

MAŁGORZATA KOZŁOWSKA-WOJCIECHOWSKA, BARABARA URAMOWSKA-ŻYTO,
AGNIESZKA JAROSZ, MAGDALENA MAKAREWICZ-WUJEC

WPLYW EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ DZIECI W WIEKU SZKOLNYM NA
WIEDZĘ I ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE ICH RODZICÓW

IMPACT OF SCHOOL CHILDREN'S NUTRITION EDUCATION ON THE
KNOWLEDGE AND NUTRITIONAL BEHAVIOR OF THEIR PARENTS

Zakład Upowszechniania Wiedzy o Żywności i Żywieniu
Instytut Żywności i Żywienia
02–903 Warszawa, ul. Powsińska 61/63
Kierownik: dr n. med. M. Kozłowska-Wojciechowska

W artykule przedstawiono wyniki badania nad efektywnością programu edukacji żywieniowej zrealizowanego w wybranych szkołach podstawowych w Warszawie. Analiza dotyczy wpływu tego programu na wiedzę i zachowania żywieniowe rodziców dzieci, które w nim uczestniczyły. Stwierdzono, że edukacja żywieniowa dzieci realizowana w szkołach, może być jedną z efektywnych metod edukacji żywieniowej ich rodziców.

WSTĘP

Edukacja żywieniowa dzieci i młodzieży jest istotnym elementem promocji zdrowia i kształtowania pożądanych zachowań zdrowotnych. Szkoła jest jedną z najważniejszych instytucji, w której możliwe jest propagowanie prozdrowotnego stylu życia i wdrażanie programów edukacyjnych [7, 10].

W badaniach nad edukacją żywieniową dzieci w wieku szkolnym i jej efektywnością podkreśla się rolę rodziny/rodziców dzieci w osiąganiu zamierzonych celów edukacyjnych [1, 2]. Celem tym może być poszerzenie wiedzy, kształtowanie umiejętności i postaw potrzebnych dzieciom, aby zrozumiały rolę żywienia w zachowaniu zdrowia (w tym wypadku edukacja żywieniowa traktowana jest jako część edukacji ogólnej). Celem tym może być również taka zmiana zachowań żywieniowych, która redukowałaby ryzyko choroby i wzmacniała zdrowie (w tym wypadku edukacja żywieniowa traktowana jest jako część edukacji zdrowotnej).

Rolę rodziców widzieć można w dwojaki sposób. Po pierwsze, ważne jest ich zaangażowanie w realizowany program edukacyjny (zainteresowanie nim, pomaganie dzieciom w wykonywaniu zaleceń itp.), co wzmacnia jego efektywność w odniesieniu do dzieci. Po drugie, pod wpływem programu przeznaczanego dla dzieci rodzice poszerzają swoją wiedzę i zmieniają swoje zachowania żywieniowe i w tym wypadku efektywność tego programu w odniesieniu do dzieci w dłuższej perspektywie czasowej staje się jeszcze większa.

Znaczenie takich programów i korzyści, jakie niosą za sobą, pokazują wyniki badania zrealizowanego w ramach KBN pt. „Badania nad rolą programów edukacyjnych szkoły podstawowej w kształtowaniu prozdrowotnych zachowań żywieniowych” [5].

Celem badania była analiza efektywności programu edukacji żywieniowej przygotowanego specjalnie dla uczniów szkół podstawowych. Analiza ta dotyczyła dwóch zagadnień. Po pierwsze, czy i jak zmieniły się wiedza i zachowania żywieniowe dzieci, które uczestniczyły w programie edukacyjnym w porównaniu z grupą kontrolną. Po drugie, czy zrealizowany program miał wpływ na wiedzę i zachowania żywieniowe rodziców, których dzieci w nim uczestniczyły. Artykuł niniejszy jest próbą odpowiedzi na to drugie pytanie.

MATERIAŁ I METODY

Badanie zrealizowano w trzech etapach na terenie czterech wytypowanych szkół podstawowych w różnych dzielnicach Warszawy. Badaniem objęto uczniów w okresie ich pobytu w szkole od klasy VI do VII (dzieci w wieku 12–15 lat). W trakcie roku szkolnego w klasie VII wdrożono program edukacyjny przygotowany w Zakładzie Upowszechniania Wiedzy o Żywności i Żywieniu Instytutu Żywności i Żywienia.

