

## Škola promoviše pravilnu ishranu

Nada Kosić Bibić<sup>1</sup>

Zavod za javno zdravlje Subotica<sup>1</sup>

### Sažetak:

Najnovija istraživanja, u svetu i kod nas, ukazuju na rastuću epidemiju gojaznosti kod školske dece. Prema rezultatima istraživanja zdravlja stanovnika Srbije iz 2000. i 2006. godine povećava se broj umereno gojazne i gojazne dece u celoj zemlji, posebno u AP Vojvodini – umereno gojazne sa 8,2% na 11,6% i gojazne sa 4,4% na 6,4%. Isto istraživanje ukazuje na neadekvatan način provođenja slobodnog vremena i nedovoljne fizičke aktivnosti kod dece školskog uzrasta (povećao se broj onih koji gledaju TV, slušaju muziku, igraju se na kompjuteru). Uznemirava činjenica da se pogoršava stanje ishranjenosti školske dece i pored nepobitnih naučnih saznanja, razvoja i napretka tehnologije proizvodnje i prerade hrane i sveukupnog razvoja u svetu. Nezadovoljavajuća ishrana školske dece ozbiljno kompromituje njihovo zdravlje, smanjuje kapacitet učenja i pogoršava navika u ishrani koje utiču na prevalenciju oboljevanja, kako u dečijem tako i u odraslom dobu. Da bi se smanjila gojaznost učenika, a pospešila pravilna ishrana u školama, Centar za promociju zdravlja je osmislio program “Škola promoviše pravilnu ishranu”.

**Ključne reči:** promocija pravilne ishrane, deca školskog uzrasta, osnovne škole

Sadašnje „radikalne“ promene načina života, koje znače promene u ličnom odnosu prema hrani, mnogo niže nivoe fizičke aktivnosti, nove modne trendove i uticaje medija, imaju presudnu ulogu i na formiranje navika u ishrani školske dece.

Danas su porodični obroci, kada deca sede zajedno sa roditeljima, jedu i razgovaraju, značajno ređi nego u ranijim decenijama. To je glavna socijalna promena, a razlozi su, između ostalog, zaposlenost oba roditelja, izmena i pomeranje njihovog radnog vremena, duži boravak dece u školi... Deci se često daje novac da kupe hranu dok borave u školi, a čak i kada jedu kod kuće. "Brza hrana" je sve zastupljenija. Kultura „jedi i idi“ i snižavanje nivoa socijalne interakcije između roditelja i dece utiču da deca češće sama prave izbor hrane koju će pojesti bez ikakvih roditeljskih sugestija.

U većini škola, kod nas, postoje kantine ili školske kuhinje koje se izdaju, gde ne rade kvalifikovani stručnjaci i čiji je prvenstveni interes profit. Mada je hrana koja se konzumira u

školi samo deo unosa hrane školskog deteta, ona može biti značajan elemenat celokupne ishrane. Kada govorimo o pravilnoj ishrani, ono što se danas nudi u školi ili u neposrednom okruženju škola kao „obrok u školi“, značajno se promenilo poslednjih decenija, sigurno je daleko od „obroka u školi“, koji bi deca trebala da unose.

Većina autoriteta u razvijenim zemljama daju preporuke onima koji pripremaju školske obroke. Ističu koje vrste obroka će zadovoljiti potrebe školskog deteta, odnosno koji hranljivi sastojci treba da se koriste. Te preporuke su zasnovane na savremenim saznanjima o ishrani i zdravlju. Potencira se ističe potreba za smanjenjem unosa masnoća i šećera, a povećanjem unosa svežeg voća i povrća (biljnih vlakana). Na ovim principima zasnovana, ishrana u školi i porodici postaje adekvatna, tako da deca mogu održavati dobar nivo zdravlja i učenja u školi.

Obrazovanje samo po sebi donosi veće šanse za zdravlje. Međutim, mnogo puta je dokazano da je relativno lako podići prag znanja o nekom zdravstvenom problemu, ali je teško promeniti stav, a još teže ponašanje koje je sa njim u vezi. Standardi, stavovi, vrednosti i način ponašanja imaju snažan uticaj na celokupan razvoj učenika. Vrlo suptilne poruke se prenose preko ponašanja nastavnika, kroz učenje po modelu ili uzoru, ostavljajući duboke tragove na ono što učenici nastoje da spoznaju.

