SWISS CONTRIBUTION

SZKOŁA I PRZEDSZKOLE PRZYJAZNE ŻYWIENIU I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

PORADNIK *dla* NAUCZYCIELI

Instytucja realizująca:
Instytut Żywności i Żywienia

Instytucja współfinansująca:
Ministerstwo Zdrowia

Partnerzy:
CENTRUM ZDROWIA DZIECKA

SZKOŁA I PRZEDSZKOLE PRZYJAZNE ŻYWIENIU I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

PORADNIK DLA NAUCZYCIELI

AUTORZY:

prof. dr hab. n. biol. Jadwiga Charzewska[1]

dr n. biol. Elżbieta Chabros[1]

dr Renata Czarniecka[2]

dr inż. Eliza Konecka-Matyjek[1]

dr Dorota Trzcińska[2]

dr n. o zdr. Regina Wierzejska[1]

dr inż. Katarzyna Wolnicka[1]

mgr inż. Zofia Chwojnowska[1]

mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz[1]

mgr Hanna Stolińska[1]

mgr inż. Anna Taraszewska[1]

mgr inż. Bożena Wajszczyk[1]

[1] Instytut Żywności i Żywienia im. prof. dra med. A. Szczygła w Warszawie

[2] Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

SZKOŁA I PRZEDSZKOLE PRZYJAZNE ŻYWIENIU I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

PORADNIK *dla* NAUCZYCIELI

Redakcja naukowa:
prof. dr hab. n. biol. Jadwiga Charzewska
dr inż. Katarzyna Wolnicka

www.zachowajrownowage.pl

Warszawa, 2013

Recenzent:
prof. dr hab. n. med. Barbara Cybulska

Redakcja naukowa:
prof. dr hab. n. biol. Jadwiga Charzewska
dr inż. Katarzyna Wolnicka

Redakcja:
Renata Gajowiak

© Copyright by Instytut Żywności i Żywienia, 2013

Wszystkie prawa zastrzeżone. Przedruk i reprodukcja w jakiejkolwiek postaci całości lub części książki bez pisemnej zgody wydawcy są zabronione.

ISBN 978-83-86060-84-9

Treść merytoryczną poradnika opracowano w ramach Projektu KIK/34, zadanie 2 „Edukacja i wdrażanie zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej w przedszkolach, szkołach: podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych oraz ocena wpływu tej edukacji na sposób żywienia, stan odżywienia, aktywność fizyczną i poziom wiedzy dzieci i młodzieży", nad którym patronat objął Minister Edukacji Narodowej.

Poradnik zrealizowano ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej" współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.

Wydawca:
Instytut Żywności i Żywienia
ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa

www.izz.waw.pl
e-mail: jarosz@izz.waw.pl

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE 7

I PODSTAWOWE INFORMACJE DOTYCZĄCE ŻYWIENIA 9

1. Skąd czerpać wiedzę o tym, jak się prawidłowo żywić? 9
2. Czy dzieci i młodzież znają i stosują zasady prawidłowego żywienia? 15
3. Dziesięć zasad zdrowego żywienia dzieci i młodzieży 18

II CO MOŻNA W SZKOLE POPRAWIĆ W ZAKRESIE ŻYWIENIA? 23

1. Drugie śniadanie w szkole 23
2. Zdrowe sklepiki szkolne 29
3. Zasady żywienia i higieny w stołówkach szkolnych i przedszkolnych 37
4. Edukacja rodziców – ważny element sukcesu 43

III WIĘCEJ INFORMACJI O ŻYWIENIU I STANIE ODŻYWIENIA 50

1. Prawidłowe żywienie nie musi być drogie 50
2. Które informacje na opakowaniach żywności pomagają w realizacji prawidłowej diety? 55
3. Jak sprawdzić, czy dziecko ma masę ciała w normie? 60
4. Jak rozmawiać z rodzicami dzieci otyłych lub z nadwagą? 65
5. Dieta wegetariańska w żywieniu dzieci 68

IV PROZDROWOTNE WALORY AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ PRAWIDŁOWEJ POSTAWY CIAŁA 73

1. Stan aktywności i sprawności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce 73
2. Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży – korzyści, zasady, zalecenia i przeciwwskazania 79
3. Codzienne działania wspierające aktywność fizyczną 84
4. Jak ocenić sprawność fizyczną dziecka? 85
5. Postawa ciała jako komponent zdrowia i estetycznego wyglądu – prawidłowości i zagrożenia 90

V DZIAŁANIA SZKOŁY I RODZICÓW NA RZECZ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECKA 98

1. W którą stronę zmierzamy..., czyli o celach wychowania fizycznego 99
2. Oferta zajęć do wyboru 100
3. Ocenianie motywujące w wychowaniu fizycznym 106
4. Współpraca z rodzicami 108

PŁYTA CD

scenariusze lekcji, materiały dla szkół i przedszkoli

WPROWADZENIE

W ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy i realizacji projektu KIK/34, a w nim zadania 2 pn. „Edukacja i wdrażanie zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej w przedszkolach, szkołach: podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych oraz ocena wpływu tej edukacji na sposób żywienia, stan odżywienia, aktywność fizyczną i poziom wiedzy dzieci i młodzieży", przekazujemy niniejszy poradnik liderom w szkołach i przedszkolach uczestniczących w projekcie.

Poradnik składa się z dwóch integralnych części: dotyczącej zagadnień żywienia oraz związanej z problemami aktywności fizycznej młodego pokolenia. Do książki dołączona jest płyta CD z przykładowymi scenariuszami lekcji.

W książce udzielamy odpowiedzi na zadawane pytania przez nauczycieli i rodziców, przekazujemy informacje o aktualnym stanie wiedzy reprezentowanym przez opiniotwórcze instytucje zajmujące się żywieniem i aktywnością fizyczną (Instytut Żywności i Żywienia oraz Akademię Wychowania Fizycznego w Warszawie), podpowiadamy, jak można w szkole poprawić żywienie i aktywność fizyczną, z korzyścią dla zdrowia uczniów. Podejmujemy trud przygotowania nauczycieli do rozmów z uczniami i ich rodzicami, aby wspólnie przeciwdziałać niekorzystnym zjawiskom nasilonym u współczesnych uczniów, związanym z nieprawidłowym żywieniem i brakiem odpowiedniej aktywności fizycznej. Poradnik ma być pomocny w tworzeniu środowiska sprzyjającego realizacji założeń projektu promującego prawidłowe żywienie i aktywność fizyczną przez spełnienie odpowiednich kryteriów stojących przed szkołą lub przedszkolem. Placówka, która pomyślnie wdroży program zgodnie z opracowanymi kryteriami, otrzyma certyfikat Szkoły (Przedszkola) Przyjaznej Żywieniu i Aktywności Fizycznej.

W czasie realizacji projektu informacje zawarte w poradniku będą uzupełniane materiałami edukacyjnymi, dostępnymi tylko dla liderów jednostek uczestniczących w projekcie, umieszczanymi na stronie www.zachowajrownowage.pl.

I PODSTAWOWE INFORMACJE DOTYCZĄCE ŻYWIENIA

1 SKĄD CZERPAĆ WIEDZĘ O TYM, JAK SIĘ PRAWIDŁOWO ŻYWIĆ?

Prawidłowe żywienie powinno dostarczyć odpowiednich ilości składników pokarmowych i energii, które są konieczne do zapewnienia optymalnego rozwoju i tempa wzrastania dzieci i młodzieży. Prawidłowo zestawiona dieta jest gwarancją optymalnego przyrostu masy i wysokości ciała, zapewnia sprawność umysłową i fizyczną oraz dobry ogólny stan zdrowia. W najmłodszym wieku, łatwiej niż w starszym, można kształtować właściwe nawyki żywieniowe przede wszystkim przez rodziców, lecz także nauczycieli. Prawidłowe żywienie dzieci i młodzieży jest inwestycją w ich zdrowy rozwój, gdyż wykształcenie wśród najmłodszych pozytywnych zachowań zdrowotnych skutkuje ich utrzymaniem w przyszłości. Skąd zatem czerpać wiarygodną wiedzę, jak odpowiednio się żywić?

Najbardziej odpowiednim źródłem wiedzy o ilościach energii i składników pokarmowych, które trzeba spożyć codziennie z żywnością, są normy żywienia człowieka*.

* Jarosz M. [red.], *Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2012 oraz Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. [red.], *Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji przewlekłych chorób niezakaźnych*, Instytut Żywności i Żywienia, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa, 2008.

Należy zwrócić uwagę na fakt, że fizjologiczne potrzeby żywieniowe dzieci i młodzieży w wieku szkolnym nie są takie same dla wszystkich. Zapotrzebowanie na energię i składniki pokarmowe zależy od fazy rozwoju osobniczego i tempa wzrastania. Przy planowaniu żywienia dla tej grupy wiekowej należy wziąć pod uwagę, że między 4. a 20. rokiem życia organizm bardzo się zmienia i rosną potrzeby żywieniowe.

Rozwijającemu się organizmowi trzeba koniecznie dostarczyć wszystkich niezbędnych składników pożywienia oraz zadbać o właściwy rozkład i liczbę posiłków w ciągu dnia. Najlepiej, aby dzieci i młodzież spożywali pięć posiłków w ciągu dnia, które w regularnych odstępach czasu dostarczą odpowiednią ilość energii (tabela 1).

Tabela 1. Rozkład (%) energii w całodziennej diecie dzieci i młodzieży

NAZWA POSIŁKU	PODZIAŁ ENERGII CAŁODZIENNEJ DIETY NA 5 POSIŁKÓW
I śniadanie	25%
II śniadanie	10%
Obiad	30%
Podwieczorek	10%
Kolacja	25%

Każdy kraj ma własne, opracowane normy odnośnie do wartości energetycznej i spożycia składników odżywczych. W Polsce, Instytut Żywności i Żywienia opracował nowe normy, w których między innymi określono zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne. W roku 2012 normy te znowelizowano zgodnie z aktualnym stanem wiedzy. Zaproponowano w nich nowe wartości referencyjnego spożycia dla kwasów tłuszczowych w grupach dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych.

Wszyscy, którzy chcą się dowiedzieć, ile energii dziennie potrzeba dostarczyć uczniowi, powinni zainteresować się poziomami jego aktywności fizycznej oraz normą na poziomie RDA (zalecanego spożycia) dla pozostałych składników. Normą tą posługują się przede wszystkim osoby odpowiedzialne za żywienie, gdyż każdy poziom w normach ma inne znaczenie i służy innym celom. Normy zapotrzebowania organizmu na energię są ustalone w zależności od wieku, poziomu aktywności fizycznej, wysokości i masy ciała oraz wskaźnika BMI (Body Mass Index)[1]. Określają również proporcje między głównymi źródłami energii (białkiem, tłuszczami i węglowodanami).

ENERGIA

Systematyczne pobieranie energii z pokarmem jest nadrzędną potrzebą organizmu i warunkiem prawidłowego przebiegu wszystkich procesów życiowych. Zapotrzebowanie na energię u pojedynczej osoby można zdefiniować jako taką ilość energii dostarczonej z pożywieniem w ciągu doby, która osobom zdrowym pozwala na wykonanie wszystkich niezbędnych czynności i równoważy całkowity wydatek energii, zapewniając utrzymanie prawidłowej masy ciała i zachowanie dobrego stanu zdrowia. Składniki dostarczające energii to przede wszystkim tłuszcze i węglowodany oraz białka zawarte w pożywieniu.

Bilansowanie jadłospisów zapewnia najmłodszym energię potrzebną do wzrostu i rozwoju, pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, zachować zdrowie i nabrać zdrowych nawyków żywieniowych na całe życie.

BIAŁKA

Dostarczane z pożywieniem białka są źródłem aminokwasów potrzebnych do budowy i odnowy tkanek organizmu oraz syntezy enzymów i hormonów, które są niezbędne w rozwoju fizycznym i psychicznym dzieci i młodzieży. W młodych, rosnących organizmach synteza białka przebiega znacznie intensywniej, oprócz bowiem odnowy białek tkankowych musi zaspokoić także potrzeby związane z budową nowych komórek i różnicowaniem tkanek.

W przypadku niedostatecznego dopływu energii, pochodzącej ze spożytych tłuszczów i węglowodanów, może dochodzić do nadmiernego zużywania białka jako źródła energii, a w konsekwencji do upośledzenia gospodarki białkowej. Zgodnie z zaleceniami WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) oraz według polskich norm białka powinny dostarczać około 10–15% energii.

TŁUSZCZE

Tłuszcze są nie tylko źródłem energii, lecz także elementem budulcowym rosnących, dojrzewających tkanek i komórek wszystkich narządów. Są też źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, które muszą być bezwzględnie dostarczone z pożywieniem. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe są ważnym elementem między innymi w budowie centralnego układu nerwowego, potrzebne są do budowy błon komórkowych, aktywnego transportu ważnych składników odżywczych, prawidłowego działania siatkówki oka oraz wielu enzymów i procesów metabolicznych. Niekorzystnymi składnikami tłuszczów są izomery trans, które powstają podczas przemysłowego utwardzania tłuszczów i są obecne w margarynach twardych i produktach przygotowanych z ich udziałem (np. ciastka, herbatniki, pieczywo cukiernicze). Ich spożycie powinno być tak niskie, jak tylko możliwe (< 1% energii).

Cholesterol zaś jest jedną z tych substancji, których spożycie jest bezpieczne, jeżeli nie przekracza 300 mg/dobę. Powinniśmy pamiętać, że kwasy tłuszczowe nasycone, zawarte w produktach zwierzęcych, powinny być spożywane w ilościach tak małych, jak to możliwe do osiągnięcia w diecie, zapewniającej właściwą wartość żywieniową, i nie powinny przekraczać 10% energii całodziennej diety.

Udział energii z tłuszczów ogółem w dietach dzieci i młodzieży powinien wynosić 30–35%.

[1] BMI (Body Mass Index) = masa ciała (kg) / wysokość ciała (m^2).

WĘGLOWODANY

Węglowodany są dla człowieka głównym substratem energetycznym. W przewodzie pokarmowym, pod wpływem odpowiednich enzymów, ulegają trawieniu i wchłanianiu, dostarczając glukozy jako paliwa do pracy mózgu i innych tkanek. Błonnik (włókno roślinne) należy do tzw. nietrawionych węglowodanów. Stanowi jeden z niezbędnych składników pokarmowych. Dla najmłodszych dzieci najbardziej korzystne spożycie węglowodanów w dietach powinno dostarczać 56–60% energii (zalecenia Polskiej Grupy Ekspertów odnośnie norm żywienia dzieci w wieku 1–3 lat, 2012).

Norma na węglowodany na poziomie zalecanego spożycia (RDA) została ustalona na podstawie zapotrzebowania mózgu na glukozę.

Glukoza powinna pochodzić z rozkładu węglowodanów złożonych, zawartych w pożywieniu, oraz węglowodanów prostych, znajdujących się w warzywach i owocach. W rzeczywistości węglowodanów w całodziennej diecie powinna być taka ilość, która zapewniałaby pokrycie 50–70% energii u dzieci powyżej 1. roku życia i młodzieży. Należy również zwracać uwagę na zawartość cukrów prostych, które nie powinny dostarczać organizmowi więcej niż 10% energii.

WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE

Niedobory witamin w diecie dzieci i młodzieży mogą być przyczyną spadku odporności organizmu, gorszego samopoczucia czy depresji oraz nieprawidłowego rozwoju i tempa wzrastania (tabela 2). W 2012 r. zaproponowano jednak nowe normy dla wapnia i witaminy D na poziomie EAR* oraz RDA.

Podstawową zasadą prawidłowego żywienia jest przestrzeganie zaleceń odnośnie do dziennego spożycia głównych składników pokarmowych (p. normy żywienia), praktyczne zaś wskazania przedstawia piramida zdrowego żywienia dzieci i młodzieży. Bardzo ważnym zadaniem jest ich upowszechnienie. Dzieci i młodzież uczą się określonych zachowań żywieniowych naśladując rodziców lub nauczycieli w szkole, czy rówieśników. Powtarzają praktykowane w domu zwyczaje lub wzory zachowań. Toteż bardzo ważnym zadaniem szkoły jest korygowanie niewłaściwych zwyczajów wyniesionych z domu, czy przyjmowanych przez naśladowanie rówieśników.

* EAR (ang. Estimated Average Requirement) – poziom średniego zapotrzebowania grupy, uznany za poziom podstawowy dla oceny indywidualnego spożycia.

Tabela 2. Rola witamin i składników mineralnych, w ujęciu syntetycznym

SKŁADNIK ODŻYWCZY	NAJWAŻNIEJSZE ŹRÓDŁA	FUNKCJA
Witamina A	masło, mleko, jaja i margaryny; w warzywach i owocach - betakaroten (prowitamina A)	ważna dla wzroku i rozwoju; utrzymuje prawidłową wilgotność błon śluzowych (także oczu, nosa i gardła);.jako przeciwutleniacz walczy ze szkodliwymi wolnymi rodnikami, które m.in. osłabiają odporność
Witamina D	ryby morskie (łosoś, śledź, makrela, sardynki, węgorz, pstrąg)	budulec mocnych zębów i kości; wpływa na wchłanianie wapnia z przewodu pokarmowego; może pomagać w zapobieganiu chorobom nowotworowym i w ich leczeniu; wspomaga układ odpornościowy organizmu i wpływa na prawidłową gospodarkę węglowodanową. Organizm potrafi ją zsyntetyzować tylko za pomocą promieni słonecznych. Dlatego zimą, gdy o słońce trudno, może wystąpić deficyt tej witaminy w organizmie
Witamina C	owoce i warzywa	wspomaga odporność, uszczelnia ściany naczyń krwionośnych, uczestniczy w produkcji kolagenu i czerwonych ciałek krwi; jako przeciwutleniacz chroni przed szkodliwymi wolnymi rodnikami
Witamina B_1	kasza gryczana, płatki owsiane, ciemne pieczywo, orzechy, mięso	wpływa na prawidłowy rozwój układu nerwowego i mięśniowego
Witamina B_2	mleko i mięso, ryby, produkty zbożowe, jaja i warzywa	wspomaga odporność, dba o skórę, przeciwdziała chorobom jamy ustnej
Witamina B_6	jaja, mięso, ryby, mleko, pełnoziarniste pieczywo, zielone warzywa, kasza gryczana	działa krwiotwórczo, wzmacnia odporność, poprawia wchłanianie magnezu
Witamina B_{12}	mięso, podroby, ryby, mleko, sery, jaja, drożdże	odpowiada za prawidłowe działanie układu nerwowego i wytwarzanie czerwonych krwinek
Foliany	zielone warzywa, pomidory, fasola, groch, pomarańcze, mandarynki, ciemne pieczywo	odpowiadają za zachowanie kodu genetycznego oraz regulację rozwoju i podziału komórek; dostateczne spożycie zapobiega obniżeniu ich zawartości w surowicy krwi i erytrocytach oraz zapobiega wzrostowi stężenia homocysteiny, dzięki temu zapobiega zawałom i chorobom serca, zapobiega powstawaniu nowotworów
Wapń	jogurty, sery, kefir, desery mleczne, kapusta, brokuły, kalafiory	podstawowy składnik kości i zębów; wykorzystywany też w procesach metabolicznych zachodzących w mięśniach i komórkach nerwowych; zapobiega osteoporozie, miażdżycy i otyłości; wzmacnia układ odpornościowy
Żelazo	hemowe: mięso, wątroba; niehemowe: zielone warzywa, rodzynki, razowe pieczywo, kasze, wzbogacane w żelazo płatki	pełni ważną rolę w powstawaniu czerwonych krwinek; istotny składnik barwnika przenoszącego tlen – hemoglobiny; uczestniczy w wytwarzaniu mioglobiny – barwnika, który magazynuje w mięśniach tlen potrzebny do ich pracy. Objawem deficytu jest anemia objawiająca się słabością i zmęczeniem, częstymi bólami głowy, gorszą koncentracją i gorszym uczeniem się
Cynk	mięso, drób, ryby, podroby, mleko, razowe pieczywo, warzywa strączkowe	wzmacnia odporność, reguluje pracę układu immunologicznego, pomaga w walce z przeziębieniem
Magnez	razowe pieczywo, kasze, fasola, groch, warzywa zielone, mięso i ryby	wspomaga pracę serca i naczyń krwionośnych, układu nerwowego, zębów, kości, mięśni; konieczny do metabolizmu wielu niezbędnych dla zdrowia substancji; dobrze wpływa na kondycję nerwów, uspokaja, chroni przed depresją
Potas	fasola, groch, orzechy, świeże i suszone owoce i warzywa	pomaga właściwie funkcjonować mięśniom i systemowi nerwowemu; pomaga we właściwym zachowaniu bilansu wodnego we krwi i tkankach ciała. Spożywany w odpowiedniej ilości z żywnością obniża skurczowe i rozkurczowe ciśnienie krwi. Niedobór potasu sprzyja zatrzymywaniu sodu w organizmie, co podnosi ciśnienie krwi
Sód	najważniejszym źródłem sodu jest sól kuchenna	spożywany w nadmiarze wpływa na ryzyko powstawania nadciśnienia tętniczego

PIŚMIENNICTWO:

Charzewska J., Chwojnowska Z., *Rola witamin i składników mineralnych w żywieniu dzieci i młodzieży*, [w:] *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2008, 53.

Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. [red.], *Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych*, PZWL, Warszawa, 2008.

Jarosz M. [red.], *Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2012.

Normy żywienia zdrowych dzieci w 1.-3. roku życia – stanowisko Polskiej Grupy Ekspertów. Część I. Zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze, Standardy Medyczne. Pediatria, 2012, 9, 100-103.

2 CZY DZIECI I MŁODZIEŻ ZNAJĄ I STOSUJĄ ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA?

Mimo opracowanych norm żywienia człowieka i zaleceń zdrowego żywienia wiedza o prawidłowym żywieniu nie jest powszechnie znana. Badania naukowe dotyczące sposobu żywienia przedszkolaków i uczniów potwierdzają, że niedobory wielu składników pokarmowych w ich dietach są dziś poważnym problemem. Wynika to z faktu, że większość rodziców nie ma wystarczającej wiedzy, jak poprawnie oceniać wartość odżywczą produktów podawanych swoim dzieciom. U młodzieży, a zwłaszcza wśród dziewcząt, wraz z modą na szczupłą sylwetkę nastąpiło zmniejszenie wartości energetycznej diet, co wiąże się z dostarczaniem mniej wartościowych składników. Podstawowe posiłki lub produkty o dużej zawartości składników pokarmowych zastępowane są niepełnowartościowymi przekąskami. Niezdrowe odżywianie jest dla wielu dzieci i nastolatków codziennością. Istnieje powszechne przyzwolenie społeczne na spożywanie tzw. żywności śmieciowej: produkty typu fast food, różnego rodzaju słodycze, słone przekąski (chipsy, frytki) oraz słodkie gazowane napoje. Istnieje moda nie tylko na niezdrowe produkty spożywcze, lecz także na stosowanie różnego rodzaju „cudownych" diet, grożących poważnymi niedoborami w organizmie, co odbija się na zdrowiu, rozwoju i zachowaniu młodego pokolenia.

Najczęściej popełniane błędy w żywieniu nastolatków i dzieci to:

– nadmierne lub niedostateczne spożycie energii;

– nadmierne spożycie tłuszczów ogółem oraz nasyconych kwasów tłuszczowych pochodzenia zwierzęcego (przy niedostatecznym spożyciu kwasów tłuszczowych nienasyconych zawartych w tłuszczu rybim i roślinnym);

– wysokie spożycie cukru (przy niedoborze węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego); częste spożywanie słodyczy (cukierki, lizaki, batony, ciastka), napojów kolorowych, wód smakowych i innych;

– niedostateczne spożycie wapnia i witaminy D wynikające z niedostatecznego spożycia mleka i produktów mlecznych oraz tłustych ryb morskich;

– niedostateczne spożycie innych witamin (m.in. witaminy E i folianów) oraz składników mineralnych (potas, magnez, fosfor, cynk, żelazo);

– nadmierne spożycie sodu, którego źródłem jest głównie sól spożywcza, zawarta w słonych przekąskach, żywności typu instant, wyrobach mięsnych (wędliny), daniach gotowych, daniach typu fast food, oraz dodawana w dużych ilościach przy sporządzaniu potraw w domach czy stołówkach szkolnych (dosalanie);
– spożywanie nie tylko żywności wysoko przetworzonej pozbawionej składników mineralnych i witamin, a zwykle bogatej w cukry proste, tłuszcze i sól, lecz także produktów oczyszczonych o dużej zawartości skrobi (kasze oczyszczone, ryż biały, makaron biały, chleb i bułki białe), a zbyt małe spożycie przetworów zbożowych z pełnego ziarna, warzyw i produktów strączkowych.

Oprócz niewłaściwej struktury spożywanej żywności i wynikających stąd niedoborów, bardzo ważne jest regularne spożywanie 4–5 posiłków w ciągu dnia. Wyniki badań wskazują na korzystny wpływ zwiększenia częstości spożywania posiłków, przy zachowaniu tej samej wartości energetycznej całodziennej diety, na masę ciała, tolerancję glukozy, stężenie cholesterolu we krwi oraz redukcję cholesterolu frakcji LDL (o szkodliwym działaniu). Powszechne błędy w zakresie częstotliwości spożywania posiłków to:

– brak I śniadania;
– brak posiłków zjadanych w szkole: II śniadania lub obiadu;
– niespożywanie podwieczorków;
– brak kolacji lub późne jej spożywanie (dziewczęta);
– niewłaściwe przekąski (batoniki, słone przekąski, pieczywo słodkie) w zastępstwie pełnowartościowych posiłków;
– małe urozmaicenie jadłospisów uczniów.

Szacuje się, że co trzeci uczeń nic nie pije i nie je w czasie wielogodzinnego pobytu w szkole, a 65–95% dzieci i młodzieży podjada między posiłkami niezdrową żywność. Połowa uczniów codziennie lub prawie codziennie dokonuje zakupów w sklepikach szkolnych, co 10. dziewczynka i co 8. chłopiec (w wieku 11–12 lat) nie biorą z domu nic na śniadanie w szkole, natomiast co 6. dziewczynka i co 7. chłopiec otrzymują od rodziców pieniądze na zakup II śniadania (często są to niezdrowe przekąski). Nieregularne i niezbilansowane żywienie może prowadzić zarówno do niedoborowej, jak i nadmiernej masy ciała w postaci nadwagi i otyłości, która coraz częściej występuje u młodzieży i szybko narasta, zwłaszcza w ostatnich trzech dekadach. Bezpośrednią przyczyną tycia jest nadmierne w stosunku do zapotrzebowania dostarczanie energii z pożywieniem, czyli nieprawidłowa dieta, połączona z siedzącym trybem życia. U uczniów jedzących mniej, często z obawy przed utyciem, co jest nowym zjawiskiem kulturowym, może dojść do konsekwentnego zmniejszania ilości przyjmowanych pokarmów, a w efekcie – w sprzyjających warunkach – może stać się pierwszym krokiem do powstania różnych zaburzeń łaknienia i w konsekwencji – niedoborów żywieniowych. Poza wartością energetyczną powinniśmy również zwrócić uwagę na składniki odżywcze dostarczane z posiłkiem w diecie dzieci i młodzieży. Akceptując niskowartościowe żywienie, nieświadomie będziemy przyczyniać się do powstawania w przyszłości chorób, zwłaszcza groźnej otyłości, poprzedzającej wiele powikłań zdrowotnych.

Rolą szkoły i rodziców jest pomóc młodemu pokoleniu zrozumieć, że zdrowe żywienie to klucz do zdrowia. Bardzo niewiele bowiem osób uświadamia sobie, że to, co spożywamy przez pierwsze dwie dekady życia, ma duży wpływ na zdrowie w wieku późniejszym.

3 DZIESIĘĆ ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Zalecenia żywieniowe, opracowane na podstawie norm żywienia, w wielu krajach przedstawione są w formie graficznej. Ma to na celu, w sposób w czytelny i zrozumiały, zwrócić uwagę na wszystkie niezbędne dla zdrowia grupy produktów oraz konieczne proporcje pomiędzy nimi w całodziennej diecie. Formy graficzne ułatwiają posługiwanie się zasadami zdrowego żywienia (tablica 1) w codziennej praktyce.

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy (na dole).
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3–4 porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodyczy, słodkich napojów.
9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

Tablica 1. Zasady zdrowego żywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym (Instytut Żywności i Żywienia, 2009)

W Polsce wskazania żywieniowe w postaci piramidy upowszechnia Instytut Żywności i Żywienia (tablica 2). Piramida uwzględnia pięć grup żywności i pokazuje proporcje pomiędzy poszczególnymi grupami produktów w diecie. Aby zapewnić organizmowi dietę bogatą we wszystkie składniki odżywcze, należy dbać o urozmaicanie pożywienia i każdego dnia spożywać różne produkty z każdej wymienionej w piramidzie grupy. Układ piramidy wskazuje wzajemne proporcje między produktami w całodziennej diecie (tablica 2). Tak skomponowany codzienny jadłospis zapewni odpowiednie ilości i proporcje składników odżywczych. Dlatego też w piramidzie nie umieszczono słodyczy, ponieważ mogą być one spożywane sporadycznie, lecz nie codziennie.

Tablica 2. Piramida zdrowego żywienia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym (Instytut Żywności i Żywienia, 2009)

Prawidłowo zaplanowany dzienny jadłospis powinien zawierać w przeważającej ilości produkty znajdujące się w dolnej części piramidy: produkty zbożowe (5–6 porcji) oraz warzywa (3–4 porcje) i owoce (2–3 porcje). Produkty zbożowe są przede wszystkim głównym źródłem energii dla organizmu, a także wielu cennych witamin i składników mineralnych, których dostarczają również warzywa i owoce. Wszystkie z wymienionych produktów są ponadto źródłem błonnika, regulującego pracę jelit.

Produkty znajdujące się na wyższych poziomach piramidy także powinny być spożywane codziennie, ale w mniejszych ilościach. Odpowiednią ilość wapnia dla budowy kości oraz stosunkowo dużo białka w diecie dzieci i młodzieży zapewnią 3–4 porcje mleka lub produktów mlecznych dziennie, takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery. Pozostałą część niezbędnego białka uzupełnią 2 porcje z grupy: ryby, drób lub inne chude mięso, jaja oraz nasiona roślin strączkowych. Zaleca się spożywanie tłuszczów roślinnych, jak oleje, oliwa.

W piramidzie przedstawiono tylko produkty szczególnie wartościowe ze zdrowotnego punktu widzenia i niezbędne w codziennym żywieniu, dlatego nie ma w niej np. słodyczy. Nie tylko słodycze, lecz także cukier, tłuszcze zwierzęce, produkty zawierające dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych należy ograniczać. Powinno się także unikać spożywania słonych produktów, odstawić solniczkę. Bardzo ważną zasadą zdrowego odżywiania się jest ponadto picie odpowiedniej ilości wody.

U podstawy piramidy znajduje się aktywność fizyczna. Codzienny ruch korzystnie wpływa na kondycję i prawidłową sylwetkę rozwijającego się organizmu. Spożycie kalorii powinno być zbilansowane z wysiłkiem fizycznym. Codzienne uprawianie ćwiczeń fizycznych jest warunkiem utrzymania dobrego stanu zdrowia.

Do piramidy dołączonych jest 10 zasad prawidłowego żywienia (tablica 1). Każdą z nich uzupełnia stosowny komentarz wyjaśniający i wyczerpujący dane zagadnienie. Zasady te są poniżej omówione w sposób bardziej szczegółowy.

W **1. zasadzie** zdrowego żywienia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym zwraca się uwagę na urozmaicenie diety w produkty z różnych grup, ponieważ każda z nich jest źródłem innych cennych dla zdrowia składników odżywczych. Na przykład produkty mleczne dostarczają wapń i białko, ale nie mają witaminy C, którą zawierają m.in. owoce i warzywa. Dlatego też należy spożywać artykuły spożywcze z różnych grup żywności, wybierając z nich najbardziej wartościowe.

Zasada 2. przypomina o potrzebie codziennej aktywności fizycznej (zaleca się co najmniej 60 minut dziennie), dlatego znajduje się ona u podstawy piramidy. Codzienny ruch korzystnie wpływa na kondycję fizyczną i sprawność umysłową oraz prawidłową sylwetkę.

Kolejna, **3. zasada** dotyczy produktów zbożowych. Prawidłowo zaplanowany codzienny jadłospis powinien zawierać co najmniej 5 porcji produktów zbożowych, które są przede

wszystkim głównym źródłem energii dla organizmu, zawierają wiele składników mineralnych i witamin, są bogate w błonnik regulujący pracę jelit. Z tej grupy należy wybierać artykuły z tzw. grubego przemiału, ponieważ są bogatsze w składniki odżywcze, zawierają więcej witamin, szczególnie z grupy B (tiaminy, ryboflawiny, niacyny, kwas foliowy), składników mineralnych (magnezu, cynku), błonnika pokarmowego. Oprócz pieczywa pełnoziarnistego (ciemnego-razowego, typu graham), poleca się także ryż pełnoziarnisty niełuskany (brązowy) oraz kaszę gryczaną i jęczmienną, razowy makaron.

Zasada 4. dotyczy grupy: mleko i produkty mleczne będących najważniejszym źródłem wapnia w diecie, który jest niezbędny do budowy zdrowych kości i zębów. Żaden produkt spożywczy nie zawiera tak dużo dobrze przyswajalnego wapnia, jak mleko i jego produkty. Mleko zawiera również witaminy A, D, B_2 i jest źródłem najwyższej jakości białka. Uczniowie powinni wypijać 3–4 szklanki mleka dziennie. Część mleka można zastępować produktami mlecznymi, takimi jak jogurty, kefiry, maślanka lub serami twarogowymi, lub podpuszczkowymi żółtymi czy pleśniowymi.

Zasada 5. dotyczy grupy: mięso, drób, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych, orzechy. Produkty mięsne, ryby i jaja są w diecie źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, cynku oraz witamin z grupy B. Ponieważ nasiona roślin strączkowych i orzechy także są źródłem wartościowego białka i wielu cennych składników mineralnych i witamin, włączone są do tej grupy. Z produktów mięsnych należy wybierać gatunki o małej zawartości tłuszczu (wołowina, cielęcina, drób). Ryby morskie, takie jak makrela, śledź i sardynka, warto spożywać ze względu na zawarte w nich korzystne dla zdrowia wielonienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3 oraz witaminę D.

Zasada 6.: warzywa i owoce powinny być spożywane kilka razy dziennie w ramach głównych posiłków oraz pojadania (co najmniej 5 porcji dziennie). Powinno się uwzględniać różnorodne warzywa (m.in. zielone: np. sałata, brokuły, szpinak, czy pomarańczowe: np. marchew, pomidory, dynia). Dietę należy wzbogacać w owoce, zarówno świeże, jak i mrożone lub suszone oraz – w mniejszej ilości – w soki. Warzywa i owoce dostarczają składników mineralnych, witamin i flawonoidów (antyoksydanty, czyli przeciwutleniacze). Są głównym źródłem witamin antyoksydacyjnych (C, E, karotenów), które mają działanie przeciwmiażdżycowe i przeciwnowotworowe. Ponadto są źródłem błonnika pokarmowego regulującego pracę przewodu pokarmowego. Warto jednak wiedzieć, że owoce i soki owocowe, oprócz wartościowych witamin i błonnika, zawierają duże ilości cukrów prostych, których spożycie powinno być ograniczane. Dlatego też należy spożywać więcej warzyw niż owoców, spośród zaś soków wybierać raczej warzywne lub owocowo-warzywne.

