DIETA, ŻYWIEŃIE ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Anna Schmidt
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydział Studiów Edukacyjnych, Zakład Edukacji Elementarnej i Terapii Pedagogicznej, ul. A. Szamarzewskiego 89, Poznań
e-mail: aniaschmidt1@gmail.com; anna.schmidt@amu.edu.pl

ABSTRAKT

Teza. Temat diety i żywienia jest zagadnieniem niezwykle istotnym, w szczególności w odniesieniu do dzieci, dlatego tak istotne jest, by już od najmłodszych lat kształtować ich postawy prozdrowotne, a także przekazywać wiedzę i umiejętności w zakresie dbania o swoje życie i zdrowie.

Omówione koncepcje. Artykuł stanowi przegląd pojęć dotyczących diety, żywienia oraz edukacji zdrowotnej dziecka w wieku przedszkolnym. Autorka podjęła próbę usystematyzowania zagadnień rozpoznając od aspektu definicjnego, wskazując następnie na właściwe warunki żywienia dzieci, najczęściej popełniane błędy, konsekwencje złych nawyków żywieniowych dzieci, a także przedstawia wnioski i refleksje wynikające z doświadczeń własnych.

Wyniki i wnioski. Autorka wskazuje istotną rolę diety, żywienia oraz edukacji zdrowotnej w życiu człowieka oraz podkreśla, iż mimo coraz większej świadomości społeczeństwa wobec tych zagadnień, są one nadal zbyt rzadko wdrażane i przestrzegane. Celem artykułu jest zwrócenie uwagi na ważność tych tematów w kontekście dziecka w wieku przedszkolnym, które już od najmłodszych lat powinno uczyć się właściwych nawyków zdrowotnych, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej, jak i stosowaniem odpowiedniej diety oraz przestrzeganiem zasad prawidłowego żywienia. W artykule przedstawione zostały fragmenty wyników badań, które stać się mogą inspiracją do dalszych poszukiwań i zgłębiania tej tematyki.

Słowa kluczowe: dieta, żywienie, edukacja zdrowotna, postawy prozdrowotne, dziecko w wieku przedszkolnym.

Diet, nutrition and health education for pre-school children

ABSTRACT

Thesis. The topic of diet and nutrition is an extremely important issue, particularly in relation to children; that is why it is so important to shape their pro-health attitudes from an early age, as well as transfer knowledge and skills in caring for their lives and health.

Ogrody Nauk i Sztuk nr 2018 (8)
Discussed concepts. The article is an attempt to review the concepts of diet, nutrition and health education of a pre-school child. The author has attempted to systematize the issues beginning with the definition aspect, then indicating the appropriate conditions for child nutrition, the most common mistakes, the consequences of poor eating habits of children, and attempts to present conclusions and reflections resulting from their own experiences and analyses of shared research results.

Results and conclusions. The author indicates the important role of diet, nutrition and health education in human life and emphasizes that despite the growing public awareness of these issues, they are still too rarely implemented and observed. The aim of the article is to draw attention to the importance of these topics in the context of a pre-school child, who should learn appropriate health habits related to physical activity as well as diet and adherence to the principles of proper nutrition from an early age. The article presents fragments of research results that can become an inspiration for further exploration and exploration of this subject.

Key words: diet, nutrition, health education, pre-school child, pro-health attitudes

Rozpoczynając rozważania na temat diety, żywienia oraz edukacji zdrowotnej bardzo istotne jest zdefiniowanie pojęcia „zdrowie”. Sposób jego rozumienia jest bardzo wiele, jak ocenia w swoim artykule O definicjach zdrowia i choroby Jan Domaradzki (2013), istnieje ich aż ok. 120, jednakże każde rozumienie bazuje na innych, odrębnych płaszczyznach, np. biologicznej, psychicznej czy społecznej. Oto wybrane ich brzmienia: zdrowie jako „brak choroby” oraz „dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny”, a także „zasób danej jednostki, grup czy społeczeństw” (ss. 6-7).

Edukacja zdrowotna jako podstawa kształtowania właściwych nawyków żywieniowych dzieci już od najmłodszych lat

Jak podaje Barbara Woynarowska (2010), współcześnie edukacja zdrowotna łączy w sobie wiedzę z wielu nauk. Bierze pod uwagę zarówno nauki medyczne, jak również inne, mające wpływ na funkcjonowanie człowieka. Autorka zwraca uwagę na fakt istnienia wielu definicji tego pojęcia, jednakże w swojej publikacji podaje, iż: „Edukacja zdrowotna to: proces, w którym ludzie uczą się dbać o zdrowie własne i innych ludzi; proces dydaktyczno-wychowawczy, w którym dzieci i młodzież uczą się jak żyć aby:

- zachować i doskonalić zdrowie własne i innych ludzi oraz tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu;
- w przypadku wystąpienia choroby lub niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu, radzić sobie i zmniejszać jej negatywne skutki” (Woynarowska, 2010, s. 9).