Rezultati socijalnih i edukativnih procesa ukazuju da je pojedinac, bez obzira na uzrast i fazu razvoja u kojoj se nalazi, sklon da usvoji zdrava ponašanja zbog motiva koji su različiti i ne moraju biti vezani za zdravlje. Npr. motivacija da se drži dijeta ili bude fizički aktivan u bližoj je vezi sa lepim izgledom i dobrim osećanjem nego sa izbegavanjem rizika od bolesti srca i krvnih sudova. Učenici su takođe skloni da konstruktivnije razmišljaju o zdravlju i da, po potrebi, modifikuju parcijalno štetno ponašanje ukoliko imaju sopstvene vrednosti.

Stoga se došlo do zaključka da je potreban mnogo osetljiviji i suptilniji pristup rešavanju ljudskog ponašanja, pa tako i onog vezanog za zdravlje. Ovaj pristup je kompleksan i pored obrazovanja mladih uključuje i osposobljavanje i ovladavanje nizom veština iz svakodnevnog života. Škola treba mladim ljudima da pomogne da usvoje veštine neophodne za očuvanje zdravlja. One obuhvataju: veštinu donošenje odluka, rešavanja problema, kritičkog razmišljanja, sposobnost komunikacije, samoprocene i adaptacije.

Polazeći od rezultata istraživanja u vezi sa prisutnim navikama dece i prisutnim trendovima porasta gojaznosti postojala je potreba da se uvede edukacija o pravilnoj ishrani u sve škole, da se osposobe učenici, ali i nastavnici/pedagozi/osoblje škola za uvođenje novih sadržaja i novih metoda rada sa decom i da se neguje zdravlje i promoviše pravilna ishrana u neposrednom okruženju škole. Tim Centra za promociju zdravlja je osmislio program ”Škola

promoviše pravilnu ishranu” 2007. godine i započeo sa njegovom realizacijom u svim subotičkim osnovnim školama. U početku su programom bila obuhvaćena samo deca od I do IV razreda, a onda je program proširen i za učenike viših razreda i sve zaposlene u školama. Do sada je program realizovan u polovini subotičkih osnovnih škola. U narednom periodu se planira dalje proširenje programa radi uključivanja i roditelja.

Zdravstveno-edukativni sadržaji programa ”Škola promoviše pravilnu ishranu” su prilagođeni uzrastu učenika nižih i viših razreda osnovne škole, a realizuju se kroz radioničarski metod rada koji omogućuje interakciju i aktivan rad svakog učenika. Zdravstveno-vaspitni sadržaji programa su:

- Piramida pravilne ishrane - osnovni postulati
- Priprema jelovnika po porcijama
- Značaj vitamina i minerala za naše zdravlje (vitamin C, kalcijum, gvožđe)
- Hranljivi sastojci
- Nepravilna ishrana – rešavanje problema
- Uvođenje pravilne ishrane u škole

Cilj radionica za niže i više razrede osnovne škole je upoznavanje dece sa osnovnim postulatima pravilne ishrane, značajem i funkcijom namirnica za normalan rast i razvoj, kao i sa poremećajima koji nastaju kao posledica nepravilne ishrane. Zadatak je da se učenici osposobe da sami sačine zdrav obrok, traže i prime pomoć pri rešavanju problema oko nepravilne ishrane. Učenici se motivišu da usvoje pravilan način ishrane, kao i da modifikuju parcijalno štetno ponašanje u vezi ishrane i fizičkih aktivnosti. Promocija pravilne ishrane među učenicima doprinosi i izgradnji bolje atmosfere u školi i stvaranju klime za uvođenje zdravih obroka u školi. Pored kognitivnih znanja, učenici razvijaju pozitivnu sliku o zdravlju i sebi, razvijaju sposobnost kreativnog mišljenja i izražavanja, sposobnost komunikacije i adaptacije, osećaj za timski i individualni rad, stiču samopouzdanje i veštine za rešavanje problema.

Radionice namenjene prosvetnim radnicima i ostalim zaposlenima u školi teže osnaživanju i motivaciji za akcije i promene, uvođenju zdravih obroka u školi i izgradnji partnerstva. Pri edukaciji timova u školi koristi se radioničarski pristup sa ciljem upoznavanja i usvajanja ovog metoda rada u svakodnevnim aktivnostima sa učenicima. Rad se odvija kroz edukativne radionice (ciljna grupa usvaja nove zdravstvene sadržaje i znanja, kao i potrebne veštine) i kreativne radionice (ciljna grupa usvaja kreativne oblike izražavanja potrebne u

radu sa učenicima: likovno izražavanje - crtanje, modelovanje; dramsko izražavanje - recitacije, pesme, ples, gluma...).