Zasada 7. dotyczy tłuszczów. Większość tłuszczu w diecie powinna pochodzić z tłuszczów roślinnych (np. olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek), ryb i orzechów. Tłusz-

cze powinny stanowić jedynie dodatek do potraw. Do smażenia poleca się stosowanie oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego, bogatego w zdrowe jednonienasycone kwasy tłuszczowe. Należy ograniczyć produkty zawierające dużo cholesterolu (głównie podroby) i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych (wyroby ciastkarskie, cukiernicze, margaryny twarde, produkty typu fast food).

U dzieci i młodzieży zmniejszenie spożycia tłuszczów może nastąpić przez ograniczenie spożycia produktów typu fast food (frytki, hamburgery, cheesburgery, pizza) oraz chipsów, ponieważ produkty te charakteryzuje bardzo duża zawartość tłuszczu (33–48%).

Zasada 8. Należy ograniczać słodycze ze względu na to, że cukier nie dostarcza żadnych witamin i składników mineralnych, a jedynie puste kalorie, których nadmiar prowadzi do odkładania tkanki tłuszczowej. Nadmierne spożycie słodyczy i słodkich napojów sprzyja ponadto powstawaniu próchnicy zębów.

Zasada 9. Zalecane jest ograniczanie spożycia soli kuchennej, czyli chlorku sodowego (NaCl), do 5 g dziennie (ilość ta obejmuje łącznie sól z produktów rynkowych i dosalania potraw), co w przybliżeniu odpowiada płaskiej łyżeczce do herbaty. Sól w potrawach należy zastępować aromatycznymi ziołami, jak majeranek, bazylia, oregano, czosnek, tymianek itp. Ograniczać należy też spożywanie słonych przekąsek (chipsy, słone paluszki itp.). Duże ilości soli znajdują się również w takich produktach, jak gotowe dania w puszkach, zupy i sosy w proszku.

Zasada 10. W racjonalnym żywieniu ogromną rolę odgrywa odpowiednia podaż płynów. Dzieci i młodzież powinni pić codziennie co najmniej 6 szklanek wody. W przypadku dni o intensywniejszym wysiłku fizycznym, jak zajęcia WF czy inne zajęcia sportowe, podaż płynów powinna być znacznie większa. Zaleca się picie wody, herbatek owocowych niesłodzonych, soków warzywnych i owocowo-warzywnych oraz w mniejszej ilości soków owocowych, ze względu na zawartość cukrów.

II CO MOŻNA W SZKOLE POPRAWIĆ W ZAKRESIE ŻYWIENIA?

1 DRUGIE ŚNIADANIE W SZKOLE

Nieodłącznym elementem zdrowego żywienia każdego dziecka jest posiłek szkolny, którego spożycie wpływa między innymi na poprawę koncentracji ucznia i kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych. Długie przerwy między posiłkami powodują uczucie głodu, pogorszenie samopoczucia, brak chęci o nauki. Dzieci, spędzające w szkole do 6 godzin dziennie, powinny zjeść w tym czasie przynajmniej jeden posiłek. W przypadku kiedy dziecko spędza w szkole ponad 6 godzin dziennie, powinny być to dwa posiłki.

> Drugie śniadanie jest posiłkiem zapewniającym organizmowi systematyczny „dowóz" energii, co gwarantuje utrzymanie odpowiedniego poziomu koncentracji w czasie lekcji i przekłada się na wyniki w nauce (tablica 3).

Proces nauki i przyswajania wiedzy wymaga od organizmu dużego nakładu energii, której należy dostarczać regularnie. Regularne zaś jedzenie posiłków gwarantuje utrzymanie odpowiedniego tempa przemiany materii, dzięki czemu organizm nie jest zmuszony do gromadzenia energii na okresy głodu – zapobiega to powstawaniu nadwagi i otyłości. Wprowadzenie natomiast zwyczaju spożywania drugiego śniadania w szkołach sprzyja kształtowaniu

prawidłowych nawyków żywieniowych, m.in. spożywania optymalnej liczby 4–5 posiłków dziennie. Wpływa również na zmniejszenie spożycia przez dzieci i młodzież niezdrowych przekąsek dostępnych obecnie w sklepikach szkolnych, takich jak: chipsy, batoniki, żelki, cukierki, słodkie bułki czy słone paluszki.

Drugie śniadanie:

- dostarcza organizmowi potrzebnej energii i składników pokarmowych;
- wpływa na lepszą koncentrację, zapamiętywanie, zdolność uczenia, lepsze wyniki w nauce, rozwój intelektualny. Uczniowie, którzy nie spożywają drugiego śniadania osiągają gorsze wyniki w przedmiotach wymagających skupienia, częściej skarżą się na bóle głowy, złe samopoczucie, rozdrażnienie i konflikty z rówieśnikami;
- wpływa na wydolność i sprawność, siłę fizyczną, dobre samopoczucie;
- pozwala kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe.

Tablica 3. Rola drugiego śniadania

1.1. CO POWINNO ZAWIERAĆ DRUGIE ŚNIADANIE?

Drugie śniadanie powinno pokrywać 10–15% dziennego zapotrzebowania energetycznego dziecka. Nie jest to więc posiłek obfity. Powinien być jednak w pełni wartościowy i dostarczać wszystkie składniki odżywcze, czyli: węglowodany, białko, niewielką ilość niezbędnych tłuszczów, witaminy i składniki mineralne. Dlatego też powinno ono uwzględniać produkty z niżej omówionych grup.

Pieczywo pełnoziarniste – stanowi podstawę drugiego śniadania, najlepiej gdy jest to pieczywo razowe, graham, pumpernikiel; spożywanie pieczywa z grubego przemiału wpływa na regulację pracy przewodu pokarmowego, zapewnia odpowiednią podaż energii, białka, witamin z grupy B, magnezu, cynku i błonnika pokarmowego.

Mleko i produkty mleczne – są najlepszym źródłem wapnia, którego niedostateczna podaż może przyczyniać się do problemów z osiągnięciem prawidłowej masy kostnej w czasie wzrostu i rozwoju dziecka. Najlepszym dodatkiem do drugiego śniadania jest ser biały, plasterek żółtego sera, jogurt bądź kefir.

Produkty białkowe – z mięs preferowane są: chuda wędlina, mięsa pieczone.

Owoce i warzywa – dobrym dodatkiem na kanapki będzie sałata, cykoria, plasterki pomidora czy kawałki papryki. Warzywa mogą być podawane dziecku pokrojone w słupki, w postaci surówki lub sałatki z dodatkiem oleju roślinnego lub oliwy z oliwek. Warto dołączyć owoc sezonowy lub sok owocowy niesłodzony, bądź warzywny.

Napoje – najlepszymi napojami uzupełniającymi drugie śniadanie są woda mineralna, herbatki owocowe, soki owocowe i warzywne oraz napoje mleczne (kefir czy maślanka), które dodatkowo stanowią dobre źródło wapnia.

Najczęściej drugie śniadanie to gotowa kanapka, ważne jest jednak odpowiednie jej urozmaicenie. Do kanapki jako słodki dodatek, zamiast ciasteczek czy batoników, warto dołączyć obrane i pokrojone owoce sezonowe, będące źródłem witamin. Pokrojone owoce i warzywa, owoce suszone, sałatki, twarożki dziecko może łatwo zabrać ze sobą do szkoły w plastikowym pojemniku na żywność.

Dzieci preferują słodycze i inne przekąski typu chipsy, słodkie napoje gazowane, nie będąc świadome, jakie to może mieć skutki dla ich organizmu. Produkty te tłumią uczucie głodu, nie dostarczając organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych witamin i minerałów. Słodkie napoje gazowane wypierają spożycie korzystnych dla zdrowia soków czy napojów mlecznych (mleko, kefiry, jogurty) i powodują tym samym mniejsze spożycie m.in. wapnia czy witaminy C. Mają ponadto duże ilości kalorii i niską wartość odżywczą.

1.2. WSPÓLNE DRUGIE ŚNIADANIE

Organizacja powszechnych śniadań szkolnych wymaga stworzenia przez szkołę własnej polityki w tym zakresie. Bardzo istotną kwestią jest, aby dzieci spożywały drugie śniadanie wspólnie z nauczycielem. Ważne jest, aby nauczyciel zwracał uwagę na to, co uczniowie przynoszą z domu na drugie śniadanie, jak posiłek ten jest zapakowany oraz czy uczniowie spożywają posiłek w całości. Nauczyciel powinien informować rodziców o swoich spostrzeżeniach oraz współpracować z nimi w celu zachęcania dziecka do przynoszenia i spożywania prawidłowego drugiego śniadania.

Wspólne spożywanie posiłków z nauczycielem może także wpływać na kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci i młodzieży. Badania wykazały, że jeżeli nauczyciel spożywa w szkole razem ze swoimi uczniami zdrowe produkty, jak owoce czy warzywa, powoduje, że dzieci chętniej po nie sięgają nie tylko w szkole, lecz także w domu. Przykład nauczyciela, który jest autorytetem dla dzieci, może pozytywnie wpłynąć na poprawę ich żywienia. Podczas wspólnych śniadań ważny jest także wpływ grupy rówieśniczej, która może oddziaływać na zasadzie: „jeśli kolega je to warzywo, to i ja spróbuję".

Miejsce i czas spożywania śniadań szkolnych powinny być określone dla każdej klasy. Odpowiednim miejscem do spożycia drugiego śniadania jest po prostu sala lekcyjna lub stołówka szkolna. Dzieciom należy zapewnić także odpowiednio długą, minimum 15-minutową przerwę, w czasie której będą mogły spożyć posiłek w spokojnej, sprzyjającej atmosferze. Dzieci uczą się w ten sposób, że każdy posiłek jest ważny i należy go spożywać w spokoju, nie spiesząc się.

Reguła spożywania posiłków wspólnie z nauczycielem w szkole podstawowej powinna dotyczyć nie tylko klas młodszych, lecz także klas starszych. Możliwość spożycia posiłku w sali powinni mieć także uczniowie gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych.

Dzieci klas I-III szkół podstawowych spożywają drugie śniadanie w swojej klasie razem z wychowawcą, natomiast klasy IV-VI szkół podstawowych oraz klasy gimnazjalne mogą spożywać posiłek w sali lekcyjnej, w której odbywała się lekcja poprzedzająca przerwę „śniadaniową", np. po drugiej godzinie lekcyjnej dzieci zostają w danej klasie i spożywają śniadanie z nauczycielem, który prowadził lekcję. Takie rozwiązanie w wielu szkołach jest już praktykowane, z pomyślnym rezultatem (tabela 3).

Tabela 3. Przykładowe pomysły organizacji II śniadania w szkole

PLAN DZIAŁANIA	OCZEKIWANE EFEKTY
Uczniowie spożywają drugie śniadanie wspólnie z nauczycielem w klasie. Raz w tygodniu w całej szkole organizowane są dni warzywne lub owocowe, np. marchewkowe środy, owocowe piątki. Każdy uczeń powinien w danym dniu przynieść z domu jako składnik drugiego śniadania warzywo lub owoc.	Nauczyciel spożywający z uczniami posiłek rozmawia o zdrowych produktach i wzmacnia pozytywne zachowania żywieniowe.
W szkole raz w semestrze organizowana jest akcja „Zdrowe drugie śniadanie". Uczniowie razem z wychowawcami przy współudziale rodziców przygotowują w klasach zdrowy posiłek składający się z kanapek, przekąsek warzywnych, owoców, potraw mlecznych.	Uczniowie własnoręcznie przygotowują posiłek, który potem wspólnie spożywają.
Projekt dla całej społeczności szkolnej „Drugie śniadanie – ważny posiłek dla ucznia" polegający na wykonaniu plakatu w dowolnej technice przedstawiający rolę drugiego śniadania (klasy młodsze) oraz wykonanie przykładowego, zdrowego drugiego śniadania (klasy starsze).	Uczniowie klas starszych przygotowują w ramach projektu przykładowe drugie śniadanie, wcześniej planują skład posiłku, omawiają jego wartość odżywczą, a następnie wspólnie przygotowują posiłek i omawiają jadłospis na forum szkoły.

1.3. ZORGANIZOWANE DOŻYWIANIE UCZNIÓW

Organizacja drugiego śniadania w szkole powinna uwzględniać fakt spożywania tego posiłku przez wszystkie dzieci, także te w trudnej sytuacji materialnej, które bezwzględnie powinny być objęte systemem dożywiania zorganizowanym przez szkołę. W 2005 r. przyjęto w Polsce rządowy program „Pomoc państwa z zakresie dożywiania". Jego celem jest wspieranie gmin w wypełnianiu zadań o charakterze obowiązkowym w zakresie dożywiania dzieci. Program jest koordynowany przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej we współpracy z Ministerstwem Edukacji Narodowej (www.mpips.gov.pl, www.men.gov.pl).

Działania szkoły w zakresie organizacji drugich śniadań mogą też wesprzeć programy: „Owoce w szkole", „Szklanka mleka" nadzorowane przez Agencję Rynku Rolnego we współpracy z Ministerstwem Rolnictwa i dofinansowywane przez UE. Dzieci i młodzież otrzymują za darmo owoce i warzywa („Owoce w szkole") oraz mleko i jego przetwory („Szklanka mleka") (więcej informacji na stronach: www.arr.gov.pl, www.mlekowszkole.pl, www.owocewszkole.pl). Owoce, warzywa, soki czy też mleko mogą być elementem drugiego śniadania. W ten sposób dziecko ma możliwość spokojnego spożycia tych produktów. Zwiększa to skuteczność oddziaływania tych programów mających na celu poprawę nawyków żywieniowych, promocję spożycia owoców i warzyw oraz produktów mlecznych wśród dzieci.

1.4. JAK PRZEKONAĆ RODZICÓW?

Bez czynnego udziału rodziców wysiłki szkoły w organizacji śniadań szkolnych nie mają szans powodzenia. Warto pozyskać rodziców i przekonać ich o korzyściach i konieczności spożywania przez dzieci śniadania w domu i drugiego śniadania w szkole. Ważne jest także zachęcanie rodziców, aby uczyli swoje dzieci samodzielnego przygotowywania kanapek od pierwszych dni nauki w szkole. W pracy z rodzicami należy podkreślać przede wszystkim korzyści ze spożywania prawidłowego posiłku w szkole. Rodzice powinni otrzymać informacje, jak ma być prawidłowo skomponowane drugie śniadanie oraz jak najlepiej je przetransportować do szkoły. Zdrowe drugie śniadanie nie wymaga od rodziców dużych nakładów finansowych ani organizacyjnych – to także ważna dla nich informacja.

Często zdarza się, że rodzice dają dziecku do szkoły pieniądze na zakup żywności. Niestety, przy niewłaściwym asortymencie sklepiku szkolnego lub nieprawidłowych nawykach żywieniowych dziecka taka forma dostępności posiłku powodować może zakup produktów niewartościowych, które nie spełniają założeń drugiego śniadania.

1.5. PRAWIDŁOWO SKOMPONOWANE DRUGIE ŚNIADANIE

Przykład I

- kanapka: 2 kromki chleba razowego żytniego, cienko posmarowane miękką margaryną (z kubka), 2 plasterki szynki drobiowej, 2 listki sałaty, plasterki pomidora, plasterki świeżego ogórka
- gruszka
- kefir lub maślanka do picia.

Przykład II

- kanapka: bułka grahamka, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem doprawiony ziołami
- pokrojona w paski 1/2 czerwonej papryki
- dowolny sok 100%, bez dodatku cukru.

Przykład III

- kanapka: 2 kromki chleba pszenno-żytniego, posmarowane cienko miękką margaryną (z kubka), 2 plasterki sera żółtego, 2 liście sałaty, ogórek kwaszony
- jabłko lub inny owoc sezonowy
- herbata.

2 ZDROWE SKLEPIKI SZKOLNE

W wieku rozwojowym istotne jest kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych dotyczących m.in. regularnego spożywania drugiego śniadania w szkole czy preferowania prozdrowotnych produktów spożywczych. Biorąc pod uwagę, że dzieci i młodzież spędzają w szkole co najmniej kilka godzin, dodatkowo następnych kilka, jeśli uwzględnimy czas dojazdu do szkoły lub udział w szkolnych zajęciach pozalekcyjnych, możliwość zakupu w szkole kanapki, przekąski czy napoju jest niezbędna. Jeśli dziecko nie przyniosło ze sobą drugiego śniadania do szkoły, miejscem, które daje mu możliwość zakupu żywności i napojów, jest właśnie szkolny sklepik.

2.1. ROLA SKLEPIKU SZKOLNEGO

2.1.1. Uzupełnienie/zaspokojenie potrzeb żywieniowych uczniów w czasie ich pobytu w szkole

Oczywistą rolą sklepiku szkolnego jest stworzenie uczniowi możliwości zakupu produktów żywnościowych czy napojów w czasie pobytu w szkole. W związku z wysiłkiem energetycznym związanym z procesem uczenia, posiłki oraz produkty spożywane przez dzieci i młodzież w czasie pobytu w szkole (także te zakupione w sklepiku szkolnym) powinny być wartościowe pod względem odżywczym, prawidłowo zbilansowane, jak najbardziej urozmaicone. Posiłki powinny być skomponowane ze wszystkich grup produktów uwzględnionych w piramidzie zdrowego żywienia dzieci i młodzieży. Posiłek (II śniadanie/obiad) spożyty w szkole pozwala uzupełnić straty energii i składników odżywczych, zregenerować siły, wpłynąć pozytywnie na pracę mózgu i koncentrację, a więc możliwości poznawcze ucznia. Potwierdzeniem tego są wyniki badań wskazujące, że uczniowie niespożywający posiłków w szkole częściej byli osłabieni, rozdrażnieni, mieli większe problemy z wywiązywaniem się ze swoich szkolnych obowiązków niż uczniowie, którzy regularnie spożywali II śniadanie w szkole.

Mając do wyboru różne produkty śniadaniowe w sklepiku szkolnym, uczeń sam może komponować pożywne drugie śniadanie składające się z kanapki lub produktu mlecznego, owocu lub warzywa i napoju. Innym rozwiązaniem jest umożliwienie uczniowi zakupu różnych gotowych zestawów śniadaniowych (np. 2–3 zestawy do wyboru w danym dniu szkolnym) zawierających kanapkę, owoc bądź warzywo i napój (tablica 4), zapakowanych w papierową torebkę/woreczek foliowy lub papierowy/plastikowy pojemnik jednorazowy.

– Kanapka: bułka grahamka z masłem, wędliną drobiową, sałatą i czerwoną papryką + jabłko + woda mineralna

– Kanapka: chleb razowy z masłem, żółtym serem, ogórkiem + banan + sok marchwiowo-jabłkowy

– Bułeczka drożdżowa z jabłkiem + owocowy jogurt pitny

– Bułka grahamka + serek ziarnisty + kilka sztuk rzodkiewek + sok z czarnej porzeczki

– Kanapka: chleb żytni z pastą rybną + sałatka (sałata z pomidorem, kukurydzą, ziołami, sosem na bazie oliwy) + sok marchwiowy

– Bułeczka drożdżowa z farszem mięsnym lub warzywnym + owoc sezonowy + woda mineralna

– Serek homogenizowany + bułeczka maślana + owoc cytrusowy + sok owocowy

– Bułka z ziarnami + sałatka warzywna + woda mineralna

– Jogurt + małe opakowanie płatków zbożowych typu musli lub crunchy + owoc sezonowy + sok owocowo-warzywny

– Sałatka z szynką lub kurczakiem + bułka żytnia + maślanka owocowa

Tablica 4. Przykładowe propozycje II śniadań dostępnych w sklepiku szkolnym

2.1.2. Edukacja żywieniowa uczniów – kształtowanie/utrwalanie prawidłowych nawyków żywieniowych

Sklepik szkolny może być jednym z kolejnych elementów wspomagających kształtowanie/utrwalanie prawidłowych nawyków żywieniowych. Jak wykazują badania, wiedza i nawyki żywieniowe dzieci w pierwszej kolejności kształtowane są przez środowisko rodzinne. Dalsza edukacja żywieniowa odbywa się w szkole, gdzie podczas odpowiednich lekcji oraz m.in. przez działalność sklepiku szkolnego można wpływać na zachowania żywieniowe uczniów. Chcąc uzyskać pozytywny efekt oddziaływania sklepiku szkolnego na nawyki żywieniowe uczniów, konieczny jest taki w nim dobór produktów żywnościowych i napojów, który umożliwi młodym ludziom dokonywanie prozdrowotnych wyborów żywieniowych. Na asortyment sklepiku szkolnego powinny składać się produkty i napoje zalecane (tabela 4) w żywieniu dzieci i młodzieży, unikać zaś należy produktów niewskazanych (tabela 5).

Tabela 4. Produkty, które powinny znaleźć się w asortymencie sklepiku szkolnego

PRODUKTY ZBOŻOWE/ ŚNIADANIOWE	PRODUKTY MLECZNE	OWOCE/WARZYWA	PRZEKĄSKI	NAPOJE
- pieczywo (razowe, żytnie, pszenne mieszane) - bułeczki drożdżowe z nadzieniem słodkim (owocowym, serowym) bez lukru, kremów, bitej śmietany, poniżej 300 kcal - bułeczki drożdżowe z nadzieniem słonym (mięsnym, warzywnym, grzybowym), poniżej 300 kcal - kanapki: pieczywo różnego rodzaju; masło/margaryna kubkowa; ser żółty/twarogowy/topiony; wędlina pieczona/chuda/suszona lub podsuszana; jaja/pasta jajeczna; ryba wędzona/pasta rybna; różne warzywa kanapkowe - płatki śniadaniowe i musli pełnoziarniste z dodatkiem suszonych owoców, ale bez dodatku czekolady, tłuszczu, cukrów i sztucznych barwników	- jogurty naturalne/owocowe - serki homogenizowane - desery mleczne	- owoce sezonowe (umyte, w całości lub pokrojone i podzielone na porcje, gotowe do spożycia) - warzywa (umyte, w całości lub pokrojone i podzielone na porcje, zawierające kilka sztuk) - suszone owoce i warzywa typu chipsy, bez dodatku soli, tłuszczu i cukrów - musy owocowe	- orzechy i pestki (obrane i podzielone na niewielkie porcje, gotowe do spożycia) bez dodatku soli - suchary smakowe bez dodatku soli, tłuszczu, cukrów i sztucznych barwników - chrupki kukurydziane, ryż preparowany bez dodatku soli, tłuszczu, cukrów i sztucznych barwników - chrupkie pieczywo - ciasteczka zbożowe (preferowane pełnoziarniste)	- woda mineralna, źródlana - soki owocowe (bez dodatku cukru) - soki warzywne - soki owocowo-warzywne (bez dodatku cukru) - mleko (również smakowe) - jogurty pitne - kefir - maślanka naturalna/owocowa

Produkty powinny być sprzedawane w niewielkich jednostkowych opakowaniach, które umożliwią dziecku spożycie go w krótkim czasie, bez konieczności zostawiania niedojedzonego produktu na później.

Do jogurtów, serków, deserów, musów owocowych lub sałatek powinny być dołączone odpowiednie sztućce jednorazowe.

Tabela 5. Produkty, których sprzedaż w sklepiku szkolnym jest niezalecana

SŁODYCZE	PRZEKĄSKI SŁONE	DANIA SZYBKIE (produkty typu fast food)	NAPOJE
- cukierki, lizaki, żelki - czekolada i wyroby czekoladowe - wyroby cukiernicze	- chipsy ziemniaczane, smakowe - prażynki - paluszki z solą - popcorn solony	- frytki - hamburgery - zapiekanki - pizze - zupki instant	- napoje gazowane - napoje niegazowane słodzone - napoje energetyzujące*

*** powinien być całkowity zakaz sprzedaży dzieciom napojów energetyzujących**

Wymienione produkty nie są wskazane w żywieniu dzieci i młodzieży, ponieważ:

– większość z wymienionych produktów ma niską wartość odżywczą – dostarczają energii, a jednocześnie są ubogie w substancje o działaniu prozdrowotnym potrzebne do prawidłowego rozwoju (m.in. witaminy, składniki mineralne, błonnik pokarmowy), zwłaszcza w przypadku dzieci i młodzieży;

– zawierają znaczne ilości cukrów prostych, soli, tłuszczów nasyconych, izomerów trans kwasów tłuszczowych (przekąski słodkie i słone, dania typu fast food) – składniki te spożywane w znacznych ilościach przez dłuższy czas sprzyjają rozwojowi nadwagi i otyłości oraz chorób dietozależnych (m.in. cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego czy miażdżycy);

– zawierają barwniki inne niż naturalne – obecnie przepisy prawne UE nakładają na producentów żywności obowiązek umieszczania na etykietach produktów spożywczych dodatkowej informacji, iż substancje te mogą mieć szkodliwy wpływ na aktywność i skupienie uwagi u dzieci (rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności). W badaniach naukowych wykazano, że u dzieci z zespołem ADHD pod wpływem diety pozbawionej sztucznych barwników dochodziło do poprawy ich zachowania. Podobną poprawę zaobserwowano przy stosowaniu tej diety również u dzieci zdrowych. W innym badaniu potwierdzono powyższe spostrzeżenia w grupie dzieci w wieku przedszkolnym. Wyniki wszystkich dostępnych badań są jednak niejednoznaczne i trudne do zinterpretowania, a wyciągnięcie ogólnych wniosków jest niepewne. W Wielkiej Brytanii jednak (m.in. British Food Standards Agency) zaleca rodzicom dzieci z nadpobudliwością psychoruchową ograniczenie żywności zawierającej barwniki;

– zawierają substancje o działaniu psychoaktywnym, np. kofeinę (niektóre napoje kolorowe, napoje energetyzujące) – kofeina nie jest składnikiem zalecanym w diecie dzieci i młodzieży. Ma ona negatywny wpływ na zawartość wapnia w organizmie, co w powiązaniu z niskim spożyciem tego pierwiastka przez tę grupę wiekową może zaburzać osiągnięcie optymalnej gęstości kości. Wysokie spożycie kofeiny przez dzieci i młodzież może także skutkować rozdrażnieniem, zaburzeniami snu oraz problemami żołądkowymi. Niektóre badania wskazują, że o ile u osób dorosłych umiarkowane spożycie kofeiny ma pozytywny wpływ na wydolność umysłową, o tyle u dzieci składnik ten nie ma najprawdopodobniej żadnego korzystnego efektu na ich wydolność poznawczą.

Przedstawione w rozdziale tabele produktów zalecanych i niezalecanych do sprzedaży w sklepiku szkolnym opracowano na potrzeby spełnienia kryterium certyfikatu „Szkoła/Przedszkole przyjazne żywieniu i aktywności fizycznej". Obecnie trwają prace nad uszczegółowieniem list produktów polecanych i niewskazanych w asortymencie sklepików szkolnych. Opracowywane są do tych list między innymi kryteria kwalifikacji produktów np. pod względem zawartości cukru, soli.

Sklepik szkolny może być też miejscem przekazywania wiedzy żywieniowej. Już sam fakt istnienia w szkole sklepiku oferującego uczniom produkty prozdrowotne stanowi pozytywny wzór tego, co należy kupować i spożywać w szkole i poza nią. Sklepik szkolny może być też miejscem propagowania wiedzy żywieniowej przez zapoznanie się z oznakowaniem sprzedawanych w nim produktów wartością żywieniową czy rozmieszczenie w jego pobliżu plakatów/ulotek promujących zalecane w żywieniu dzieci i młodzieży produkty/grupy produktów bądź zasady prawidłowego żywienia. Plakaty i ulotki mogą pochodzić z instytucji zewnętrznych, ale mogą być również wykonywane przez same dzieci w ramach zajęć dotyczących promocji zdrowia i zachowań prozdrowotnych („dzieci uczą dzieci"). Otoczenie sklepiku szkolnego, jak i jego asortyment mogą być więc wykorzystane przez nauczyciela do edukacji żywieniowej przekazywanej na lekcjach.

2.1.3. Edukacja konsumencka uczniów

Sklepik szkolny jest miejscem, w którym dziecko stawia swoje pierwsze kroki jako samodzielny konsument – dobrze zatem, aby było to miejsce, gdzie uczeń może poznać swoje prawa konsumenckie, przećwiczyć w praktyce wiedzę zdobytą w ramach edukacji konsumenta i nauczyć się dokonywania świadomych zakupów.

Edukacja konsumencka jest elementem edukacji żywieniowej i odwrotnie, wobec tego informacje dotyczące funkcjonowania dziecka w świecie konsumentów mogą być przekazywane w ramach tych samych zajęć, co wiedza dotycząca zasad prawidłowego żywienia. W ramach edukacji konsumenckiej uczeń powinien dowiedzieć się, że ma prawo do zakupu pełnowartościowej i bezpiecznej żywności lub towarów nieżywnościowych oferowanych w sklepiku szkolnym. Zdobywa zarówno wiedzę na temat wartości pieniężnej różnych produktów spożywczych, jak i wiedzę dotyczącą możliwości zamiany np. produktów droższych na te o niższej cenie, ale o podobnej lub wręcz tej samej wartości odżywczej. Edukacja konsumencka obejmuje też zagadnienia dotyczące prawa dziecka/ucznia do reklamowania bądź zwrotu produktów wadliwych (uszkodzonych, zepsutych). Jest to również dobry moment, by zwrócić uwagę dziecka-konsumenta na ograniczenie strat żywności poprzez dokonywanie zakupu produktów bądź porcji posiłku takiej wielkości, którą dziecko będzie w stanie spożyć jednorazowo lub w krótkim czasie.

Instytucjami/organizacjami wspierającymi konsumentów rzetelną wiedzą są m.in. Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów, Europejskie Centrum Konsumenckie, Federacja Konsumentów.

Zarówno nauczyciel, jak i uczeń mogą uzyskać/poszerzyć swoją wiedzę konsumencką, korzystając z następujących stron internetowych:

www.uokik.gov.pl
Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów

www.konsument.gov.pl
Europejskie Centrum Konsumenckie

www.federacja-konsumentow.org.pl
Federacja Konsumentów

www.konsumenckieabc.pl
akcja edukacyjna skierowana do dzieci i młodzieży „Moje konsumenckie ABC"

2.2. O SKLEPIKACH WIĘCEJ...

W zależności od formy organizacyjnej sklepiku (prowadzony przez ajenta lub przez uczniów, lub przez radę rodziców) może on pełnić jeszcze funkcje dodatkowe (tabela 6), inne niż wymienione wcześniej.

Tabela 6. Funkcje sklepiku szkolnego w zależności od formy organizacyjnej

SKLEPIK PROWADZONY PRZEZ:		
UCZNIÓW	RODZICÓW	AJENTA
- nauka samodzielności - nabywanie umiejętności pracy w zespole - rozwijanie obowiązkowości i odpowiedzialności - nabywanie umiejętności planowego gospodarowania funduszami, nauka oszczędności - nabywanie doświadczeń w dziedzinie przedsiębiorczości - kształtowanie prawidłowych nawyków higienicznych	- integracja rodziców ze środowiskiem szkoły - integracja środowiska rodzicielskiego - wpływ rodziców na asortyment	- możliwość zdobycia przez szkołę dodatkowych funduszy

Na formę organizacyjną sklepiku (tabela 6) **ma wpływ dyrektor szkoły**, co pośrednio zostało określone w odpowiednich artykułach ustawy o systemie oświaty, ustawy o samorządzie gminnym oraz w konwencji o prawach dziecka. Wiele wymagań i obowiązków związanych z prowadzeniem/funkcjonowaniem sklepiku szkolnego jest wspólnych dla różnych form organizacyjno-prawnych tego typu sklepików. Rozbieżności dotyczą jedynie obowiązku podatkowego – sklepik prowadzony przez uczniów lub rodziców jest zwolniony z tego obowiązku.

Zasady działania sklepiku szkolnego, niezależnie od jego formy organizacyjno-prawnej, są podobne w zakresie:

– *wymagań dotyczących warunków lokalowych* – miejsce bezpieczne, spełniające wymagania prawa budowlanego; za lokal odpowiada dyrektor (jako administrator budynku szkolnego) oraz ajent (zgodnie z warunkami umowy najmu),

– *wymagań sanitarnych dotyczących personelu przy sprzedaży żywności* – osoby pracujące w sklepiku, mające kontakt z żywnością, powinny posiadać odpowiednie orzeczenie lekarskie do celów sanitarno-epidemiologicznych,

– *sposobu postępowania z produktami spożywczymi* – m.in. przechowywanie produktów w odpowiednich warunkach higienicznych i termicznych, przestrzeganie terminów przydatności do spożycia,

– *wymagań w zakresie bezpieczeństwa sprzedawanych towarów* – zgodnie z przepisami prawa za bezpieczeństwo i właściwą jakość żywności sprzedawanej w sklepiku szkolnym odpowiedzialna jest, poza producentem czy hurtownikiem, osoba prowadząca sklepik szkolny,

– *obowiązku prawidłowego oznakowania towarów i uwidaczniania cen* – produkty muszą być oznakowane w sposób wyraźny, czytelny, nieusuwalny i zrozumiały dla kupującego,

– *pomieszczeń sklepiku* – zaprojektowanie, zagospodarowanie i wyposażenie pomieszczeń w taki sposób, by łatwo było w nich utrzymać czystość i higienę. Jeśli nie ma możliwości technicznych odpowiedniego dostosowania pomieszczeń sklepiku, wówczas czynności wykonywane w jego obrębie należy ograniczyć do tych, które mogą być wykonywane w sposób bezpieczny i higieniczny, zgodny z przepisami prawa. Przykładowo, żywność można przechowywać i przygotowywać w pomieszczeniach kuchni szkolnej, lub nawiązać współpracę z firmą zewnętrzną, która będzie dostarczała gotowe do spożycia kanapki czy zestawy śniadaniowe; należy jednak upewnić się, czy firma posiada pozytywną decyzję co do prowadzenia działalności związanej z obrotem żywności, wydaną przez właściwy organ Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

Zgodnie jednak z przepisami prawa, za bezpieczeństwo i właściwą jakość żywności sprzedawanej w sklepiku szkolnym odpowiedzialni są nie tylko producenci artykułów rolno-spożywczych czy hurtownicy, lecz także osoba prowadząca sklepik szkolny i to w jej interesie leży zadbanie o to, by oferowana do sprzedaży żywność była przechowywana w sposób

odpowiedni, zgodny z zaleceniami producentów i przeznaczeniem (np. przetwory mleczne powinny być przechowywane w lodówkach).

Osoba prowadząca sklepik zobowiązana jest także do oznaczenia ceną w sposób prosty i niebudzący wątpliwości co do jej wysokości każdego oferowanego produktu. Prowadzący sklepik szkolny (sprzedawca) powinien uczciwie i rzetelnie obsługiwać klientów z poszanowaniem ich praw konsumenckich, dotyczy to także dzieci. Ceny towarów oferowanych w sklepiku szkolnym powinny uwzględniać możliwości nabywcze uczniów, a więc nie powinny być wygórowane (wpływ na wysokość cen w sklepiku szkolnym może mieć dyrektor szkoły poprzez zawarcie w umowie z przedsiębiorcą odpowiednich zapisów dotyczących ograniczenia wysokości cen).

Wymagania związane z prowadzeniem sklepiku szkolnego są określone w odpowiednich rozporządzeniach i artykułach ustaw, m.in. Ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia, Ustawy o jakości handlowej artykułów rolno-spożywczych, Ustawy o szczególnych warunkach sprzedaży konsumenckiej, Ustawy o cenach czy Ustawy o przeciwdziałaniu nieuczciwym praktykom rynkowym. Nieprzestrzeganie wymagań i obowiązków określonych w tych aktach prawnych może wiązać się z nałożeniem na osobę prowadzącą sklepik szkolny kar grzywny, a w niektórych przypadkach nawet kary ograniczenia wolności.

