

Agnieszka Olszewska

Zdrowe odżywianie priorytetem w kształtowaniu u uczniów postawy dbałości o zdrowie



Otyłość to choroba cywilizacyjna naszych czasów nazywana epidemią XXI wieku. Liczba osób, której problem dotyczy corocznie wzrasta. Na podstawie dostępnych badań można określić, że w Polsce problem nadwagi i otyłości dotyka około 10% małych dzieci (do 3 roku życia), 30% dzieci w wieku wczesnoszkolnym i niemal 22% młodzieży do 15 roku życia. Oznacza to, że wśród dzieci w wieku szkolnym na nadwagę i otyłość cierpi co piąty chłopiec i co siódma dziewczynka¹. Badania przeprowadzone w Polsce w 2016 r. wśród dzieci ośmioletnich w ramach międzynarodowego projektu badawczego Monitorowania Otyłości Dzieci (COSI) wskazują także, że oprócz zbyt wysokiej masy ciała, 20,8% badanych uczniów ma podwyższone ciśnienie tętnicze krwi².

Problem otyłości i nadwagi u uczniów nasilił się pod wpływem nauki zdalnej spowodowanej pandemią covid-19, w trakcie której znacząco obniżył się ich poziom aktywności fizycznej. Sytuacja zmusiła dzieci i młodzież do pozostania w domu i pracy przed komputerem oraz ograniczyła możliwości korzystania z zajęć sportowych i różnych form rekreacji. Złe zbilansowana dieta i ograniczenie ruchu przez wiele miesięcy u części uczniów spowodowały widoczny przyrost masy ciała.

Nadmierne kilogramy nie są jedynie problemem estetycznym, ale przede wszystkim mogą spowodować wystąpienie poważnych powikłań zdrowotnych w postaci zaburzeń endokrynologicznych (m. in. insulinooporności, cukrzycy typu II, przedwczesnego dojrzewania płciowego), chorób układu sercowo-naczyniowego, kostnego, pokarmowego, płuc, nerek, zaburzeń gospodarki lipidowej oraz zaburzeń emocjonalnych. Z otyłością i nadwagą boryka się około 10% dzieci i młodzieży na świecie³. Szacuje się, że w 2025 roku 91 milionów dzieci między 5 a 17 rokiem życia będzie zmagać się z otyłością i prawie dwukrotnie więcej z nadwagą. Światowa Organizacja Zdrowia za główne przyczyny tego bardzo dynamicznego zjawiska, wskazuje niewłaściwą dietę i niską aktywność fizyczną⁴.

Dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym są bardzo narażone na negatywne skutki źle zbilansowanej diety. Mimo rosnącej świadomości rodziców, coraz więcej dzieci cierpi z powodu nadwagi, otyłości i spowodowanych nimi chorób. Regularne podejmowanie aktywności fizycznej (obecnie szczególnie istotne w dobie internetu, telewizji, gier komputerowych i telefonów komórkowych) i zbilansowana dieta są jednymi z najważniejszych potrzeb biologicznych człowieka, a zwłaszcza dziecka, by było zdrowe i rozwijało się prawidłowo. W diecie ucznia najważniejsze powinny być owoce i warzywa, węglowodany złożone (produkty zbożowe), produkty mleczne, białko i tłuszcze. Niebagatelną jest również rola regularności spożywanych posiłków.

W Szkole Podstawowej w Świerczach od wielu lat obserwuję nawyki żywieniowe dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Wciąż zdarzają się uczniowie, którzy przyznają, że nie jedzą śniadania przed przyjściem do szkoły i tacy, którzy na drugie śniadanie z plecaka wyjmują batony, chipsy i słodkie rogaliki z czekoladą, a do picia przynoszą słodzone soki lub napoje gazowane.

Działaniem prewencyjnym zmierzającym do zmiany negatywnych nawyków żywieniowych oraz profilaktyki nadwagi było założenie Szkolnego Klubu Zdrowia, który aktywnie i skutecznie działa od kilku lat. Głównymi celami jego działalności są: dostarczenie uczniom wiedzy o zdrowiu i zdrowym stylu życia, kształtowanie u uczniów prozdrowotnych nawyków i stwarzanie sytuacji sprzyjających kształtowaniu postawy dbania o zdrowie własne i innych. Na początku roku szkolnego zespół nauczycieli ustala jakie informacje należy przekazać dzieciom i młodzieży zgodnie z ich potrzebami, programem wychowawczo-profilak-

tycznym oraz pojawiającymi się zagrożeniami. SKZ wprowadza w życie różne ciekawe inicjatywy i programy, między innymi: atrakcyjne gazetki ściennie, plakaty informacyjne eksponowane w różnych częściach szkoły oraz organizuje akcje i konkursy o tematyce prozdrowotnej. Corocznie zwracamy uwagę uczniów na konieczność zdrowego odżywiania przekazując informacje na temat piramidy żywienia i jej znaczenia. Organizujemy także pogadanki dla rodziców o potrzebie zadbania o zbilansowaną dietę dzieci, jej wpływie na rozwój, uczenie się, koncentrację, samopoczucie fizyczne i psychiczne.

W oddziałach przedszkolnych i w klasach 1-3 uczniowie wspólnie jedzą drugie śniadanie, które jest bardzo istotne dla dziecka uczącego się w szkole, ponieważ uzupełnia energię, której młody człowiek potrzebuje do podjęcia wysiłku intelektualnego oraz kształtuje u niego nawyk regularnego spożywania posiłków.