Pierwszy etap poświęcony był wstępnej analizie i ocenie wiedzy oraz zachowań żywieniowych 112 uczniów VI klas oraz ich rodziców [110 osób] w oparciu o specjalnie przygotowane kwestionariusze ankiety (odrębna ankieta dla uczniów i odrębna ankieta dla rodziców). Należy zaznaczyć, że rodzice wyrazili zgodę na współpracę i wprowadzenie programu edukacyjnego dla ich dzieci.

Ankieta, którą wypełniali rodzice zawierała 67 pytań, w tym 29 pytań oceniających zachowania żywieniowe, 22 pytania dotyczące wiedzy żywieniowej oraz pytania z zakresu wiedzy o wpływie żywienia na zdrowie i powstawanie chorób na tle wadliwego żywienia. Ankieta zawierała również 6 pytań dotyczących zainteresowań tematyką żywieniową respondenta z uwzględnieniem jego źródeł informacji na ten temat.

W ramach II etapu, kiedy uczniowie znajdowali się w VII klasie, zrealizowano przygotowany program edukacyjny, uzyskując zgodę dyrekcji oraz wychowawców klas na realizację tego programu podczas jednej godziny lekcyjnej, jeden raz w miesiącu. W ramach zaproponowanych 10 zajęć przede wszystkim położono nacisk na tematy związane z wiedzą żywieniową, prawidłowym modelem żywienia oraz prozdrowotnymi modelami diet dla dzieci, młodzieży, jak i ludzi dorosłych. Niewiele miejsca poświęcono natomiast samej żywności, ponieważ informacje na ten temat przekazywane były głównie na lekcjach biologii.

Tematy zajęć dotyczyły następujących zagadnień? 1) Co to znaczy prawidłowe żywienie? 2) Jak żywienie wpływa na zdrowie lub chorobę? 3) Znaczenie mleka i jego przetworów w zachowaniu zdrowia. 4) Dlaczego należy jeść warzywa i owoce? 5) Produkty zbożowe – podstawowe źródło energii i błonnika pokarmowego. 6) Dlaczego należy jeść ryby? 7) Śniadanie w domu i w szkole. 8) Czy wszystko, co lubimy jeść, możemy jeść bez ograniczeń? 9) Jeść zdrowo i niedrogo – czyli co kupić w sklepie, mając określoną sumę pieniędzy. 10) Jemy zdrowo w barze lub restauracji

Powyższe zajęcia prowadzone były przez pracowników Zakładu Upowszechniania Wiedzy o Żywności i Żywieniu IŻŻ w formie pogadarek, prelekcji, pokazów filmowych oraz ćwiczeń wymagających zaangażowania uczniów. W ramach lekcji uczniowie otrzymywali materiały edukacyjne w większości przygotowane na rzecz programu, ale wykorzystane zostały również materiały wcześniej przygotowane odpowiadające celom naszego badania. Były to między innymi krzyżówki, nalepki, zakładki, ulotki, broszury.

W ramach trzeciego etapu ponownie oceniono wiedzę i zachowania żywieniowe uczniów (byli już w VIII klasie) oraz ich rodziców. Do oceny tej zastosowano te same ankiety, co w I etapie.

OMÓWIENIE WYNIKÓW

Analiza uzyskanych wyników pokazuje wysoką zależność między zmianą zachowań i wiedzy żywieniowej rodziców a treścią materiałów edukacyjnych, które otrzymały dzieci. W jaki sposób zatem zmieniły się zachowania żywieniowe rodziców?

Liczba osób spożywających śniadanie przed wyjściem do pracy wzrosła o 6%, na ten temat dzieci otrzymały broszurę: „Śniadanie w domu – posiłek w szkole” oraz obejrzały film video: „Danie na śniadanie”. Zagadnieniu temu poświęcona była również jedna lekcja.

Wzrosła również liczba osób spożywających 2–3 razy dziennie warzywa [o 10,5%] oraz owoce, szczególnie świeże [o 20%]. Na ten temat dzieci otrzymały dwie atrakcyjne ulotki: „Jedz warzywa i owoce – zwiększysz swe witalne moce”, „Witaminy kluczem do zdrowia” oraz obejrzały film video: „Jak przygotowywać sałatki owocowo-warzywne”.