Sklepik szkolny jako miejsce, w którym prowadzony jest obrót żywnością, podlega nadzorowi Państwowej Inspekcji Sanitarnej, kontroli Państwowej Inspekcji Handlowej czy pracowników urzędu skarbowego. Jako miejsce znajdujące się na terenie szkoły może być kontrolowany przez dyrektora szkoły.

3 ZASADY ŻYWIENIA I HIGIENY W STOŁÓWKACH SZKOLNYCH I PRZEDSZKOLNYCH

Zalecenia żywieniowe, obejmujące żywienie w stołówkach szkolnych i przedszkolnych, zawarte są nie w przepisach, ale w monografiach opracowanych przez Instytut Żywności i Żywienia i wydanych ze środków Ministerstwa Zdrowia: dla stołówek szkolnych – *Obiady szkolne z uwzględnieniem zasad dobrej praktyki higienicznej oraz systemu HACCP dla posiłków szkolnych* i dla stołówek przedszkolnych – *Rekomendacje dla realizatorów żywienia z zakresu zasad prawidłowego żywienia dzieci w przedszkolach* oraz *Jadłospisy dla dzieci w wieku przedszkolnym (śniadania, obiady, podwieczorki)*. Publikacje te są dostępne na stronie internetowej Ministerstwa Zdrowia (www.mz.gov.pl) oraz na stronie www.zachowajrownowage.pl.

3.1. ZALECENIA ŻYWIENIOWE ODNOŚNIE DO POSIŁKÓW W STOŁÓWKACH SZKOLNYCH

Zakłada się, że szkolny posiłek obiadowy z napojem i/lub prostym deserem powinien pokrywać około 30% całodziennego zapotrzebowania dziecka na energię i składniki pokarmowe. **Zalecane ilości energii i składników pokarmowych dla całodziennego wyżywienia oraz posiłku obiadowego, obliczone na podstawie średnioważonego zapotrzebowania dla populacji dziewcząt i chłopców w wieku 7-15 lat o umiarkowanej aktywności fizycznej, przedstawiają tabele 7 i 8**. Podstawę ich przygotowania stanowiły normy żywienia opracowane w Instytucie Żywności i Żywienia (2008).

Należy zaznaczyć, że w sytuacji, gdy grupa dzieci jest zróżnicowana pod względem płci i wieku, możliwe jest ustalenie średnioważonej normy żywienia uwzględniającej procentowy udział poszczególnych grup osób w zbiorze żywionych oraz zapotrzebowanie na energię i składniki pokarmowe dla każdej z grup wchodzących w skład tego zbioru. Tabele zawierają dane odnośnie przeciętnego procentowego udziału poszczególnych grup osób w szkołach podstawowych i gimnazjach oraz zapotrzebowania na energię i składniki pokarmowe dla każdej z grup wchodzących w skład tych zbiorów.

Tabela 7. Zalecana wartość odżywcza obiadów dla uczniów szkół podstawowych

SKŁADNIKI POKARMOWE	Struktura	Energia	Białko	Tłuszcz do 30–35% energii	Wapń	Żelazo	Witamina A	Witamina C	Kwas foliowy
	%	kcal	g	g	mg	mg	µg	mg	µg
OBIAD			min.	max	min.	min.	min.	min.	min.
30% wartości odżywczej całodziennej diety		612	11	20–24	319	3	166	15	90

Tabela 8. Zalecana wartość odżywcza obiadów dla uczniów szkół gimnazjalnych

SKŁADNIKI POKARMOWE	Struktura	Energia	Białko	Tłuszcz do 30 – 35% energii	Wapń	Żelazo	Witamina A	Witamina C	Kwas foliowy
	%	kcal	g	g	mg	mg	µg	mg	µg
OBIAD			min.	max	min.	min.	min.	min.	min.
30% wartości odżywczej całodziennej diety		819	17	27–32	390	4	241	23	120

Zawartość energii i składników pokarmowych w proponowanych zestawach obiadowych obliczono, korzystając z danych w *Tabelach składu i wartości odżywczej żywności* (PZWL, 2005). Wartość odżywcza potraw w przypadku energii, białka, tłuszczu i składników mineralnych została zredukowana o 10%. W przypadku witamin redukcje uzależnione były od procesu technologicznego. Zawartość składników odżywczych w całodziennej diecie powinna odpowiadać zapotrzebowaniu organizmu w zależności od wieku, płci i aktywności fizycznej. Wymagania co do zawartości w diecie witamin i składników mineralnych należy rozpatrywać w ujęciu dekadowym.

Prawidłowo zbilansowany i zaplanowany obiad, podawany w stołówce szkolnej, powinien dostarczać 30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego i odpowiadać założeniom (tabela 9).

Tabela 9. Udział energii z poszczególnych substancji odżywczych w obiedzie szkolnym

SUBSTANCJE ODŻYWCZE	% ENERGII
Białka	10–15%
Węglowodany	50–65%
w tym: cukry proste	nie więcej niż 10–12%
Tłuszcze	nie więcej niż 30–35%
w tym: tłuszcze nasycone	nie więcej niż 10%
tłuszcze wielonienasycone	6–10%
Cholesterol	proporcjonalnie mniej w odniesieniu do całodziennej racji pokarmowej, która nie powinna przekraczać 300 mg
Błonnik pokarmowy	nie mniej niż 6 g
Sól kuchenna	nie więcej niż 1,5–2 g, a w całodziennej racji – nie więcej niż 5 g
Witaminy i składniki mineralne	co najmniej 30% zaleceń na przestrzeni dekady

3.2. PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DO REALIZACJI ŻYWIENIA ZBIOROWEGO W SZKOŁACH

Nowe rekomendacje dotyczące posiłków szkolnych zakładają uwzględnienie większej ilości warzyw i owoców, większą podaż morskich, tłustych ryb, zwiększenie udziału produktów zbożowych z tzw. grubego przemiału, zapewnienie dzieciom zdrowych napojów.

Produkty, których nie może zabraknąć w szkolnym menu, to:

- warzywa i owoce – większa ilość, nie mniej jednak niż dwie porcje warzyw w postaci surówek lub warzyw gotowanych; smacznym i prostym deserem jest owoc;
- ryby morskie – tłuste ryby morskie ze względu na zawartość kwasów tłuszczowych omega-3 powinny być podawane co najmniej raz w tygodniu szkolnym;
- produkty zbożowe z tzw. grubego przemiału – zwiększenie w diecie udziału produktów zbożowych z tzw. grubego przemiału, np: kaszy gryczanej, ryżu brązowego;
- napoje – dostęp do wody pitnej dla każdego dziecka; napoje szczególnie zalecane to: woda, naturalne soki owocowe bez dodatku cukru, soki owocowo-warzywne, napoje mleczne.

3.3. ZALECENIA DOTYCZĄCE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ POSIŁKÓW PRZEDSZKOLNYCH

Zawartość składników odżywczych w całodziennej diecie powinna odpowiadać zapotrzebowaniom organizmu w zależności od wieku, płci i aktywności fizycznej (tabela 10). Tabela 11 zawiera zalecenia dotyczące wartości odżywczej całodziennego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym oraz posiłków przedszkolnych.

W przedszkolu posiłki powinny pokrywać 75% całodziennego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze.

Tabela 10. Udział energii z poszczególnych substancji odżywczych w posiłkach przedszkolnych

SUBSTANCJE ODŻYWCZE	% ENERGII
Białka	5–20% całodziennej energii; nie powinien jednak przekraczać 15%, ze względu na zbyt wysoką ilość białka na 1 kg masy ciała w zwyczajowo spożywanych dietach przez dzieci w wieku przedszkolnym
Węglowodany	50–65%
w tym: cukry proste	nie więcej niż 10–12%
Tłuszcze	30–35%
w tym: tłuszcze nasycone	nie więcej niż 10%
tłuszcze wielonienasycone	6–10%
Sól kuchenna	w zbiorowym żywieniu przedszkolnym odpowiednio mniej w stosunku do poziomu zalecanego: nie więcej niż 2,5 g w całodziennej diecie dzieci w wieku 4–6 lat i 3,75 g na najwyższym tolerowanym poziomie
Witaminy i składniki mineralne	należy rozpatrywać w ujęciu dekadowym

Tabela 11. Zalecenia dotyczące wartości odżywczej posiłków przedszkolnych obejmujących śniadanie, obiad i podwieczorek (75% zapotrzebowania całodziennego)

SKŁADNIKI ODŻYWCZE	JEDNOSTKA	WIEK	
		1–3 LAT	4–6 LAT
Energia			
Wyżywienie przedszkolne	kcal	750	1050
Białko (nie powinno przekraczać 15%)			
Wyżywienie przedszkolne	g	10,5	16
Tłuszcze (30–35% energii)			
Wyżywienie przedszkolne	g	25–29	35–40
Węglowodany			
Wyżywienie przedszkolne	%	50–65% energii	50–65% energii
Wapń			
Wyżywienie przedszkolne	mg	375	525
Żelazo			
Wyżywienie przedszkolne	mg	5,25	7,5
Witamia A			
Wyżywienie przedszkolne	µg	300	337
Witamina C			
Wyżywienie przedszkolne	mg	30	37,5

3.4. ZASADY HIGIENY PRZY PRODUKCJI POSIŁKÓW W STOŁÓWKACH SZKOLNYCH I PRZEDSZKOLNYCH

Zapewnienie odpowiedniego standardu higieny podczas produkcji, dystrybucji i konsumpcji posiłków, obok racjonalizacji żywienia, jest niezmiernie istotnym elementem żywienia dzieci w szkole.

Wyeliminowanie albo zminimalizowanie występujących lub mogących wystąpić na ternie stołówki szkolnej zagrożeń, jest rolą obligatoryjnych, właściwie opracowanych i przestrzeganych przez producenta/ajenta zasad dobrych praktyk higienicznych i żywienia zbiorowego (GHP/GCP) oraz systemu analizy zagrożeń i krytycznych punktów kontroli (HACCP). Zasady GHP/GCP to tzw. programy wstępne, czyli podstawowe warunki i działania niezbędne do utrzymania higienicznego środowiska produkcji posiłków i ich dystrybucji, a także zaopatrzenia szkoły w produkty spożywcze, które muszą być przestrzegane i kontrolowane przez producenta/ajenta w celu zapewnienia bezpieczeństwa produkowanej żywności.

Drugim obligatoryjnym dla producenta/ajenta systemem, mającym na celu eliminację lub redukcję potencjalnych zagrożeń, mogących wystąpić na poszczególnych etapach procesu produkcji, począwszy od dostawy surowców spożywczych, poprzez ich przechowywanie, przetwarzanie żywności, a skończywszy na dystrybucji gotowych posiłków, jest system HACCP. Wymaga on przypisania każdemu zidentyfikowanemu zagrożeniu tzw. środków kontroli, czyli działań, jakie muszą być podejmowane w celu opanowania zagrożeń. W wyniku identyfikacji, oceny istotności zagrożeń oraz prawdopodobieństwa ich wystąpienia wyznacza się tzw. krytyczne punkty kontroli (CCP), czyli miejsca w procesie, które z punktu wiedzenia skutecznego zapewnienia bezpieczeństwa żywności w zakładzie powinny znaleźć się pod szczególnym nadzorem. Każdemu CCP przypisuje się z kolei działania naprawcze, które muszą być podejmowane w przypadku wystąpienia zagrożenia. System HACCP ma charakter prewencyjny i uznawany jest na całym świecie jako najbardziej skuteczne narzędzie do zapewnienia bezpieczeństwa żywności.

Biorąc pod uwagę obecną politykę dotyczącą wynajmowania stołówek szkolnych ajentom lub ich całkowitą likwidację i zastępowanie posiłkami dowożonymi z zewnątrz przez firmy cateringowe, dyrekcja szkoły, zlecająca firmie zewnętrznej żywienie dzieci, powinna kontrolować jakość świadczonych przez te firmy usług. Zarówno ajent/firma zewnętrzna, jak i dyrekcja szkoły powinni dołożyć wszelkich starań, aby posiłki oferowane w szkole za pośrednictwem firm gastronomicznych były z jednej strony zgodne z zasadami racjonalnego żywienia, a z drugiej – wyprodukowane w sposób higieniczny, zgodny z zasadami GHP/GCP i HACCP.

PIŚMIENNICTWO:

Rozporządzenie (WE) nr 852/2004 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie higieny środków spożywczych (Dz.Urz. UE L 139 z 30.04.2004, str. 1, z późn. zm.; Dz.Urz. UE Polskie wydanie specjalne, rozdz. 13, t. 34, str. 319).

Rozporządzenie (WE) nr 178/2002 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia z dnia 28 stycznia 2002 r. ustanawiające ogólne zasady i wymagania prawa żywnościowego, powołujące Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności oraz ustanawiające procedury w zakresie bezpieczeństwa żywności (Dz.Urz. UE L 31 z 1.02.2002, str. 1, z późn. zm.; Dz.Urz. UE Polskie wydanie specjalne, rozdz. 15, t. 6, str. 463).

Rozporządzenie (WE) nr 37/2005 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 12 stycznia 2005 r. w sprawie monitorowania temperatur w środkach transportu, podczas magazynowania oraz składowania głęboko mrożonych środków spożywczych przeznaczonych do spożycia przez ludzi (Dz.Urz. UE L 10 z 13.01.2005, str. 18).

Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z 7 września 2010 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie szczegółowych wymagań w zakresie składowania i transportu głęboko mrożonych artykułów rolno-spożywczych (Dz.U. z 2010 r. Nr 173, poz. 1175).

Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1069/2009 z dnia 21 października 2009 r. określające przepisy sanitarne dotyczące produktów ubocznych pochodzenia zwierzęcego, nieprzeznaczonych do spożycia przez ludzi, i uchylające rozporządzenie (WE) nr 1774/2002 (rozporządzenie o produktach ubocznych pochodzenia zwierzęcego) (Dz.Urz. UE L 300 z 14.11.2009).

Ustawa z dnia 27 kwietnia 2001 r. o odpadach (Dz.U. z 2010 r., Nr 185, poz. 1243 j.t.).

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 29 marca 2007 r. w sprawie jakości wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi (Dz.U. Nr 61, poz. 417 z późn. zm.)

Ustawa z dnia 5 grudnia 2008 r. o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi (Dz.U. z 2008 r. Nr 234, poz. 1570 z późn. zm.).

Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz.U. z 2010 r. Nr 136, poz. 914 j.t.).

Rozporządzenie Komisji (WE) nr 2073/2005 z dnia 15 listopada 2005 r. w sprawie kryteriów mikrobiologicznych dotyczących środków spożywczych (Dz.Urz. UE L 338 z 22.12.2005, str. 1, z późn. zm.).

Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa, 2005.

4 EDUKACJA RODZICÓW – WAŻNY ELEMENT SUKCESU

4.1. ROLA RODZICÓW W EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ DZIECKA

Nawyki żywieniowe kształtują się już od najmłodszych lat. Dom rodzinny i szkoła/przedszkole stanowią dla dziecka dwa najważniejsze środowiska wychowawcze, wywierające decydujący wpływ na jego rozwój. Dlatego warto, aby rodzice i nauczyciele byli sprzymierzeńcami także w aspekcie zachowań prozdrowotnych. Kształtowanie nawyków żywieniowych jest procesem złożonym. Nawyki żywieniowe dzieci wpływają na sposób żywienia, a co za tym idzie na stan odżywienia zarówno w dzieciństwie, jak i życiu dorosłym. Wiele schorzeń cywilizacyjnych ma swoje uwarunkowania w utrwalonych z dzieciństwa błędnych nawykach żywieniowych. Problemy zdrowotne coraz częściej dotyczą nie tylko uwarunkowań genetycznych, lecz także środowiskowych, związanych z nieprawidłowym żywieniem i brakiem aktywności fizycznej. Najlepszym sposobem kształtowania postaw prozdrowotnych, w tym prawidłowych nawyków żywieniowych, jest przykład samych rodziców. Badania naukowe wykazują, że takie czynniki, jak między innymi kupowanie i spożywanie dużej ilości słodyczy przez matki, czy brak świadomości matki na temat ilości spożywanych słodyczy czy słodzonych napojów przez ich dzieci, powodują zwiększone ryzyko rozwoju otyłości w okresie młodzieńczym. Problem jest poważny, gdyż osoby otyłe, w porównaniu do osób szczupłych, są częściej narażone na cukrzycę typu 2, nadciśnienie tętnicze oraz chorobę niedokrwienną serca. Najskuteczniejszą zatem metodą zapobiegania nadwadze i otyłości jest zmiana niewłaściwych nawyków żywieniowych oraz regularna aktywność fizyczna.

Nakazy i zakazy nie zawsze są dobrą metodą do osiągnięcia celu, jakim jest prawidłowa dieta dziecka.
Dziecko uczy się przez naśladownictwo, dlatego tak ważne są zachowania żywieniowe jego opiekunów.

4.2. EDUKACJA RODZICÓW

Szkoła i przedszkole powinny prowadzić działania mające na celu edukację prozdrowotną rodziców. Taka współpraca z rodzicami daje szansę na stworzenie jednolitego środowiska wychowawczego, a tym samym na większą efektywność podejmowanych działań. Problemem jest brak wiedzy rodziców na temat wpływu odżywiania na zdrowie, czy brak czasu, a nieraz chęci dorosłych, do podejmowania działań związanych z aktywnością fizyczną.

> Szkoła i przedszkole są miejscem, gdzie edukacja w zakresie zdrowia fizycznego i psychicznego, zarówno dzieci jak i rodziców, może być sprawnie i skutecznie prowadzona.

Edukacja rodziców w zakresie prozdrowotnego stylu życia (np. zmiany nawyków żywieniowych, konieczność przynoszenia przez dziecko do szkoły II śniadania) może być trudna z uwagi na naturalną niechęć do zmiany określonych nawyków, zwłaszcza dotyczących żywienia. Nikt nie lu bi być pouczany i zmuszany do określonych zachowań. Przy prowadzonej edukacji prozdrowotnej dobrze byłoby zrezygnować z tradycyjnego modelu zebrań czy spotkań z rodzicami prowadzonych w formie pogadanek. Do wyrobienia dobrych relacji i klimatu ważne jest, aby stworzyć partnerski układ rodzic-nauczyciel. W zależności od możliwości należy ustawić krzesła lub ławki w krąg. Będzie to otwarcie nie tylko na lepszy kontakt z prowadzącym zebranie, lecz także rodziców pomiędzy sobą. Rozmowa powinna dotyczyć przede wszystkim korzyści dla dziecka wynikających z prawidłowego żywienia. Podkreślać należy rolę, jaką rodzic ma do spełnienia w kształtowaniu prawidłowych zachowań żywieniowych, dając dziecku dobry przykład.

Dorośli narzekają na brak czasu i należy to uszanować. Można zatem zaproponować atrakcyjną, a zarazem efektywną, formę przekazywania wiedzy, np. drogą elektroniczną. Rodzic może skorzystać z interesujących informacji pochodzących z wiarygodnego źródła, jakim jest szkoła i przedszkole. Informacje takie powinny dotyczyć konkretnych problemów związanych np. z wychowaniem, rozwojem fizycznym i psychicznym dziecka, do których rodzic może sięgnąć w wolnej chwili.

Formy edukacji rodziców mogą być różnorodne: prelekcje, pogadanki, spotkania ze specjalistą (np. dietetykiem, psychologiem), najlepiej w dniach zebrań z rodzicami. Dobrym pomysłem jest rozdawanie ulotek lub broszur, które dostarczą krótkiej i zwięzłej informacji i odpowiedzi na najczęściej nurtujące rodziców pytania.

> Edukacja rodziców powinna być prowadzona w atrakcyjnej formie uwzględniającej efektywne wykorzystanie czasu.

Atrakcyjną formą edukacji są imprezy szkolne aktywizujące całą rodzinę, np. pikniki, rajdy, festyny, dni zdrowego żywienia. Są to imprezy najczęściej ogólnoszkolne (ogólnoprzedszkolne), odbywające się na terenie placówki. Dzieci wraz z rodzicami czynnie uczestniczą w przygotowaniach, a następnie w różnorodnych zajęciach podczas imprezy. Są to zarówno zajęcia edukacyjne, polegające na wspólnej zabawie, sporządzaniu zdrowych potraw, poznawaniu zasad zdrowego żywienia, jak i różne zajęcia wymagające aktywności fizycznej. Inną formą aktywizującą rodziców są imprezy organizowane poza terenem szkoły, takie jak: rajdy piesze, rowerowe, wycieczki.

> Uczestnictwo rodzica w zajęciach i imprezach jest prostym sygnałem dla dziecka, że rodzic akceptuje takie zachowania prozdrowotne, a co za tym idzie, wspiera dziecko w poznawaniu różnych form aktywności prozdrowotnej.

Aktywizacja rodziców nie jest łatwym zadaniem dla szkoły/przedszkola. Dlatego też podejmowane działania powinny być przewidziane wcześniej, tak aby rodzic z wyprzedzeniem mógł zaplanować swoją obecność i ewentualną pomoc w organizacji. Dobrym rozwiązaniem jest także wpisanie takich imprez w kalendarz szkolny/przedszkolny, tak aby stały się tradycją placówki. Nawet jeśli na początku rodziców nie będzie wielu, to z każdym rokiem będzie ich przybywać.

Na terenie szkół często prowadzone są edukacyjne programy prozdrowotne. Programy te powinny uwzględniać działania związane z włączaniem rodziców do współpracy na rzecz zdrowego stylu życia.

> Współpraca z rodzicami jest nieodłącznym elementem edukacji żywieniowej dzieci. Bez udziału i wsparcia rodziców programy prowadzone w szkołach/przedszkolach nie przyniosą oczekiwanych rezultatów.

Szkoła i przedszkole powinny zachęcać rodziców do aktywnego wsparcia i zgłaszania uwag odnośnie do działań związanych z propagowaniem zdrowego stylu życia w szkole. Przykładem takiej współpracy jest wpływ rodziców na asortyment sklepików szkolnych, który niestety w wielu szkołach jest nieodpowiedni. Dostępność produktów niezalecanych dla dzieci, takich jak np. słodycze, słone przekąski, produkty typu fast food, napoje słodzone, powinna być w szkole ograniczana. Wskazane jest, aby dyrekcja szkoły oraz rada rodziców miały wpływ na asortyment sklepików szkolnych.

4.3. ULOTKI DLA RODZICÓW (przykładowe materiały np. do rozdania na zebraniu lub do umieszczenia na stronie internetowej szkoły/przedszkola)

ULOTKA I

II ŚNIADANIE W SZKOLE – WAŻNY POSIŁEK DLA ZDROWIA DZIECKA

I śniadanie jest ważnym posiłkiem w ciągu dnia i powinno być spożyte przez dziecko przed wyjściem z domu. II śniadanie dostarcza energii i składników odżywczych organizmowi podejmującemu szereg wyzwań w ciągu dnia w szkole, w której uczeń przebywa nawet kilka godzin dziennie, a w przypadku dojazdów – czas ten jeszcze się wydłuża.

ROLA II ŚNIADANIA

- Dostarczenie organizmowi potrzebnej energii i składników pokarmowych.
- Wpływ na lepszą koncentrację, zapamiętywanie, zdolność uczenia, lepsze wyniki w nauce, rozwój intelektualny. Uczniowie, którzy nie spożywają II śniadania, osiągają gorsze wyniki w przedmiotach wymagających skupienia, takich jak matematyka czy geografia, częściej skarżą się na bóle głowy, złe samopoczucie, rozdrażnienie i konflikty z rówieśnikami.
- Wpływ na siłę fizyczną, dobre samopoczucie.
- Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.

II ŚNIADANIE POWINNO ZAWIERAĆ

Pieczywo pełnoziarniste – to podstawa, najlepiej podawać pieczywo razowe, graham, pumpernikiel – spożywanie pieczywa z grubego przemiału wpływa na regulowanie pracy przewodu pokarmowego, zapewnia odpowiednią podaż energii, białka, witamin z grupy B, magnezu, cynku i błonnika pokarmowego.

Mleko i produkty mleczne – najlepsze źródło wapnia, którego niedostateczna podaż nie sprzyja osiągnięciu prawidłowej masy kostnej w czasie wzrostu i rozwoju dziecka. Najlepszym dodatkiem do II śniadania jest ser biały, plasterek żółtego sera, jogurt bądź kefir.

Produkty białkowe – preferowane: chuda wędlina, pieczone mięsa.

Owoce i warzywa – dobrym dodatkiem na kanapki będzie sałata, cykoria, plasterki pomidora czy kawałki papryki. Można podawać sałatkę lub surówkę, najlepiej z dodatkiem oleju roślinnego lub oliwy z oliwek. Warto dołączyć owoc sezonowy lub sok owocowy bądź warzywny.

Napoje – najlepszymi napojami uzupełniającymi II śniadanie są: woda mineralna, herbatki owocowe, soki owocowe i warzywne oraz napoje mleczne.

Pamiętaj: dzieci preferują słodycze i inne przekąski typu chipsy, słodkie napoje gazowane, choć nie są świadome, jakie to może mieć skutki dla ich organizmu. Produkty te tłumią uczucie głodu, ale nie dostarczają organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych witamin i minerałów. Słodkie napoje gazowane wypierają spożycie korzystnych, dla zdrowia soków czy napojów mlecznych (mleko, kefiry, jogurty), powodując tym samym mniejsze spożycie m.in. wapnia czy witaminy C. Mają one ponadto duże ilości kalorii i niską wartość odżywczą.

ULOTKA II

POSIŁKI RODZINNE I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Spożywanie posiłków razem z rodziną powinno być dla dzieci przyjemnością oraz momentem pozytywnych przeżyć kulinarnych. Podczas przygotowywania posiłku powinniśmy brać pod uwagę wiele elementów, przede wszystkim wartość odżywczą, ale także: apetyczny wygląd, czas przyrządzenia potrawy, preferencje żywieniowe dziecka. Pojawia się pytanie, jak żywić dziecko, aby zachować zasady prawidłowego żywienia, a jednocześnie uwzględnić te dania i produkty, które nasze dziecko lubi i chętnie spożywa.

Urozmaicenie

Bardzo ważne jest urozmaicenie diety. Od najmłodszych lat należy przyzwyczajać dziecko do dużego wyboru produktów spożywczych oraz do różnych smaków i kolorów potraw. Rodziców nie powinien zniechęcać fakt, że dziecko nie chce jeść danej potrawy. Czasami wystarczy zmienić formę jej podania, kolorystykę czy sposób przyrządzenia, aby zachęcić dziecko do spróbowania. Ważne jest kształtowanie wyobraźni żywieniowej dziecka, zachęcanie go do wspólnego gotowania i tworzenia prostych, a czasami bardziej skomplikowanych dań.

Regularność

Racjonalne żywienie powinno uwzględniać optymalnie 5 posiłków w ciągu dnia. Organizm wymaga regularnego dostarczania energii, by móc ją wydatkować przez cały dzień. Uczeń przed wyjściem z domu powinien zjeść śniadanie. Rodzice, którzy nie spożywają śniadania, dają znak dziecku, że posiłek ten można pominąć. Dotyczy to zwłaszcza dzieci starszych i młodzieży chętnie opuszczających pierwszy posiłek. Regularne spożywanie posiłków zapewniają posiłki jedzone w szkole: II śniadanie oraz obiad, który dziecko powinno spożyć jeszcze w szkole lub w domu tuż po przyjściu ze szkoły.

Kolacja jest także ważnym posiłkiem, nie powinna jednak być spożywana zbyt późno – najlepiej 2–3 godziny przed snem.

Wspólne posiłki

Następnym elementem kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych jest spożywanie wspólnych, rodzinnych posiłków. Jest to okazja do pokazania dziecku własnych wyborów żywieniowych, sposobu konsumpcji, zachowania przy stole, które będą potem powielane przez dzieci. Oprócz aspektu zdrowotnego wspólne posiłki rodzinne wpływają pozytywnie

na relacje między członkami rodziny. Dzieci chętnie uczestniczą w takich posiłkach, ponieważ dają poczucie przynależności i pogłębiają więź emocjonalną z rodziną. Należy przy tym pamiętać o zachowaniu spokojnej atmosfery przy spożywaniu posiłków. Pośpiech nie sprzyja bowiem kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych.

Starajmy się choć jeden posiłek w ciągu dnia
zjeść razem z dzieckiem.

Wybór produktów spożywczych

Ważnym elementem racjonalnej diety jest prawidłowy wybór produktów spożywczych. Urozmaicony ich dobór, zwracanie uwagi na świadome wybory podczas zakupów, czytanie etykiet na opakowaniach produktów spożywczych to ważne elementy edukacji żywieniowej dziecka. Najczęstsze błędy popełniane przez rodziców to gromadzenie dużej ilości słodyczy (batoniki, czekolada, cukierki, ciasteczka) i przekąsek (typu chipsy, chrupki, paluszki, krakersy itp.) oraz kupowanie dużej ilości słodkich napojów (typu cola, słodkie napoje gazowane i niegazowane). Dziecko, którego rodzice kupują, a następnie spożywają słodycze, słodkie napoje i dania typu fast food, będzie powielać te wybory żywieniowe. Dostępność w domu tego typu produktów powoduje, że dzieci więcej ich jedzą.

Dziecko powinno mieć świadomość negatywnego wpływu określonych produktów na swoje zdrowie. Słodycze nie powinny być zabronione, ale ich spożycie należy znacznie ograniczać.

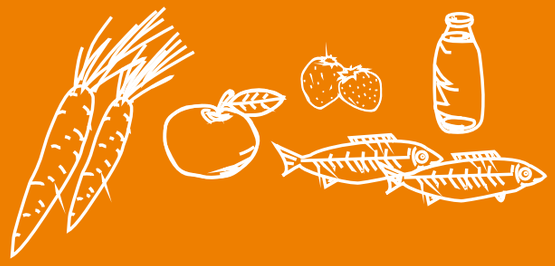
Aktywność fizyczna

Prawidłowy styl życia to także codzienna aktywność fizyczna. Rodzice powinni umożliwiać dziecku ruch, także na świeżym powietrzu. Gdy pokazują dziecku różne formy aktywności fizycznej, dają przykład, jak można przyjemnie i pożytecznie spędzić czas wolny. Wspólne zaś aktywne spędzanie czasu jest znakomitą formą profilaktyki prozdrowotnej. Brak jednak aktywności fizycznej ze strony rodziców, spędzanie zbyt dużo czasu przed telewizorem i komputerem, niezachęcanie do wspólnego spaceru, zabawy, czy ćwiczeń – to główne powody rezygnacji dziecka z aktywności fizycznej. Kiedy rodzice stosują na co dzień zasady prawidłowego żywienia i starają się też być aktywni fizycznie, dziecko łatwiej wówczas przejmuje te nawyki i je akceptuje.

ULOTKA III

ZASADY POMAGAJĄCE RODZICOM KSZTAŁTOWAĆ PRAWIDŁOWE NAWYKI PROZDROWOTNE DZIECI

- Dawaj dobry przykład dziecku, sam stosuj zasady zdrowego żywienia i bądź aktywny fizycznie.
- Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
- Przygotowuj atrakcyjne kolorystycznie potrawy, dbaj o estetykę podawanych posiłków – jest to bardzo istotne od najmłodszych lat dziecka.
- Spożywaj śniadanie przed wyjściem z domu.
- Przygotowuj dla siebie i dziecka do przegryzania zamiast słodyczy – kolorowy talerz obranych i pokrojonych warzyw i owoców od razu do spożycia.
- Gotuj razem z dzieckiem, zachęcaj je do wspólnego przygotowywania posiłków.
- Staraj się przynajmniej jeden posiłek dziennie spożyć wspólnie z rodziną.
- Zachęcaj dziecko do poznawania nowych smaków – monotonia nie sprzyja prawidłowemu żywieniu.
- Stosuj zioła zamiast soli. Zabierz solniczkę ze stołu i nie dosalaj przy dziecku swoich potraw.
- Zachęcaj dziecko do wspólnej aktywności fizycznej. Nie siedź w fotelu, tylko idź z dzieckiem na spacer, lub wybierz się z nim na wycieczkę rowerową.
- Zorganizuj wspólne zakupy. Możesz zaangażować dziecko w poszukiwanie produktów z oznaczeniami „o obniżonej zawartości soli" lub „bez dodatku soli" i wytłumaczyć mu, dlaczego jest to tak ważne. Warto ponadto jak najwięcej czasu spędzić w dziale ze świeżymi warzywami i pozwolić dziecku wybrać jego ulubione.
- Zachęcaj dziecko do wspólnego przygotowywania posiłków. Razem dobierajcie ulubione zioła i przyprawy. Każdy może doprawić swoje danie według własnego gustu i uznania – – zachęci to dziecko do poszukiwania nowych smaków i da wiele satysfakcji.
- Korzystaj z różnych form edukacji rodziców w szkole lub przedszkolu, bierz aktywny udział w działaniach szkoły na rzecz prozdrowotnego stylu życia. Twój udział w imprezach szkolnych jest prostym sygnałem dla dziecka, że wspierasz je w poznawaniu różnych form aktywności prozdrowotnej.
- Nie nagradzaj dziecka słodyczami.
- Nie kupuj dużej ilości słodyczy, słonych przekąsek, słodkich napojów. Dostępność tych produktów sprzyja ich spożywaniu.
- Rozmawiaj z dzieckiem o problemach wynikających z nieprawidłowego odżywiania i braku aktywności fizycznej, otaczający świat nie zawsze propaguje zdrowy styl życia.



III WIĘCEJ INFORMACJI O ŻYWIENIU I STANIE ODŻYWIENIA

1 PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE NIE MUSI BYĆ DROGIE

Wszyscy mamy świadomość, że dzieciom należy zapewnić żywność, która w pełni zaspokoi ich potrzeby związane z intensywnym rozwojem i wzrostem. Szczególnie ważnym składnikiem odżywczym w tym okresie jest białko, ponieważ stanowi materiał budulcowy niezbędny w procesie tworzenia nowych komórek i tkanek rosnącego organizmu. Większość z nas uważa, że tylko drogie produkty, takie jak mięso i przetwory mięsne, mają wysoką wartość odżywczą i powinny stanowić podstawę diety dzieci i młodzieży. Prawdą jest, że białko pochodzące z mięsa i przetworów mięsnych ma wysoką wartość odżywczą i zalicza się je do białka pełnowartościowego. Nie można jednak zapominać, że są inne produkty czy grupy produktów dostarczające pełnowartościowego białka, jak: mleko i jego przetwory, jaja i nasiona roślin strączkowych. Produkty te oprócz tego, że posiadają wysoką wartość odżywczą, są znacznie tańszym źródłem białka i innych składników odżywczych, co umożliwia komponowanie niedrogich, a jednocześnie pełnowartościowych posiłków. Praktycznie znacznie więcej uwagi przy układaniu jadłospisów dla dzieci i młodzieży należy poświęcić produktom mlecznym. Oprócz wysokiej jakości białka, zawierają one bezcenny dla rosnącego organizmu wapń, witaminy z grupy B, które biorą udział w procesach przemiany materii, a co za tym idzie w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu. Produkty te zawierają również witaminę D, niezbędną w przebiegu wielu procesów metabolicznych zachodzących w organizmie, a zwłaszcza do budowy zdrowych kości. Należy jednak pamiętać, że odtłuszczone produkty mleczne nie zawierają witaminy D, gdyż jest ona rozpuszczalna w tłuszczach.