Cele edukacji zdrowotnej mogą być bardzo różne, dokonuje się podziału ze względu na konkretną grupę czy osobę oraz sytuację, w której podmiot się znajduje, jednakże do najczęściej spotykanych celów zalicza się: kształtowanie postaw umiejętnego rozwiązywania problemów zdrowotnych, właściwego pojmowania definicji zdrowia, rozumienie zjawisk, które je warunkują, a także nabycie zdolności dbania o nie, rozwijanie świadomości, wiedzy, wiary we własne umiejętności oraz odpowiedzialności za zdrowie własne i innych, jak i dbałości o środowisko, w którym żyje i funkcjonuje.

Elementem, o którym należy wspomnieć, wydającym się być bardzo związany z edukacją zdrowotną, jest pojęcie „promocji zdrowia”. Według założeń sformułowanych w 1986 roku podczas konferencji w Ottawie „promocja zdrowia jest to proces umożliwiający ludzim zwiększenie kontroli nad swoim zdrowiem oraz jego poprawę” (WHO, 1986, s. 1). Ten sam dokument wskazuje, iż działania podejmowane w ramach promocji zdrowia mają zmierzać do spełnienia następujących uwarunkowań dobrego samopoczucia:

- utrzymanie kondycji psychofizycznej stosownej do wieku i płci,
- możliwość pełnego korzystania z praw i swobód obywatelskich,
- możliwość uzyskania odpowiedniego wykształcenia,
- możliwość zatrudnienia,
- odpowiednie warunki pracy,
- dobre warunki mieszkaniowe,
- odpowiednie odżywianie i zaopatrzenie w żywność,
- dostępność odpowiedniej odzieży,
- poczucie bezpieczeństwa,
- możliwość oszczędzania,
- możliwość komunikacji i łączności z innymi ludźmi,
- możliwość regeneracji sił, wypoczynku i rozrywki (Majewicz, 2011).

Mimo, iż pojęcie edukacji zdrowotnej, jak i promocji zdrowia staje się coraz bardziej powszechne, to jednak cały czas odnosić można wrażenie, że wiemy oraz umiemy za mało, a nasze życie i postępowanie nie jest najlepszym dowodem na to, że jesteśmy w pełni świadomi oraz dbamy o jak najdłuższe zachowanie zdro-

Jednak istotą wszystkich działań jest świadomość. To właśnie ona pozwala na podejmowanie kolejnych kroków w kierunku kształtowania prozdrowotnych postaw, jak również realizowania edukacji zdrowotnej, którą określić można mianem podstawowej formy promocji zdrowia wśród pracowników, nauczycieli, dzieci oraz ich rodzin (Majewicz, 2011).

### ŽYWIENIE DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Odpowiednio dobrana dieta i właściwe żywienie odgrywa bardzo istotną rolę na wszystkich etapach życia, jednakże niniejszy fragment poświęcony został analizie tematyki w kontekście dzieci w wieku przedszkolnym, gdyż jest to grupa, która moim zdaniem dopiero uczy się wielu postaw i nawyków prozdrowotnych, a co za tym idzie – zasługuje na szczególną uwagę oraz zainteresowanie ze strony dorosłych.

Dietę dziecka powinna być przemyślana, ale i odpowiednio przygotowana do jego potrzeb. Dzień w wieku przedszkolnym to szczególna grupa, którą charakteryzuje aktywny wzrost fizyczny, jak i rozwój umysłowy. Bardzo ważne jest zatem, aby w tym okresie dostarczać niezbędne substancje pokarmowe, których brak wywołuje niedobory, a także różnego rodzaju problemy zdrowotne oraz by dostosować porcję i produktu w taki sposób, aby nie dopuścić do powstawania skrajnych problemów związanych z nadwagą czy otyłością. „ Ważne jest, aby żywienie (...) było pełnowartościowe, prawidłowo zbilansowane, dostarczało energii i składników odżywczych w odpowiednich proporcjach. Szczególną uwagę zwraca się na produkty spożywcze, dostarczające biało o wysokiej wartości biologicznej, wapń, żelazo i witaminy. Dzieci powinny spożywać wszystkie potrawy z ograniczeniem ciężkostrawnych, bardzo tłustych, smażonych, wzdymających (np. bigos lub fasolka po breitońsku); potrawy te mogą być wykonane z małą ilością tłuszczu i podawane na obiad. Dziecko powinno spożywać 4-5 posiłków” (Śląski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny, 2012, s. 14). Najlepiej, by posiłki te podawane były w odstępach nie dłuższych niż 3-4 godziny. W tabeli szczegółowo przedstawione zostały dzienne zalecane normy na energię dla niemowląt, dzieci i młodzieży.