W bardzo znacznym stopniu wzrósł odsetek rodziców (o 33%) spożywających mleko i napoje mleczne powyżej dwóch szklanek dziennie. Łączyć to można niewątpliwie z dużą wagą, jaką przywiązywali do tego zagadnienia prowadzący zajęcia oraz z ulotką przekazaną dzieciom: „Mleko i produkty mleczne wzmocnią kości twe skutecznie”. O 9% wzrósł odsetek osób spożywających codziennie 3 plasterki i więcej sera żółtego, o którym mówiono jako o dobrym źródle wapnia. Wzrosła również liczba osób spożywających ryby 1–2 razy w tygodniu (o 7%), o 10% więcej osób spożywa je w postaci gotowanej, 11% więcej w postaci smażonej. Na ten temat dzieci również otrzymały ulotkę: „Ryby często jadane, zdrowe serce gwarantowane”.

Warto wspomnieć o jeszcze innych zmianach w zachowaniach żywieniowych rodziców, których wprawdzie nie można łączyć bezpośrednio z materiałami edukacyjnymi otrzymanymi przez dzieci, ale wiedza na ten temat przekazywana była na lekcjach. Pierwsza zmiana dotyczy spożycia drobiu, liczba osób spożywających drób wzrosła o 17%, druga dotyczy soli – zmniejszyła się o 6% liczba osób, które nie używają soli.

Innym korzystnym zjawiskiem, które pokazała analiza danych jest wzrost poziomu wiedzy żywieniowej rodziców. Na przykład o 14% wzrosła liczba osób, które uważają, że dobrym źródłem jodu są ryby morskie (dzieci dostały ulotkę na ten temat), o 10% liczba osób, które uważają, że najlepszym źródłem błonnika są kasze i pieczywo razowe [ulotka] a wapnia – kefir i jogurt [ulotka]. Również więcej osób (13%) twierdzi, że najwięcej witamin zachowują świeże owoce, a warzywa należy gotować na parze, aby zminimalizować straty witamin (wzrost o 10%). O 6% wzrosła liczba osób, które uważają, że należy wypijać dziennie 2 szklanki mleka i więcej oraz jeść ryby morskie 2-3 razy w tygodniu. Poprawie uległy również niektóre elementy wiedzy dotyczącej relacji między żywieniem a zdrowiem lub zapobieganiem chorobom na tle wadliwego żywienia. O 8% wzrosła liczba osób, które wiązały przewlekły niedobór jodu z wolem tarczycy, 12% – zbyt małą ilość błonnika z nowotworami jelita grubego, a aż 15% osób więcej łączyło małe spożycie mleka i jego przetworów z powstawaniem osteoporozy. Poprawę wiedzy na ten temat można wiązać z materiałami edukacyjnymi, które otrzymały dzieci i które były szczegółowo omawiane na zajęciach.

Z rozprawdzoną wśród dzieci ulotką można również łączyć wzrost liczby osób o (13%), które uważają, że olej rzepakowy nadaje się do smażenia. W kontekście poprawy wiedzy i zachowań żywieniowych rodziców szczególnie interesująca wydaje się

analiza ich odpowiedzi na tzw. pytania ogólne dotyczące zasad zdrowego odżywiania i związanych z tym zachowań.

Nie zaobserwowano istotnych różnic w odpowiedziach rodziców w pierwszym i drugim badaniu na następujące pytania: Czy wie, jakie są zasady żywienia (75% i 73%); czy uważa, że odżywia się prawidłowo (17% i 16%); czy wie, co nazywamy racjonalnym żywieniem (84% i 81%); czy interesuje się wpływem żywienia na zdrowie (w tym wypadku liczba osób, które odpowiedziały na to pytanie twierdząco nawet zmalała o 7%).

Rodzice zdają więc sobie sprawę z tego, że jeszcze wiele rzeczy wymaga zmian, aby mogli powiedzieć, że odżywiają się prawidłowo (ponad 80% deklaruje, że wie, co to jest racjonalne żywienie). Znajduje to swój wyraz w odpowiedziach na szereg innych pytań, które pokazują nieprawidłowe zachowania [na przykład około 40% osób nie jada śniadania przed wyjściem do pracy, a około 20% nie jada codziennie warzyw i owoców] lub niekompletną wiedzę, na przykład w odniesieniu do czynników sprzyjających otyłości.