Zawartość białka w diecie dzieci i młodzieży powinna być nie mniejsza niż 1 g/kg masy ciała dziecka. Oznacza to, że dziecko o masie ciała 40 kg powinno spożywać około 40 g białka dziennie przy założeniu, że ma ono prawidłową masę ciała, tzn. nie jest niedożywione i nie ma nadwagi lub otyłości. Jest to wystarczająca ilość białka do prawidłowego wzrostu i rozwoju dzieci i młodzieży. Realizacja normy na białko przy diecie mieszanej, tzn. takiej, która zawiera produkty pochodzenia roślinnego i zwierzęcego, nie nastręcza żadnych problemów, ponieważ białko wchodzi w skład prawie wszystkich produktów. Dlatego w naszym kraju znacznie częściej mamy do czynienia z nadmiernym spożyciem tego składnika niż z jego niedoborami w diecie dzieci i młodzieży. W tabeli 12 i 13 przedstawiono wartość odżywczą kilku przykładowych potraw, które są tańsze niż potrawy mięsne, a dostarczają wystarczającej ilości białka i można nimi zastępować część droższych obiadów mięsnych (np. kotlet z piersi kurczaka).

Z danych przedstawionych w tabelach 12–13 wynika, że zbliżoną do kotleta z piersi kurczaka zawartość białka mają takie potrawy, jak: pierogi leniwe, naleśniki z serem czy fasolka po bretońsku. Nieco mniej białka mają kotlety z jaj, sojowe czy pierogi ruskie. Ponieważ pokrycie zapotrzebowania na białko w tradycyjnej diecie nie jest problemem, przedstawione w tabeli potrawy mają tę przewagę nad potrawami mięsnymi, że zawierają znacznie więcej wapnia, w przypadku zaś potraw przygotowanych na bazie kasz gruboziarnistych (np. kasza gryczana, pęczak) i nasion roślin strączkowych – również magnezu. Dodatkowo, potrawy przygotowane na bazie produktów mlecznych zawierają więcej folianów i witaminy B_2 niż potrawy z drobiu, a potrawy z udziałem roślin strączkowych dostarczają znacznie więcej żelaza. Wprawdzie żelazo zawarte w produktach roślinnych jest gorzej przyswajane niż z produktów mięsnych, ale jego wykorzystanie przez organizm można znacznie podnieść poprzez dodanie nawet niewielkiej ilości produktów pochodzenia zwierzęcego (np. fasolka po bretońsku), lub podanie surówki bogatej w witaminę C. Jeśli na obiad planuje się potrawę zawierającą mniej białka, przykładowo kotlet z kaszy gryczanej czy knedle ze śliwkami, można znacznie podnieść wartość odżywczą posiłku, podając dziecku zamiast coca coli, napoju gazowanego czy herbaty, szklankę kefiru lub maślanki, a latem – koktajle z dodatkiem owoców sezonowych, ponieważ produkty te oprócz pełnowartościowego białka są źródłem wielu cennych składników odżywczych ,jak: wapń, witamina B_2, B_{12}, foliany czy potas. Wysoką wartość odżywczą mają potrawy przygotowane na bazie jaj (np. kotlety z jaj), zawierają jednak dużo cholesterolu. W związku z tym powinny być podawane rzadziej, raczej w celu urozmaicenia jadłospisów dziecka, a nie jako stały element diety.

Ważną grupę produktów w żywieniu dzieci i młodzieży stanowią warzywa i owoce, ponieważ dostarczają cennych dla organizmu witamin i składników mineralnych, jak: witamina C, β-karoten (z której produkowana jest witamina A), foliany, wapń, magnez, potas oraz błonnik pokarmowy. Są również źródłem kwasów organicznych i substancji eterycznych oraz fitochemicznych. Te ostatnie to związki chemiczne występujące tylko w produktach roślinnych, które pełnią bardzo ważne funkcje w przemianach biochemicznych zachodzących w organizmie człowieka – wzmacniają odporność i zapobiegają chorobom. Ponieważ nie są magazynowane w organizmie, należy je regularnie dostarczać z pożywieniem. Latem można wybierać warzywa i owoce sezonowe, ponieważ ich cena jest znacznie niższa niż po sezonie. Ponadto na krajowym rynku dostępny jest bogaty asortyment warzyw dostępnych przez cały rok, w niskiej cenie. Należą do nich marchewka – bogata w β-karoten, wszystkie rodzaje

Tabela 12. Zestawienie wartości odżywczej wybranych bezmięsnych dań obiadowych w odniesieniu do dania mięsnego

Potrawa	Kotlet z jaj	Kotlet z kaszy gryczanej	Kotlety z kaszy gryczanej z serem półtłustym	Fasolka po bretońsku	Kotlet sojowy	Kotlet z piersi kurczaka
Średnia porcja (g)	130	120	120	250	130	100
Energia (kcal)	342,60	176,36	245,10	354,50	284,00	289,70
Białko (g)	12,60	5,80	9,50	22,10	13,00	28,00
Tłuszcz (g)	23,80	5,30	14,90	14,20	15,80	12,40
Węglowodany (g)	21,40	28,70	20,00	45,30	28,50	17,40
Potas (mg)	179,10	193,50	156,60	1030,20	665,30	499,20
Wapń (mg)	62,40	16,80	40,80	124,50	80,90	18,70
Magnez (mg)	22,10	86,50	53,00	131,90	92,40	49,30
Żelazo (mg)	2,30	1,30	1,00	5,60	3,40	0,90
Witamina E (mg)	4,20	1,10	3,40	2,30	1,60	3,10
Witamina B_1 (mg)	0,08	0,16	0,10	0,46	0,19	0,12
Witamina B_2 (mg)	0,46	0,08	0,21	0,22	0,11	0,22
Witamina B_6 (mg)	0,10	0,20	0,14	0,42	0,16	0,56
Foliany (µg)	45,80	10,91	16,7	73,3	53,00	19,50
Witamina B_{12} (µg)	1,16	0,08	0,33	0,23	0,10	0,49
witamina D (µg)	1,71	0,09	0,18	0,20	1,02	0,07
Witamina C (mg)	0,70	2,90	2,30	5,20	0,02	0,05
Cholesterol (mg)	283,00	19,90	38,40	20,20	24,40	82,30

Tabela 13. Wartość odżywcza wybranych dań obiadowych przyrządzonych z produktów mlecznych

Potrawa	Pierogi leniwe z sera półtłustego	Pierogi ruskie	Makaron z serem półtłustym	Naleśniki z serem półtłustym	Kefir 2% tłuszczu	Maślanka 0,5% tłuszczu
Średnia porcja (g)	280	240 (6 szt.)	200	250 (3 szt.)	250 ml	250 ml
Energia (kcal)	541,80	407,70	217,10	5356	127,50	92,50
Białko (g)	33,20	13,00	13,30	24,30	8,50	8,50
Tłuszcz (g)	18,70	16,10	3,00	17,80	5,00	1,25
Węglowodany (g)	61,80	54,70	34,60	70,50	11,80	11,80
Potas (mg)	566	449	104	293	305	375
Wapń (mg)	148,00	44,70	51,90	191,50	257,50	275,00
Magnez (mg)	43,40	31,70	11,50	25,80	25,00	32,50
Żelazo (mg)	1,50	1,10	0,70	1,20	0,25	0,25
Witamina E (mg)	1,70	3,90	0,20	3,10	0,08	0,00
Witamina B_1 (mg)	0,11	0,08	0,05	0,11	0,07	0,10
Witamina B_2 (mg)	0,65	0,19	0,20	0,55	0,33	0,43
Witamina B_6 (mg)	0,26	0,19	0,05	0,11	0,10	0,10
Foliany (µg)	44,20	26,70	21,4	51,00	12,50	7,50
Witamina B_{12} (µg)	1,13	0,26	0,42	0,94	1,25	0,75
witamina D (µg)	1,45	0,07	0,11	0,22	0,08	0,00
Cholesterol (mg)	65,20	14,90	21,70	50,80	20,00	7,50

kapusty (biała, czerwona, włoska, pekińska), stanowiące dobre źródło witaminy C, oraz buraki zawierające między innymi foliany, żelazo i potas. Można z nich komponować różnego rodzaju surówki oraz podawać gotowane lub przyrządzone na parze. Nie trzeba więc kupować zimą drogich pomidorów czy papryki, aby zapewnić dzieciom odpowiednią ilość witamin i składników mineralnych. Pamiętajmy jednak, że warzywa surowe powinny dominować w jadłospisach, ponieważ podczas gotowania czy duszenia występują duże straty, zwłaszcza witamin. W przypadku witaminy C sięgają one 50%. Surówki zawierające w swoim składzie marchew będą z kolei bogate w witaminę A.

W tabeli 14 przedstawiono zawartość wybranych witamin i składników mineralnych w surówkach przyrządzonych z tanich warzyw i owoców. Wynika z niej, że surówki, w których skład wchodzi kapusta surowa, stanowią dobre źródło witaminy C i folianów oraz błonnika. Jedna średnia porcja tego typu surówek może u młodzieży w wieku 13–18 lat pokryć nawet 35–49% całodziennej normy na witaminę C i ponad 50% u dzieci w wieku 10-12 lat. Natomiast surówki, w których skład wchodzi marchewka, są bardzo dobrym źródłem witaminy A.

Tabela 14. Wartość odżywcza wybranych surówek i warzyw gotowanych sporządzonych z najbardziej popularnych warzyw

Potrawa	Surówki				Warzywa gotowane		
	Biała kapusta, marchew	Kapusta pekińska, jabłko	Kapusta kwaszona, marchewka	Marchew, jabłko	Marchewka z groszkiem	Buraczki	Kapusta czerwona
Średnia porcja (g)	120	100	125	75	140	170	135
Potas (mg)	231,80	167,50	241,40	157,90	311,60	476,6	284,50
Witamina A (µg)	495,00	115,70	394,30	686,90	1388,60	2,50	3,60
Witamina E (mg)	5,70	1,80	4,84	2,60	1,00	2,20	3,30
Witamina B_6 (mg)	1,00	0,20	0,17	0,01	0,11	0,05	0,13
Witamina C (mg)	26,80	23,10	11,70	3,00	4,70	7,60	27,30
Foliany (µg)	47,60	74,90	23,30	17,00	24,10	72,80	19,90
Błonnik (g)	2,70	2,20	2,70	2,10	4,20	3,10	3,00

Z przedstawionych przykładów wynika, że kluczowym elementem przy układaniu diety zgodnej z zasadami prawidłowego żywienia jest znajomość wartości odżywczej produktów i potraw. Układając jadłospis, należy dbać o to, aby znalazły się w nim produkty ze wszystkich grup, w odpowiednich proporcjach. Umiejętne dobieranie produktów wchodzących w skład posiłków dla dzieci i młodzieży pozwoli na komponowanie pełnowartościowych posiłków w przystępnej cenie.

2 KTÓRE INFORMACJE NA OPAKOWANIACH ŻYWNOŚCI POMAGAJĄ W REALIZACJI PRAWIDŁOWEJ DIETY?

W związku z potrzebą kształtowania korzystnych nawyków żywieniowych opakowania żywności zawierają coraz więcej informacji, które mogą pomóc w realizacji prawidłowej diety. Informacje żywieniowe stanowią dla konsumentów cenne dane na temat wartości odżywczej żywności. Jest to szczególnie ważne obecnie, w warunkach wysokiej podaży żywności, kiedy dynamicznie rozwija się rynek nowych asortymentów produktów, w tym żywności prozdrowotnej. Łatwość poznania wartości kalorycznej produktu, zawartości składników korzystnych, jak i niekorzystnych z żywieniowego punktu widzenia może sprzyjać dokonywaniu świadomego wyboru żywności podczas zakupów.

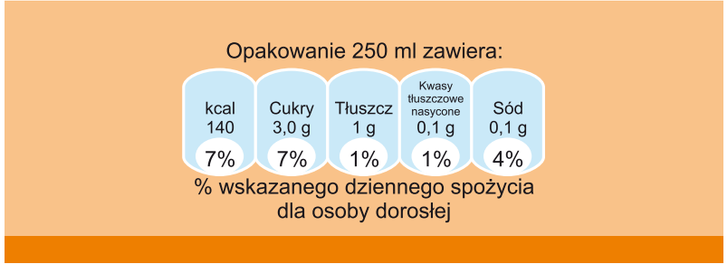
Warto zaznaczyć, że przepisy prawne w zakresie obowiązkowych informacji na etykietach żywności ulegają dynamicznym zmianom, na co największy wpływ mają obecnie konsumenci. To właśnie ich wymagania stały się podstawą do wprowadzenia od 2017 r. obowiązku umieszczania informacji o wartości odżywczej na większości opakowań przetworzonych produktów spożywczych. Obecnie znaczna część takich informacji ma charakter dobrowolny. Jednocześnie, mając na uwadze niezadowolenie konsumentów ze zbyt małego druku, zniechęcającego do czytania etykiet, określono minimalną wielkość czcionki (1,2 mm). Wprowadzenie wymogu podawania wartości odżywczej oraz poprawienie czytelności etykiet, poza korzyściami dla konsumenta, może stanowić także element motywacji producentów żywności do modyfikacji składu produktów. W tym miejscu należy podkreślić, że pomimo iż konsumenci wyrażają potrzebę udoskonalenia oznakowania żywności, to w praktyce, przy zakupie, nie kierują się jednak informacjami o wartości odżywczej. Jak wynika z dotychczasowych badań, konsument wybiera produkt dość szybko, nie zwracając uwagi na informacje żywieniowe na etykiecie.

2.1. WARTOŚĆ ODŻYWCZA PRODUKTU

Do ważnych informacji żywieniowych należy wartość odżywcza produktu, ale obecnie nie ma obowiązku jej zamieszczania na każdym produkcie spożywczym. Wymogiem tym objęte są produkty z dodatkiem witamin i składników mineralnych oraz produkty opatrzone oświadczeniami „light", „o obniżonej zawartości tłuszczu", bądź „nie zwiera cukru". Z uwagi na zainteresowanie producentów zamieszczaniem takich informacji, a także na modyfikację składu niektórych produktów w kierunku prozdrowotnym informacje o wartości odżywczej są coraz bardziej rozpowszechnione. W największym stopniu dotyczy to obecnie płatków zbożowych i jogurtów, spośród których ponad 80% asortymentu zawiera informację o wartości odżywczej. Informacje takie podawane są najczęściej w formie tabeli i obejmują zawartość składników, których spożycie ma istotny wpływ na stan zdrowia i ryzyko chorób żywieniowozależnych. Wartość odżywcza obejmuje zatem wartość energetyczną produktu, wyrażoną w kilodżulach (kJ) i kilokaloriach (kcal) oraz zawartość trzech lub siedmiu składników odżywczych. W wersji podstawowej dotyczy to zawartości białka, węglowodanów i tłuszczu. Natomiast w wersji rozszerzonej dodatkowo podana jest zawartość cukru, kwasów tłuszczowych nasyconych, błonnika i sodu. Wartość odżywcza produktu zawsze dotyczy 100 g lub 100 ml produktu, a dodatkowo może być wyrażona w przeliczeniu na porcję proponowaną do spożycia.

2.2. INFORMACJE GDA

Oznaczenie GDA jest obecnie główną informacją żywieniową zamieszczaną z przodu opakowania. GDA (ang. Guideline Daily Amounts) oznacza wskazane dzienne spożycie i dotyczy energii oraz wielu składników odżywczych. Informacje GDA są dobrowolną, graficzną formą przestawienia danych o wartości odżywczej porcji produktu, wraz ze wskazaniem, jaki procent dziennego zapotrzebowania organizmu na wybrane składniki jest pokryty poprzez spożycie porcji danego produktu. Jako wskazane dzienne spożycie przyjęto zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze dla przeciętnej osoby dorosłej, na poziomie 2000 kcal. Należy jednak pamiętać, że zapotrzebowanie organizmu jest zróżnicowane w zależności od wieku i aktywności fizycznej, a także innych czynników. Wartości GDA nie należy zatem traktować jako dokładnych zaleceń żywieniowych dla wszystkich grup populacyjnych, a szczególnie dla dzieci. Taki sam produkt spożyty przez matkę i dziecko będzie dostarczał dziecku innych, w stosunku do zapotrzebowania, ilości poszczególnych składników.



Tablica 5. Przykładowe oznakowanie GDA

GDA, podobnie jak informacje o wartości odżywczej, dotyczy składników o kluczowym znaczeniu dla zdrowia: wartości energetycznej produktu (kilokalorii) oraz zawartości cukru, tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych i soli lub sodu (tablica 5). W zależności od sytuacji producenci mogą umieszczać także informację o zawartości węglowodanów, białka i błonnika pokarmowego. Oznakowanie GDA to przejrzysta forma informacji o tym, jaka zawartość poszczególnych składników obecna jest w porcji produktu. Ma ono na celu ułatwienie konsumentowi oceny danego produktu w odniesieniu do zaleceń zbilansowanej diety. Istotne jest przy tym, aby zadeklarowana przez producenta wielkość porcji, do której odnosi się GDA, była ustalona właściwie i w sposób czytelny przestawiona konsumentom. W przypadku gdy opakowanie jednostkowe produktu jest większe niż zalecana do spożycia jedna porcja, oznakowanie GDA powinno przejrzyście przedstawiać wielkość danej porcji (sztuki, miary domowe).

2.3. OŚWIADCZENIA ŻYWIENIOWE

Od kilku lat na opakowaniach żywności konsument napotyka szereg oświadczeń żywieniowych informujących o szczególnych właściwościach odżywczych produktu. Oświadczenia takie są na ogół wyeksponowane we frontowej części etykiety, podane w przejrzystej i dobrze widocznej formie. Najczęściej dotyczą takich parametrów, jak:

- wartość energetyczna (kaloryczna) produktu, np. „obniżona wartość energetyczna",
- zawartość tłuszczu, np. „light",
- zawartość cukru, np. „bez dodatku cukru",
- zawartość soli, np. „nie zawiera soli",
- zawartość witamin i składników mineralnych, np. „źródło witaminy C", „bogaty w wapń".

Stosowanie oświadczeń żywieniowych podlega regulacjom prawa żywnościowego i wymaga spełnienia ustalonych warunków co do zawartości danego składnika w produkcie. Przykładowo: oświadczenie „bez dodatku cukrów" może być stosowane tylko wówczas, gdy w procesie produkcji nie zostały dodane żadne cukry proste i dwucukry (jak fruktoza, sacharoza, syrop glukozowy) oraz żadne inne surowce o właściwościach słodzących (np. miód).

Produkty opatrzone oświadczeniami żywieniowymi w dużym stopniu dotyczą produktów o zmodyfikowanym składzie recepturowym, które w stosunku do produktów tradycyjnych cechują się mniejszą zawartością składników niekorzystnych w diecie lub większą zawartością składników pożądanych.

2.4. OŚWIADCZENIA ZDROWOTNE

Oświadczenie zdrowotne oznacza każdą informację, która stwierdza lub daje konsumentowi do zrozumienia, że istnieje zależność pomiędzy spożywaniem danej żywności a zdrowiem. Przykładem dotychczas stosowanych oświadczeń może być informacja „obniża poziom cholesterolu", „poprawia trawienie", „ułatwia odchudzanie". Oświadczenia takie nie miały do tej pory ścisłych wymagań prawnych, co powodowało dość dużą swobodę producentów

i nie zawsze pełną wiarygodność. W ostatnim okresie, po wielu latach prac, nastąpił znaczny postęp legislacyjny w zakresie oświadczeń zdrowotnych. Ustalono wykaz i brzmienie oświadczeń dotyczących składników żywności, dla których udowodniony jest pozytywny wpływ na organizm. Na liście ponad 200 dozwolonych oświadczeń znajdują się m.in. „witamina C zwiększa przyswajanie żelaza", „białko przyczynia się do wzrostu masy mięśniowej", „woda pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji fizycznych i poznawczych". Produkt spożywczy może zawierać stosowne oświadczenie zdrowotne, jeśli zawartość składnika odżywczego, o którym mówi oświadczenie, spełnia wymagane kryteria.

Szczególną grupą oświadczeń, którą należy podkreślić, są oświadczenia odnoszące się do rozwoju i zdrowia dzieci, m.in. „wapń i witamina D są potrzebne dla prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci", „jod przyczynia się do prawidłowego wzrostu dzieci", „żelazo przyczynia się do prawidłowego rozwoju funkcji poznawczych u dzieci". Oświadczenia takie nie mogą być zamieszczane na produktach, które nie powinny być spożywane przez dzieci, np. napoje energetyzujące, kawa. Jednocześnie oświadczenia zdrowotne nie mogą zachęcać do nadmiernego spożywania żywności, dlatego nie powinny być stosowane także na produktach, których spożycie należy ograniczać, jak słodycze czy napoje słodzone z dodatkiem witamin.

Pomimo iż wymagania odnośnie stosowania oświadczeń zdrowotnych dotyczą również reklamy produktów spożywczych, to wciąż stwierdza się przykłady nieuczciwości, co stanowi szczególny problem w odniesieniu do żywności adresowanej dla dzieci.

2.5. INFORMACJE O OBECNOŚCI SKŁADNIKÓW ALERGENNYCH

Dla konsumentów, którzy z powodu alergii lub nietolerancji pokarmowej muszą unikać w diecie pewnych składników żywności, niezwykle ważne są informacje o ich obecności w produkcie. Informacje o użytych surowcach alergennych muszą być zawarte w wykazie składników produktu, nawet jeśli są to bardzo niewielkie ilości. Na liście składników alergennych znajduje się m.in. mleko, jaja, ryby, zboża zawierające gluten, orzechy, soja, skorupiaki. Niebawem przepisy prawne nałożą na producentów żywności jeszcze ostrzejsze wymagania w tym zakresie, polegające na podaniu składników alergennych w sposób wyraźnie odróżniający się od pozostałych składników, np. za pomocą stylu czcionki lub jej koloru.

Dla osób z nietolerancją glutenu produkowane są specjalne asortymenty produktów oznaczone na opakowaniu informacją „produkt bezglutenowy" lub „produkt o bardzo małej zawartości glutenu". Takie produkty muszą spełniać dopuszczalne normy zawartości glutenu, przez co mogą być bezpiecznie stosowane w diecie.

Obecnie coraz więcej produktów ma na etykiecie ostrzeżenie o możliwej zawartości składników alergennych typu „może zawierać śladowe ilości orzechów, soi, mleka", chociaż do produktu nie zostały użyte takie surowce alergenne. Producenci zabezpieczają się w ten sposób przed przypadkowym zanieczyszczeniem surowcami alergennymi, jeżeli produkcja, pakowanie lub przechowywanie takich wyrobów odbywa się w tych samych pomieszczeniach i przy użyciu tych samych urządzeń co produktów zawierających surowce alergenne. W praktyce może się okazać, że produkty te nie zawierają żadnych niepożądanych dla alergików substancji, ale przez podanie ostrzegających informacji to konsumenci ponoszą odpowiedzialność za spożycie takich produktów. Ogranicza to zatem asortyment żywności, po który bez obaw mogą sięgać konsumenci z alergią pokarmową. Z uwagi na coraz bardziej powszechne stosowanie takich ostrzeżeń aktualnie trwają prace nad uregulowaniem prawnym w tym zakresie.

Powinno się także pamiętać, że rozwój technologii żywności powoduje, że zmienia się skład produktów, nawet tych, które znamy od lat. Wynika to m.in. z faktu, że coraz więcej surowców recepturowych stosowanych w produkcji wprowadzanych jest w postaci komponentów złożonych z kilku składników (tzw. półproduktów). Są nimi np. polepszacze do pieczywa, zaprawy do napojów, koncentraty przypraw. Półprodukty te, poza surowcami podstawowymi, zawierają dodatek innych składników niezbędnych w procesie technologicznym. Takim składnikiem jest często gluten i laktoza pełniące funkcję nośnika lub wypełniacza. Może się więc okazać, że produkt, który kupujemy od dawna, ma dzisiaj nie tylko nowe opakowanie, lecz także zawiera składniki, których nie było wcześniej, a które nie są obojętne dla zdrowia niektórych konsumentów.

Informacje dotyczące wartości odżywczej produktu, oświadczenia i inne formy graficzne, wskazujące na szczególne cechy żywieniowe, dają konsumentowi możliwość poznania jego wartości dietetycznych. Oznakowanie żywności jest przedmiotem coraz ściślejszych wymagań prawnych oraz kontroli organów nadzoru, co powinno sprzyjać umacnianiu zaufania konsumentów do tego rodzaju informacji.

PIŚMIENNICTWO:

Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz.U. Nr 171, poz. 1225 z późn. zm.).

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 25 lipca 2007 r. w sprawie znakowania żywności wartością odżywczą (Dz.U. Nr 137, poz. 967 z późn. zm.).

Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1924/2006 z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych dotyczących żywności (Dz.Urz. UE, L 404, 2006).

Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (Dz.Urz. UE L 304/18, 2011).

www.pfpz.pl.

3 JAK SPRAWDZIĆ, CZY DZIECKO MA MASĘ CIAŁA W NORMIE?

Dzieciństwo i wiek pokwitania to okresy w życiu człowieka, gdy jego organizm jest bardzo wrażliwy na wszelkie nieprawidłowości w żywieniu spowodowane zarówno niedoborem, jak i nadmiarem energii i składników odżywczych zawartych w diecie. Utrzymujące się przez dłuższy czas nadmierne spożycie żywności, przekraczające zapotrzebowanie organizmu na energię i składniki odżywcze, przy braku lub niedostatecznej aktywności fizycznej, doprowadza do wystąpienia nadwagi, a następnie otyłości. Narasta ona latami i często zmiana sylwetki dziecka jest niewidoczna dla rodziców, którzy na co dzień nie zauważają drobnych zmian, a dostrzegają je dopiero przy znacznej otyłości dziecka.

Równie groźne, jak nadmierne spożycie żywności, jest niedoborowe spożycie, które – jeżeli utrzymuje się w dłuższym okresie – może doprowadzić do niedożywienia, a w konsekwencji do zaburzeń rozwojowych. Lansowanie w mediach szczupłej (czasami wręcz chudej) sylwetki, jako ideału kobiecej urody, sprawia, że większość nastolatek już w wieku 12–14 lat zaczyna zwracać szczególną uwagę na swój wygląd i wprowadzać różne niekontrolowane ograniczenia w żywieniu. Prowadzą one do wystąpienia różnych typów niedożywienia, nie tylko energetyczno-białkowego, lecz także witaminowo-mineralnego, co może doprowadzić do zahamowania rozwoju fizycznego i obniżenia sprawności umysłowej i fizycznej. W skrajnych przypadkach mogą być także początkiem rozwoju bardzo groźnych dla zdrowia i życia chorób, jak: anoreksia nervosa (jadłowstręt psychiczny) i bulimia nervosa (żarłoczność psychiczna).

Rozwój i stan odżywienia dzieci szkolnych oceniany jest w ramach tzw. bilansów zdrowia, przeprowadzanych co dwa lata. Są to zbyt długie przerwy, dlatego u dzieci i młodzieży pomiary wysokości i masy ciała powinny być wykonywane także w okresach między bilansami, są jednak często pomijane zarówno przez lekarzy, jak i rodziców. Tymczasem regularne i częste proste pomiary antropometryczne wysokości i masy ciała umożliwiają:

- śledzenie zaawansowania rozwoju fizycznego na podstawie odpowiednich norm,
- identyfikację uczniów wykazujących cechy dystroficzne między wysokością i masą ciała,
- wstępną identyfikację odchyleń od prawidłowego stanu odżywienia: nadwagi i otyłości oraz niedoborowej masy ciała, wskazującej na niedożywienie.

Najprostszym sposobem wstępnej diagnozy stanu odżywienia jest ocena masy ciała w stosunku do kwadratu wysokości ciała i porównanie wartości z normą odpowiednią dla wieku i płci. Do tego celu najlepiej służy **wskaźnik względnej masy ciała Body Mass Index (BMI)** rekomendowany przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), Międzynarodową Organizację

Zwalczania Nadwagi i Otyłości (IOTF) i Narodowy Program Zapobiegania Nadwadze i Otyłości oraz Przewlekłym Chorobom Niezakaźnym poprzez Poprawę Żywienia i Aktywności Fizycznej (POL-HEALTH), realizowany przez Instytut Żywności i Żywienia. Wskaźnik ten oblicza się, dzieląc masę ciała wyrażoną w kilogramach przez wysokość ciała wyrażoną w metrach, podniesioną do kwadratu (kg/m^2). Przykładowo, 13-letni chłopiec o masie ciała 63 kg i wysokości 155 cm będzie miał BMI = 26,3 kg/m^2, gdyż [63 : (1,55)^2] = 26,3.

$$\text{Wskaźnik względnej masy ciała (BMI)} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{[\text{wysokość ciała (m)}]^2}$$

Na podstawie wartości BMI można stwierdzić, czy dana osoba jest niedożywiona, czy ma nadwagę, lub jest otyła. U dzieci i młodzieży należy przy tym uwzględniać specyfikę okresu rozwojowego, czyli postępujące z wiekiem dynamiczne zmiany wysokości i masy ciała oraz ich wzajemnych proporcji. Dlatego do oceny i interpretacji BMI stosowane są odpowiednie normy w postaci tablic lub siatek centylowych, uwzględniające płeć i wiek badanych dzieci i młodzieży. W Polsce najczęściej stosowane są tabele i siatki centylowe opracowane w Instytucie Matki i Dziecka (tabele 15–16). Światowa Organizacja Zdrowia i Amerykańska Akademia Pediatrii zalecają do oceny stanu odżywienia przyjęcie granicznych wartości BMI, które przedstawiono w tabeli 17.

Tabela 17. Klasyfikacja stanu odżywienia dzieci i młodzieży na podstawie rozkładu centylowego BMI w zależności od wieku

BMI	WIEK: < 18 LAT Przedział centylowy	WIEK: ≥ 18 LAT (klasyfikacja jak u osób dorosłych)
Niedobór masy ciała	< 5 centyla	< 18,5 kg/m^2
Nadwaga	85–95 centyl	25–30 kg/m^2
Otyłość	≥ 95 centyl	> 30 kg/m^2

Źródło: Jodkowska H. i wsp., *Test przesiewowy do wykrywania zaburzeń w rozwoju fizycznym u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Materiały metodyczne*, IMiD, Warszawa 2007.

Jak każda metoda, także ocena stanu odżywienia dokonywana na podstawie wskaźnika BMI, posiada pewne ograniczenia. Jeżeli trzeba dokładniej określić u dziecka zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie, należy zastosować inne metody (wykonać pomiary fałdów skórno-tłuszczowych lub analizę impedancji bioelektrycznej). Dodatkowo, aby stwierdzić czy dystrybucja tkanki tłuszczowej szczególnie zagraża zdrowiu ucznia, należy zmierzyć obwód

Tabela 15. Tablica wartości centylowych wskaźnika BMI u chłopców, według wieku (zaciemnione kolumny przedstawiają graniczne wartości centylowe: 5., 85., 95. centyl)

WIEK W LATACH	WARTOŚCI CENTYLI										
	3	5	10	15	25	50	75	85	90	95	97
	13,7	14,0	14,3	14,7	14,9	15,8	16,8	17,2	17,5	18,0	18,7
	13,4	13,8	14,1	14,3	14,7	15,6	16,6	17,0	17,5	18,0	18,8
6	13,4	13,7	14,0	14,3	14,7	15,5	16,5	17,1	17,7	18,3	19,0
7	13,4	13,6	14,0	14,4	14,7	15,6	16,5	17,3	18,2	19,0	20,1
8	13,4	13,7	14,1	14,5	14,8	15,8	17,1	18,2	19,5	21,0	22,2
9	13,5	13,8	14,2	14,8	15,1	16,3	18,4	19,6	20,7	22,2	23,7
10	13,8	14,1	14,6	15,2	15,5	17,0	19,2	20,4	21,6	23,2	24,6
11	14,3	14,6	15,1	15,5	15,9	17,5	19,9	21,4	22,5	24,0	25,2
12	14,7	15,1	15,5	16,0	16,5	18,1	20,7	22,5	23,4	24,8	25,8
13	15,0	15,5	16,0	16,3	16,9	18,6	21,2	23,0	24,0	25,4	26,4
14	15,5	16,0	16,5	17,0	17,6	19,2	21,6	23,2	24,2	25,7	26,7
15	16,3	16,7	17,3	17,8	18,5	20,1	22,0	23,3	24,3	25,7	26,7
16	17,2	17,6	18,0	18,6	19,4	20,9	22,5	23,5	24,4	25,7	26,6
17	17,8	18,2	18,6	19,3	20,0	21,3	22,9	23,9	24,8	25,8	26,6
18	17,9	18,3	18,7	19,5	20,2	21,5	23,1	24,3	25,2	26,3	27,0

Opracowanie: Palczewska I., Niedźwiecka Z., *Wskaźniki rozwoju somatycznego dzieci i młodzieży warszawskiej*, Medycyna Wieku Rozwojowego, 2001, 5, supl 1 do nr 2, [cyt. za:] Jodkowska H., Woynarowska B., Oblacińska A.: *Test przesiewowy do wykrywania zaburzeń w rozwoju fizycznym u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Materiały metodyczne*, IMiD, Warszawa 2007.

Uwaga: Wiek badanych uczniów należy oceniać, kierując się zasadą, że w tabelach podany jest wiek, który stanowią pełne lata ±1/2 roku, np. dla 12-latków: 11 lat i 6/12 ukończone do 12 lat 6/12 nieukończone; dla 13-latków: 12 lat 6/12 ukończone do 13 lat 6/12 nieukończone.

Tabela 16. Tablica wartości centylowych BMI u dziewcząt, według wieku (zaciemnione kolumny przedstawiają graniczne wartości centylowe: 5., 85., 95. centyl)

WIEK W LATACH	WARTOŚCI CENTYLI										
	3	5	10	15	25	50	75	85	90	95	97
	13,6	13,9	14,1	14,3	14,6	15,5	16,4	17,1	17,4	18,0	18,5
	13,2	13,4	13,7	14,1	14,4	15,4	16,4	17,0	17,4	18,0	18,7
6	13,1	13,4	13,6	14,0	14,4	15,4	16,5	17,4	17,8	18,5	19,5
7	13,1	13,4	13,6	14,0	14,4	15,5	16,9	18,0	18,7	20,2	21,1
8	13,1	13,4	13,6	14,1	14,5	15,6	17,3	18,5	19,4	21,3	22,4
9	13,2	13,6	13,8	14,2	14,7	16,0	17,8	19,1	20,0	22,2	23,3
10	13,5	13,9	14,1	14,7	15,2	16,6	18,5	19,9	20,7	22,8	24,0
11	13,7	14,1	14,6	15,2	15,8	17,3	19,3	20,7	21,5	23,5	24,5
12	14,2	14,7	15,1	15,7	16,4	18,0	19,9	21,5	22,4	24,1	24,9
13	14,9	15,3	16,0	16,7	17,3	18,8	20,6	21,9	22,9	24,5	25,2
14	15,8	16,3	16,8	17,3	17,9	19,4	21,3	22,3	23,4	25,4	25,6
15	16,5	16,9	17,5	17,8	18,6	20,1	21,9	22,8	23,8	24,9	26,1
16	16,9	17,6	18,1	18,4	19,1	20,5	22,2	23,2	24,0	25,7	26,5
17	17,2	17,9	18,4	18,9	19,4	20,7	22,3	23,5	24,1	25,9	26,9
18	17,3	18,0	18,6	19,1	19,5	20,8	22,3	23,7	24,2	26,1	27,0

Opracowanie: Palczewska I., Niedźwiecka Z., *Wskaźniki rozwoju somatycznego dzieci i młodzieży warszawskiej*, Medycyna Wieku Rozwojowego, 2001, 5, supl 1 do nr 2, [cyt. za:] Jodkowska H., Woynarowska B., Oblacińska A.: *Test przesiewowy do wykrywania zaburzeń w rozwoju fizycznym u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Materiały metodyczne*, IMiD, Warszawa 2007.