Tabela 1 jest doskonałą bazą, która stać się powinna podstawą układania jadłospisów dla dzieci właśnie na tym etapie życia, a także jest swego rodzaju podsumowaniem, które pozwala na usystematyzowanie wiedzy i związanych z tym zagadnieniem treści.

---

Ogrody Nauk i Sztuk NR 2018 (8)
Tabela 1. Normy na energię dla niemowląt, dzieci i młodzieży, ustalone na poziomie zapotrzebowania energetycznego (EER) (Normy żywienia dla populacji Polski, 2017)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Grupa/wiek (lata)</th>
<th>Masa ciała* (kg)</th>
<th>Ml/dobę</th>
<th>Aktywność fizyczna (PAL)</th>
<th>Kcal/dobę</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>mała</td>
<td>umiarkowana</td>
<td>Duża</td>
</tr>
<tr>
<td>Niemowlęta 0-0,5</td>
<td>6</td>
<td>2,3</td>
<td>550</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>0,5-1</td>
<td>9</td>
<td>3,0</td>
<td>700</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Dzieci 1-3</td>
<td>12</td>
<td>4,3</td>
<td>1000 (1,40)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4-6</td>
<td>19</td>
<td>5,8</td>
<td>1400 (1,50)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7-9</td>
<td>27</td>
<td>6,3 (1,35)</td>
<td>8,6 (1,85)</td>
<td>1550 (1,35)</td>
</tr>
<tr>
<td>Chłopcy 10-12</td>
<td>38</td>
<td>8,7 (1,50)</td>
<td>11,5 (2,00)</td>
<td>2050 (1,50)</td>
</tr>
<tr>
<td>13-15</td>
<td>54</td>
<td>10,9 (1,55)</td>
<td>14,4 (2,05)</td>
<td>2600 (1,55)</td>
</tr>
<tr>
<td>16-18</td>
<td>67</td>
<td>12,4 (1,60)</td>
<td>16,6 (2,15)</td>
<td>300 (1,60)</td>
</tr>
<tr>
<td>Dziewczyna 10-12</td>
<td>38</td>
<td>7,6 (1,45)</td>
<td>10,2 (1,95)</td>
<td>1800 (1,45)</td>
</tr>
<tr>
<td>13-15</td>
<td>51</td>
<td>8,7 (1,50)</td>
<td>11,6 (2,00)</td>
<td>2100 (1,50)</td>
</tr>
<tr>
<td>16-18</td>
<td>56</td>
<td>8,9 (1,50)</td>
<td>11,9 (2,00)</td>
<td>2150 (1,50)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

źródło: Jarosz, 2017, s. 34.

**Zasady prawidłowego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym**

Zasady dotyczących prawidłowego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym jest bardzo wiele. Odnoszą się one m.in. do „piramidy zdrowego żywienia”, ale podają również informacje o „talerzu zdrowia” 8, który jest ciekawym pomysłem, ponieważ w graficzny sposób przedstawiającym elementy niezbędne dla zdrowego funkcjonowania organizmu oraz pozwalającym na szybsze przyswojenie wiedzy w nim zawartej. Dieta dzieci w wieku przedszkolnym powinna być:

- bezpieczna pod względem zdrowotnym,
- bogata w składniki odżywcze,
- o odpowiedniej (zgodnej z zalecanymi normami) wartości energetycznej i zawartości witamin oraz składników mineralnych,
- urozmaicona,
- regularnie spożywana,
- apetycznie i smakowicie skomponowana,
- z ograniczoną ilością cukru i soli (Chwojnowska, Charzewska, 2011).

Właściwe żywienie to podstawa, jednakże należy podkreślić, iż musi być ono urozmaicone, tak, by dzieci mogły czerpać przyjemność z odkrywania nowych pokarmów i smaków. Należy zachęcać do próbowania nowych pokarmów, kształtować nawyki prozdrowotne oraz odkrywać wraz z dzieckiem tak ogromny świat smaków. Do tego dołączyć systematyczną aktywność fizyczną, która wpływa pozytywnie na rozwój, funkcjonowanie oraz wspiera dobre, ogólne samopoczucie.

