

# PROGRAM EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ DLA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM I ICH RODZICÓW REALIZOWANY W KRAKOWIE

NUTRITIONAL EDUCATION PROGRAM FOR KINDERGARTEN CHILDREN  
AND THEIR PARENTS CARING OUT IN KRAKOW

Agnieszka Kozioł-Kozakowska, Beata Piórecka, Małgorzata Schlegel-Zawadzka

Zakład Żywienia Człowieka, Instytut Zdrowia Publicznego  
Wydział Nauk o Zdrowiu Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego  
Kierownik Zakładu: dr hab. n. farm. Małgorzata Schlegel-Zawadzka

## STRESZCZENIE

Edukacja żywieniowa to jeden z głównych elementów edukacji zdrowotnej kierowanej do różnych grup odbiorców. Wiele schorzeń cywilizacyjnych ma swoje uwarunkowania w utrwalonych z dzieciństwa błędnych nawykach żywieniowych. Celem pracy jest przedstawienie założeń i przebiegu realizacji autorskiego programu edukacyjnego pt. „Prawidłowe żywienie dziecka a zdrowie człowieka dorosłego” kierowanego zarówno do dzieci w wieku przedszkolnym, jak i ich rodziców. Program realizowany jest przez Zakład Żywienia Człowieka CM UJ od 2006 roku w publicznych przedszkolach na terenie miasta Krakowa i w regionie Krakowa. W programie wspieranym przez firmę GlaxoSmithKline uczestniczyło do tej pory 6 przedszkoli, w tym około 250 dzieci w wieku 5 i 6 lat. Przy współpracy z nauczycielami wychowania wczesnoszkolnego opracowano dla dzieci warsztaty ukierunkowane na akceptację i zwiększenie spożycia świeżych warzyw i owoców. Natomiast rodzice dzieci uczestniczyli w prelekcjach wskazujących na związki żywienia dziecka z rozwojem wybranych chorób cywilizacyjnych. Podczas realizacji programu uwidoczniła się potrzeba szkoleń dotyczących aktualnych zaleceń żywienia dziecka dla pracowników przedszkoli.

**Słowa kluczowe:** dzieci w wieku przedszkolnym, edukacja żywieniowa, program edukacyjny.

## SUMMARY

Nutritional education is one of the main components of health education, which is directed to a different group of recipients. Many civilization diseases have conditionality in erroneous food habits strengthened from childhood. The aim of this work is presentation of assumptions and realization of the own educational program named “Correct child nutrition and adult person health” directed both to pre-school children and their parents. The program has been carried out by the Human Nutrition Department JU MC since 2006 in public kindergartens in the city and region of Krakow.

In the program, supported by the GlaxoSmithKline firm concern six kindergartens, participated together about 250 children aged 5–6 years. Workshops for children directed on acceptance and boost of consuming fresh vegetable and fruits have been elaborated in the cooperation with early school education teachers. Parents of children participated in lectures which indicated correlations between child nutrition and development of select civilization diseases. Necessity of training has been revealed for kindergarten workers concerning current nutritional recommendation for child during the program realization.

**Key words:** preschool children, nutritional education, educational program.

Dzieciństwo to okres w życiu człowieka, w którym kształtują się jego postawy determinujące aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. Utrwalone wówczas przyzwyczajenia i nawyki decydują o jego późniejszym stylu życia. Edukację zdrowotną dzieci w wieku przedszkolnym należy rozumieć jako zamierzony ciąg planowanych działań wychowawczych, które uwzględniają intensywność rozwoju psychofizycznego i społecznego oraz uwarunkowania środowiskowe. W dłuższej perspektywie czasowej powinny one przyczynić się do wzbogacenia wiedzy z dziedziny

zdrowia i kształtowania się postawy „prozdrowotnej” dzieci oraz umożliwić nabycie określonych umiejętności, a także przyswojenie prawidłowych przyzwyczajajeń i nawyków higieniczno-zdrowotnych [1].