Bardzo znamienne są odpowiedzi rodziców na pytanie: Co jest najważniejsze przy wyborze produktów spożywczych? Odsetek osób, które wymieniły zalecenia lekarza wzrósł z 2% w pierwszym badaniu do 22% w drugim, a względy zdrowotne z 25% do 34%. Wzrost taki wynikać może z faktu, że zajęcia dla uczniów prowadzone były przez lekarzy, którzy uwypuklali znaczenie zdrowotnych aspektów żywności.

DYSKUSJA

Przegląd badań na temat edukacji żywieniowej dzieci w wieku szkolnym i jej efektywności pokazuje, że niewiele jest badań poświęconych z jednej strony bezpośredniemu wpływowi tej edukacji na wiedzę i zachowania żywieniowe rodziców a z drugiej – pokazujących, w jaki sposób równoległa edukacja rodziców wzmacnia i zwiększa efektywność edukacji dzieci [2].

Jest to o tyle zaskakujące, że badacze powszechnie podkreślają, jak ważne jest zaangażowanie i wsparcie rodziców dla realizowanych programów edukacyjnych skierowanych do dzieci i że właśnie te elementy decydują często o efektywności tych programów. Nieliczne badania, które dotyczą tego problemu pokazują, że programy edukacji żywieniowej dla dzieci, których realizacja częściowo lub całkowicie przebiegała w domach dzieci przy współpracy rodziców dawały większe efekty w postaci zmiany postaw, wiedzy i zachowań żywieniowych dzieci, niż te, które opierały się jedynie na programach realizowanych w szkołach [3, 4, 6, 8, 9].

Edukacja rodziców odbywała się najczęściej bądź poprzez materiały edukacyjne dostarczane dzieciom i zadania, które miały one wykonać w domu razem z rodzicami, bądź poprzez materiały i zadania przygotowane specjalnie dla nich dostarczane np. pocztą. W tym drugim wypadku programy edukacji żywieniowej skierowane do dzieci zawierały zaplanowaną równoległą edukację żywieniową rodziców.

Zaangażowanie rodziców, ich udział w programie i przekonanie o potrzebie tego rodzaju edukacji są kluczowe dla wprowadzenia i wzmocnienia prozdrowotnych zachowań żywieniowych szczególnie u młodszych dzieci. Potrzebują one poparcia swoich rodziców, od których właściwie zależy, czy zmiana zachowań żywieniowych będzie możliwa. Poparcie to będzie tym większe, im bardziej prawidłowe zachowania żywienio-

we reprezentować będą rodzice. Traktowani oni są jako nauczyciele i przede wszystkim modele.

Jeżeli pod wpływem programu edukacyjnego przygotowanego dla dzieci, zmianie ulega wiedza i zachowania żywieniowe ich rodziców, to prawdopodobieństwo, że zmiany te będą dotyczyć również dzieci i w ogóle całej rodziny jest znacznie większe.

Z badań nad edukacją żywieniową dzieci wynika, że jej integralną częścią powinna być edukacja żywieniowa rodziców [7].

W niniejszym badaniu nie zaobserwowaliśmy znaczących zmian w zachowaniach żywieniowych dzieci poddanych oddziaływaniu programu edukacyjnego w szkole [5]. Można jednak przypuszczać, że wpływ tego programu na wiedzę i zachowania żywieniowe rodziców spowoduje, że będą oni skutecznie wprowadzać zalecane zmiany w żywieniu swoich dzieci, a zmiany te będą miały trwały charakter.

WNIOSKI

1. Badanie potwierdziło hipotezę, że poprzez edukację dzieci możemy edukować ich rodziców. Wystąpiła wyraźna zależność między otrzymanymi przez dzieci materiałami edukacyjnymi a zmianą niektórych zachowań żywieniowych i wzrostem poziomu wiedzy rodziców. Ma to ogromne znaczenie dla nauczycieli, ponieważ wiadomo, że zmiana świadomości i zachowań żywieniowych ludzi dorosłych jest znacznie trudniejsza niż dzieci i efektywność programów edukacyjnych skierowanych do ludzi dorosłych jest często zbyt mała. Edukacja dzieci i młodzieży może być więc traktowana jako jedna z efektywnych metod edukacji ich rodziców.