Podjęliśmy akcje informacyjne dotyczące skodliwości spożywania słodzonych napojów i zachęcamy do zamiany ich na wodę, która w szkolnej stołówce jest dostępna nieodpłatnie dla wszystkich uczniów.

Uczniowie naszej szkoły od lat (za zgodą rodziców) biorą udział w unijnym „Programie dla szkół” realizowanym przez Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa. Od roku szkolnego 2017/2018 jest on kontynuacją dwóch wcześniej realizowanych programów unijnych: „Owoce i warzywa w szkole” oraz „Mleko w szkole”, których celem było wspieranie procesu kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych. W ramach programu uczniowie bezpłatnie otrzymują gotowe do spożycia porcje warzyw, owoców i produktów mlecznych, a wychowawcy zachęcają do spożywania otrzymanych przekąsek.

Dzieci, zwłaszcza z klas młodszych, chętnie podejmują się wyzwania związane z szkolną akcją „Poniedziałek bez słodyczy”. W klasach wiszą plakaty przypominające o podjętym zobowiązaniu, a uczniowie nawzajem motywują się do wytrwania w postanowieniu.

Każdego roku świętujemy Światowy Dzień Walki z Otyłością i Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania. Uczniom przekazywane są – w formie plakatów i gazetek ściennych – informacje na temat skutków nadmiernego spożywania cukru, jedzenia typu fast-food, picia napojów słodzonych i energetycznych. Takimi działaniami staramy się zmobilizować naszych uczniów do przemyślenia zagadnienia oraz podjęcia własnych działań prozdrowotnych. W roku szkolnym 2021/2022 wspólnie z uczniami tworzymy z tej okazji zbiór przepisów na zdrowe posiłki, napoje i przekąski, które dzieci mogą wykonywać samodzielnie lub z pomocą rodziców, starszego rodzeństwa. Przepisy wraz ze zdjęciami zostaną zebrane w formie elektronicznej książki kucharskiej i udostępnione uczniom. Najciekawsze przepisy prace zostaną umieszczone na gazecie ściennej Szkolnego Klubu Zdrowia. Taka forma nie tylko zmusza młodego człowieka do zastanowienia się nad tym, czym jest zdrowe żywienie, ale także do pod-

jęcia aktywności, przy okazji rozwijając kreatywność i umiejętności praktyczne. Akcja ta jest również możliwa do przeprowadzenia w formie zdalnej (jeśli zaistnieje taka potrzeba).

Naszą szkolną tradycją stały się także kwietniowe obchody Światowego Dnia Zdrowia. Każdego roku z tej okazji organizujemy przegląd wierszy i piosenek o tematyce prozdrowotnej pn. „O zdrowiu wierszem i piosenką”. Uczniowie indywidualnie, w parach lub w większych grupach prezentują przygotowane przez siebie utwory promujące zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną. Często, z własnej inicjatywy, przygotowują rekwizyty i przebrania, które uatrakcyjniają ich występy. Prezentowane utwory mają wesołe melodie, łatwe do zapamiętania teksty, są pełne humoru i dlatego uczniowie chętnie biorą udział w takich konkursach. Piosenki te z łatwością „wpadają w ucho” i są nucone na korytarzach szkolnych. Mamy więc nadzieję, że przekazy, które niosą pozostaną w pamięci uczniów i będą sprzyjały kształtowaniu postawy dbałości o zdrowie.

Metody aktywizujące wykorzystywane przez nauczycieli naszej placówki są kluczowe w kształtowaniu postaw i zdrowych nawyków wśród uczniów, atrakcyjniejsze i skuteczniejsze niż metody podające, ponieważ zostawiają u uczniów trwalszy ślad w pamięci i doświadczenie.

W szkołach edukacja prozdrowotna obecna jest od lat, jednak w obliczu tak dynamicznie postępującego globalnego problemu, należy zintensyfikować podejmowane działania i poszukiwać nieustannie nowych rozwiązań, które pomogą wyhamować przerażające statystyki i prognozy. Powiedzenie „lepiej zapobiegać niż leczyć” w kontekście omawianego zagadnienia, nabiera szczególnego znaczenia. Ukształtowane w dzieciństwie właściwe nawyki żywieniowe i zdrowy styl życia mogą stać się zarówno gwarancją kontynuacji ich w dalszych latach, a także wykładnikiem stanu zdrowia populacji osób dorosłych.

Netografia:

1. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/nadwaga-i-otylosc-wsrod-dzieci-i-mlodziezy/> (dostęp: 10.11.2021)
2. https://imid.med.pl/files/imid/Do%20pobrania/Raport%20COSI_kwiecie%C5%84.pdf (dostęp: 10.11.2021)
3. <https://www.gov.pl/web/gis/otylosc-dzieci-i-mlodziezy-powaznym-problemem-globalnym> (dostęp: 10.11.2021)
4. <https://przegladpediatryczny.pl/a1352/Otylosc-u-dzieci-.html> (dostęp: 10.11.2021)

Agnieszka Olszewska

Logopeda, oligofrenopedagog, terapeuta pedagogiczny, terapeuta SI, trener umiejętności społecznych w Szkole Podstawowej w Świerczach. Autorka książki „Wystów się! Ćwiczenia dla osób z afazją, niepełnosprawnością intelektualną i trudnościami w komunikacji językowej”.