Uwaga: Wiek badanych uczniów należy oceniać, kierując się zasadą, że w tabelach podany jest wiek, który stanowią pełne lata ±1/2 roku, np. dla 12-latków: 11 lat i 6/12 ukończone do 12 lat 6/12 nieukończone; dla 13-latków: 12 lat 6/12 ukończone do 13 lat 6/12 nieukończone.

talii. Przyjęto, że jeżeli obwód talii jest większy od połowy wysokości ciała, wówczas typ koncentracji tkanki tłuszczowej w organizmie określa się jako centralny (trzewny, brzuszny, typ „jabłko"), który może stanowić ryzyko rozwoju kłopotów zdrowotnych.

Obserwacja dziecka przez rodziców, nauczycieli i pielęgniarki szkolne oraz znajomość wskaźników, powszechnie stosowanych do oceny stanu odżywienia dzieci i młodzieży, pozwala na wczesne wykrywanie wszelkich nieprawidłowości i zaburzeń w stanie odżywienia w czasie, gdy można jeszcze zahamować tempo rozwoju procesu chorobowego.

4 JAK ROZMAWIAĆ Z RODZICAMI DZIECI OTYŁYCH LUB Z NADWAGĄ?

W Polsce dzieci otyłych jest na razie mniej niż w bogatszych ekonomicznie krajach, z całą pewnością wykazano jednak, że dynamika wzrostu odsetka uczniów otyłych jest u nas wyjątkowo duża. Uczniów wykazujących nadwagę lub otyłość jest coraz więcej i w coraz wcześniejszym wieku. Otyłość przy tym nie jest obojętna dla zdrowia fizycznego, umysłowego i społecznego uczniów. Wywiera negatywny wpływ na wyniki nauczania, sprawność fizyczną, społeczne relacje z rówieśnikami i ogólnie na stan emocjonalny uczniów. Otyłe lub z nadwagą dzieci i młodzież odbiegają od standardów wyglądu uznawanych przez rówieśników, dlatego często doświadczają dokuczania, wręcz dręczenia, zarówno ze strony kolegów, jak i czasem rodziców. Wywołuje to u uczniów poczucie niedopasowania, odrzucenia przez grupę, obniżone poczucie własnej wartości, co z kolei może być ważną przyczyną nawet odległych kłopotów emocjonalnych w dorosłości. Udowodniono również negatywny wpływ otyłości lub nadwagi na stan zdrowia fizycznego uczniów, zarówno w chwili obecnej, jak i w czasie odroczonym – w życiu dorosłym, w postaci zwiększonego ryzyka rozwoju wielu chorób: sercowo-naczyniowych, nadciśnienia, cukrzycy typu 2 i wielu innych.

Otyłość lub nadwaga zagrażają uczniowi kłopotami zdrowotnymi, lecz trzeba zdawać sobie sprawę, że proces zmniejszania masy ciała w tym okresie życia jest sprawą trudną, złożoną i nie następuje szybko. Jest to problem, z którym uczeń nie poradzi sobie sam i będzie wymagał konstruktywnego udziału innych osób, rodziny i środowiska szkolnego. Postrzeganie własnej masy ciała i wyglądu zewnętrznego przez młodzież należy do sfery wrażliwej, delikatnej i wręcz intymnej. Stwierdzenia w rodzaju, jesteś „za gruby", „nieładny", „niezgrabny", „tłusty" i tym podobne pojęcia, zamiast motywować do zmiany zwyczajów żywieniowych i zwiększenia aktywności fizycznej wywołują wręcz odwrotny skutek w postaci zaburzeń odżywiania, zwiększenia spożycia energii (kalorii), unikania zajęć wychowania fizycznego lub zabaw ruchowych z rówieśnikami, aż do zarzucenia jakichkolwiek starań o zmianę własnego stylu życia. Takimi określeniami czują się dotknięci także rodzice uczniów, gdyż – jak stwierdzono – wywołuje to w nich poczucie winy z powodu, jak sądzą, braku odpowiedniej opieki nad dzieckiem.

Jak zatem zwracać się do rodziców, by osiągnąć zamierzony efekt w postaci dobrej współpracy w zakresie zwalczania nadmiernej masy ciała uczniów? Badania prowadzone wśród rodziców

wykazały, że rodzice preferują słowa, niestygmatyzujące lecz opisujące w sposób neutralny masę ciała i wygląd ich dzieci. W rozmowie z rodzicami najlepiej używać słów pożądanych, a unikać zwrotów niepolecanych, niepożądanych (tabela 18).

Tabela 18. Zwroty stosowane w rozmowie z rodzicami nt. otyłości ich dzieci

ZWROTY	
POŻĄDANE	NIEPOŻĄDANE
nadmierna masa ciała (lub waga)	otyły
zawyżona masa ciała	gruby
występuje nadwaga	tłusty
problemy z masą ciała	niezgrabny
duży wskaźnik masy ciała, BMI	chory

Dodać można, że rodzice w rozmowie z dzieckiem również nie powinni używać piętnujących, niepożądanych sformułowań, krytykujących wygląd. Większość rodziców woli bez udziału dzieci rozmawiać o otyłości lub nadwadze, by nie pogłębiać ich ewentualnej frustracji z tego powodu. Rozmowa taka powinna przebiegać w sposób sympatyczny i pozytywny.

Sugerowana strategia w prowadzeniu rozmów z rodzicami dzieci otyłych, w której należy:

- zapoznać się z ewentualnymi próbami odchudzania dziecka w domu,
- unikać obwiniania rodziców za rozwój otyłości u potomka,
- używać motywujących argumentów zdrowotnych w zachęcaniu do działań zmierzających do odchudzania dziecka,
- zachęcać rodzinę do uczestniczenia w tym procesie, gdyż trudno uczniowi samemu zmienić swoje zwyczaje żywieniowe i zwiększyć aktywność fizyczną,
- zasugerować rodzicom wspólne ustalenie z dzieckiem zmian w zachowaniach i zwyczajach związanych z żywieniem i brakiem aktywności fizycznej,
- ustalić przy zmianie zwyczajów cele do osiągnięcia, np. wyeliminowanie słodzonych napojów, batonów lub ciastek, zwiększenie spożycia warzyw, przygotowywanie porcji potraw na małych talerzach, co optycznie zwiększa podawaną ilość pokarmu itp.,
- zwrócić uwagę rodziców na obowiązkowe aktywne uczestniczenie ucznia w zajęciach wychowania fizycznego, niezwalnianie dziecka z takich zajęć pod byle pozorem,
- umożliwić uczniom podjęcie regularnej aktywności rekreacyjnej o umiarkowanej intensywności; cele powinny być realistyczne i możliwe do monitorowania,
- wyjaśnić rodzicom, że ważniejsze jest dla dziecka wprowadzenie na stałe zdrowych zwyczajów związanych z żywieniem i aktywnością ruchową niż ciągłe śledzenie zmian kilogramów na wadze,
- poradzić rodzicom powstrzymywanie się od krytycznych uwag na temat nadmiernej masy ciała lub braku chwilowych postępów w odchudzaniu,
- przekonać, że w odchudzaniu skuteczniejsze są niewielkie, lecz trwałe prozdrowotne zmiany w żywieniu i aktywności ruchowej, bardziej niż krótkotrwałe drastyczne ograniczenia diety i narzucenie nadmiernej aktywności fizycznej,
- zwrócić uwagę rodzicom, że wprowadzane przez nich zmiany w celu zmniejszenia masy ciała dziecka powinny być powiązane z jego wiekiem. W wypadku przedszkolaków lub młodszych uczniów, to głównie rodzice są odpowiedzialni za wprowadzanie zmian w żywieniu i aktywności fizycznej. Młodzieży natomiast należy umożliwić podjęcie decyzji i wzięcie odpowiedzialności za prozdrowotne zmiany w żywieniu i aktywności fizycznej, pozostawiając rodzicom wspieranie w takich działaniach. Wszelkie zaś alternatywne „cudowne" diety muszą być stanowczo odradzane,
- uprzedzić rodziców, że odchudzanie dzieci i młodzieży nie jest łatwe, gdyż rosną i trzeba im zapewnić odpowiednie spożycie wszystkich składników odżywczych niezbędnych dla rozwoju organizmu w tym okresie. Wprowadzenie prostych zasad zdrowego żywienia jest efektywne w dłuższym czasie ich stosowania. Jeśli po okresie zmian w żywieniu i zwiększeniu aktywności ruchowej monitorowanie masy ciała, np. na podstawie wskaźnika BMI, nie wykazało efektów, w uzasadnionych wypadkach, być może należy doradzić rodzicom zwrócenie się do specjalisty od leczenia otyłości.

5 DIETA WEGETARIAŃSKA W ŻYWIENIU DZIECI

Jakościowy i ilościowy dobór właściwych produktów spożywczych pozwala na realizację zapotrzebowania młodego organizmu na wszystkie składniki odżywcze, witaminy i składniki mineralne, co warunkuje prawidłowe jego funkcjonowanie.

Wegetarianizm polega na wyłączeniu z diety mięsa i jego przetworów, ale poszczególne rodzaje tego sposobu żywienia zalecają eliminację z jadłospisu również ryb, jaj, mleka i jego przetworów. Wegetarianizm nie jest jednym rodzajem diety (tabela 19).

Tabela 19. Produkty spożywane (+) i eliminowane (–) w poszczególnych rodzajach diet wegetariańskich

	Mleko i przetwory mleczne	Jaja	Ryby	Owoce morza	Potrawy gotowane	Warzywa	Owoce
Laktoowo-wegetarianie	+	+	–	–	+	+	+
Laktowegetarianie	+	–	–	–	+	+	+
Laktoowopesco-wegetarianie	+	+	+	+	+	+	+
Weganie	–	–	–	–	+	+	+
Makrobiotycy	–	–	+	+	+	+	+
Witarianie	–	–	–	–	–	+	+
Frutarianie	–	–	–	–	–	–	+

Do najczęściej stosowanych odmian wegetarianizmu zalicza się laktoowowegetarianizm zapewniający realizację kompletnego zestawu składników odżywczych w dziennej racji pokarmowej. Przewiduje on wyłączenie z jadłospisu wszelkich gatunków mięs i jego przetworów. Podstawowymi produktami pochodzenia zwierzęcego w diecie są mleko i jego przetwory, jaja, tłuszcze zwierzęce. Pierwsze trzy grupy produktów stanowią jedyne źródło białka zwierzęcego,

w tym aminokwasów egzogennych. Laktowegetarianizm jeszcze bardziej ogranicza zakres zalecanych do spożycia pokarmów, nie uwzględnia bowiem żadnych produktów pochodzenia zwierzęcego, z wyjątkiem mleka i jego pochodnych. W tym sposobie żywienia obserwuje się tendencję do zwiększonego spożycia mleka, co często jest przyczyną występowania alergii i innych powikłań zdrowotnych związanych z wysoką podażą laktozy.

Nadal krytykowaną przez wiele osób odmianą wegetarianizmu jest weganizm, który całkowicie wyklucza spożycie wszelkich produktów pochodzenia zwierzęcego (w tym jaja, mleko i przetwory mleczne). Dostarczycielem składników odżywczych w tej diecie są produkty zbożowe, rośliny strączkowe, orzechy, nasiona, oleje oraz warzywa i owoce. Weganie spożywają większe ilości błonnika pokarmowego, mniej nasyconych kwasów tłuszczowych. Tłuszcz ogółem stanowi zaś znacznie mniejszy procent wartości energetycznej niż u osób na diecie laktoowowegetariańskiej i tradycyjnej. Prawidłowo zbilansowane diety wegetariańskie (laktoowo- i laktowegetarianizm) mogą zapewniać korzyści zdrowotne w zapobieganiu i leczeniu wielu chorób (jak otyłość, cukrzyca, osteoporoza, nadciśnienie tętnicze, niektóre nowotwory, choroby zwyrodnieniowe, dna moczanowa), szczególnie u osób dorosłych. W przypadku jednak niewłaściwego zbilansowania diety wegetariańskiej niesie ona ryzyko niedoborów niektórych składników odżywczych takich, jak: żelazo, cynk, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i, dodatkowo, wapnia w przypadku diety wegańskiej. Szczególną uwagę zwraca się na konieczność suplementacji diety witaminą B_{12}.

Mimo iż coraz więcej ludzi na całym świecie stosuje dietę wegetariańską, to wciąż najwięcej niepewności wzbudza bezmięsne żywienie dzieci. Według polskiego Konsultanta Krajowego w dziedzinie Pediatrii i powołanego przez niego Zespołu Ekspertów (w 2002 r.) diety wegetariańskie nie odpowiadają wymaganiom racjonalnego żywienia w wieku rozwojowym. Jedyną dopuszczalną odmianą diety wegetariańskiej jest laktoowowegetarianizm, pod warunkiem prawidłowego zbilansowania. Każdy wariant diety wegetariańskiej wymaga specjalnego monitorowania rozwoju dziecka, a diety wegańska i makrobiotyczna niosą ze sobą znaczne ryzyko niedoborów żywieniowych i ich odległych skutków zdrowotnych u dziecka.

Według raportu Amerykańskiego Towarzystwa Dietetycznego (American Dietetic Association, ADA) i dietetyków z Kanady (2009), dobrze zbilansowana dieta wegetariańska może być stosowana w wieku rozwojowym. Jedynie frutarianizm i dieta makrobiotyczna powodują znaczne niedobory żywieniowe oraz zaburzenia wzrostu i przyrostu masy ciała. Według ekspertów dieta wegańska może zawierać zbyt mało kalorii w stosunku do zapotrzebowania i zapewnienia odpowiedniego wzrostu. Szczególnej uwagi wymaga skład aminokwasowy diety, aby zapewnić odpowiedni dobór białka. Według ekspertów zarówno dieta laktoowowegetariańska i wegańska niosą jednak ryzyko niedoboru żelaza i wymagają od realizatorów żywienia znajomości (do wykorzystania w diecie) różnych źródeł żywności bogatej w żelazo oraz takiej, która jest wzbogacana w ten składnik. Suplementowanie diety żelazem może być wymagane w okresie szybkiego wzrostu. Weganie muszą spożywać 50% więcej cynku ze względu na jego zmniejszoną biodostępność w dietach wegańskich. Poziom spożycia wapnia u ścisłych wegan wymaga szczególnej uwagi, aby zapewnić zalecane spożycie wapnia należy uwzględniać w diecie dostarczanie żywności wzbogacanej w wapń i/lub jego suplementy diety. Ze względu na możliwe niedobory w dietach

wegańskich powinny być uwzględniane produkty zawierające kwas tłuszczowy linolenowy (oleje lniany, rzepakowy, orzechy włoskie, zielone warzywa i produkty sojowe). Dzieci i młodzież na dietach wegańskich mają wysokie ryzyko niedoboru witaminy B_{12}, która powinna być uzupełniania. Według danych Instytutu Matki i Dziecka (IMiD), w naszym kraju zgodnie z zasadami diety wegetariańskiej żywionych jest około 3% dzieci w wieku 1–3 lata i ta liczba wciąż rośnie.

W okresie wzrostu i rozwoju dieta dziecka powinna być odpowiednio zbilansowana, zgodnie z normami, zarówno pod względem wartości energetycznej, jak i ilości i jakości składników pokarmowych. Udział wszystkich wymienionych składników pożywienia zależy od wieku, płci, wymiarów i składu ciała, warunków klimatycznych oraz aktywności fizycznej. Systematyczne pobieranie przez organizm energii z pożywieniem niezbędne jest do prawidłowego rozwoju wszystkich narządów i utrzymania prawidłowych ich funkcji. Dieta wegetariańska realizuje zapotrzebowanie na energię pod warunkiem, że dostarczana jest odpowiednia ilość węglowodanów i tłuszczów. W przeciwnym razie organizm czerpie ją z białek budulcowych, co prowadzi do ubytku masy ciała i ograniczenia wzrostu. W odpowiednio zbilansowanej pod względem odżywczym diecie wegetariańskiej nie obserwuje się niedoborów energetycznych u dzieci, choć rosną one wolniej, pokwitaniowy skok wzrostu jest jednak taki sam lub wyższy niż u dzieci na diecie tradycyjnej.

Tabela 20. Zalecane spożycie produktów przez dzieci na diecie wegetariańskiej oraz wielkość porcji wybranych grup produktów

Grupy produktów	Ilość porcji w zależności od wieku dziecka		Wielkość porcji
	4–8 lat	9–13 lat	
Produkty zbożowe	6–8	8–10	1 kromka chleba, 1/2 szklanki gotowanych płatków, kaszy, ryżu, makaronu, 30 g gotowych płatków śniadaniowych
Rośliny strączkowe, orzechy i inne produkty bogate w białko	5	6	1/2 szklanki gotowanej fasoli, tofu lub tempeh, 2 łyżeczki masła orzechowego, 1/4 szklanki orzechów, 30 g analogu orzechów, 1 jajko, 1/2 szklanki mleka, jogurtu, maślanki, kefiru lub fortyfikowanego mleka sojowego, 25 g sera żółtego
Warzywa	4	4	1 szklanka gotowanych warzyw, 1 szklanka surowych warzyw, 1/2 szklanki soku warzywnego
Owoce	2	2	1 średni owoc, 1/2 szklanki musu owocowego, 1/2 szklanki owoców z puszki, 1/2 szklanki soku owocowego, 1/4 szklanki suszonych owoców
Tłuszcze	2	3	1 łyżka oleju lub miękkiej margaryny
Produkty bogate w wapń	6	10	30 g wzbogaconych płatków śniadaniowych, 1/2 szklanki mleka, jogurtu, kefiru, maślanki lub wzbogaconego mleka sojowego, 25 g sera żółtego, 1/2 szklanki tofu lub tempeh, 1/4 szklanki orzechów, 2 łyżeczki masła orzechowego, 1/2 szklanki soi, 1 szklanka gotowanych lub 2 szklanki surowych warzyw bogatych w wapń, np. brokuły, 1/2 szklanki wzbogaconego mleka, 5 suszonych fig

Źródło: Mangels R., *Strategies for Working with Vegetarian Infants, Children, and Adolescents Nutrition Advisor*, The Vegetarian Resource Group, 2005, 413, 438-549.

Bez względu na rodzaj stosowanej diety, u podstawy każdej Piramidy Żywienia znajdują się produkty zbożowe. Zalicza się do tej grupy: pieczywo, kasze, ryż, makarony, płatki oraz mąki i wszelkie potrawy z nich wykonane. Dostarczają energię w postaci węglowodanów, białko, witaminy z grupy B i składniki mineralne. Wszystkie te produkty są ponadto bogatym źródłem błonnika pokarmowego, który odgrywa znaczną rolę w prewencji chorób układu krążenia i niektórych nowotworów. Dzieciom będącym na diecie wegetariańskiej zaleca się, w zależności od wieku, spożycie od 6 do 10 porcji produktów zbożowych w ciągu dnia. Średnie wielkości porcji przedstawiono w tabeli 20.

Bardzo istotnym komponentem diety wegetariańskiej są produkty bogate w białko (przede wszystkim mleko i jego przetwory, orzechy i nasiona roślin strączkowych). Dzieciom stosującym wegetariański model żywienia zaleca się spożycie 5–6 porcji produktów bogatych w białko (tabela 20). Przy prawidłowej wartości energetycznej całodziennego wyżywienia i jego urozmaiceniu nie obserwuje się niedoborów białka w diecie. W posiłku dziecka warto łączyć ze sobą produkty zbożowe z nasionami roślin strączkowych oraz orzechy i produkty zbożowe, lub dostarczyć te produkty w odstępie do 6 godzin. W ten sposób zapewnia się pokrycie zapotrzebowania na wszystkie aminokwasy. W celu uniknięcia niedoborów pokarmowych wegańskie dzieci muszą spożywać dodatkowo 1 porcję orzechów i 2 porcje suchych nasion roślin strączkowych oraz 3 porcje wzbogaconego napoju sojowego dziennie. Obecnie na rynku rozszerza się asortyment przetworów sojowych, będących źródłem białka, do których zaliczyć można między innymi napoje (powszechnie zwane mlekiem), desery, pasztety, kotlety, gulasze, makaron oraz wędliny sojowe, tofu, tempeh, miso. Większość z tych produktów dodatkowo wzbogacana jest wapniem, witaminą D i B_{12}, kwasem foliowym oraz kwasami z rodziny omega-3.

Zalecane wegetarianom dzienne spożycie warzyw i owoców powinno wynosić odpowiednio 4 i 2 porcje (tabela 20). Warzywa, zarówno w postaci surowej, jak i gotowanej, powinny stanowić, obok produktów zbożowych, podstawę każdego posiłku w ciągu dnia. Podczas komponowania jadłospisu uwzględnić należy owoce i warzywa bogate w witaminę C, karotenoidy (marchew, boćwina, natka pietruszki, koperek, sałata, cykoria, dynia, morele) oraz rośliny skrobiowe (pietruszka, burak, seler, ziemniaki).

Źródłami tłuszczów w diecie dziecka są oleje roślinne, margaryny, orzechy, awokado, oliwki, nasiona soi, jaja, mleko i nabiał. Dzieciom na diecie wegetariańskiej rekomenduje się spożycie, odpowiednio do wieku, 2 i 3 porcji tłuszczu dziennie w produktach takich, jak świeżo mielone siemię lniane, olej rzepakowy, lniany, sojowy, orzechy włoskie, przetwory sojowe, zielone warzywa liściaste oraz algi morskie. Oleje należy używać zamiennie z oliwą z oliwek, która zawiera bardzo dużo jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (JNKT). Kwasy tłuszczowe o konfiguracji trans mogą hamować syntezę kwasów tłuszczowych omega-3, dlatego dzieci nie powinny spożywać produktów piekarniczych, a zwłaszcza słodkiego pieczywa przygotowywanego na bazie twardych margaryn. Tłuszcze trans zwiększają we krwi stężenie „złego" cholesterolu (frakcja LDL-cholesterol) i zmniejszają „dobrego" (frakcji HDL-cholesterol).

W celu prawidłowego zbilansowania diety dziecka należy zwrócić uwagę na prawidłową podaż wapnia w diecie, którego niedobór obserwuje się zarówno w żywieniu dzieci wegetariańskich, jak i będących na diecie tradycyjnej. Obok mleka i jego przetworów źródłem wapnia są również zielone warzywa, mak, migdały, rośliny strączkowe, soja i jej przetwory, amarantus, sezam, morele suszone, figi, orzechy ziemne oraz produkty wzbogacane.

Źródłem żelaza w diecie wegetariańskiej są przede wszystkim rośliny strączkowe (fasola, soja i jej przetwory, soczewica, groch, ciecierzyca, bób), produkty zbożowe, jajka, warzywa, owoce, glony. Jest to jesdnak głównie żelazo niehemowe, które jest wrażliwe, zarówno na inhibitory, jak i stymulatory wchłaniania i wykazuje mniejsze przyswajanie niż żelazo hemowe z mięsa. Dlatego dzieciom na diecie wegetariańskiej należy prawie dwukrotnie zwiększyć zalecaną ilość spożycia żelaza, tzn. do 18 mg dla dzieci od 4 do 12 lat, do 22 mg w dietach kilkunastoletnich chłopców i do 27 mg w dietach kilkunastoletnich dziewcząt. W celu efektywniejszego wchłaniania tego składnika produkty bogate z żelazo (żółtko jaj, produkty zbożowe, rośliny strączkowe, orzechy, warzywa) należy łączyć w jednym posiłku ze źródłem witaminy C.

Składnikiem niedoborowym zarówno w diecie tradycyjnej, jak i wegetariańskiej jest również witamina D, która odpowiada między innymi za absorpcję wapnia i zmniejszenie jego wydalania z moczem. W okresie jesienno-zimowym zaleca się wszystkim dzieciom suplementację diety cholekalcyferolem w dawce 400 j.m./dzień (10 µg/dzień), niezależnie od sposobu żywienia, spożywanie produktów wzbogacanych oraz codzienną ekspozycję na słońce przez minimum 15 minut.

IV PROZDROWOTNE WALORY AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ PRAWIDŁOWEJ POSTAWY CIAŁA

1 STAN AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY W POLSCE

1.1. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Nie można powiedzieć o człowieku, że dba o zdrowie, jeśli nie troszczy się o swoją aktywność i sprawność fizyczną. Te dwa czynniki zalicza się do podstawowych mierników zdrowia. Podejmowanie aktywności fizycznej, zarówno tej związanej z czynnościami życia codziennego, udziałem w lekcjach wychowania fizycznego, jak i spontanicznej czy celowej w czasie wolnym jest konieczne do utrzymania i pomnażania zdrowia.

Obserwacja zmian aktywności fizycznej młodzieży polskiej od końca lat 90. ubiegłego stulecia pozwala stwierdzić, że jej poziom zmniejsza się z wiekiem i jest stale niższy od rekomendowanego. Według raportu HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) z 2010 r. „jedną z przyczyn małej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży jest rozwój nowych technologii informacyjnych i komunikacyjnych, w tym tych z wykorzystaniem telefonów komórkowych, komputerów i Internetu. Korzystanie z nich jest związane z wielogodzinnym unieruchomieniem, a ze względu na swoją atrakcyjność konkurują z zajęciami ruchowymi" (Mazur i wsp. [red.], 2011). W zaleceniach dotyczących bezpiecznej ilości czasu spędzanego przez młodzież przed

ekranem telewizora i monitorem komputera jest mowa o 4 godzinach dziennie. Amerykańska Akademia Pediatrii w rekomendacjach ogłoszonych w 2001 r. ogranicza jednak ten czas (tzw. screen time) do maksymalnie 2 godzin. W przeprowadzonych w ramach projektu HBSC w Polsce badaniach (lata: 90. XX w., 2002, 2006, 2010), w ich ostatniej edycji, w oparciu o dane ankietowe uzyskane na podstawie sondażu 11–18-letniej młodzieży, oceniono poziom aktywności fizycznej tej grupy wiekowej. Okazało się, że zalecanych norm (min. 1 godzina umiarkowanej lub większej aktywności dziennie) nie spełnia przeważająca część uczniów (ogółem ponad 80%). Odsetek ten jest korzystniejszy w młodszych niż w starszych kategoriach wieku (około 73% w klasach V szkoły podstawowej i blisko 90% u młodzieży ponadgimnazjalnej) oraz wśród chłopców w porównaniu z dziewczętami. Jednocześnie z raportu HBSC wynika, że prawie 15% ankietowanej młodzieży poświęca 6 lub ponad 6 godzin dziennie na wypoczynek bierny przed ekranem telewizora lub monitorem komputera. Nieznacznie korzystniejsze w tym względzie wartości odsetkowe uzyskano w przypadku uczniów szkół ponadgimnazjalnych, nie wykazując przy tym wyraźnego zróżnicowania między podgrupami dziewcząt i chłopców. Uzyskane dane procentowe są natomiast bardziej niepokojące w odniesieniu do dni weekendowych.

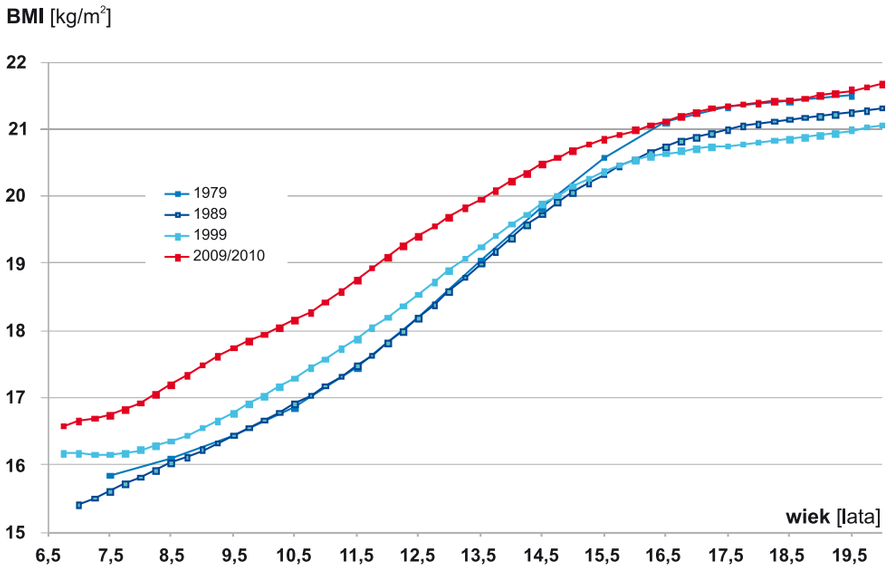
Na poziom aktywności ruchowej dzieci i młodzieży istotny (pozytywny lub negatywny) wpływ wywiera jakość szkolnego wychowania fizycznego. W jednej z publikacji, związanej tematycznie z dylematami dotyczącymi tego zagadnienia, słusznie i trafnie stwierdza się, że „nikt i nic tak skutecznie nie potrafi zachęcić lub zniechęcić do sportu jak nauczyciele i szkoła". Właściwemu oddziaływaniu szkolnego wychowania fizycznego na kształtowanie pozytywnych postaw wobec sportu lub/i rekreacji ruchowej sprzyja motywujący dziecko system oceniania. Ocenie podlegać powinny przede wszystkim zaangażowanie i systematyczność ucznia oraz czynione przez niego postępy. Tymczasem w rzeczywistości nadal często zdarzają się sytuacje, kiedy nauczyciel wystawia notę w dzienniku wyłącznie na podstawie wymiernych wyników (czasu biegu, wysokości skoku, odległości rzutu, itp.), nie uwzględniając przy tym parametrów somatycznych, a zwłaszcza możliwości motorycznych dziecka. Oczywistą rzeczą wydaje się przecież, że przykładowo uczeń z 15-kilogramową nadwagą najprawdopodobniej nie osiągnie rezultatów przewidzianych według tabel i norm na ocenę bardzo dobrą w swojej kategorii wieku. W tej sytuacji warto byłoby dostrzec dobre chęci i zapał dziecka. Więcej informacji o praktycznych aspektach oceny ucznia w wychowaniu fizycznym znajduje się w części poradnika poświęconej temu zagadnieniu.

Innym, niestety dość powszechnie popełnianym w wychowaniu fizycznym błędem jest skupianie podczas lekcji uwagi nauczyciela na uczniach szczególnie uzdolnionych ruchowo lub/i reprezentujących szkołę w rozgrywkach sportowych. Powtarzalność takich sytuacji może spowodować zniechęcenie pozostałych dzieci do udziału w lekcjach WF oraz w pozalekcyjnych i pozaszkolnych formach aktywności. Kolejnym warunkiem niezbędnym do poprawy jakości szkolnego wychowania fizycznego, zwłaszcza na etapie edukacji w szkole podstawowej, jest różnorodność zajęć i bogactwo propozycji. Umożliwia to wszechstronny i harmonijny rozwój sprawności oraz wybór ulubionych dyscyplin, konkurencji i form ruchu. W okresie gimnazjalnym i ponadgimnazjalnym ograniczeniu negatywnych postaw wobec wychowania fizycznego i zahamowaniu plagi zwolnień służy stworzenie oferty zajęć do wyboru, umożliwiających udział uczniów w lekcjach o wybranym profilu. Z opinii doświadczonych nauczycieli wynika również, że warto uświadamiać uczniom prozdrowotne efekty wykonywanych ćwiczeń oraz ich związek ze sprawnością, smukłą sylwetką czy prawidłową postawą ciała. Wypowiedzi uczniów z kolei wyraźnie sugerują, że pożądanymi cechami nauczyciela wychowania fizycznego są: wyrozumiałość, cierpliwość, obiektywizm, kreatywność. Ponadto, według opinii wychowanków, powinien doceniać wysiłki, zwłaszcza mniej sprawnych dzieci.

Korzystniejsze dane dotyczące stanu aktywności fizycznej uzyskano w odniesieniu do dzieci w wieku przedszkolnym. Z badań ankietowych rodziców 6-latków wynika, że odsetek dzieci, których aktywność fizyczna nie przekracza 1 godziny dziennie, wynosi jedynie około 5%. W świetle opinii respondentów pozostała część 6-latków poświęca na czynny wypoczynek 1–2 godziny dziennie (38%), 2–3 godziny (37%) lub nawet ponad 3 godziny (20%), przy tym korzystniejsze rezultaty uzyskano w środowisku wiejskim niż w miejskim. Umiarkowanie optymistyczne dane odnotowano w zakresie ustalenia czasu spędzonego przez dzieci w tym wieku przed telewizorem i komputerem. Większość z nich (ponad 60%) poświęca takiej formie biernego wypoczynku od 1 do 2 godzin dziennie (22% – poniżej 1 godziny, 12% – 2–3 godziny, 2% – powyżej 3 godzin). Pod tym względem lepsze wyniki uzyskano w podgrupie dzieci z miasta. Satysfakcjonujące są również dane procentowe dotyczące rodzinnej aktywności fizycznej dzieci na przełomie edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej. Korzystając z czterostopniowej skali (rzadko/czasami/często/bardzo często), ankietowani rodzice 6-latków zadeklarowali, że podejmują często takie formy rekreacji ruchowej (ponad 50% respondentów), niespełna 6% – rzadko, blisko 33% – czasami, 10% – bardzo często.

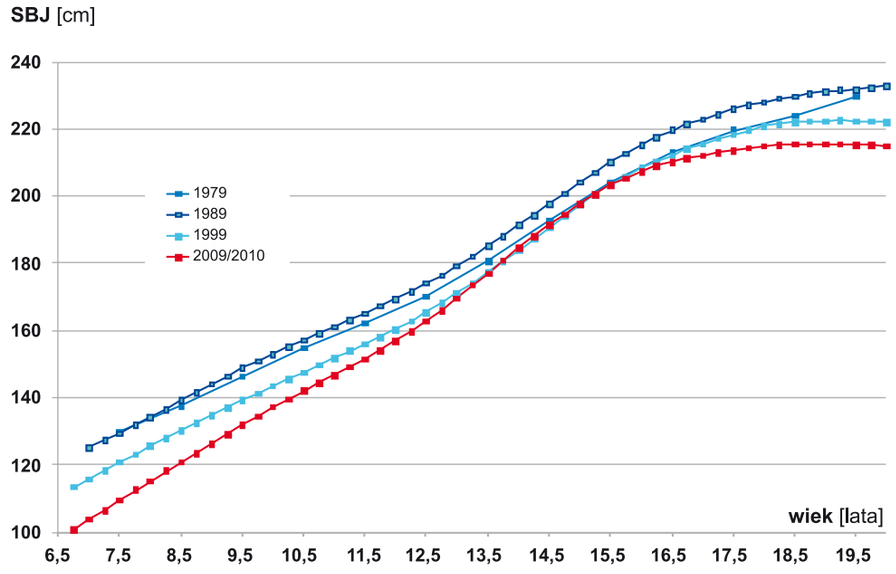
1.2. SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Sprawność fizyczna jest naturalnym efektem podejmowanej aktywności ruchowej. Ocenę rozwoju i sprawności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce umożliwiają przekrojowe, powtarzane co 10 lat, badania populacji uczniowskiej, prowadzone od 1979 r. przez Zakład Teorii Wychowania Fizycznego warszawskiej AWF. Ostatnią ich edycję, obejmującą swym zasięgiem blisko 50 000 dziewcząt i chłopców w wieku 7–19 lat, wykonano w 2009 i 2010 roku. Rezultaty tych badań, dotyczące przemian rozwoju somatycznego i sprawności fizycznej dzieci i młodzieży na przestrzeni trzydziestolecia 1979–2009/2010, a zwłaszcza w okresie 1999–2009/2010 okazały się niestety niepokojące lub wręcz alarmujące. W czasie ostatniej dekady odnotowano wyhamowanie trendu wysokoroślenia przy utrzymującej się tendencji przyrostu masy ciała (masa zwiększała się wyraźniej niż wysokość). Tendencjom tym towarzyszyły niekorzystne zmiany proporcji wzrostowo-wagowych. Przyrost wskaźnika BMI (ryc. 1) jedynie nie dotyczył dorastających dziewcząt. Stan ten tłumaczy się jednak ich zamierzonymi działaniami zmierzającymi do utrzymania szczupłej sylwetki, co z kolei wiąże się z obowiązującymi obecnie kanonami mody.



