowych*, Prace IŻiŻ, Warszawa 1993: 27–79.
9. Szponar L., Stoś K., *Poziom wiadomości o wymaganiach higienicznych i zasadach racjonalnego żywienia wśród pracowników stołówek*, Wyd. AWF, Gdańsk 1997: 7–15.
10. Wanat G., Grochowska-Niedworok E., Kardas M., Całyniuk B., *Nieprawidłowe nawyki żywieniowe i związane z nimi zagrożenie dla zdrowia wśród młodzieży gimnazjalnej*, Hygeia Public Health 2011; 3 (46): 381–384.
11. Wanat G., Stolarczyk A., Grochowska-Niedworok E., Kardas M., *Badania nad edukacją żywieniową i poziomem wiedzy o racjonalnym żywieniu uczniów gimnazjum*, Hygeia Public Health 2011; 3 (46): 376–380.
12. Wojtaś M., Kołłajtis-Dołowy A., *Zachowania żywieniowe wybranej grupy uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych w Warszawie*, Probl. Hig. Epidemiol, 2011; 92: 947–950.

13. Wojtaś M., Kołajtis-Dołowy A., *Stan wiedzy o żywności i żywieniu w grupie uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych*, Rocznik PZH 2012; 63 (2): 213–217.
14. *Narodowy Program Zdrowia na lata 2007–2015, Załącznik do Uchwały Nr 90/2007 Rady Ministrów z dnia 15 maja 2007r.*, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego, Warszawa 2007: 10–19, 29–31, 42–43.
15. Janocha A., Klimatskaya L.G., *Internet Addiction Disorder in pupils and students of Krasnoyarsk (Russia) and Wrocław (Poland)*, Hygeia Public Health 2011; 4 (46): 448–451.
16. Kołajtis-Dołowy A., *Badania uwarunkowań zachowań żywieniowych młodzieży*, Wyd. SGGW, Warszawa 2010: 24–39, 187–197.
17. Mianowska E., Kołajtis-Dołowy A., Roszkowski W., *Testing nutrition education materials in Polish school*, Ford, Nutrition and Agriculture, FAO, 1999; 24: 29–32.
18. Sawiński J., *Dokąd prowadzą ścieżki edukacyjne?*, www.scholaris.pl [data dostępu 29.12.2004].
19. Kołajtis-Dołowy A., *The influence of food advertising on nutritional habits among children in Poland*, ENLPres, 2005; 1: 9.
20. Sprawozdania Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji z 2012 r., http://www.krrit.gov.pl/Data/Files/_public/Portals/0/sprawozdania/spr2013/sprawozdanie_krrit_2013.pdf [data dostępu 09.09.2013].
21. Różyc A., *Analiza technik i komunikacji reklamowej produktów żywnościowych w okresie maja i października 2012 w programach i audycjach przeznaczonych dla małoletnich*, Raport KRRiT, Warszawa 2012.