---

Najczęściej popełniane błędy w żywieniu dzieci w wieku przedszkolnym

W tym miejscu chciałabym odwołać się do publikacji Zofii Chwojnowskiej i Jadwigi Charzewskiej (2011), w której autorki wymieniają następujące błędy często występujące w żywieniu dzieci:

- Zbyt małe i zmniejszające się wraz z wiekiem spożycie żółtych, pomarańczowych i czerwonych warzyw oraz owoców (głównym warzywem stają się ziemniaki w postaci frytek),
- Zbyt wczesne wprowadzanie słodyczy do diety i szczególnie nadmierne ich spożycie w wieku przedszkolnym,
- Nierregularne spożywanie śniądań,
- Zwiększenie ilości kalorii pochodzących z przekąsek,
- Spożywanie produktów o małej wartości odżywczej,
- Nadmierne zwiększanie porcji posiłków,
- Częste spożywanie napojów słodzonych,
- Małe spożywanie produktów mlecznych,
- Spożywanie w diecie zbyt małej ilości wapnia i potasu oraz witaminy D, a zbyt dużej ilości sodu, w stosunku do zalecanych ilości (Chwojnowska, Charzewska, 2011).

Istotną kwestią jest również fakt, iż coraz więcej dzieci spożywa różnego rodzaju napoje sztuczne i gazowane, a także duże ilości fast foodów, które, co gorsza, stają się ich ulubionymi daniami. Ważne jest także zwrócenie uwagi na podjedzenie przez dzieci przekąsek między posiłkami, w szczególności w postaci: cukierków, lisaków, żelków, czekolady czy batoników, które uwielbiane przez najmłodszych, tak często podawane są im przez dorosłych bez namysłu oraz przewidywania, jakie negatywne konsekwencje może to przynieść.

Konsekwencje złych nawyków żywieniowych dzieci

Zajmując się żywieniem dzieci należy zdawać sobie sprawę z konsekwencji wynikających z nieprawidłowego pojmowania tego tematu lub też nierozważnego podejścia do działań z nim związanych. Aby zwrócić uwagę na powagę zagadnienia dotyczącego diety i żywienia, w szczególności dzieci, należy wspomnieć o niebezpiecznych konsekwencjach wynikających z zaniedbania tej tematyki, czyli o chorobach związanych z nieprawidłowym żywieniem, a wśród nich m.in. nadwagą i otyłością, cukrzyką, bulimią, anoreksją, czy niedożywieniem.

Jako podają Ewa Sosnowska-Bielic i Joanna Wrótniaek „prawidłowe żywienie dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym warunkuje ich optymalny rozwój fizyczny, umysłowy i społeczny. Konsekwencje niewłaściwego sposobu żywienia dotyczą nie tylko okresu dziecięcego, negatywnie wpływają również na organizm w wieku dorosłym. Coraz więcej badań wskazuje na to, że dieta już od wczesnych lat życia jest wykładnikiem stanu zdrowia populacji osób dorosłych” (2013, s. 147). Żywienie, czyli dostarczanie małemu organizmowi niezbędnych substancji od najmłodszych lat, ma zatem kluczowe znaczenie dla jego rozwoju i funkcjonowania w wielu sferach, kluczowych dla jego aktywnego działania oraz pozowania świata. To od diety oraz stylu życia w dużej mierze zależy funkcjonowanie dzieci w przyszłości. Świadomość tego faktu nakłada na nas, dorosłych, ogromną odpowiedzialność za kształtowanie od najmłodszych lat.
wśród dzieci właściwych nawyków żywieniowych, a także postaw prozdrowotnych, aby nie tylko zapobiegać występowaniu wyżej wskazanych jednostek chorobowych, ale umożliwić długie cieszenie się zdrowiem i sprawnością fizyczną.

**Edukacja zdrowotna pracowników, nauczycieli oraz rodziców dzieci w wieku przedszkolnym - inspiracje do dalszych rozważań i badań**

Zagadnienia dotyczące właściwego żywienia, a także edukacji zdrowotnej w środowisku przedszkolnym są uznawane powszechnie za oczywiste. Jednakże nie zawsze przekonania są odzwierciedleniem stanu faktycznego. W celu zilustrowania sytuacji, chciałaby przywołać wyniki przeprowadzonych przez mnie badań, które dotyczyły edukacji zdrowotnej i nawyków żywieniowych, a także świadomości w zakresie tej tematyki ze strony pracowników placówki, nauczycieli oraz rodziców dzieci w wieku przedszkolnym.