Ryc. 1. Zmiany BMI dziewcząt w latach 1979–2010

Źródło: Dobosz J., *Kondycja fizyczna dzieci i młodzieży na przestrzeni 30 lat przemian ustrojowych w Polsce*, referat ogólnopolskiej debaty o uwarunkowaniach, realiach i wyzwaniach edukacji fizycznej w Polsce, AWF, Warszawa, 2012.



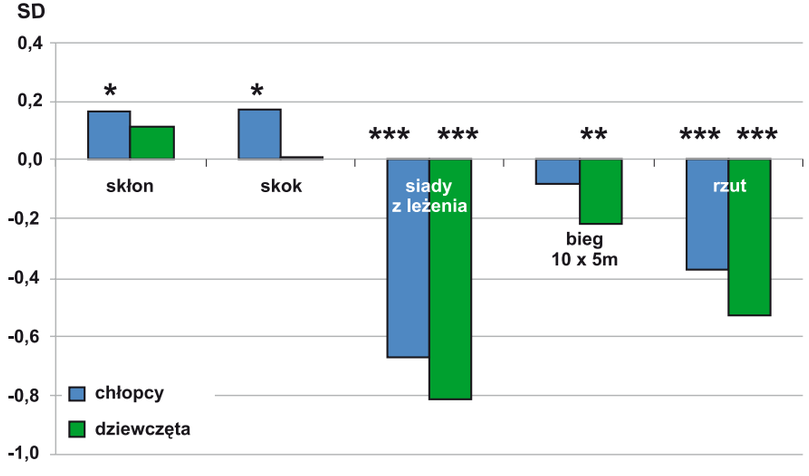
Ryc. 2. Zmiany długości skoku w dal z miejsca chłopców w latach 1979–2010

Źródło: Dobosz J., *Kondycja fizyczna dzieci i młodzieży na przestrzeni 30 lat przemian ustrojowych w Polsce*, referat ogólnopolskiej debaty o uwarunkowaniach, realiach i wyzwaniach edukacji fizycznej w Polsce, AWF, Warszawa, 2012.

1.3. POPULACYJNE BADANIA KONDYCJI FIZYCZNEJ

Pomimo wskazanych już pewnych negatywnych symptomów w rozwoju somatycznym dzieci i młodzieży ich potencjał biologiczny, wyrażony wartościami podstawowych pomiarów antropometrycznych, należy ocenić jako wzrastający w kolejnych dziesięcioleciach. Dzieci są coraz lepiej rozwinięte fizycznie. Współczesny 7-latek jest o 3 cm wyższy oraz o 2,5 kg cięższy niż jego rówieśnik sprzed dekady, wśród nastolatków różnica ta wynosi 3-4 centymetry więcej wzrostu oraz wagi o 6 kg (chłopcy) i 3 kg (dziewczęta). Powinni zatem osiągać lepsze rezultaty w próbach sprawności, poziom jednak motoryczności dzieci i młodzieży w Polsce systematycznie spada. Degradacja sprawności na ogół wyraźniej zaznacza się wśród dziewcząt niż wśród chłopców. Wyniki skoku w dal z miejsca 7,5-letnich chłopców w 1979 i w 1989 r. wynosiły średnio 129 cm, w 1999 – zmniejszyły się do 120 cm, a w 2009 – pogorszyły się o kolejne 9 cm. Rezultaty 7,5-letnich dziewcząt na przestrzeni ostatniego trzydziestolecia również uległy regresji ze 122 cm do 105 cm. Podobne pogorszenie wyników obserwuje się po zakończeniu procesu dojrzewania u obu płci (ryc. 2).

Największe negatywne różnice odnotowano w próbach wytrzymałościowych. Siedmioletni chłopcy 30 lat temu przebiegali 600 metrów w czasie 3:05 minut. Obecnie średni wynik tej grupy wiekowej jest słabszy aż o 39 sekund. W roku szkolnym 2009/2010 najmłodsze uczennice na przebiegnięcie 600 m potrzebowały średnio o 43 sekundy więcej niż ich rówieśniczki sprzed trzech dekad (czas wydłużył się z 3:16 do 3:59 minut). W świetle omawianych



Ryc. 3. Wyniki prób sprawności fizycznej 6-letnich dzieci warszawskich badanych w 2011 r. na tle wybranych populacji rówieśniczych z lat wcześniejszych – ogólnopolskiej (skłon, skok, siady, bieg 10 x 5 m) oraz wrocławskiej (rzut) (obliczenia własne – D. Trzcińska, AWF, Warszawa).

badań w próbach sprawności fizycznej, obejmujących Eurofit, test międzynarodowy oraz 12-minutowy bieg Coopera, na przestrzeni dziesięciolecia 1999–2009/2010 stwierdzono wyraźne pogorszenie wyników w obu kategoriach płci oraz w przeważającej większości przedziałów wiekowych. Obniżenie poziomu motoryczności dotyczyło wszystkich predyspozycji motoryczno-koordynacyjnych, szybkościowo-siłowych i wytrzymałościowych. W próbach: skok w dal z miejsca, bieg na 50 m oraz 4 x 10 m, siady z leżenia – regresję uzyskanych rezultatów wykazano przede wszystkim w młodszych kategoriach wieku, obejmujących etap edukacji wczesnoszkolnej (7–10 lat). Jedyną próbą, w której odnotowano poprawę wyników w porównaniu do poprzedniej edycji badań, okazała się siła ścisku ręki. Najprawdopodobniej jednak jest to efekt przyrostu masy ciała, z którą wyniki tej próby wykazują silne powiązania.

Pogorszenie poziomu sprawności fizycznej w populacji uczniowskiej dotyczy okresu dłuższego niż dziesięcioletni. Negatywne zmiany w zakresie sprawności fizycznej zaobserwowano również, zestawiając rezultaty omawianych badań z dwóch wcześniejszych serii (1989–1999). Wówczas progresję rezultatów stwierdzono wyłącznie w odniesieniu do dwóch spośród wielu przeprowadzonych prób – siady z leżenia oraz bieg wahadłowy 4 x 10 m. Nieznacznie korzystniejsze rezultaty dotyczące poziomu sprawności fizycznej uzyskano jedynie w odniesieniu do wybranej grupy dzieci młodszych (6-latki warszawskie), na podstawie badań z 2011 r. Na tle rówieśników wrocławskich, krakowskich i populacji ogólnopolskiej z lat wcześniejszych uzyskano gorsze wyniki, zwłaszcza w próbach o charakterze siłowym (siady z leżenia i rzut piłką lekarską 1 kg) oraz w podgrupie dziewcząt. Jednocześnie wykazano pewne pozytywne symptomy w postaci lepszych rezultatów osiągniętych przez chłopców w próbie skocznościowej i gibkościowej. Opisane rezultaty prezentuje rycina 3. Przedstawiono na niej wartości unormowane, umożliwiające rejestrację na jednym wykresie prób, których wyniki wyrażane są w innych jednostkach (cm, s, itd.). Symbole *, **, *** wskazują na nasilenie odnotowanych różnic międzygrupowych (tzw. istotność statystyczną).

2 AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DZIECI I MŁODZIEŻY – KORZYŚCI, ZASADY, ZALECENIA I PRZECIWWSKAZANIA

Regularna aktywność fizyczna przynosi różnorodne i długotrwałe korzyści zdrowotne osobom w każdym wieku, o odmiennej budowie, możliwościach i zdolnościach. Aktywność ruchowa jest istotna dla każdego z nas. Szczególne jednak miejsce powinna zajmować w codziennym funkcjonowaniu dzieci i młodzieży, stając się stałym, dobrym przyzwyczajeniem i sposobem na życie. Wśród walorów zdrowotnych, wypływających z systematycznej aktywności fizycznej, szczególne miejsce zajmuje poprawa sprawności oraz zapobieganie nadwadze, otyłości i innym chorobom i zaburzeniom cywilizacyjnym, jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2, podwyższony poziom cholesterolu czy wady postawy ciała. Można sądzić, że w odczuciu dzieci i młodzieży najważniejszą zaletą jest utrzymanie szczupłej, a w konsekwencji – zgrabnej i wysportowanej sylwetki oraz wyróżniający na tle grupy rówieśniczej poziom motoryczności. Aspekt estetyczny, związany z fizycznością, urodą i obowiązującymi kanonami mody, wydaje się w tym względzie dominujący dla dorastających dziewcząt i chłopców. Ponadto w całym ponad 15-letnim okresie edukacyjnym, obejmującym etap przedszkolny, wczesnoszkolny, szkolny, gimnazjalny i ponadgimnazjalny, aktywność ruchowa umożliwia lub/i ułatwia:

- czerpanie zadowolenia i radości,
- utrzymywanie i nawiązywanie kontaktów społecznych,
- akceptację w grupie rówieśniczej,
- wzmocnienie muskulatury i odporności,
- osiąganie lepszych wyników i postępów w nauce,
- zmaganie się z codziennymi obowiązkami.

Cały okres edukacji, z punktu widzenia prawidłowości rozwoju psychomotorycznego, etapowości kształcenia oraz charakteru obciążeń codziennymi obowiązkami, można podzielić na 2 główne etapy: 3–5/6 lat (przedszkolny) oraz 6/7–19 lat (szkolny). Pierwszy z nich cechuje zjawisko zwane głodem ruchu, określane inaczej silnym pędem do działania lub autostymulacją. Okres ten charakteryzuje pewna specyfika, przejawiająca się w samoregulacji i spon-

taniczności aktywności fizycznej. Wymienione wyznaczniki powodują, że dziecko w wieku 3–5/6 lat nie potrafi przystosować się do wszystkich czynności i obciążeń człowieka dorosłego, unikając wysiłku długotrwałego, jednostajnego i statycznego. Wskazane cechy psychomotoryki sugerują, że wówczas nie jest wymagana ani konieczna zewnętrzna stymulacja aktywności fizycznej, gdyż dziecko w tym wieku najczęściej spontanicznie i bardzo chętnie wykonuje różnorodne zadania ruchowe. Należy jedynie zadbać o stworzenie mu właściwych dla podejmowanej aktywności warunków, uwzględniających przede wszystkim jej bezpieczeństwo, wszechstronność i zabawowy charakter. Dla tego okresu życia najkorzystniejsza jest aktywność fizyczna powtarzana kilkakrotnie w ciągu dnia oraz trwająca jednorazowo kilkanaście minut. Z wielu względów szczególne walory posiadają różnorodne formy ruchu podejmowane na świeżym powietrzu (np. na placu zabaw). Dzieci w tym wieku powinny również uczestniczyć w zajęciach ruchowych organizowanych na terenie przedszkola. Należy pamiętać, że ten okres życia jest szczególnie istotny dla kształtowania nawyków i zachowań prozdrowotnych.

Wiek 6/7–19 lat obejmuje edukację szkolną na różnych etapach kształcenia. Aktywność ruchowa w tym czasie powinna opierać się na uczestnictwie w lekcjach wychowania fizycznego, uwzględniających potrzeby i możliwości psychoruchowe dzieci i młodzieży w kolejnych latach życia. Formy ruchu szczególnie przyjazne zachowaniu zdrowia i profilaktyce wielu chorób (koncepcja *health-related fitness*) powinny aktywizować układ krążeniowo-oddechowy oraz rozwijać siłę, wytrzymałość i gibkość. W związku z tym zaleca się, aby aktywność fizyczna uwzględniała:

– **odpowiedni wymiar czasowy** – minimum 1 godzina/dzień (wg rekomendowanego wskaźnika Moderate-to-Vigorous Physical Activity, MVPA);

– **wysiłek tlenowy (aerobowy) o umiarkowanej lub podwyższonej intensywności** (np. marsze, marszobiegi, jazda na rowerze, pływanie). Wysoką aktywność od umiarkowanej odróżnia występowanie takich objawów, jak znaczne przyspieszenie oddechu i wyraźne podniesienie tętna oraz pojawienie się uczucia gorąca. Podczas ćwiczeń aerobowych o umiarkowanym natężeniu tętno wzrasta do około 50–70% maksymalnej częstości skurczów serca. Oblicza się ją (HR max), odejmując wiek w latach od 220, czyli dla 15-latka maksymalna częstość skurczów serca będzie wynosić 205 (220 – 15 = 205). U ucznia w tym wieku umiarkowany wysiłek tlenowy spowoduje zatem wzrost tętna do 103–144 uderzeń na minutę. Ćwiczenia aerobowe o dużym natężeniu wywołują przyspieszenie akcji serca powyżej 70% HR max. Niekiedy intensywność wysiłku identyfikuje się w jeszcze prostszy sposób, gdyż uprawiając aktywność ruchową o umiarkowanej intensywności, można rozmawiać, ale nie można śpiewać, podczas gdy duża aktywność wyklucza mówienie. Najbezpieczniejsze są ćwiczenia aerobowe o stopniowo zwiększanej intensywności;

– **ćwiczenia wszechstronnie wzmacniające mięśnie** (np. dla młodszych uczniów zabawy i gry z mocowaniem i dźwiganiem, dla starszych – ćwiczenia z piłkami lekarskimi lub/i w siłowni);

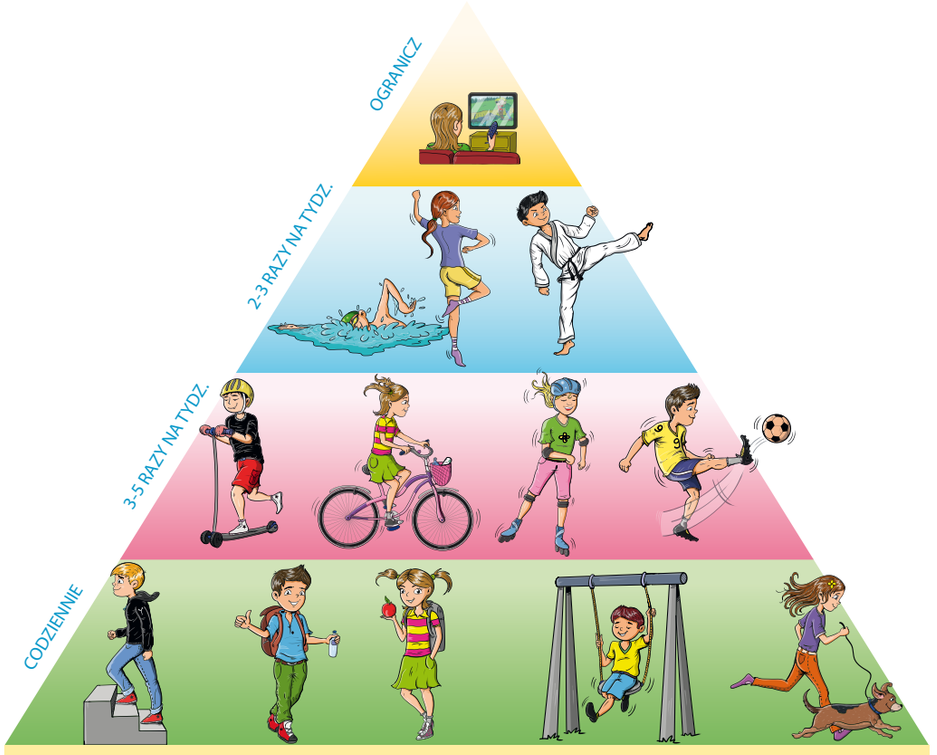
– **ćwiczenia wzmacniające kości** (np. skoki stymulujące ich wzrost);

– **ćwiczenia równoważne i rozciągające** kształtujące koordynację oraz warunkujące elastyczność i stabilizację mięśni, co redukuje zagrożenie wystąpienia urazów i kontuzji (np. ćwiczenia na miękkim podłożu, ze zmniejszoną płaszczyzną podparcia, stretching, pilates, yoga).

Ćwiczenia powinny dawać poczucie wysiłku fizycznego, oddech podczas ich wykonywania powinien być przyspieszony, nie zaleca się jednak, aby powodowały dyskomfort, uczucie bólu lub wyczerpania. Wziąwszy pod uwagę całodzienny harmonogram dnia ucznia i zagospodarowanie czasu pod kątem wdrażania różnych form ruchu, należałoby podzielić aktywność fizyczną na podejmowaną w domu, w szkole oraz w czasie wolnym od zajęć. Podstawę szkolnej aktywności ruchowej powinno stanowić systematyczne uczestniczenie w lekcjach wychowania fizycznego. Stosowane w domu oraz w czasie wolnym rozwiązania promujące aktywność mogą być naprawdę proste. Sugerowane rozwiązania przedstawiono w kolejnym rozdziale w postaci piramidy aktywności fizycznej dla dzieci młodszych (okres przedszkolny i wczesnoszkolny) i starszych uczniów (okres szkolny, gimnazjalny i ponadgimnazjalny) oraz w formie zasad aktywności fizycznej (tablice 6–8).

1. Ćwicz regularnie i z zaangażowaniem na lekcjach wychowania fizycznego.
2. Zapisz się na ulubione pozalekcyjne zajęcia ruchowe.
3. Uprawiaj różnorodne formy aktywności fizycznej.
4. Ćwicz jak najczęściej na świeżym powietrzu.
5. Bądź aktywny fizycznie przynajmniej 1 godzinę dziennie.
6. Pamiętaj, że jednorazowa dawka ruchu nie powinna trwać krócej niż 10 minut.
7. Ćwicz z intensywnością umiarkowaną lub podwyższoną (dużą).
8. Ogranicz czas spędzony przed komputerem i telewizorem.
9. Podczas nauki stosuj krótkie przerwy poświęcone na ruch.
10. Przed wysiłkiem fizycznym nie zjadaj obfitych i ciężkostrawnych posiłków.

Tablica 6. Dziesięć zasad aktywności fizycznej



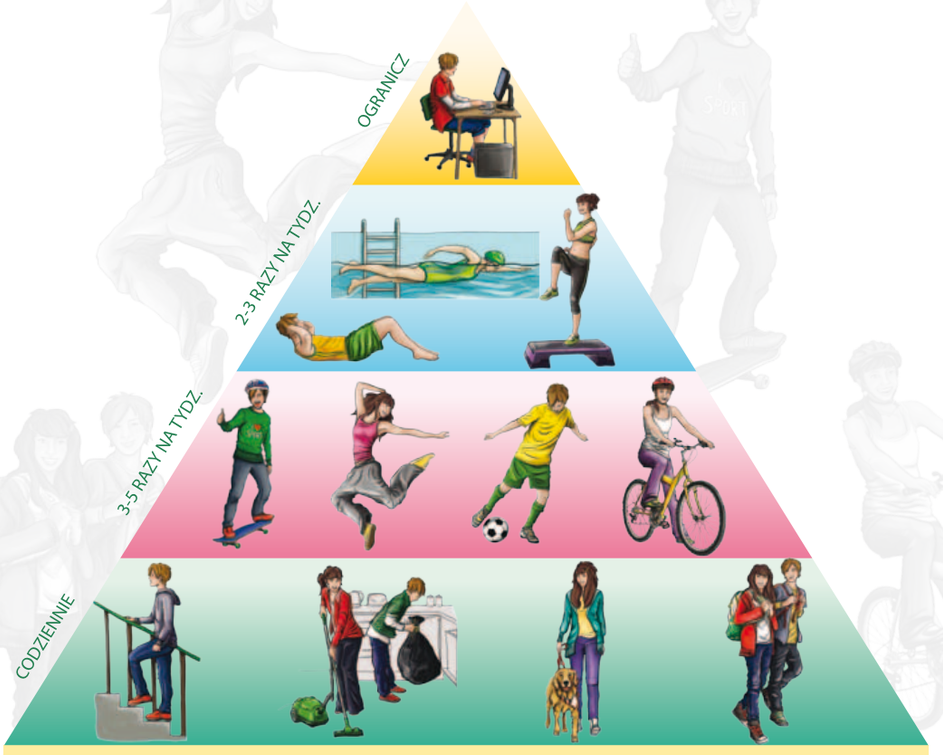
Ogranicz: oglądanie TV, korzystanie z komputera

2-3 razy w tygodniu: ćwiczenia rozwijające siłę i wytrzymałość, ćwiczenia rozciągające i kształtujące estetykę ruchu np. taniec, gimnastyka, pływanie, sporty walki

3-5 razy w tygodniu: rekreacja ruchowa- zabawy z piłką, jazda na rowerze, hulajnodze, rolkach

Codziennie: spacery, wchodzenie po schodach, aktywność ruchowa na placu zabaw

Tablica 7. Piramida aktywności fizycznej dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym



Ogranicz: oglądanie TV, korzystanie z komputera

2-3 razy w tygodniu: ćwiczenia rozwijające siłę i wytrzymałość, ćwiczenia rozciągające kształtujące estetykę ruchu np. taniec, gimnastyka, fitness, pływanie, ćwiczenia mięśni posturalnych

3-5 razy w tygodniu: rekreacja ruchowa na ogólnodostępnych obiektach sportowych, jazda na rowerze, biegi lub marszobiegi

Codziennie: spacery, wchodzenie po schodach, pomoc w obowiązkach domowych, droga do szkoły w miarę możliwości na piechotę

Tablica 8. Piramida aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży w wieku 11–18 lat

3 CODZIENNE DZIAŁANIA WSPIERAJĄCE AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

3.1. PRZYKŁADOWY DZIEŃ PIĘCIOLATKA

PORA DNIA	PROPONOWANE ZAJĘCIA RUCHOWE
Rano	drogę do przedszkola lub jej część pokonaj na piechotę
Przed południem	bierz aktywny udział w zorganizowanych lub spontanicznych zabawach (i grach) ruchowych w ogrodzie przedszkolnym lub w razie niepogody w sali grupowej
Po południu	uczestnicz w dodatkowych zajęciach dydaktyczno-ruchowych w przedszkolu (np. gimnastyka kompensacyjno-korekcyjna, umuzykalnianie, taniec, nauka języka obcego), wróć do domu pieszo lub przynajmniej częściowo na piechotę, zimą baw się na śniegu i lodzie
Wieczorem	wyjdź na spacer z rodzicami (i z psem)

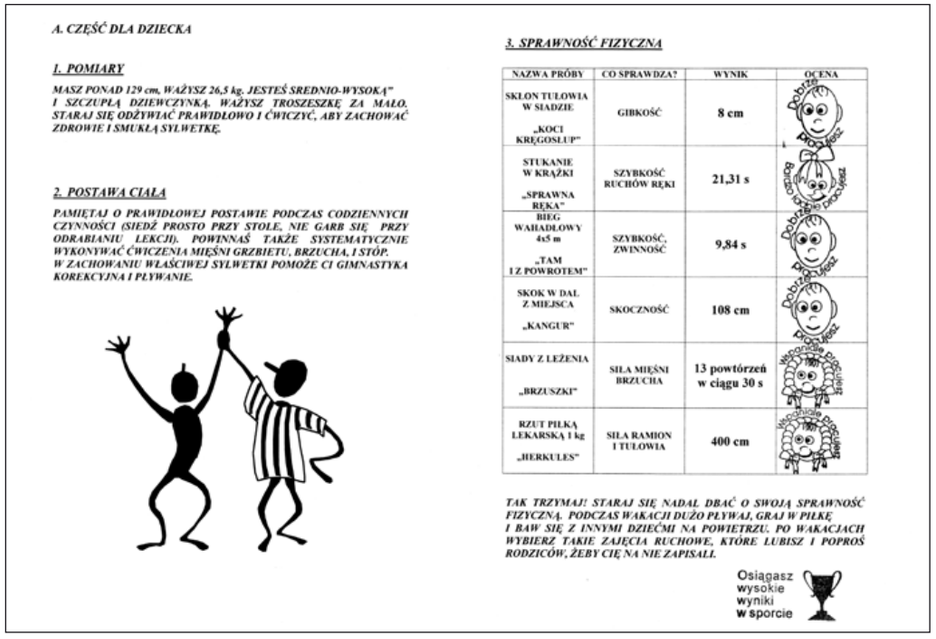
3.2. PRZYKŁADOWY DZIEŃ PIĘTNASTOLATKA

PORA DNIA	PROPONOWANE ZAJĘCIA RUCHOWE
Rano	drogę do szkoły lub jej część pokonaj na piechotę
Przed południem	bierz czynny i systematyczny udział w lekcjach wychowania fizycznego, aktywnie spędzaj przerwy międzylekcyjne
Po południu	uczestnicz w pozalekcyjnych lub/i pozaszkolnych formach aktywności fizycznej (np. SKS, wybrana sekcja klubu sportowego) lub/i bierz udział w grach sportowych na boisku szkolnym lub osiedlowym, zimą uprawiaj łyżwiarstwo i narciarstwo
Wieczorem	wyjdź na spacer z kolegą/koleżanką (i z psem)

4 JAK OCENIĆ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ DZIECKA?

Sprawność fizyczna jest częściowym, lecz istotnym obrazem stanu zdrowia. Wraz z racjonalnym odżywianiem oraz aktywnością ruchową stanowi ważne ogniwo w zapobieganiu nadwadze i otyłości. Istnieje wiele – zróżnicowanych pod względem charakteru, wartości pomiarowej i dokładności – metod oceny sprawności fizycznej. Wybór jednej z nich uzależniony jest od naszych odmiennych w tym względzie potrzeb, okoliczności, możliwości związanych z oprzyrządowaniem, wieku i innych czynników. Niekiedy najistotniejszym aspektem diagnozy motoryczności bywa prostota, w innym przypadku precyzja lub wszechstronność. Tworzeniem zobiektywizowanych metod oceny sprawności fizycznej zajmuje się antropomotoryka. Teoretycy tej dyscypliny naukowej zwracają uwagę, że kontrola powinna służyć przede wszystkim rozbudzeniu świadomości ucznia oraz rozwijaniu pozytywnej postawy wobec ciała. Test sprawności fizycznej nie może być wykorzystywany do patrzenia na ćwiczących w kategoriach „zwycięzcy" i „pokonani". Dla nauczycieli wychowania fizycznego, instruktorów i trenerów ocena sprawności powinna być sposobem weryfikacji efektów ich pracy, a dla dzieci i młodzieży stanowić element samokontroli i samooceny.

Wziąwszy pod uwagę etapowość edukacji oraz uwzględniając pozaszkolną aktywność ruchową w wymiarze rekreacyjnym, przedstawiono warianty oceny sprawności fizycznej dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym oraz umożliwiające tę ocenę w warunkach środowiska rodzinnego. Przykładowo podana autorska propozycja dotycząca przedszkolnego etapu kształcenia obejmuje dwie podstawowe części: przeznaczoną dla dziecka (tablica 9) i dla rodziców (tablica 10), obok treści odnoszących się do sprawności fizycznej uzupełniona została o dane związane z rozwojem somatycznym i postawą ciała. Spośród 6 zadań ruchowych 4 z nich zaczerpnięto z Eurofitu (skłon tułowia w siadzie, stukanie w krążki, skok w dal z miejsca i siady z leżenia), 2 pozostałe (bieg wahadłowy 4 x 5 m oraz rzut piłką lekarską 1 kg) zaczerpnięto z wrocławskiego testu sprawności fizycznej dla dzieci w wieku 3–6 lat (Osiński, 2000). Wszystkie wymienione próby są możliwe do przeprowadzenia w warunkach dostępnych w każdej placówce przedszkolnej. Indywidualne rezultaty zostały przedstawione na tle wyników lokalnej grupy rówieśniczej, choć istnieje również możliwość porównania ich do wybranych danych regionalnych lub ogólnopolskich. Zaproponowane ujęcie oceny rozwoju i sprawności fizycznej oraz postawy ciała wymaga zaangażowania wychowawczyni przedszkolnej lub/i instruktora gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej. Należy wykonać podstawowe pomiary antropometryczne (wysokość i masa ciała) oraz odnieść je do siatek centylowych, przeprowadzić próby sprawności fizycznej i oglądowo ocenić postawę ciała.



A. CZĘŚĆ DLA DZIECKA

1. POMIARY

MASZ PONAD 129 cm, WAŻYSZ 26,5 kg. JESTEŚ ŚREDNIO-WYSOKĄ" I SZCZUPŁĄ DZIEWCZYNKĄ. WAŻYSZ TROSZESZKĘ ZA MAŁO. STARAJ SIĘ ODŻYWIAĆ PRAWIDŁOWO I ĆWICZYĆ, ABY ZACHOWAĆ ZDROWIE I SMUKŁĄ SYLWETKĘ.

2. POSTAWA CIAŁA

PAMIĘTAJ O PRAWIDŁOWEJ POSTAWIE PODCZAS CODZIENNYCH CZYNNOŚCI (SIEDŹ PROSTO PRZY STOLE, NIE GARB SIĘ PRZY ODRABIANIU LEKCJI). POWINNAŚ TAKŻE SYSTEMATYCZNIE WYKONYWAĆ ĆWICZENIA MIĘŚNI GRZBIETU, BRZUCHA, I STÓP. W ZACHOWANIU WŁAŚCIWEJ SYLWETKI POMOŻE CI GIMNASTYKA KOREKCYJNA I PŁYWANIE.

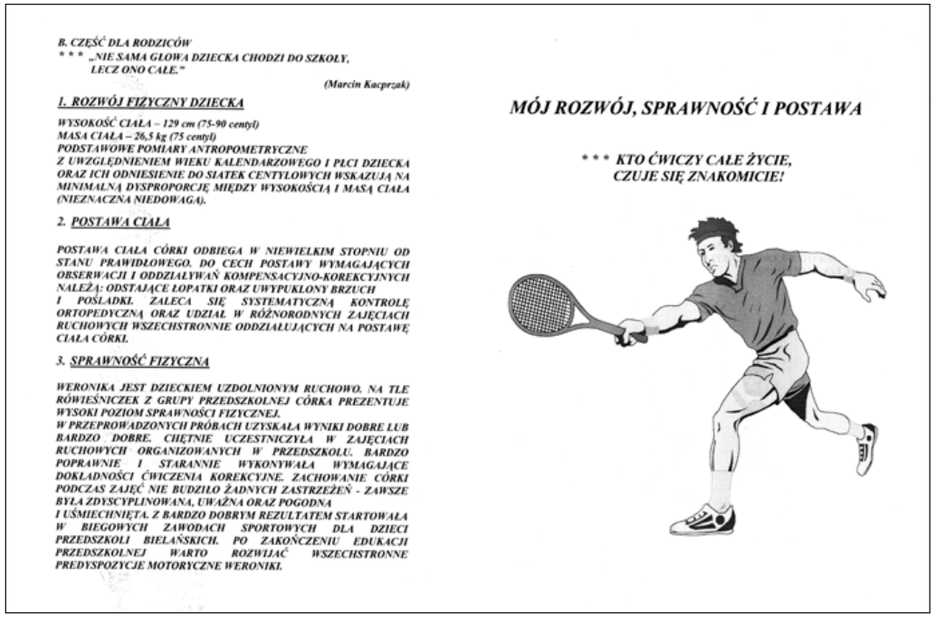
3. SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

NAZWA PRÓBY	CO SPRAWDZA?	WYNIK	OCENA
SKŁON TUŁOWIA W SIADZIE „KOCI KRĘGOSŁUP"	GIBKOŚĆ	8 cm	
STUKANIE W KRĄŻKI „SPRAWNA RĘKA"	SZYBKOŚĆ RUCHÓW RĘKI	21,31 s	
BIEG WAHADŁOWY 4x5 m „TAM I Z POWROTEM"	SZYBKOŚĆ, ZWINNOŚĆ	9,84 s	
SKOK W DAL Z MIEJSCA „KANGUR"	SKOCZNOŚĆ	108 cm	
SIADY Z LEŻENIA „BRZUSZKI"	SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA	13 powtórzeń w ciągu 30 s	
RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ 1 kg „HERKULES"	SIŁA RAMION I TUŁOWIA	400 cm	

TAK TRZYMAJ! STARAJ SIĘ NADAL DBAĆ O SWOJĄ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ. PODCZAS WAKACJI DUŻO PŁYWAJ, GRAJ W PIŁKĘ I BAW SIĘ Z INNYMI DZIEĆMI NA POWIETRZU. PO WAKACJACH WYBIERZ TAKIE ZAJĘCIA RUCHOWE, KTÓRE LUBISZ I POPROŚ RODZICÓW, ŻEBY CIĘ NA NIE ZAPISALI.

Osiągasz wysokie wyniki w sporcie

Tablica 9. Propozycja oceny sprawności fizycznej (oraz rozwoju somatycznego i postawy ciała) dla dzieci w starszym wieku przedszkolnym – część dla dziecka



B. CZĘŚĆ DLA RODZICÓW

* * * „NIE SAMA GŁOWA DZIECKA CHODZI DO SZKOŁY, LECZ ONO CAŁE."

(Marcin Kacprzak)

1. ROZWÓJ FIZYCZNY DZIECKA

WYSOKOŚĆ CIAŁA – 129 cm (75-90 centyl)
MASA CIAŁA – 26,5 kg (75 centyl)
PODSTAWOWE POMIARY ANTROPOMETRYCZNE Z UWZGLĘDNIENIEM WIEKU KALENDARZOWEGO I PŁCI DZIECKA ORAZ ICH ODNIESIENIE DO SIATEK CENTYLOWYCH WSKAZUJĄ NA MINIMALNĄ DYSPROPORCJĘ MIĘDZY WYSOKOŚCIĄ I MASĄ CIAŁA (NIEZNACZNĄ NIEDOWAGĄ).

2. POSTAWA CIAŁA

POSTAWA CIAŁA CÓRKI ODBIEGA W NIEWIELKIM STOPNIU OD STANU PRAWIDŁOWEGO. DO CECH POSTAWY WYMAGAJĄCYCH OBSERWACJI I ODDZIAŁYWAŃ KOMPENSACYJNO-KOREKCYJNYCH NALEŻĄ: ODSTAJĄCE ŁOPATKI ORAZ UWYPUKLONY BRZUCH I POŚLADKI. ZALECA SIĘ SYSTEMATYCZNĄ KONTROLĘ ORTOPEDYCZNĄ ORAZ UDZIAŁ W RÓŻNORODNYCH ZAJĘCIACH RUCHOWYCH WSZECHSTRONNIE ODDZIAŁUJĄCYCH NA POSTAWĘ CIAŁA CÓRKI.

3. SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

WERONIKA JEST DZIECKIEM UZDOLNIONYM RUCHOWO. NA TLE RÓWIEŚNICZEK Z GRUPY PRZEDSZKOLNEJ CÓRKA PREZENTUJE WYSOKI POZIOM SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ.
W PRZEPROWADZONYCH PRÓBACH UZYSKAŁA WYNIKI DOBRE LUB BARDZO DOBRE. CHĘTNIE UCZESTNICZYŁA W ZAJĘCIACH RUCHOWYCH ORGANIZOWANYCH W PRZEDSZKOLU. BARDZO POPRAWNIE I STARANNIE WYKONYWAŁA WYMAGAJĄCE DOKŁADNOŚCI ĆWICZENIA KOREKCYJNE. ZACHOWANIE CÓRKI PODCZAS ZAJĘĆ NIE BUDZIŁO ŻADNYCH ZASTRZEŻEŃ - ZAWSZE BYŁA ZDYSCYPLINOWANA, UWAŻNA ORAZ POGODNA I UŚMIECHNIĘTA. Z BARDZO DOBRYM REZULTATEM STARTOWAŁA W BIEGOWYCH ZAWODACH SPORTOWYCH DLA DZIECI PRZEDSZKOLI BIELAŃSKICH. PO ZAKOŃCZENIU EDUKACJI PRZEDSZKOLNEJ WARTO ROZWIJAĆ WSZECHSTRONNE PREDYSPOZYCJE MOTORYCZNE WERONIKI.

MÓJ ROZWÓJ, SPRAWNOŚĆ I POSTAWA

* * * KTO ĆWICZY CAŁE ŻYCIE, CZUJE SIĘ ZNAKOMICIE!

Tablica 10. Propozycja oceny sprawności fizycznej (oraz rozwoju somatycznego i postawy ciała) dla dzieci w starszym wieku przedszkolnym – część dla rodziców

Godną polecenia propozycją oceny sprawności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym są opracowane na podstawie badań populacyjnych z roku szkolnego 2009/2010 tabele punktacyjne i siatki centylowe, przygotowane w Zakładzie Teorii Wychowania Fizycznego warszawskiej AWF (Dobosz, 2012). Dotyczą one najczęściej stosowanych w praktyce szkolnej testów motoryczności: Międzynarodowego, Eurofitu oraz Coopera, związanych z koncepcją *health-related fitness*, czyli z diagnozą sprawności ukierunkowanej na zdrowie, obejmującej komponenty krążeniowo-oddechowe, skład ciała, siłę mięśniową, wytrzymałość oraz gibkość, czyli elementy, które uznaje się za bezpośrednio związane z wyższą jakością życia i posiadające znaczenie w zapobieganiu większości problemów zdrowotnych. Proponowane układy odniesienia są wartościową i jednocześnie wygodną w użyciu pomocą dydaktyczną dla nauczycieli wychowania fizycznego i trenerów. Stanowią też interesującą propozycję samooceny dla uczniów zainteresowanych kontrolą własnej sprawności fizycznej. Rekomendowane materiały są dostępne zarówno w wersji drukowanej, jak i elektronicznej (http://ncbkf.pl/pliki):

- Dobosz J., *Kondycja fizyczna dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Siatki centylowe*, AWF, Warszawa, 2012;
- Dobosz J., *Tabele punktacyjne testów Eurofit, Międzynarodowego i Coopera dla uczniów i uczennic gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych*, AWF, Warszawa, 2012;
- Dobosz J., *Tabele punktacyjne testów Eurofit, Międzynarodowego i Coopera dla uczniów i uczennic szkół podstawowych*, AWF, Warszawa, 2012.

Test (Indeks) Sprawności Fizycznej Krzysztofa Zuchory (1982) rekomendujemy głównie dla potrzeb oceny rodzinnej sprawności fizycznej (tabela 21). Proponowane próby są możliwe do wykonania w zasadzie przez każdego i w każdych warunkach. Ćwiczenia wybrano spośród wielu znanych testów, równocześnie upraszczając ocenę i załączając propozycje norm dla poszczególnych kategorii wieku. Oceny w Indeksie mają charakter względny i tym samym umożliwiają porównanie osiągnięć osób w różnym wieku, tj. od 6 do ponad 70 lat. Normy zostały opracowane w ten sposób, że ocenę minimalną może uzyskać 90% populacji, dostateczną – 80%, dobrą – 60%, bardzo dobrą – 40%, wysoką – 20% i wybitną – 10%. Tym samym każdy może skontrolować swoje postępy i znaleźć zachętę do dalszej pracy nad sobą i swoją sprawnością fizyczną. W przypadku wątpliwości co do stanu zdrowia ćwiczących należy zasięgnąć porady lekarza.

Tabela 21. Indeks sprawności fizycznej (Zuchora, 1982)

PRÓBA I SPOSÓB WYKONANIA	PŁEĆ	POZIOM WYKONANIA PRÓBY I WYNIK W PUNKTACH					
		minimalny 1 pkt	dostateczny 2 pkt	dobry 3 pkt	bardzo dobry 4 pkt	wysoki 5 pkt	wybitny 6 pkt
SZYBKOŚĆ Biegnij szybko w miejscu przez 10s., wysoko unosząc kolana i klaszcz pod unoszoną nogą. Policz liczbę klaśnięć	K	12 klaśnięć	16 klaśnięć	20 klaśnięć	25 klaśnięć	30 klaśnięć	35 klaśnięć
	M	15 klaśnięć	20 klaśnięć	25 klaśnięć	30 klaśnięć	35 klaśnięć	40 klaśnięć
SKOCZNOŚĆ Skocz w dal z miejsca, rezultat zmierz stopami, w obliczeniach zaokrąglając wynik: mniej niż pół stopy – w dół, więcej niż pół stopy – w górę	K M	5 stóp	6 stóp	7 stóp	8 stóp	9 stóp	10 stóp
SIŁA RAMION Uchwyć się drążka lub gałęzi, tak aby swobodnie zawisnąć, nie dotykaj nogami podłoża. Próbuj wykonać kolejne ćwiczenia o wzrastającej trudności	K	zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 3 s	zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 s	zawiśnij na jednej ręce, wytrzymaj 3 s	zawiśnij na jednej ręce, wytrzymaj 10 s	zawiśnij, podciągnij się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 s	zawiśnij, podciągnij się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10 s
	M	zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 s	zawiśnij na jednej wyprostowanej ręce, wytrzymaj 10 s	zawiśnij na wyprostowanych rękach, podciągnij się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 s	zawiśnij na wyprostowanych rękach, podciągnij się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10 s	zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, wytrzymaj 10 s	zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, utrzymuj się kolejno na lewej i prawej ręce po 10 s
GIBKOŚĆ Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach, wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód	K M	chwyć oburącz za kostki	palcami obu rąk dotknij palców stóp	palcami obu rąk dotknij podłoża	wszystkimi palcami (obu rąk) dotknij podłoża	dotknij dłońmi podłoża	dotknij głową kolan
WYTRZYMAŁOŚĆ Spróbuj, jak długo możesz biec. Próbę możesz wykonać w dwojaki sposób: a) bieg w miejscu w tempie około 120 kroków/min – wówczas liczy się czas biegu b) bieg na odległość – wówczas wynikiem będzie pokonany dystans	K	1 min 200 m	3 min 500 m	6 min 1000 m	10 min 1500 m	15 min 2000 m	20 min 2500 m
	M	2 min 400 m	5 min 1000 m	10 min 2000 m	15 min 2500 m	20 min 3000 m	30 min 4000 m
SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA Połóż się na plecach (ręce ułożone dowolnie), unieś nogi tuż nad podłoże i wykonuj „nożyce poprzeczne" tak długo, jak możesz	K	10 s	30 s	1 min	1,5 min	2 min	3 min
	M	30 s	1 min	1,5 min	2 min	3 min	4 min

NORMY DLA POSZCZEGÓLNYCH KATEGORII WIEKU DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW

OCENA SPRAWNOŚCI W PUNKTACH	WIEK (LATA)					
	6	7	8	9–10	11–12	13–15
Minimalna	5	6	6	6	6	6
Dostateczna	8	9	10	11	11	12
Dobra	11	12	13	15	16	17
Bardzo dobra	14	15	17	19	20	22
Wysoka	17	18	21	23	25	27
Wybitna	20	22	25	27	29	31

5 POSTAWA CIAŁA JAKO KOMPONENT ZDROWIA I ESTETYCZNEGO WYGLĄDU – PRAWIDŁOWOŚCI I ZAGROŻENIA

5.1. OKRES PRZEDSZKOLNY I WCZESNOSZKOLNY (3–10 LAT)

Postawę ciała w sposób najbardziej przystępny określa się jako sposób „trzymania się" w pionie. Tak sformułowana prosta definicja informuje o dwóch szczególnie istotnych jej cechach: po pierwsze o nawykowym lub inaczej odruchowym podłożu, a po drugie o pionizacji – specyficznej zwłaszcza dla człowieka (choć za dwunożne uznaje się także ptaki i niektóre zwierzęta cyrkowe, a kangura uważa się niekiedy za zwierzę „trójnożne" ze względu na mocny ogon traktowany jako trzeci, obok kończyn tylnych, punkt podparcia). Pionizacja, obok niewątpliwych korzyści, powoduje większą chwiejność postawy, określaną także mianem labilności. Warto zaznaczyć, że dla kształtowania prawidłowej sylwetki ciała ważne znaczenie ma sfera morfologiczna (głównie mięśniowa), a także uwarunkowania środowiskowe utożsamiane z trybem życia dziecka lub inaczej z tzw. 24-godzinnym systemem przeciwdziałania wadom postawy, za który odpowiedzialni są w przeważającej mierze rodzice. Wszystkie te czynniki (nawyk, pionizacja, podłoże morfologiczne i środowiskowe) są ze sobą ściśle powiązane, determinując rozwój postawy ciała w życiu każdego z nas.

Wady postawy ciała uznaje się za problem zdrowotny powszechnie występujący w populacji dzieci i młodzieży. Doniesienia medialne, a także pochodzące ze specjalistycznych publikacji, odnoszące się do zakresu ich ujawniania się w okresie rozwojowym są niekiedy niejednoznaczne, najczęściej jednak niepokojące, a niekiedy wręcz alarmujące. Nieprawidłowości w postawie zdiagnozowane we wczesnych okresach ontogenezy nie są wyłącznie doraźnym problemem zdrowotnym. Niekiedy skutkują znacznie poważniejszymi od bieżących konsekwencjami w postaci dolegliwości bólowych kręgosłupa, czego efektem jest wysoki odsetek (35-40%) długoterminowych zwolnień lekarskich z pracy w dorosłej populacji Polaków. Wyniki Narodowego Spisu Powszechnego wskazują, że w całej populacji w latach 1988–2002

najbardziej dramatycznie (prawie 10-krotnie) wzrosła ilość dzieci z orzeczoną niepełnosprawnością w wieku do 15 lat. Wobec jednak zróżnicowanych metod diagnostycznych i kryteriów oceny trudno jednoznacznie określić zakres występowania wad postawy ciała w populacji dzieci i młodzieży. Wydaje się, że częstość ujawniania takich zaburzeń, powstałych głównie na tle nieprawidłowego napięcia mięśniowego oraz błędnego nawyku wynosi około 25–35%. Oznacza to, że przeciętnie u co 3.–4. dziecka stwierdza się zaburzenia statyki ciała. Przeważająca jednak większość dzieci rodzi się bez oznak nieprawidłowości w obrębie aparatu ruchu. Charakterystyczne dla postawy ciała (ocenianej z boku) krzywizny fizjologiczne, czyli przodowygięcia w odcinku szyjnym i lędźwiowym, zwane lordozami, tyłowygięcia (kifozy) w piersiowej oraz krzyżowo-guzicznej części pleców oddziałują korzystnie na podporową, kinetyczną i amortyzacyjną funkcję kręgosłupa. Jednocześnie w całym życiu osobniczym kręgosłup widziany od tyłu powinien być prosty oraz ustawiony prostopadle względem linii barków i miednicy.

W okresie poniemowlęcym, a następnie przedszkolnym, w efekcie zmiany pozycji z leżącej i siedzącej na stojącą, wyraźnie wzrastają obciążenia kręgosłupa, zwłaszcza kończyn dolnych. Fizjologiczne dla pierwszego roku życia tzw. szpotawe ułożenie kości udowej względem kości podudzia ustępuje koślawości, czyli „iksowatemu" układowi kolan. Taki kształt osi kończyn dolnych może być w tym okresie życia może być uznany za normę oraz za zjawisko, z którego dziecko na ogół samoistnie wyrasta, pod warunkiem umiarkowanych rozmiarów koślawości (do 4-5 cm rozstępu mierzonego między kostkami przyśrodkowymi na wysokości stawów skokowych). „Iksowatości" kolan towarzyszy niekiedy zniekształcenie stóp polegające głównie na wadliwym, odbiegającym od pionowego ustawieniu kości piętowej. Stan taki określa się mianem stóp płasko-koślawych. Objawy te charakterystyczne są zarówno dla okresu poniemowlęcego, jak i przedszkolnego. Warto jednak pamiętać, że do ukończenia przez dziecko 4 lat mówi się o tzw. fizjologicznym płaskostopiu, które zwłaszcza przy obciążeniu stóp, tj. w pozycji stojącej, można traktować jako prawidłowość rozwojową i stan ten nie powinien wzbudzać szczególnego niepokoju rodziców. Natomiast według norm podręcznikowych 5–6-latek powinien już mieć zaznaczoną łukowatą budowę stopy w staniu, czyli zaznaczone wysklepienie przebiegające wzdłuż stopy i widoczne po stronie jej przyśrodkowej krawędzi. W tej cesze już około 3.-4. roku życia dziecka występują symptomy zróżnicowania płciowego na korzyść dziewcząt, które zanikają najczęściej w okresie przedpokwitaniowym lub pokwitaniowym.

Dla dziecka w wieku przedszkolnym charakterystycznymi cechami postawy ciała widocznymi z boku są: uwypuklony brzuch, któremu towarzyszy niekiedy powiększenie rozmiarów lordozy lędźwiowej, oraz odstające łopatki. Pierwszy z objawów występuje na ogół zarówno u dzieci szczupłych, jak i masywnych, drugi jest typowy raczej dla dziewcząt i chłopców o smukłym typie budowy. Objawy te, aby nie utrwaliły się w późniejszych etapach życia, wymagają wsparcia w postaci ćwiczeń kształtujących nawyk prawidłowej postawy oraz wzmacniających mięśnie posturalne (głównie grzbietu i brzucha). Mięśnie posturalne to duże zespoły mięśniowe, odpowiedzialne za utrzymanie spionizowanej pozycji i prawidłowej postawy ciała. Zalicza się do nich głównie muskulaturę klatki piersiowej, grzbietu w odcinku piersiowym i lędźwiowym, brzucha oraz zginacze i prostowniki stawu biodrowego. Z uwagi na potrzeby i możliwości psychoruchowe dziecka

w okresie przedszkolnym ćwiczenia mięśni posturalnych należy wykonywać przede wszystkim w postaci zabawowej. Bogaty zasób propozycji takich rozwiązań, w większości możliwych do przeprowadzenia w warunkach domowych zawiera podręcznik *Gimnastyka przedszkolaka* (Owczarek, 2007).

W piśmiennictwie z obszaru korekcji wad postawy ciała funkcjonuje termin „okresy krytyczne posturogenezy" (czyli kształtowania postawy ciała w życiu osobniczym). Mianem tym określa się etapy szczególnej wrażliwości i podatności dziecka na powstanie lub nasilenie się zaburzeń statyki ciała. Pierwszy z nich przypada na wiek 6–7 lat i związany jest ze zmianą trybu życia dziecka. Istota tej zmiany tkwi w przejściu ze swobodnego, indywidualnie regulowanego rytmu wysiłku i wypoczynku, w narzucony, kilkugodzinny system przebywania w pozycji siedzącej, niekiedy w niewłaściwych warunkach.

Między innymi z tych względów najnowsza reforma edukacji, obniżająca wiek podjęcia obowiązku uczniowskiego do 6 lat, wzbudza silne kontrowersje społeczne, zwłaszcza w środowisku rodziców. Dojrzałości szkolnej nie można bowiem ograniczać wyłącznie do sprawności intelektualnej dziecka, ale należy utożsamiać ją z całokształtem przygotowania do przekroczenia przez nie po raz pierwszy progu szkoły. Warto pamiętać, że gotowość szkolna oznacza zespół cech psychofizycznych, ukształtowanych w toku rozwoju, które pozwalają dziecku sprostać wymaganiom stawianym przez system edukacji.

Należy sądzić, że pod względem organizacyjnym opieka kompensacyjno-korekcyjna nad dzieckiem działa najsprawniej na etapie przedszkolnym i wczesnoszkolnym. W placówkach przedszkolnych zabawy i gry ruchowe z elementami korektywy odbywają się na ogół dwa razy w tygodniu po około pół godziny, w ramach tzw. zajęć dodatkowych, do których należą również umuzykalnianie (rytmika), nauka języka obcego, tańce i szereg innych. Gimnastyka kompensacyjno-korekcyjna prowadzona jest zazwyczaj przez instruktorów specjalizujących się w tej dziedzinie. Ponadto w ramach podstawy programowej – obok edukacji językowej, matematycznej czy artystycznej – zajęcia z zakresu wychowania fizycznego realizowane są przez wychowawczynie przedszkolne. Tego rodzaju stymulacja rozwoju psychomotorycznego dziecka oraz jego posturogenezy nie jest jednak wystarczająca. Powinna być wsparta przez stosowne działania środowiska rodzinnego, polegające głównie na udziale dziecka w różnorodnych formach aktywności ruchowej, ze szczególnym uwzględnieniem turystyki pieszej i rowerowej oraz nauki pływania.

W okresie edukacji wczesnoszkolnej (klasy I–III) najwięcej wątpliwości związanych z kształtowaniem postawy wzbudza monotonia przyjmowanych podczas lekcji pozycji, ciężar tornistrów (który zgodnie z zaleceniami nie powinien przekraczać 10% masy ciała dziecka) czy zaniedbywanie lekcji wychowania fizycznego na rzecz innych przedmiotów nauczania. Jednocześnie dzieci w wieku 6–10 lat z reguły mogą liczyć na wsparcie środowiska szkolnego w rozwijaniu prawidłowej postawy. Elementy kompensacyjno-korekcyjne powinny być uwzględnione w każdej lekcji WF, ponadto uczniowie wymagający w tym względzie szczególnej troski powinni uczestniczyć w zajęciach bardziej ukierunkowanych, prowadzonych w mniejszych pod względem liczebności zespołach. Należy jednak z całym naciskiem podkreślić, że jedynie przemyślana organizacja warunków życia dziecka w systemie 24-godzinnym

stwarza dopiero sytuację, w której gimnastyka korekcyjna – jako jeden z elementów tego systemu – może przynieść oczekiwane rezultaty. W tym zakresie do podstawowych zadań rodziców należą:

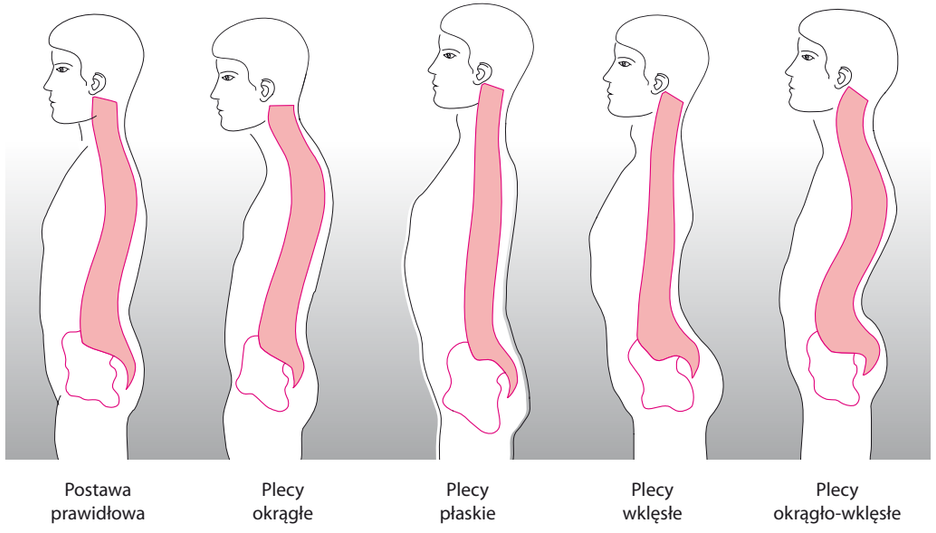
- uświadamianie prozdrowotnych aspektów kształtowania prawidłowej postawy ciała;
- wyposażenie mieszkania/pokoju dziecka w ergonomiczne meble;
- zapewnienie dziecku systematycznej kontroli pediatrycznej i ortopedycznej;
- organizacja i uczestnictwo w różnorodnych formach rodzinnej aktywności ruchowej;
- zapewnienie dziecku udziału w zorganizowanych nieobligatoryjnych zajęciach ruchowych w przedszkolu lub w szkole;
- stwarzanie możliwości ruchu na naturalnym, miękkim podłożu (piasek, trawa, woda);
- zapewnienie dziecku obuwia spełniającego wymogi prozdrowotne;
- zwalnianie z lekcji WF wyłącznie w wyraźnie uzasadnionych przypadkach.

5.2. OKRES SZKOLNY, GIMNAZJALNY I PONADGIMNAZJALNY (11–19 LAT)

Okres dojrzewania jest szczególnie istotny dla kształtowania postawy ciała. Cechuje go wyraźna zmiana wymiarów i proporcji ciała. W tym czasie następuje tzw. skok pokwitaniowy polegający na intensywnym i znacznie przyspieszonym – w stosunku do poprzedzających go okresów życia – wzrastaniu. Przyrostowi na długość ulegają zwłaszcza kończyny górne i dolne. Muskulatura tułowia i okolic miednicy, odpowiedzialna za utrzymanie spionizowanej sylwetki, kształtuje się natomiast z pewnym opóźnieniem w stosunku do wzrostu kostnego. Burzliwe zmiany morfologiczne i ich specyfika mogą stanowić zagrożenie dla naturalnego, harmonijnego przebiegu rozwoju postawy ciała. W piśmiennictwie fachowym tę szczególną podatność na powstanie nieprawidłowości w okresie pokwitania określa się mianem II okresu krytycznego posturogenezy (I okres krytyczny ma miejsce na przełomie wieku przedszkolnego i szkolnego, a jego podłożem jest dość istotna zmiana trybu życia dziecka).

U młodzieży w wieku gimnazjalnym i ponadgimnazjalnym mogą ujawnić się różne wady postawy ciała (tablica 11). W największym uproszczeniu są to nieprawidłowości dotyczące kręgosłupa oraz kończyn dolnych (kolan i stóp). Przyglądając się plecom dziecka z boku, powinniśmy zauważyć delikatnie zaznaczone wygięcia kręgosłupa ku przodowi (tzw. lordozy) w szyjnej i lędźwiowej części kręgosłupa, a także tyłowygięcia (kifozy) w odcinku piersiowym oraz na poziomie kości krzyżowej. Zaburzenia w obrębie tych krzywizn polegają głównie na zmianie ich wielkości, a niekiedy również lokalizacji. Wyróżnia się zatem **postawę prawidłową** o właściwie ukształtowanych przednio-tylnych wygięciach kręgosłupa, **plecy okrągłe** (pogłębienie kifozy piersiowej, któremu towarzyszy niekiedy objaw wysuniętych do przodu barków i odstających łopatek), **plecy wklęsłe** (powiększenie rozmiarów krzywizny lędźwiowej

z uwypukleniem brzucha lub/i pośladków) oraz **plecy okrągło-wklęsłe**, będące połączeniem poprzednio wymienionych komponentów. Za wadę w oględzinach z boku uważa się również sylwetkę nadmiernie wyprostowaną, pozbawioną wygięć fizjologicznych. Taki typ postawy określa się mianem **pleców płaskich** i uznaje za nieprawidłowość z uwagi na towarzyszące mu osłabienie odporności kręgosłupa, co stanowi predyspozycję do powstania bocznego skrzywienia kręgosłupa.



Tablica 11. Typy postawy ciała (widok z boku)

Ostatnia z wymienionych nieprawidłowości, zwłaszcza w zaawansowanej postaci (skolioza), postrzegana jest jako szczególnie groźna dla całokształtu rozwoju młodego organizmu. Wady kończyn dolnych lokalizują się najczęściej w obrębie kolan pod postacią ich koślawości („iksy"), bądź rzadziej szpotawości („kolana piłkarskie") oraz stóp (zwłaszcza płaskostopie).

Zagadnieniem wymagającym oddzielnego omówienia jest specyficzna właśnie dla okresu pokwitania choroba Scheuermanna, znana również pod nazwami: kifoza bolesna młodocianych, kifoza młodzieńcza czy zespół pleców okrągłych. Charakteryzuje się pogłębieniem kifozy piersiowej i zmianami w kształcie 2–4, rzadziej 3–5 kręgów. Pochodzenie choroby Scheuermanna nie jest jednoznacznie wyjaśnione – wśród hipotez jej powstawania wymienia się niekiedy zaburzenia gospodarki wapniowej czy zwiększony poziom hormonu wzrostu. Kifoza młodzieńcza zagraża około 3–5% populacji w okresie pokwitania (między 11. a 17. rokiem życia), występuje na ogół częściej u chłopców niż u dziewcząt oraz u młodzieży o ponadprzeciętnej wysokości ciała. Choroba Scheuermanna nastręcza wiele trudności diagnostycznych i terapeutycznych. Zauważalne pogorszenie postawy ciała w postaci wyraźnego pochylenia tułowia ku przodowi jest poprzedzone zmianami w obrazie radiologicznym kręgosłupa. Orzeczenie o występowaniu

tej jednostki chorobowej odbywa się wyłącznie na podstawie zdjęcia RTG i leży jedynie w kompetencjach lekarza specjalisty. Świadomy jednak rodzic (oraz nauczyciel WF) może dostrzec niepokojące objawy, takie jak zmęczenie lub bolesność pleców w pozycjach spionizowanych czy pogarszająca się ruchomość kręgosłupa. Leczenie choroby Scheuermanna polega na indywidualnej terapii ruchem, gorsetowaniu oraz – w uzasadnionych medycznie przypadkach – na zabiegu operacyjnym. Na ogół młodzież obarczona chorobą Scheuermanna jest zwolniona z wybranych ćwiczeń podczas lekcji WF, takich jak: skoki, długotrwałe biegi, przewroty, dźwiganie.

Kształtowaniu i zachowaniu prawidłowej postawy sprzyja dbałość o utrzymanie optymalnej masy ciała i wszechstronna aktywność fizyczna. Obserwacje z życia codziennego oraz wyniki badań naukowych wskazują, że w populacji młodzieży wzrasta odsetek dziewcząt i chłopców o skrajnych – ponadnormatywnych i poniżej normatywnych – proporcjach ciała, a zarówno masywny, jak i nadmiernie smukły typ budowy stanowi zagrożenie powstania zaburzeń. Młodzież o nadmiernej masie ciała narażona jest zwłaszcza na utrwalenie nieprawidłowości w lędźwiowym odcinku kręgosłupa oraz wad kolan i stóp. Natomiast u dziewcząt i chłopców o szczególnie szczupłej sylwetce, częściej niż wśród typowo zbudowanych rówieśników, występują boczne skrzywienia kręgosłupa oraz plecy płaskie, okrągłe i okrągło-wklęsłe.

Drugim – obok utrzymania normatywnej masy ciała – ważnym kierunkiem profilaktyki wad postawy ciała jest wszechstronna aktywność fizyczna. Za formy rekreacji ruchowej szczególnie sprzyjające kształtowaniu harmonijnie zbudowanej sylwetki uważa się przede wszystkim pływanie, gimnastykę ogólnorozwojową, jazdę na rowerze oraz narciarstwo biegowe i zjazdowe. Istotne jest, aby podejmowana aktywność fizyczna była uprawiana systematycznie, a nie wyłącznie dorywczo czy sezonowo. Istotnym zagrożeniem dla kształtowania prawidłowej postawy ciała współczesnej młodzieży jest ograniczenie naturalnych dla tego okresu życia czynnych form wypoczynku na korzyść biernych odmian spędzania czasu wolnego, głównie przed monitorem komputera i ekranem telewizora.

Młodzież niezbyt chętnie uczestniczy w zajęciach o charakterze korekcyjnym. Podstawowe przyczyny niezbyt dużej ich popularności wśród młodzieży są dość prozaiczne. Wady postawy na ogół (z wyjątkiem choroby Scheuermanna) nie wywołują dolegliwości bólowych. Zazwyczaj nie są również przyczyną braku akceptacji w środowisku rówieśniczym. Przyjęcie pozycji skorygowanej wymaga od dziecka obarczonego wadą wysiłku mięśniowego i mentalnego, w przeciwieństwie do utrzymania niedbałej postawy nawykowej. Skuteczność postępowania korekcyjnego jest w znacznym stopniu uzależniona od systematycznego i świadomego uczestnictwa w zajęciach, co wiąże się z podjęciem i konsekwentną realizacją dodatkowych obowiązków. Zajęcia gimnastyki korekcyjnej cechuje pewna specyfika polegająca na egzekwowaniu szczególnej staranności w realizacji zadań ruchowych. Od jakości wykonania ćwiczeń w znacznym stopniu zależą postępy procesu korekcyjnego. Z lekcji korektywy z uzasadnionych względów niemal eliminuje się pewne naturalne formy ruchu, takie jak skoki, biegi czy rzuty w pozycjach wysokich. W szkołach ponadpodstawowych do rzadkości należy realizacja typowych lekcji gimnastyki korekcyjnej, co w konsekwencji utrudnia młodzieży dostęp do zajęć o takim charakterze. Wszystkie wymienione czynniki skutkują niskim w tym względzie poziomem

zainteresowania młodzieży. Warto byłoby jednak przełamać ten niekorzystny stereotyp, co niewątpliwie wymagałoby zaangażowania i wsparcia ze strony środowiska rodzinnego. Z badań ankietowych rodziców dzieci 6-letnich wynika, że dostrzegają oni istotę dbałości o prawidłową postawę ciała, którą identyfikują najczęściej i słusznie z profilaktyką bólów kręgosłupa. Ponadto respondenci kojarzą określenie „prawidłowa postawa ciała" ze zgrabną wysportowaną sylwetką, z lepszym poczuciem własnej wartości, a nawet z możliwością pozyskania w przyszłości zadowalającej pracy. Warto zatem byłoby nakłonić dorastające dzieci do większej w tym względzie aktywności i przestrzegania zasad dbałości o prawidłową postawę ciała (tablica 12), co wydaje się uzasadnione ze zdrowotnego i społecznego punktu widzenia.

1. Nie przeciążaj plecaka szkolnego i noś go symetrycznie na obu ramionach.
2. Dbaj o zachowanie prawidłowej masy ciała.
3. Uprawiaj różnorodne, najlepiej symetryczne formy ruchu.
4. Pamiętaj o szczególnych walorach pływania w profilaktyce i korekcji wad postawy ciała.
5. Wzmacniaj mięśnie brzucha i grzbietu.
6. Utrzymuj staranną pozycję podczas odrabiania lekcji, korzystania z komputera i oglądania telewizji.
7. Ogranicz czas przebywania w pozycjach statycznych (zwłaszcza w pozycji siedzącej).
8. Noś odpowiednie obuwie (na elastycznej podeszwie, z niewielkim obcasem, obszernym wierzchem i usztywnionym zapiętkiem).
9. Chodź boso po miękkim, nierównym podłożu.
10. Kontroluj swoją sylwetkę przed lustrem.

Tablica 12. Dziesięć zasad dbałości o prawidłową postawę ciała

PIŚMIENNICTWO:

Dobosz J., *Kondycja fizyczna dzieci i młodzieży na przestrzeni 30 lat przemian ustrojowych w Polsce*, referat ogólnopolskiej debaty o uwarunkowaniach, realiach i wyzwaniach edukacji fizycznej w Polsce, AWF, Warszawa, 2012.

Dobosz J., *Kondycja fizyczna dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Siatki centylowe*, AWF, Warszawa, 2012.

Dobosz J., *Tabele punktacyjne testów Eurofit, Międzynarodowego i Coopera dla uczniów i uczennic gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych*, AWF, Warszawa, 2012.

Dobosz J., *Tabele punktacyjne testów Eurofit, Międzynarodowego i Coopera dla uczniów i uczennic szkół podstawowych*, AWF, Warszawa, 2012.

http://ncbkf.pl/pliki/

Jarosz-M., Kłosiewicz-Latoszek L., *Otyłość. Zapobieganie i leczenie,* seria *Instytut Żywności i Żywienia zaleca*, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa, 2009.

Kwolek A., *Problemy w zakresie rehabilitacji medycznej w województwie podkarpackim – stan aktualny*, [w:] XIII Wojewódzki Sejmik Rehabilitacyjny w Rzeszowie, 2004, s. 24-29.

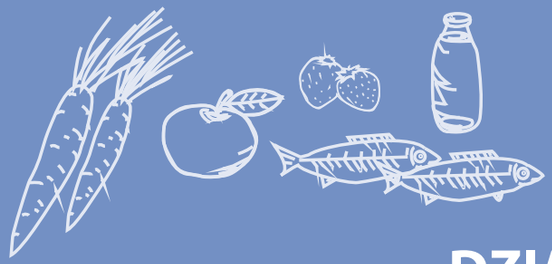
Mazur J., Małkowska-Szkutnik A. [red.], *Wyniki badań HBSC. Raport techniczny*, IMiD, Warszawa, 2011.

Osiński W., *Antropomotoryka*, AWF, Poznań, 2000.

Owczarek S., *Gimnastyka przedszkolaka*, WSiP, Warszawa, 2007.

Trzcińska D., Tabor P., Olszewska E., *Sprawność fizyczna i postawa ciała 6-letnich dzieci warszawskich na tle wybranych grup odniesienia*. WFiS, Warszawa.

Zuchora K., *Test (Indeks) Sprawności Fizycznej*, Magazyn Olimpijski, 1982.



V DZIAŁANIA SZKOŁY I RODZICÓW NA RZECZ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECKA

Badania naukowe pokazują, że kondycja fizyczna dzieci i młodzieży w Polsce spada w stosunku do ubiegłych lat. Wśród dzieci i młodzieży obserwuje się zjawisko niskiej aktywności fizycznej, a na poziomie gimnazjum i szkoły ponadgimnazjalnej plagą są długoterminowe zwolnienia lekarskie z wychowania fizycznego. Utrzymujący się trend wskazuje na konieczność wprowadzenia zmian w podejściu do wychowania fizycznego, ponieważ dotychczasowy model wychowania fizycznego nie sprawdza się i jest nieefektywny. Co może zrobić nauczyciel, aby zachęcić uczniów do udziału w lekcjach wychowania fizycznego? Co może zrobić szkoła, żeby zmotywować uczniów do aktywności fizycznej?

Potężne narzędzie do wprowadzenia zmian w sposobie realizacji wychowania fizycznego dała podstawa programowa z wychowania fizycznego (Rozporządzenie MEN z 23.12.2008 r.). Nowy pomysł organizacji zajęć wychowania fizycznego na poziomie II, III i IV etapu edukacji, mimo że początkowo wzbudził wiele kontrowersji, stał się faktem. Mamy możliwość realnego wpływu na tworzenie atrakcyjnej, dostosowanej do potrzeb i możliwości uczniów oferty zajęć ruchowych. Każda innowacja pedagogiczna – a tak należy postrzegać wprowadzenie zmian w modelu organizacyjnym wychowania fizycznego – wymaga dużego nakładu pracy i dobrej woli zarówno ze strony nauczycieli, jak i dyrektora szkoły, zwłaszcza w fazie przygotowań i pierwszym roku realizacji. Przedstawione w dalszej części podręcznika materiały powstały w oparciu o przykłady szkół, które wprowadziły nowy model organizacji wychowania fizycznego. Konsekwencją tego jest zmiana systemu oceniania z wychowania fizycznego, w którym ocena spełnia funkcję motywującą ucznia do wysiłku. Stworzenie oferty zajęć do wyboru oraz zmiana w dotychczasowym systemie oceniania to pierwszy krok do poprawy sytuacji.

Podejmowanie jakichkolwiek zmian w dotychczasowym programie wychowania fizycznego należy rozpocząć od analizy podstawowych aktów prawnych regulujących realizację tych zajęć w szkole. Pełny tekst dokumentów można znaleźć na stronie internetowej MEN. Bardzo pomocne są *Komentarze do podstawy programowej (Podstawa Programowa z komentarzami MEN*, tom 8), które zawierają bardzo szczegółowe wytyczne dotyczące organizowania zajęć do wyboru, edukacji zdrowotnej i oceniania z wychowania fizycznego. Należy pamiętać o tym, że są to tylko zalecenia i propozycje, natomiast obowiązujące dokumenty to rozporządzenia.