Edukaciju učenika sprovodi viša medicinska sestra / nutricionista iz Centra za promociju zdravlja, a u obuku prosvetnih radnika se uključuje i lekar specijalista socijalne medicine. Da bi se sagledao nivo znanja učenika, kao i uspešnost sprovođenja zdravstveno-edukativnog rada, redovno se sprovodi anketiranje učenika svih razreda u dva navrata, i to pre održanih radionica i posle održanih radionica. Anketni upitnici su prilagođeni svakom uzrastu.

Jednom godišnje se sprovodi i anketa zadovoljstva korisnika radi sagledavanja zadovoljstva nastavnog osoblja i učenika sprovedenim programom, kao i sagledavanje mogućnosti za dalje unapređenje kvaliteta sadržaja i primenjenog metoda rada u okviru ovog programa u osnovnim školama. Prosečne ocene nastavnog osoblja i učenika za kvalitet sprovođenja edukativnog programa su visoke i verujemo da ukazuju i na prihvaćenost ovog programa u školama. Prave dobrobiti pozitivnih promena od sprovođenja ovog programa u ishrani “ubiraćemo” tek u decenijama koje su pred nama.

### **Deo aktivnosti sa decom i prosvetnim radnicima**

#### **Sa radionice: Piramida ishrane za decu**

Učenici se upoznaju sa piramidom ishrane na prigodnom posteru, a kroz razgovor o značaju pravilnog izbora namirnica. Učenici se aktivno uključuju i svrstavaju namirnice po grupama u za to predviđene vrećice na piramidi. Jedna od aktivnosti je i bojenje piramide bojcama ili flomasterima.



### **Sa radionice: Piramida ishrane po porcijama**

Učenici podeljeni u grupe demonstriraju sastavljanje jednodnevnog jelovnika (5 obroka) koristeći plastične tanjiriće i sličice namirnica. Prilikom sastavljanja jelovnika učenici prate piramidu ishrane po porcijama i trude se da usklade broj porcija na piramidi sa brojem porcija u jednodnevnom jelovniku. Kroz razgovor se ukazuje na važnost pravilnog rasporeda porcija po obrocima. Za učenike I i II razreda u radionici sledi priča „Jecino otkriće“, igranje igre „Pronađi put zdravoj hrani“ i bojenje piramide po porcijama. Učenici III i IV razreda imaju zadatak da samostalno isplaniraju svih 5 obroka, odnosno da pripreme svoj dnevni jelovnik koristeći pri tome Piramidu ishrane po porcijama.



### **Sa radionice: Značaj vitamina i minerala za naše zdravlje**

Uz pomoć priče u slikama „Zdrava hrana“ učenici se upoznaju sa značajem pravilne ishrane i fizičke aktivnosti. Pri tome se i oni sami aktivno uključuju i podstiču na diskusiju i komentare o priči. Upoznaju se sa vitaminom C i mineralima kalcijumom i gvožđem, kao i sa



njihovom ulogom u organizmu. Kao pomoćno sredstvo koristi se poster sa fotografijama namirnica i njihovom kratko opisanom ulogom u organizmu. Na kraju radionice svi zajedno ponavljaju šta je novo naučeno kroz igru „Gde se krijem?“. Učenicima se podelile kartice sa fotografijama namirnica, a njihov zadatak je da pogode da li određena namirnica predstavlja izvor vitamina C, kalcijuma ili gvožđa. Pri tome se koriste unapred dogovoreni „znaci“ za tačan odgovor.



### **Sa radionice: Nepravilna ishrana – rešavanje problema**

Učenici formiraju manje grupe i dobiju zadatak da nakon pročitane „Priče o Dušku Debeljušku“ pripreme savete za Duška i na taj način mu pomognu da reši svoj problem sa prekomernom telesnom težinom. Posebno se ističe značaj pružanja podrške u grupi, kao i značaj istrajnosti i podrške porodice. Svaka grupa čita pripremljene savete, zajedno ih svi komentarišu i pravi se izbor najboljih saveta.



## Sa edukacija za prosvetne radnike

„...Edukativne radionice za prosvetne radnike - sastavljanje dnevnog jelovnika, rašavanje problema pravilne ishrane u školi...”