2. Efektywność programu edukacyjnego w odniesieniu do rodziców (ale również i w odniesieniu do dzieci) zwiększają niewątpliwie materiały edukacyjne (ulotki, broszury) lub inne metody, które umożliwiają wspólną z dziećmi działalność w domu, np. czytanie i komentowanie ulotek lub rozwiązywanie otrzymanych w szkole krzyżówek.

3. Istnieje potrzeba prowadzenia dalszych badań nad motywacją rodziców i ich zainteresowaniami, co dałoby podstawę do przygotowania dla nich programów edukacyjnych. Celem tych programów byłoby uświadomienie rodzicom, jaki wpływ mają ich własne wybory i zachowania żywieniowe na wybory i zachowania żywieniowe ich dzieci oraz przekonanie, że przepływ informacji może być dwukierunkowy: rodzice-dzieci.

M. Kozłowska-Wojciechowska, B. Uramowska-Żyto, A. Jarosz, M. Makarewicz-Wujec

IMPACT OF SCHOOL CHILDREN'S NUTRITION EDUCATION ON THE KNOWLEDGE AND NUTRITIONAL BEHAVIOR OF THEIR PARENTS

Summary

The aim of the work was to present the analysis of the influence of school children's nutrition education program on the knowledge and nutritional behavior of their parents (110 persons). The program was realized during 10 lessons. The interview with the parents concerning their knowledge and nutritional behavior was carried before and after realization of educational program at school. One can state that changes of parents nutritional behavior was connected with the educational materials getting by children, for example higher consumption of vegetables, fruits, milk and its products were observed. An increased level of knowledge especially on sources

of selected nutrients: calcium, dietary fiber was found. Education of children and youth can be seen as one of the effective educational method of their parents.

PIŚMIENNICTWO

1. *Contento I.R., Manning A.D., Shannon B.:* Research Perspective on School – Based Nutrition Education. *Journal of Nutrition Education* 1992, 5, 247–260.
2. *Contento I., Balch G.J., Bronner Y.L., Lytle L.A., Maloney S.K., Olson Ch.M., Swadener S.:* The Effectiveness of Nutrition Education and Implications for Nutrition Education Policy, Programs, and Research: A Review of Research. *J. Nutr. Educ.* 1995, 6, 277–311.
3. *Crockett S. J., Mullis R., Perry C.L., Luepker R.V.:* Parent Education in Youth-Directed Nutrition Interventions. *Preventive Medicine* 1989, 18, 475–491.
4. *Gordon L.V., Haynes D.K.:* Parental participation in nutrition education homework. *J. Am. Diet. Assoc.* 1982, 4, 445–448.
5. *Kozłowska-Wojciechowska M., Uramowska-Żyto B., Jarosz A., Makarewicz-Wujec M.:* Wpływ programu edukacji żywieniowej na zachowania i wiedzę żywieniową dzieci w szkole podstawowej. *Pediatrics Polska* 2001, 2, 109–115.
6. *Luepker R.V., Perry C.L., Murray D.M., Mullis R.:* Hypertension prevention through nutrition education in youth: a school-based program involving parents. *Health Psych.* 1988, 7, 233–245.
7. *Perez-Rodrigo C., Aranceta J.:* School-based nutrition education: lessons learned and new perspectives. *Pub. Hlth. Nutr.* 2001, 4, 131–139.
8. *Perry C.L., Crockett S.J., Pirie P.:* Influencing parental health behavior: Implications of community assessments. *Hlth. Educ.* 1987, 5, 68–77.
9. *Perry C.L., Luepker R.V., Murray D.M., Kurth C., Mullis R., Crockett S., Jacobs D.R.:* Parent Involvement with Children Health Promotion: The Minnesota Home Team. *Amer. J. Publ. Hlth.* 1988, 9, 1156–1160.
10. WHO Information Series on School Health. *Healthy Nutrition: An Essential Element of a Health-Promoting School.* World Health Organization, Geneva 1998.

Otrzymano: 2001.08.03