1 W KTÓRĄ STRONĘ ZMIERZAMY..., CZYLI O CELACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Każde działanie, które człowiek podejmuje, ukierunkowane jest na jakiś cel. Jasne jego sprecyzowanie zwiększa motywację do działania i podnosi skuteczność. Aby wprowadzić trwałe zmiany w podejściu uczniów do wychowania fizycznego i aktywności fizycznej, najpierw trzeba uświadomić sobie, jakie są cele wychowania fizycznego. Gdyby zapytać nauczyciela matematyki lub języka polskiego, jaki jest cel przedmiotu, którego uczą, jaka byłaby odpowiedź? Prawdopodobnie umiejętność zastosowania zdobytej wiedzy w praktycznym działaniu i posługiwanie się nim w codziennym życiu. Podobnie jest z zajęciami WF.

> Wychowanie fizyczne na każdym etapie edukacji powinno tworzyć obyczaj aktywności fizycznej po to, by po ukończeniu edukacji każdy uczeń chciał, mógł i potrafił zadbać o swoje zdrowie i sprawność fizyczną. Nie da się usprawnić człowieka na całe życie, ale można go wyposażyć w narzędzia, które mu pomogą dbać o jego sprawność i zdrowie.

Takie podejście wskazuje na konieczność zmiany w myśleniu nauczycieli o wychowaniu fizycznym oraz rozszerzenia jego szkolnej oferty. W ten sposób powstaje możliwość zaspokojenia potrzeby i zainteresowania większej grupy uczniów, a nie tylko tych najbardziej uzdolnionych ruchowo. Z oczywistych względów szansa na zaspokojenie różnych oczekiwań uczniów wobec wychowania fizycznego w trakcie lekcji jest niewielka. Podczas zajęć lekcyjnych realizowane są przede wszystkim wymagania określone w podstawie programowej z możliwością ewentualnego ich poszerzania. Rozporządzenie MEN z dnia 9 sierpnia 2011 r. daje nauczycielom szansę tworzenia i realizacji zajęć obligatoryjnych co do udziału, jednak fakultatywnych co do treści. Opisane możliwości są bardzo ważnym elementem polskiego modelu WF. Pozwalają na lepszą, bo bardziej efektywną i bliższą potrzebom uczniów realizację wychowania fizycznego w szkołach.

2 OFERTA ZAJĘĆ DO WYBORU

Samo opracowanie oferty zajęć do wyboru nie wystarczy do efektywnej realizacji celów wychowania fizycznego. Równolegle niezbędna jest zmiana postrzegania roli oceny i oceniania ucznia z wychowania fizycznego. W zależności od szkoły, jej zasobów i nauczycieli konkretne rozwiązania mogą przybrać odmienną postać. Ostatecznie o zakresie wyboru decyduje dyrektor szkoły w porozumieniu z nauczycielami, uczniami i ich rodzicami. Warto kierować się zasadą, że im większa dojrzałość uczniów, im wyższy etap edukacyjny, tym większy zakres i stopień swobody wyboru dotyczącego obligatoryjnych godzin zajęć wychowania fizycznego.

Zgodnie z rozporządzeniem MEN z 2011 r., zajęcia wychowania fizycznego, począwszy od IV klasy szkoły podstawowej, przez gimnazjum i szkołę ponadgimnazjalną mogą odbywać się częściowo w grupach zainteresowań, zgodnie z wyborem dokonanym przez ucznia. Liczba zajęć obligatoryjnych nie może być mniejsza niż 1 godzina w szkołach ponadgimnazjalnych i 2 godziny w szkole podstawowej i gimnazjum. Wprowadzenie oferty zajęć do wyboru nie jest w myśl rozporządzenia obowiązkiem, ale możliwością dla szkoły.

Opracowanie i wdrożenie oferty zajęć do wyboru jest niezbędnym wymogiem z punktu widzenia celów projektu, w ramach którego opracowano ten poradnik, oraz przyjętych kryteriów certyfikacji,. Każda szkoła biorąca udział w projekcie powinna przygotować ofertę zajęć do wyboru w wymiarze minimum jednej godziny tygodniowo. Na II i III etapie edukacyjnym proponuje się model 2 + 2, czyli 2 godziny obowiązkowe w systemie klasowo-lekcyjnym i 2 godziny obowiązkowe w grupach do wyboru, natomiast na IV etapie edukacyjnym – model 1 + 2, czyli 1 godzina obowiązkowa w systemie klasowo-lekcyjnym i 2 godziny obowiązkowe w grupach do wyboru. Wprowadzenie nowego modelu organizacyjnego wychowania fizycznego wymaga od każdej ze szkół stworzenia własnej oferty zajęć uwzględniających różnorodne formy aktywności fizycznej w ramach grup do wyboru. Zajęcia takie mogą być prowadzone w grupach międzyoddziałowych lub międzyklasowych w systemie lekcyjnym – wplecione w plan lekcji, pozalekcyjnym – po zakończeniu innych lekcji, na ostatnich godzinach lub pozaszkolnym – np. w weekend. Grupy międzyoddziałowe tworzone są w układzie poziomym, czyli np. wszystkie klasy II, klasy III itp., natomiast grupy międzyklasowe – w układzie pionowym, czyli np. klasy I, II i III.

Ułożenie planu zajęć wychowania fizycznego w zaproponowanym modelu organizacyjnym jest często nie tylko wyzwaniem dla szkoły i nauczycieli, lecz także szansą na spełnienie oczekiwań ucznia, a więc na jego wyższą motywację do aktywnego udziału w lekcji i większe zaangażowanie, dlatego z pewnością warto podjąć ten wysiłek. Lista korzyści z funkcjonowania nowego modelu organizacyjnego jest dłuższa:

- uczeń ćwiczy to, co lubi, co samodzielnie wybrał z oferty;
- nauczyciel ma większą satysfakcję z pracy – prowadzi zajęcia z uczniami, którzy są zainteresowani wybraną przez siebie formą aktywności fizycznej, i prowadzi zajęcia z takich form aktywności ruchowej, w których sam czuje się najlepiej;
- zwiększa się prestiż osobisty, zawodowy i społeczny nauczyciela wychowania fizycznego – poprzez szersze uczestnictwo w życiu szkoły ma większe możliwości rozwoju zawodowego i osobistego;
- zwiększa się autonomia szkoły i nauczyciela w zakresie doboru treści kształcenia;
- ciekawa i konkurencyjna oferta zajęć do wyboru jest sposobem na promowanie szkoły;
- lepsze zagospodarowanie i wykorzystanie sal i obiektów, którymi dysponuje szkoła – unikanie w ten sposób niepotrzebnego tłoku na jednej lekcji i tzw. „okienek", kiedy sala pozostaje niewykorzystana.

Zgodnie z cytowanymi wcześniej rozporządzeniami przed przystąpieniem do opracowania szkolnej oferty zajęć do wyboru należy dokonać diagnozy:

- potrzeb zdrowotnych uczniów, ich zainteresowań, osiągnięć w danym sporcie lub aktywności fizycznej,
- uwarunkowań lokalnych, bazy sportowej szkoły i środowiska oraz jej wyposażenia,
- miejsca zamieszkania uczniów,
- tradycji sportowych środowiska i szkoły,
- możliwości kadrowych – kwalifikacji nauczycieli,
- liczby grup, a tym samym liczby godzin przeznaczonych na zajęcia do wyboru (liczba godzin wynika z liczebności uczniów w szkole – przepisy regulujące liczebność uczniów w jednej grupie nie uległy zmianie).

Atrakcyjność oferty zajęć do wyboru zależy od różnorodnych kwalifikacji i doświadczeń nauczycieli oraz wykorzystania dostępnej bazy sportowej, nie tylko szkolnej. Możliwe jest, po uzgodnieniu z organem prowadzącym szkołę, porozumienie w sprawie wykorzystania obiektów innych szkół lub obiektów pozaszkolnych (np. orlików, pływalni, hali sportowej OSiR) itp. Opracowując szkolną ofertę zajęć do wyboru, trzeba precyzyjnie określić:

- rodzaj zajęć do wyboru;
- czasokres wyboru zajęć;
- sposób podziału uczniów na grupy;
- miejsce, czas trwania i termin odbywania zajęć.

Im dokładniej określone zostaną powyższe kwestie, tym większe są szanse na powodzenie i sprawność realizacji zajęć do wyboru.

2.1. RODZAJ ZAJĘĆ DO WYBORU

Według rozporządzenia MEN zajęcia takie mogą się odbywać w formie zajęć sportowych, sprawnościowo-zdrowotnych, tanecznych i aktywnych form turystyki. Każda z tych form uwzględnia inny poziom sprawności i umiejętności uczniów.

2.2. CZASOKRES WYBORU ZAJĘĆ

Planując zajęcia do wyboru, należy określić okres, po którym dokonuje się zmiany formy aktywności ruchowej (semestr, rok). Biorąc pod uwagę czas potrzebny na opanowanie podstaw danej formy aktywności ruchowej oraz organizację pracy szkoły, korzystniejszy jest wariant wyboru na cały rok szkolny, choć uczeń poznaje wtedy tylko trzy formy aktywności ruchowej. Wybór semestralny może spowodować konieczność układania tygodniowego planu zajęć szkolnych dwa razy w roku, daje jednak uczniom możliwość poznania sześciu form aktywności ruchowej.

Uczniowie powinni otrzymać informację o tym, czy będą mogli kontynuować wybrane zajęcia w następnej klasie, czy też będą dokonywać zmiany w każdym roku szkolnym. Ustalenia w tym względzie mogą być uzależnione od rodzaju zajęć. W grupach o profilu sportowym uzasadniona jest obowiązkowa kontynuacja danej formy ruchu przez 3 lata – nauczyciel pracuje wtedy z kadrą szkoły. W przypadku możliwości powtarzania tego samego rodzaju zajęć do wyboru w kolejnych klasach, uczeń powinien zaznaczyć ten fakt na deklaracji wyboru („powtarzam", „pierwszy raz"), co ułatwia podział uczniów na grupy.

2.3. SPOSÓB PODZIAŁU UCZNIÓW NA GRUPY

Uczniów można dzielić na grupy ze względu na poziom klas, poziom umiejętności z danej formy aktywności ruchowej oraz płeć. W szkole podstawowej rozbieżności w umiejętnościach pomiędzy uczniami w różnym wieku są bardzo duże, co wynika z rozwoju dzieci. Dlatego proponuje się tworzenie oferty zajęć do wyboru w grupach międzyoddziałowych, czyli osobno na poziomie klas IV, V i VI. Tworzenie takich grup pozwala na różnicowanie oferty zajęć dla poszczególnych klas i stwarza możliwość umieszczania zajęć do wyboru nawet w środku zajęć lekcyjnych, jeżeli szkoła posiada ku temu odpowiednie warunki bazowe i kadrowe. Jest to szczególnie korzystne w przypadku szkół podstawowych.

W gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych różnice w rozwoju uczniów, ich sprawności i umiejętnościach nie są już tak wyraźne, dlatego można tworzyć grupy międzyklasowe. Oznacza to, że w każdej grupie mogą być uczniowie z różnych klas (np. I, II i III). W gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych można łączyć te dwa warianty. Sprawdza się to w organizacji edukacji zdrowotnej – klasy I tworzą grupy międzyoddziałowe (układ poziomy), klasy II i III – grupy międzyklasowe (układ pionowy). Innym pomysłem jest połączenie klas I i II w grupach międzyklasowych, a klasy III, które przygotowują się do balu gimnazjalnego lub studniówki, ćwiczą w grupach międzyoddziałowych. Tworzenie grup międzyklasowych wymaga stosowania jednej, wspólnej oferty dla wszystkich uczniów i powoduje konieczność umieszczania zajęć do wyboru na początku lub końcu zajęć lekcyjnych.

W tradycyjnych formach ruchu, np. grach zespołowych, korzystnie jest podzielić uczniów ze względu na poziom umiejętności z danej formy aktywności ruchowej. Taki sposób podziału daje nauczycielowi i uczniom możliwość pracy w grupach bardziej jednorodnych sprawnościowo. Łatwiej jest go stosować w systemie grup międzyklasowch, kiedy liczba chętnych uczniów pozwala na stworzenie kilku grup z taką samą formą aktywności fizycznej. Na deklaracji wyboru uczeń powinien zaznaczać poziom zaawansowania. Sposób podziału uczniów na grupy uzależniony jest przede wszystkim od formy zajęć i specyfiki aktywności fizycznej. Na wyższych etapach edukacyjnych, zwłaszcza w grach zespołowych, warto rozważyć podział ze względu na płeć. Wynika to z dużych dysproporcji sprawnościowych pomiędzy dziewczętami i chłopcami. W innych niestandardowych i rekreacyjnych formach ruchu oraz w profilu tanecznym i turystycznym najlepiej funkcjonują grupy koedukacyjne.

2.4. MIEJSCE, CZAS TRWANIA I TERMIN ODBYWANIA ZAJĘĆ ORAZ NAUCZYCIEL PROWADZĄCY

Ze względu na odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczniów należy precyzyjnie określić, gdzie będą odbywały się zajęcia (obiekty szkolne, pozaszkolne, teren naturalny), w jakim dniu tygodnia, w jakich godzinach i z którym nauczycielem. Zajęcia do wyboru powinny odbywać się systematycznie, minimum raz w tygodniu (2 godziny dydaktyczne). Istnieje jednak możliwość kumulowania godzin zajęć do wyboru, głównie w profilu turystycznym. Realizacja tych zajęć może być zaplanowana również w soboty, o czym uczeń powinien być poinformowany w ofercie, aby móc dokonać właściwego wyboru. Godziny można również kumulować: zajęcia 4-godzinne – co dwa tygodnie, 6-godzinne – co trzy tygodnie lub 8-godzinne – co cztery tygodnie.

2.5. TWORZENIE OFERTY ZAJĘĆ DO WYBORU NA PRZYKŁADZIE SZKOŁY PONADGIMNAZJALNEJ

Wdrażanie oferty zajęć do wyboru w bardzo wyczerpujący sposób zostało opisane w *Komentarzach do podstawy programowej*, przedstawiamy jednak przykład* tworzenia oferty zajęć do wyboru.

* Przykład opracowany na podstawie materiału przygotowanego przez dr Małgorzatę Zalewską, nauczycielkę wychowania fizycznego w jednym z warszawskich liceów.

Etap 1. (marzec)

Przeprowadzono „burzę mózgów", która miała dać odpowiedź na następujące pytania: jakie zajęcia można prowadzić w warunkach bazowych szkoły, jakie uprawnienia i kwalifikacje posiadają nauczyciele, jaka jest baza szkolna i jakie są możliwości dostępu do obiektów sportowo-rekreacyjnych w pobliżu szkoły (parki, lasy, boiska, pływalnie), które z zaproponowanych form aktywności będą wymagały dodatkowego zaangażowania uczniów (sprzęt sportowy, opłaty). Szkoła dysponuje bardzo przeciętną, a nawet można powiedzieć słabą, jak na warunki Warszawy, bazą sportową: popękane boisko asfaltowe, sala gimnastyczna o wymiarach boiska do siatkówki, z bardzo niskim sufitem, boisko żużlowe, siłownia, mała salka z materacami i korytarz ze stołami do tenisa stołowego.

Etap 2. (marzec)

Bardzo ważnym punktem w planowaniu zajęć do wyboru była rozmowa z dyrektorem szkoły. Na spotkaniu nauczyciele zapoznali dyrektora z przygotowaną już propozycją, przedstawili wstępne założenia nowej oferty oraz uzgodnili sposób podziału na grupy.

Etap 3. (marzec)

Po zaakceptowaniu przez dyrektora szkoły podziału uczniów na grupy, podzielono wszystkie klasy na bloki po dwie lub trzy klasy (około 60–64 uczniów), np. klasa Ia i Ib mają razem, w tym samym czasie, zajęcia do wyboru. Dzięki temu zajęcia do wyboru można było wstawić w plan lekcji w środku dnia. Bloki podzielono na grupy po około 20 osób (trzech nauczycieli do 3 grup).

Etap 4. (kwiecień)

Poinformowano uczniów o planach zmian w wychowaniu fizycznym w kolejnym roku szkolnym. Z kilkunastu form aktywności zaproponowanych przez nauczycieli uczniowie mieli wybrać jedną. Oferta obejmowała następujące formy aktywności ruchowej: piłka nożna, siatkowa, ręczna, koszykówka, rolki/łyżwy, siłownia, skakanki – double dutch, zajęcia muzyczno-ruchowe (fitness, taniec), nordic walking, atletyka terenowa, turystyka rowerowa, turystyka piesza, pływanie, tenis stołowy, samoobrona. Zajęcia realizowane w szkole: piłka siatkowa, tenis stołowy, skakanki – double dutch, samoobrona, zajęcia muzyczno-ruchowe. Pozostałe formy aktywności są realizowane poza szkołą, w obiektach dzielnicy lub w terenie. Aby warunki pogodowe nie wpływały na realizację zajęć, połączono ze sobą niektóre formy aktywności: piłka nożna/siłownia, nordic walking/tenis stołowy. Korzystanie z pływalni wiąże się z koniecznością wniesienia dodatkowej opłaty za bilet.

Etap 5. (kwiecień)

Ustalono z dyrektorem szkoły podział uczniów na bloki składające się z dwóch klas. Każda grupa miała mieć do wyboru 3 formy aktywności. Klasy zostały podzielone w układzie poziomym (I, II, III) i ze względu na dokonane wybory. W ten sposób prawie każdy blok (2 klasy = 3 grupy) ma trzy różne formy aktywności.

Etap 6. (maj)

Każdy uczeń otrzymał do wypełnienia indywidualną kartę deklaracji na zajęcia do wyboru. Należało zaznaczyć pierwszy i drugi wybór (rezerwowy). Młodzieży przedstawiono również kryteria pierwszeństwa dla tegorocznych reprezentantów szkoły, następnie reprezentantów szkoły z poprzednich lat, w dalszej kolejności ocena semestralna z WF, ocena semestralna za aktywność, ocena semestralna za frekwencję. W przypadkach spornych stosowano losowanie. Zgodnie z wyborami uczniów i punktami preferencyjnymi powstały grupy, a listy na zajęcia do wyboru były wywieszone jeszcze przed końcem roku szkolnego.

Uczniowie pierwszych klas wypełniali swoje deklaracje w momencie składania dokumentów do szkoły (czerwiec–lipiec). Kryterium pierwszeństwa była ocena końcowa z WF z III klasy gimnazjum. Listy na zajęcia do wyboru dla klas pierwszych były wywieszone 1 września. Kandydatów do klas pierwszych przydzielono odgórnie do takich form aktywności ruchowej, które nie wymagały dodatkowego sprzętu lub opłat. We wrześniu uczniowie mogli się jeszcze przepisywać na inne zajęcia (jeżeli były wolne miejsca), lub wymieniać się na listach na zasadzie „1 za 1".

Etap 7. (maj)

Informację o zmianie modelu organizacyjnego przekazano rodzicom na zebraniach oraz zamieszczono na stronie internetowej szkoły. Poinformowano również rodziców i uczniów, że będą szczegółowo sprawdzane długoterminowe zwolnienia lekarskie. Uczniowie, którzy w ubiegłym roku korzystali z takiego zwolnienia (minimum jeden semestr), otrzymali przygotowaną wcześniej kartę informacyjną o uczniu, na której lekarz wydający zwolnienie lekarskie miał zaznaczyć formy aktywności ruchowej, w których uczeń może brać udział ze względu na swój stan zdrowia. Karta informacyjna zawierała wszystkie formy aktywności ruchowej, które znalazły się w ofercie zajęć do wyboru.

Współdziałanie nauczycieli wychowania fizycznego z dyrektorem szkoły, rodzicami oraz lekarzami zaowocowało znacznym ograniczeniem długoterminowych zwolnień lekarskich. Obecnie na całą szkołę (około 600 uczniów) długoterminowe zwolnienia lekarskie posiada zaledwie kilkanaście osób. Są to zazwyczaj uczniowie z poważnymi przeciwwskazaniami zdrowotnymi do podejmowania jakiegokolwiek wysiłku fizycznego. Osoby ze szczególnymi zaleceniami lekarskimi uczestniczą tylko w tych formach zajęć ruchowych, na które wyraził zgodę lekarz. Jeśli mogą korzystać tylko z zajęć do wyboru, np. nordic walking, zaliczają pojedynczą godzinę obligatoryjną w inny sposób (np. prace domowe lub zaliczenie teorii).

3 OCENIANIE MOTYWUJĄCE W WYCHOWANIU FIZYCZNYM

Wytyczne dotyczące oceniania zawarte są w Rozporządzeniu MEN z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów. Rozporządzenie mówi, że przy ustalaniu oceny osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego „należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć". Zgodnie z tym wskazaniem należy pamiętać, iż najważniejszym elementem oceny powinna być systematyczność i aktywność ucznia w trakcie zajęć wychowania fizycznego. Rozliczanie ucznia z efektów jego pracy i wkładanego wysiłku powinno sprzyjać wyższej motywacji do aktywnego udziału w lekcjach wychowania fizycznego.

Dwutorowa realizacja wychowania fizycznego (zajęcia obligatoryjne i do wyboru) wprowadza konieczność modyfikacji przedmiotowego systemu oceniania, który powinien określać:

- obszary oceniania,
- przedmiot oceny w każdym obszarze (co będzie oceniane),
- szczegółowe kryteria oceny w każdym obszarze, w tym skalę ocen (jak i kiedy będzie to oceniane),
- sposób przejścia od ocen bieżących do oceny semestralnej i końcoworocznej.

System oceniania z wychowania fizycznego powinien być skonstruowany w taki sposób, aby każdy uczeń, niezależnie od swojej sprawności, miał szansę na koniec roku uzyskać przynajmniej ocenę dobrą. W tym celu należy wytyczyć obszary oceniania, które będą eksponować wysiłek ucznia oraz uwzględniać treści zawarte w podstawie programowej. Obszar oceniania należy traktować jak „szufladkę", w której przez cały semestr nauczyciel gromadzi oceny ucznia. Na koniec semestru i roku szkolnego jest ona zamykana i ze zgromadzonych ocen cząstkowych wystawia się jedną ocenę za cały obszar („szufladkę"). Jeśli są wytyczone cztery obszary oceniania, to na koniec semestru/roku szkolnego mamy cztery równie ważne oceny. W ten sposób ocena końcowa będzie wystawiana na podstawie czterech ocen cząstkowych, a nie – jak jest to często praktykowane – ze wszystkich ocen bieżących uzyskanych w każdym obszarze. Wystawianie oceny rocznej na podstawie uzyskanych przez ucznia ocen bieżących, powoduje najczęściej eksponowanie umiejętności i sprawności, gdyż takich ocen jest często najwięcej, a nie wysiłku ucznia.

Dostosowując system oceniania do dwutorowego modelu realizacji wychowania fizycznego, należy się zastanowić, czy oceniane będą te same obszary na zajęciach lekcyjnych i do wyboru, czy też na zajęciach do wyboru oceniane będą tylko wybrane obszary. Ze względu na cele zajęć do wyboru, korzystniejszym wariantem będzie stosowanie na tych zajęciach tylko wybranych obszarów oceniania, np. systematyczność udziału, aktywność, zaangażowanie na rzecz rekreacji lub sportu szkolnego. W ten sposób można będzie zrezygnować na zajęciach do wyboru z wystawiania ocen bieżących za tradycyjne sprawdziany z umiejętności.

W realizowanym projekcie KIK/34 bardzo ważne jest osiągnięcie poprawy wyników sprawności fizycznej dzieci i młodzieży. Warto zatem w ramach oceny ucznia z zajęć obligatoryjnych utworzyć obszar „Postęp w usprawnianiu", w którym uczeń w II, III i IV etapie edukacji szkolnej będzie oceniany za postęp lub regres wyników uzyskanych w czterech próbach sprawności fizycznej, przeprowadzanych 3 razy w ciągu roku szkolnego (wrzesień/październik, grudzień/styczeń, maj/czerwiec) przez cały etap edukacji. Będą to próby z testu Eurofit: próba gibkości – skłon w przód w siadzie prostym, siła mięsni brzucha – siady z leżenia w 30 sekund, próba – zwis na ugiętych ramionach oraz wahadłowy bieg wytrzymałościowy na 20 m. Szczegółowy opis prób, nagranie do przeprowadzenia testu wytrzymałości oraz przykładowy system oceniania znajdują się na stronie internetowej http://ncbkf.pl/pliki/.

Modyfikacja systemu oceniania wymaga także zastanowienia się, czy ocena końcowa z wychowania fizycznego będzie wystawiana na podstawie dwóch ocen – z zajęć lekcyjnych i zajęć do wyboru, czy też na podstawie ocen ze wszystkich obszarów oceniania obowiązujących na jednych i drugich zajęciach, bez wystawiania ocen z każdego rodzaju zajęć. Wariant pierwszy wydaje się bardziej przejrzysty, ale ostateczną decyzję powinien podjąć zespół nauczycieli wychowania fizycznego. W przypadku, gdy zajęcia do wyboru prowadzą różni nauczyciele, trzeba również zastanowić się, kto będzie wystawiał ocenę śródroczną i roczną z wychowania fizycznego. Preferowanym wariantem jest wystawianie oceny z wychowania fizycznego przez nauczyciela, który prowadzi z uczniem zajęcia lekcyjne przez cały etap edukacji. Rozstrzygnięcie wszystkich dylematów powinno ułatwić modyfikację systemu oceniania i korzystnie wpłynąć na motywacyjny charakter oceniania ucznia.

4 WSPÓŁPRACA Z RODZICAMI

Rodzice są pierwszymi i najważniejszymi nauczycielami w życiu dziecka. Ich rola jako wychowawców nie kończy się w momencie, gdy dziecko idzie do szkoły. Mimo że dzieci coraz więcej czasu spędzają w szkole, to wciąż za ich wychowanie odpowiadają rodzice. Szkoła i nauczyciele mogą jedynie wspierać działania rodziców, zwłaszcza w sferze edukacji zdrowotnej. Im więcej pozytywnych doświadczeń i wzorców związanych ze zdrowym stylem życia będzie doświadczać dziecko z obu stron, tym większa będzie ich skuteczność. Niestety, współpraca pomiędzy rodzicami a nauczycielami nie jest mocną stroną polskiej szkoły. Zarówno badania naukowe, jak i potoczne obserwacje pokazują, że najintensywniej współpracują rodzice uczniów najmłodszych, a wraz z wiekiem dzieci, zainteresowanie rodziców i ich kontakt ze szkołą jest coraz rzadszy. Problem narasta zwłaszcza na poziomie szkół ponadgimnazjalnych, gdzie dzienniki elektroniczne umożliwiają śledzenie postępów dziecka i na bieżąco usprawiedliwianie jego nieobecności w szkole. W tym momencie jakiekolwiek działania wychowawcze, czy współpraca z nauczycielem staje się praktycznie niemożliwa, ponieważ na zebrania przychodzą jednostki. Trend ten jest obserwowany przede wszystkim w dużych miastach.

W kontekście wymienionych realiów polskiej szkoły wymaganie od uczniów czegoś, czego nie wymagają, lub co więcej, czego nie robią ich rodzice, jest bardzo trudne lub wręcz niemożliwe do wyegzekwowania.

> Realizacja w szkole jakichkolwiek programów związanych ze zdrowiem, zdrowym stylem życia, odżywaniem czy aktywnością fizyczną, bezwzględnie wymaga współpracy z rodzicami. Jest to dobra inwestycja ze strony szkoły, ponieważ współpraca w dziedzinie zdrowia dziecka może przełożyć się również na inne obszary.

4.1. JAK ZACHĘCIĆ RODZICÓW DO WSPÓŁPRACY?

Najpierw należy zidentyfikować problem i ustalić przyczyny niechętnej współpracy rodziców ze szkołą i nauczycielami. Najczęściej leżą one po obu stronach (tabela 22), dlatego diagnozę dotychczasowej współpracy powinno się przeprowadzić zarówno wśród rodziców, jak i nauczycieli (wykorzystując w tym celu np. ankiety, obserwacje, dyskusję).

Tabela 22. Lista czynników wpływających negatywnie na współpracę szkoła-rodzice

CZYNNIKI	EFEKTY
Formy spotkań rodziców z nauczycielami są mało atrakcyjne	zła organizacja spotkania, marnowanie czasu, przekazywanie informacji, które można by przekazać mailem lub w dzienniczku itp.
Nauczyciel nie wzbudza zaufania	rodzice nie mają przekonania, że otwierając się i przekazując szczerze informacje o dziecku i sobie, nie zostanie to użyte przeciwko nim
Brak czasu i miejsca na rozmowę z nauczycielem	jedyną okazją do rozmów są momenty do tego wyznaczone (wywiadówki itp. przebiegające jak wyżej)
Rodzice nie mają poczucia, że podejmowana przez nich aktywność na terenie szkoły jest rzeczywiście pożądana, a nie jest tylko grą pozorów	widzą, że najważniejsze decyzje w sprawie ich dzieci podejmowane są bez pytania ich o zdanie
Niewystarczająca aktywizacja rodziców przez nauczycieli	szkoły nie integrują rodziców, nie skupiają ich wokół wspólnych celów, a to nie sprzyja podejmowaniu przez nich jakichkolwiek działań na rzecz szkoły
Brak czasu i brak chęci ze strony rodziców oraz niewystarczająca świadomość rodziców	brak jakiegokolwiek zaangażowania w życie szkoły
Poczucie, że problem tkwi nie w dziecku, lecz w rodzinie	nauczyciel nie jest w stanie zmienić całej złożonej sytuacji rodzinnej
Brak umiejętności radzenia sobie z roszczeniową, a często agresywną postawą rodziców	nauczyciel nie podejmuje żadnych działań, brakuje mu skutecznych narzędzi komunikacji
Zniechęcenie nauczycieli	braku efektów dotychczasowych oddziaływań na rodziców nieradzących sobie z problemem własnego dziecka

Aby poprawić relacje z rodzicami i komunikację, ważne jest poznanie wzajemnych oczekiwań, wybór priorytetów i wspólne wypracowanie planu współpracy na poziomie poszczególnych klas i szkoły. Wskazane jest planowanie tematów spotkań z rodzicami. Można to zrobić wspólnie z nimi, można tematy ustalić na podstawie rozmów z uczniami, zwłaszcza starszych etapów (gimnazjum, szkoła ponadgimnazjalna), można również organizować spotkania z rodzicami przy współpracy z psychologiem, pedagogiem, pielęgniarką lub innym zaproszonym gościem. Ważne jest, by metoda realizacji tego spotkania nie polegała na pouczaniu rodziców.

Niezbędnym elementem poprawy komunikacji i jej skuteczności jest doskonalenie nauczycieli. Chodzi tutaj nie tylko o zmianę formy spotkań klasowych, lecz także o wyposażenie ich w skuteczne narzędzia komunikacji, przydatne zarówno w kontaktach indywidualnych, jak i grupowych. Ważne jest również opracowanie skutecznej metody zapraszania rodziców na spotkania oraz przygotowanie rodziców do współpracy ze szkołą (stworzenie listy kontaktów mailowych i telefonicznych, dobrze funkcjonująca strona internetowa szkoły, współpraca z radą rodziców itp.). Trzeba pamiętać o tym, że aktywną postawę rodzica wobec szkoły należy kształtować jak najwcześniej, już w przedszkolu i pierwszych klasach szkoły podstawowej. Rodzice dzieci młodszych praktycznie codziennie odwiedzają szkołę i kontaktują się z nauczycielem. Nigdy później rodzic tak często nie pojawia się w szkole i tak łatwo nie angażuje się w życie szkolne dziecka. Niestety często nie wie, w czym może pomóc, ponieważ jest to dopiero początek kariery rodzica ucznia. Dlatego to szkoła (lub przedszkole) musi

mu pokazać, w czym oczekuje pomocy, na jakich zasadach może się włączyć w życie szkoły (przedszkola). Bardzo ważne jest, by konkretnie nazywać potrzeby i szacować czas potrzebny na ich realizację. Przedszkole i szkoła powinny w rodzicach wykształcić pewne nawyki dotyczące współpracy. Rodzic, który już podczas nauki dziecka w szkole podstawowej działał prężnie w radzie rodziców, najczęściej uaktywnia się również w gimnazjum czy szkole średniej. Ktoś, kto tego nie doświadczył, gdy dziecko zaczynało karierę ucznia, z trudem będzie zmieniał swoje postawy. Dobrym momentem do zaangażowania rodziców do współpracy i zainteresowanie ich tym, co się dzieje w szkole jest początek każdego nowego etapu edukacji dziecka. Bardzo wiele zależy od pierwszego wrażenia i pierwszego zebrania z rodzicami w nowej szkole.

Pierwszy kontakt z rodzicami w nowej szkole może zaważyć na całej dalszej współpracy, dlatego nie można pozwolić sobie na marnowanie takiej szansy.

4.2. PRZEPIS NA DOBRĄ WSPÓŁPRACĘ Z RODZICAMI

Praca z rodzicami nie należy do najłatwiejszych. Według niektórych nauczycieli jest ona nawet trudniejsza od pracy z uczniami. Dużo zależy od środowiska, w którym funkcjonuje szkoła, i dotychczas stosowanych form współpracy. Najbardziej popularną formą kontaktów z rodzicami są wywiadówki. Typowa wywiadówka, na którą rodzice mają przyjść, wysłuchać i wziąć kartkę z ocenami, nie buduje podstaw do prawdziwej współpracy. Pierwszy krok w kierunku dobrej współpracy należy do nauczyciela, który musi być przekonany o tym, że efektywność współpracy zależy od obu stron. Jak się przygotować do wywiadówki?

- zacznij od wyboru tematu spotkania, który powinien być naprawdę ważny dla tej konkretnej grupy rodziców (wcześniej należy zbadać ich oczekiwania),
- zastanów się nad celem, jaki chcesz osiągnąć (czego oczekujesz od rodziców w związku z omawianym problemem),
- przygotuj się do spotkania pod względem merytorycznym (powinieneś mieć sporą wiedzę na temat tego, o czym będziesz mówić) i organizacyjnym (plan spotkania, niezbędne materiały i narzędzia do pracy),
- bądź realistą – nie z każdą grupą rodziców osiągniesz rezultaty, których byś sobie życzył, nie wszyscy będą zadowoleni,
- temat i cele zebrania przedstaw na początku, by rodzice wiedzieli, co ich czeka,
- zadbaj o dobrą atmosferę spotkania (może to być np. ustawienie stołów i krzeseł tak, by wszyscy się widzieli),
- wybierając metody pracy, pamiętaj, że w pracy z dorosłymi – tak jak z dziećmi – należy wykorzystywać różne kanały sensoryczne: wzrokowy, słuchowy, ruchowy,
- postaraj się, aby rodzice po spotkaniu otrzymali jakieś materiały (artykuł, cytat, wypunktowane zagadnienia, wskazówki do pracy z dzieckiem), w ten sposób będą mogli po powrocie do domu wrócić do tematu, przypomnieć sobie, bądź uświadomić to, co było najważniejsze.

Współpraca z rodzicami może być sposobem promowania szkoły. Dobrze przeprowadzone spotkania z rodzicami, w trakcie których wygląd nauczyciela, osobowość, jakość przekazywanych informacji, chęć niesienia pomocy, zrozumienie i troska w przypadku uczniów mających trudności, to argumenty na rzecz przysłania do tej szkoły kolejnych dzieci lub polecanie jej znajomym.

PIŚMIENNICTWO:

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (załącznik 2 i 4).

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 8 czerwca 2009 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2011 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.

NOTATKI