Edukacja żywieniowa jest jednym z głównych elementów edukacji zdrowotnej kierowanej do różnych grup odbiorców. Żywienie należy do najważniejszych czynników środowiska wpływających na rozwój fizyczny, stan zdrowia i samopoczucie dziecka. Wady w sposobie żywienia ukształtowane w dzieciństwie wpływają niekorzystnie na prawidłowy rozwój fizycz-

ny i stan odżywienia. Nawyki żywieniowe kształtują się do 10 roku życia, potem nadal mogą być modyfikowane, ale raz ukształtowane złe nawyki bardzo trudno jest potem zmienić [2]. Liczne badania wskazują na błędy zarówno w żywieniu zbiorowym, objawiające się niską oceną zaplanowanych jadłospisów przedszkolnych, jak również w żywieniu indywidualnym dzieci w okresie dorastania. Z wyników wielu prac wyłania się potrzeba prowadzenia edukacji żywieniowej wśród dzieci, rodziców oraz pracowników przedszkoli [3–8].

Rodzice są najważniejszym ogniwem procesu edukacji, ponieważ w rodzinie ma miejsce tzw. socjalizacja pierwotna. Według Sanjur, rodzina wpływa na zachowania żywieniowe dziecka w dwojaki sposób, bezpośrednio poprzez dostarczanie określonej żywności i pośrednio poprzez transmisję postaw wobec żywności oraz kształtowania preferencji żywieniowych. W procesie wychowania dziecka ma miejsce przekaz norm, uczenie zachowań, przy czym ich efektywność jest większa, gdy dziecko identyfikuje się z zachowaniami rodziców. Większy wpływ na dziecko ma zazwyczaj matka niż ojciec. Przy czym możliwość oddziaływania kobiety na zachowania żywieniowe dziecka są limitowane jej aktywnością zawodową, wiedzą żywieniową i umiejętnościami kulinarnymi. Stąd też ważne jest edukowanie żywieniowe rodziców, a w szczególności matek, tak aby proces socjalizacji pierwotnej miał pozytywny efekt w postaci kształtowania prozdrowotnych zwyczajów żywieniowych [9].

Istnieje jeszcze socjalizacja wtórna zachodząca w przedszkolach i szkołach, a także w grupach nieformalnych. Podczas wczesnych lat dziecięcych poglądy dziecka są jeszcze na etapie formowania, co oznacza, że łatwiej podlegają różnym oddziaływaniom, niż w przypadku osób dorosłych. Dzieci w wieku 5–14 lat są bardziej otwarte i bardziej podatne na zmiany w poglądach i modyfikację zachowań żywieniowych. Istotne jest jednak edukowanie dzieci w zakresie prawidłowego żywienia już od najmłodszych lat. Badania przeprowadzone przez Ignatczyk, dotyczące potrzeby edukacji żywieniowej dzieci w wieku lat 6, potwierdzają tę tezę [10].

Nie mniej ważna jest edukacja żywieniowa pracowników przedszkoli, aby mogli sami realizować edukację żywieniową wśród swoich wychowanków. Należy podkreślić, że wiedza żywieniowa ulega pewnym zmianom, które należy uwzględniać podczas zajęć realizowanych w przedszkolu czy w szkole.

Z punktu widzenia efektywności procesu edukacji żywieniowej realizowanego w przedszkolu powinno istnieć formalne połączenie dom – przedszkole. W ten sposób eliminowany jest emocjonalny i psychologiczny konflikt w dziecku, które dostrzega różnice między tym, czego uczone jest w przedszkolu, a tym co dzieje

się w domu. Dziecko może wtedy odrzucić wiedzę przedszkolną lub akceptować ją tylko w przedszkolu, a w domu zachowywać typowe dla rodziny wartości i zachowania.

## CEL PRACY

Celem pracy jest przedstawienie założeń i przebiegu realizacji autorskiego programu edukacyjnego pt. „Prawidłowe żywienie dziecka a zdrowie człowieka dorosłego”, kierowanego zarówno do dzieci w wieku przedszkolnym, jak i ich rodziców.

## MATERIAŁ I METODA

Zakład Żywienia Człowieka CM UJ wraz z Centrum Naukowym firmy GlaxoSmithKline opracował autorski program edukacyjny pt. „Prawidłowe żywienie dziecka a zdrowie człowieka dorosłego”, przeznaczony zarówno do dzieci w wieku przedszkolnym, jak i ich rodziców. W ramach programu realizowanego w Krakowie przy współpracy z nauczycielami wychowania wczesnoszkolnego opracowano dla dzieci warsztaty, w których wykorzystano następujące techniki: metodę przekazu wiedzy (sposób informowania, wyjaśniania i instruktażu), metody aktywizujące (drama, narracja, burza mózgów, techniki twórczego myślenia), konkursy i techniki plastyczne, a także metodę utrwalania pożądanых zachowań i przyzwyczajajeń zdrowotnych.

Warsztaty dla dzieci oraz spotkania z rodzicami przeprowadzono w tych przedszkolach w Krakowie i regionie Krakowa, które zgłosiły chęć udziału w programie. Program edukacyjny został rozpoczęty pilotażem w 2006 roku. Do tej pory w zajęciach uczestniczyło ok. 250 dzieci w wieku 5–6 lat. Przedszkola uczestniczące w programie otrzymywały materiały edukacyjne w formie wydruków, kolorowego ksero oraz książeczek dotyczących zdrowia człowieka, zakupionych przez firmę wspierającą realizację programu.

Jednocześnie rodzice dzieci uczestniczyli w prelekcjach wskazujących na związki żywienia dziecka z rozwojem wybranych chorób cywilizacyjnych. Spotkania najczęściej połączone były z zebraniami rodziców w przedszkolu i trwały ok. 30–45 minut. Celem prelekcji było przedstawienie zaleceń żywieniowych, jak również modelowych dziennych racji pokarmowych dla dzieci w wieku 4–6 lat [11]. Ważnym punktem każdego spotkania była część poświęcona prawidłowym zachowaniom żywieniowym rodziny, podkreślano tu znaczenie spożywania wspólnych po-

siłków, regularności ich spożywania oraz zachęcania dzieci do wspólnego przygotowania posiłku. Zwracano też uwagę na zachowania rodziców wpływające negatywnie na zachowania żywieniowe dziecka, takie jak: „narzekanie”, zmuszanie dzieci do jedzenia, nagradzanie słodyczami za zjedzenie „nielubianego” posiłku itp. Naszym spotkaniom z rodzicami przyświecało motto „Dziecko jest ojcem człowieka dorosłego”, chcieliśmy uświadomić im znaczenie prawidłowego żywienia, jak również wpływ aspektów żywieniowych na kształtowanie właściwych nawyków zdrowotnych.

## OMÓWIENIE WYNIKÓW BADAŃ

Opracowany program edukacji żywieniowej dla dzieci w wieku przedszkolnym jest zgodny z pod-

stawą programową wychowania przedszkolnego dla przedszkoli i oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych [12].

Ogólnym założeniem programu było przekazanie dzieciom oraz ich rodzicom aktualnej wiedzy z zakresu prawidłowego żywienia. Uzupełnieniem celu głównego były następujące cele szczegółowe: 1. Wyposażenie w podstawowe wiadomości dotyczące zdrowia oraz funkcjonowania organizmu człowieka, 2. Ukazanie wartości zdrowia jako potencjału. 3. Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych. 4. Kształtowanie umiejętności wyboru zdrowych, wartościowych produktów spożywczych. 5. Propagowanie zdrowego stylu życia.

W tabeli 1 przedstawiono cele szczegółowe programu edukacyjnego wraz z realizowanymi treściami i zamierzonymi osiągnięciami realizacji programu (tab. 1).

Tabela 1. Założenia realizacji programu edukacyjnego dla dzieci w wieku przedszkolnym

| Cel szczegółowy                                                                                                                                  | Treści                                                                                                                                                                                                                   | Zamierzone osiągnięcia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Wyposażenie w podstawowe wiadomości dotyczące zdrowia oraz funkcjonowania organizmu człowieka<br>2. Ukazanie wartości zdrowia jako potencjału | Budowa i funkcja układu pokarmowego<br>Rodzaje i znaczenie składników odżywczych                                                                                                                                         | – dziecko rozumie potrzebę prawidłowego żywienia i jego wpływu na zdrowie<br>– dziecko rozumie potrzebę dokładnego przeżuwania posiłku<br>– dziecko zna drogę, jaką przechodzi pokarm w organizmie człowieka                                                                                                                                          |
| 3. Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych                                                                                               | Regularność posiłków<br>Wspólne z rodziną przygotowywanie i spożywanie posiłków<br>Codzienne spożywanie warzyw i owoców<br>Niejedzenie przed telewizorem czy komputerem<br>Odpowiednie dobieranie produktów na dojadanie | – dziecko rozumie i przestrzega zasad wyboru zdrowych produktów spożywczych<br>– dziecko wie, że nie wolno w trakcie jedzenia oglądać telewizji<br>– dziecko wie, że powinno się spożywać 5 posiłków dziennie<br>– dziecko rozumie, dlaczego należy spożywać owoce i warzywa<br>– dziecko rozumie, dlaczego nie powinno się jeść słodyczy w nadmiarze |
| 4. Kształtowanie umiejętności wyboru zdrowych, wartościowych produktów spożywczych                                                               | Zasady komponowania prawidłowych posiłków                                                                                                                                                                                | – dziecko potrafi wybrać produkty zdrowe spośród niezdrowych<br>– dziecko zna produkty wartościowe dla zdrowia<br>– dziecko potrafi samo skomponować swój zdrowy posiłek                                                                                                                                                                              |
| 5. Propagowanie zdrowego stylu życia                                                                                                             | Harwardzka piramida zdrowego żywienia                                                                                                                                                                                    | – dziecko chętnie jada produkty z podstawy piramidy, a w szczególności warzywa i owoce<br>– dziecko wie, że powinno umyć ręce i owoce przed spożyciem<br>– dziecko wie, że żywienie jest powiązane z prawidłową masą ciała<br>– dziecko wie, że ruch to zdrowie                                                                                       |

Treści edukacji zdrowotnej w przedszkolu powinny być wprowadzone w sposób dostosowany do umiejętności dziecka, w tym wypadku poprzez zabawę, która ukazuje trudne zjawiska w nowych barwach, porusza wyobraźnię, budzi uczucia, pokazuje co dobre, zachęca do działania. Do najczęściej stosowanych metod realizacji treści edukacyjnych należą:

**Metoda przekazu wiedzy** dotycząca sposobów informowania, wyjaśniania i instruktażu, w której nauczyciel/wychowawca oddziałuje na świadomość dziecka. Istotna jest zwłaszcza w nowych sytuacjach, gdy dzieci nie mają odpowiednich doświadczeń, np. wyjście poza teren przedszkola, korzystanie w grupie z masowych środków komunikacji miejskiej.

**Metoda pobudzania zachowań sprzyjających zdrowiu**, która z jednej strony stawia pewne wymagania dzieciom i ich rodzicom w zakresie zachowań prozdrowotnych (czystość ciała, jego hartowanie, konieczne profilaktyczne zabiegi zdrowotne), z drugiej natomiast inspirowanie dziecka do podejmowania samodzielnych prób dbania o własne zdrowie, jako najważniejszej wartości.

**Metoda utrwalania pożądanych zachowań i przyzwyczajzeń zdrowotnych**, która polega zarówno na powtarzaniu pewnych czynności oraz zachowań w określonych sytuacjach edukacyjnych, jak i na wykorzystywaniu okazji edukacyjnych, spontanicznie prowokowanych przez dzieci.

**Metody aktywizujące**, które w trakcie różnorodnych zabaw z dziećmi tworzą specyficzne sytuacje i okazje edukacyjne oraz mogą wykorzystywać w naturalny sposób dziecięcą twórczą ekspresję. Istnieje wiele metod aktywizujących dzieci, np. drama, narracja, techniki twórczego myślenia (mowa ciała, burza mózgów, bricolage, lista atrybutów, przekształcenia) oraz analogia personalna, fantastyczna i symboliczna, a ponadto rozmaite konkursy i techniki plastyczne. Można tu także włączyć wiele zabaw, np. „Narysuj, namaluj, pokaż” [13].

Nie przeprowadzono jeszcze ewaluacji całości programu, zaznacza się jednak potrzeba kontynuacji pracy, przejawiająca się dużym zainteresowaniem tematem, zarówno wśród dzieci, jak i ich rodziców. Potwierdza się też potrzeba organizacji szkoleń dla pracowników przedszkoli obejmujących zasady żywienia dzieci w prewencji chorób cywilizacyjnych. Jest to istotne zwłaszcza dla pracowników kuchni, gdyż intendenci nie zawsze mają wiedzę z zakresu żywienia, a opierają się głównie na doświadczeniu i przyzwyczajeniach żywieniowych, niekoniecznie zgodnych z aktualnymi zaleceniami [14].

Należy pamiętać, że edukacja zdrowotna to fundamentalne prawo socjalne dziecka zagwarantowane zapisami *Konwencji o prawach dziecka*. Doświadczenia wielu krajów pokazują, że jednym ze sposobów

urzeczywistniania zaleceń *Konwencji* jest tworzenie warunków umożliwiających dzieciom korzystanie z przysługujących im praw. Edukacja zdrowotna dzieci powinna być zatem rozpatrywana jako długofalowa „inwestycja” w zdrowie społeczeństwa [2], przy czym trzeba ją rozpoczynać wspólnie z całym środowiskiem, w którym rozwija się dziecko. Edukacja żywieniowa, realizowana na wszystkich etapach rozwoju człowieka, począwszy od wczesnych lat dziecięcych, ma ogromne znaczenie, dlatego tak ważne jest jej rozpowszechnianie.

## WNIOSKI

Prezentowany program edukacji żywieniowej uwzględnia integrację całego środowiska biorącego udział w rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym.

Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych i wczesne rozpoznanie zaburzeń w odżywianiu się wymaga współpracy wielu specjalistów.

## PIŚMIENNICTWO

- [1] Żuchelkowska K, Wojciechowska K. Promocja zdrowia w edukacji dzieci przedszkolnych. Wyd. Margrafen, Bydgoszcz 2000; 152.
- [2] Wagner N, Meusel D, Höger Ch i wsp. Health promotion in kindergarten children: an assessment of evaluated projects in Germany. *J Public Health* 2005; 13: 291–295.
- [3] Weker H, Rudzka-Kańtoch Z, Srućńska M i wsp. Żywność dzieci w wieku przedszkolnym. Ogólna charakterystyka sposobu żywienia. *Roczn PZH* 2000; 51: 337–383.
- [4] Gronowska-Senger A, Drywień M, Hamułka M. Analiza stanu żywienia dzieci w wieku w przedszkolnym i szkolnym w oparciu o istniejące piśmiennictwo z lat 1980–1995. *Roczn PZH* 1998; 49: 337–383.
- [5] Koziół-Kozakowska A, Schlegel-Zawadzka M. Jaskościowa ocena jadłospisów przedszkolnych w regionie Krakowa. *Żyw Człow Met* 2007; 1/2: 133–138.
- [6] Cooke LJ, Wardle J, Gibson EL i wsp. Demographic, familiar and trait predictors of fruit and vegetable consumption by pre-school children. *Publ Health Nutr* 2003; 7 (2): 295–302.
- [7] Piórecka B, Żwirska J, Koziół A i wsp. Sposób żywienia i stan odżywienia dzieci w wieku przedszkolnym w regionie krakowskim. W: *Fizjologiczne uwarunkowania postępowania dietetycznego cz. 2*. Red. E Bartnikowska, A Brzozowska, J Gromadzka-Ostrowska i wsp. Wyd. SGGW, Warszawa 2004; 629–634.

- [8] Kozłowska-Wojciechowska M, Makarewicz-Wujec M. Badanie preferencji żywieniowych dzieci w wieku przedszkolnym. *Roczn PZH* 2005; 56(2): 165–169.
- [9] Jeżewska-Zychowicz M. Zachowania żywieniowe konsumentów, a proces edukacji żywieniowej. Wyd. SGGW, Warszawa 1996.
- [10] Ignatczyk D. Potrzeba edukacji żywieniowej dzieci w wieku 6 lat. Materiały Konferencji Naukowej „Budowanie partnerstwa dla zatrudnienia w Zdrowiu Publicznym”, Kraków 27–28 listopada 2003.
- [11] Turlejska H, Pelzner U, Szponar L i wsp. Zasady racjonalnego żywienia – zalecane racje pokarmowe dla ludności w zakładach żywienia zbiorowego. Ośrodek Doradztwa i Doskonalenia Kadr Sp. z o.o., Gdańsk 2004.
- [12] Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dn. 1 grudnia 1999 r Dz. U. Nr 2 z 17 stycznia 2000 r., poz.18. Podstawa programowa wychowania przedszkolnego dla przedszkoli i oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych.
- [13] Dutkiewicz K, Kamińska K. Edukacja Zdrowotna. Program przeznaczony do przedszkoli. Wyd. Nasza Księgarnia, Warszawa 2001.
- [14] Chalcarz W, Hodyr Z, Drabikowska-Śrama A. Wiedza żywieniowa pracowników przedszkoli. *Nowa Med* 1999; 6(7): 62–67.

**Adres do korespondencji:**

mgr Agnieszka Kozioł-Kozakowska  
Zakład Żywienia Człowieka  
Instytut Zdrowia Publicznego WNoZ CMUJ  
31-531 Kraków, ul. Grzegórzecka 20  
e-mail: agnieszkakoziol@cm-uj.krakow.pl