**Tabela 2. Odpowiedzi rodziców na pytanie: „Jak często państwa dzieci jedzą/piją wskazane produkty…?”**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Produktynaśa</th>
<th>Codziennie</th>
<th>raz w tygodniu</th>
<th>co drugi tydzień</th>
<th>raz w miesiącu</th>
<th>nigdy</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>mleko i produkty mleczne</td>
<td>63</td>
<td>9</td>
<td>1</td>
<td>-</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>owoce</td>
<td>64</td>
<td>12</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>warzywa</td>
<td>66</td>
<td>10</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>ciemne pieczywo</td>
<td>29</td>
<td>22</td>
<td>-</td>
<td>20</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>produkty zbożowe</td>
<td>62</td>
<td>14</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>ryby</td>
<td>1</td>
<td>50</td>
<td>22</td>
<td>-</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>produkty typu fast food</td>
<td>3</td>
<td>13</td>
<td>-</td>
<td>60</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>słodycze</td>
<td>34</td>
<td>22</td>
<td>19</td>
<td>-</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>wodę</td>
<td>64</td>
<td>12</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>naturalne soki</td>
<td>53</td>
<td>23</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>napoje gazowane</td>
<td>-</td>
<td>31</td>
<td>22</td>
<td>20</td>
<td>3</td>
</tr>
</tbody>
</table>

źródło: badania własne.
Kolejne pytanie ankiety dotyczyło zainteresowania rodziców/opiekunów dzieci zajęciami na temat zdrowego żywienia w przedszkolu. Na pytanie odpowiedzieli wszyscy ankietowani: siedemdziesiąt trzy osoby są zainteresowane takimi zajęciami, natomiast trzy osoby nie. Czwarte pytanie ankiety koncentrowało się na chęci korzystania przez rodziców/opiekunów dzieci z warsztatów, wykładów, itp., dotyczących zdrowego odżywiania. Na pytanie odpowiedzieli wszyscy ankietowani. Dziesięć osób nie wykazyło chęci korzystania z takiej oferty, natomiast sześćdziesięciu sześciu ankietowanych odpowiedziało pozytywnie na propozycję. Następne pytanie dotyczyło produktów używanych w menu przedszkolnym – ankietowani mieli odpowiedzieć na pytanie: „Jakiach produktów jest w obecnym jadłospisie za mało?”. Oto kilka powtarzających się odpowiedzi:

- naturalnych soków owocowo-warzywnych,
- warzyw,
- kasz, płatków owsianych,
- produktów bez glutenu, bez mleka, herbat ziołowych,
- owoców,
- produktów mlecznych, typu kefir, maślanka, strączków (fasola, ciecierzyca, soja, soczewica),
- produktów ekologicznych.

Rodzice/opiekunowie wskazują na konkretnie produkty, których, ich zdaniem, brakuje w żywieniu przedszkolnym. W większości są one związane ze zdrowym żywieniem, co może budzić nadzieję i stanowić duży potencjał warty rozwiązywania i wykorzystania w kształtowaniu postaw przodrowotnych oraz mobilizowaniu do podejmowania zdrowego stylu życia.

Ponadto sześcioro ankietowanych udzieliło odpowiedzi, że wszystko im się podoba, a jedna osoba, że „dieta w przedszkolu jest zróżnicowana i dobrze wpływa na metabolizm dzieci”, natomiast jedenastoro respondentów nie odpowiedziało na to pytanie. W siómem związkę z pytaniem piątym pozostało pytanie szóste, które brzmiało: „Jakiich produktów jest w obecnym jadłospisie za dużo?”. Tak, jak w poprzedniej sytuacji, nie wszyscy odpowiedzieli na to pytanie. Oto kilka propozycji:

- słodyczy,
- za dużo słodkich potraw, typu kisiel, galaretki, ciastka,
- białego pieczywa,
- sałaty w śniadanie, mizerii ze śmietaną, śledzi w śniadanie,
- produktów mlecznych,
- za dużo jest produktów zawierających cukier – ciastka, soki, herbaty owocowe.

Na podstawie wskazanych odpowiedzi mniemać zatem można, iż rodzice dostarczają różne pomiędzy poszczególnymi produktami i potrafią wskazać te, które negatywnie wpływają na rozwój ich dzieci i których w codzienniedie jest zbyt wiele.

Pojawia się też taka odpowiedź: „Wydaje mi się, że niczego, ale nie wiem, jaki jest skład produktów takich, jak wędlinia, ser żółty, chleb, keczup – jeśli nieodpowiedni (konserwanty, barwniki, itp.), to należy to zmienić”. