

# Edukacja żywieniowa

2 czerwca 2020

## z rozdziału drugiego pracy magisterskiej

Edukacja żywieniowa to proces uczenia ludzi o zdrowej diecie i zdrowym odżywianiu. Celem edukacji żywieniowej jest nabywanie przez ludzi wiedzy i umiejętności niezbędnych do podejmowania świadomych wyborów żywieniowych, które przyczynią się do poprawy ich stanu zdrowia i dobrego samopoczucia. Edukacja żywieniowa może obejmować różne tematy, takie jak: składniki odżywcze, zdrowe i niezdrowe składniki w diecie, zasady zdrowego odżywiania, prawidłowe proporcje posiłków, przygotowywanie zdrowych posiłków itp. Edukacja żywieniowa może być prowadzona przez specjalistów, takich jak dietetycy lub lekarze, a także przez szkoły i inne instytucje edukacyjne. Może być również prowadzona za pośrednictwem różnych form medialnych, takich jak książki, programy telewizyjne lub strony internetowe.

Edukacja żywieniowa odbywa się głównie w rodzinie, która zaspokaja potrzeby, kształtuje zwyczaje oraz zachowania żywieniowe zarówno dzieci jak i młodzieży.

W życiu codziennym dziecko uczy się jak dokonywać wyboru, zakupu, przechowywania, przygotowania oraz spożywania posiłków. W większości przypadków to rodzice decydują o tym, co i kiedy dziecko je, mają duży wpływ na jego preferencje oraz awersje smakowe. Zarówno pozytywne jak i negatywne wzorce w tym zakresie tworzą właśnie rodzice. Z tą wiedzą dziecko przychodzi do szkoły, która powinna mu zapewnić możliwość spożywania posiłków, picia odpowiednich płynów w odpowiedniej ilości oraz edukację żywieniową. Nowa wiedza zdobyta przez dziecko w szkole odniesie pozytywne skutki

wówczas, jeżeli rodzina zaakceptuje ją i umożliwi wprowadzenie jej do codziennego życia [1].

Argumenty, które przemawiają za prowadzeniem edukacji żywieniowej w szkole to [2]:

- prawidłowe żywienie, które jest jednym z głównych czynników rozwoju fizycznego, dostarcza zarówno składników niezbędnych do budowy tkanek jak i energii potrzebnej do aktywności fizycznej i metabolizmu.
- zachowania żywieniowe modelowane w dzieciństwie i młodości wpływają na sposób żywienia w kolejnych latach życia
- nieprawidłowe żywienie może być przyczyną różnych zaburzeń i chorób
- odpowiednie żywienie należy dostosować do energii wydatkowanej w związku z prowadzonym trybem życia, a także wysiłkiem fizycznym
- regularne spożywanie posiłków, a przede wszystkim śniadania, sprzyja dobrej koncentracji do nauki oraz samopoczuciu uczniów
- w miarę upływu czasu dzieci spędzają więcej czasu poza domem i spożywają produkty spożywcze, które wpływają niekorzystnie na ich zdrowie
- reklamowane, często niezdrowe produkty spożywcze odnoszą negatywne skutki na bardzo podatne dzieci i młodzież
- nastolatki często odchudzają się, mimo iż mają prawidłową masę ciała – media lansują modę na szczupłą sylwetkę

Edukacja zdrowotna jest jednym z warunków skutecznego leczenia otyłości oraz ważnym elementem profilaktyki trzeciorzędowej. Dzięki tej edukacji osoby otyłe uczą się jak w kolejnych latach życia pozbyć się nadwagi i utrzymać należytą masę ciała [3].

Specyfikacja edukacji zdrowotnej mającej związek z otyłością, zarówno u dzieci jak i młodzieży powinna być skierowana nie

tylko do pacjenta mającego problem z nadwagą, ale również do najbliższego mu otoczenia [4].

- nauka przekazywana dzieciom i młodzieży z nadwagą i otyłością powinna zwiększyć ich wiedzę na temat oceny masy ciała i motywacji do pozbycia się nadwagi
- nauka przekazywana rodzicom dzieci otyłych powinna przygotować osoby, które są źródłem pomocy i wsparcia dla otyłego dziecka oraz nastolatka
- nauka przekazywana rówieśnikom uczy zarówno zdrowego stylu życia i wrażliwości na dzieci z nadwagą, jak również tolerancji [5]

W realizacji celów edukacyjnych powinni wziąć udział przede wszystkim rodzice dziecka, ale też nauczyciele, psycholog, pedagog, pielęgniarka szkolna, dietetyk, lekarz rodzinny i lekarz specjalista. Bardzo często właśnie lekarz pierwszego kontaktu jest tym, który pierwszy stwierdza, że waga dziecka jest za duża w stosunku do wzrostu i należy podjąć działania w kierunku jej zmniejszenia.

W związku z tym edukacja zdrowotna prowadzona przez lekarzy rodzinnych w odniesieniu do dzieci z nadwagą i otyłością odgrywa dużą rolę.

W Polsce polityka państwa obejmująca zakres żywienia uczniów w szkołach jest niespójna [6]. Najważniejszy nacisk kładzie się na zapewnienie posiłków głównie dzieciom z ubogich rodzin (10-15% ogółu uczniów) zapominając o promocji zdrowia oraz edukacji, która ma pomóc w samodzielnym doborze pożywienia o odpowiedniej jakości i wartości odżywczej. W szkole wszyscy uczniowie powinni spożywać przynajmniej jeden posiłek dziennie. Powszechną miała być „szklanka mleka”, czy też śniadanie szkolne. Nie udało się jednak tego upowszechnić. W przeważającej ilości szkół w sklepikach czy automatach są słodczyce, napoje gazowane, chipsy itp. Nie ma natomiast ani świeżych pokarmów, ani owoców czy warzyw. Trzeba więc wycofać niezdrową żywność ze sprzedaży lub przynajmniej ją ograniczyć.

Zakaz sprzedaży takich produktów w szkołach został już wprowadzony w Wielkiej Brytanii i USA. U nas jednak nie ma przepisów zabraniających handlu tymi produktami, ale są szkoły, które promują zdrowie poprzez działania podobne jak na zachodzie.

---

[1] Woynarowska B : Edukacja zdrowotna. PWN, Warszawa 2008, s. 297.

[2] Woynarowska B : Edukacja... s. 297-298.

[3] Oblacińska A i Weker H : Profilaktyka otyłości u dzieci i młodzieży od urodzenia do dorosłości. Wyd. Hel-Med., Kraków 2008, s.143.

[4] Ibidem.

[5] Oblacińska A i Weker H : Profilaktyka... s.143-144.

[6] Woynarowska B : Edukacja zdrowotna. PWN, Warszawa 2008, s. 300.

Jeśli potrzebujesz pomocy w pisaniu nowej pracy z pedagogiki, to polecamy serwis [pisanie prac z pedagogiki](#) - fachowa pomoc w pisaniu prac.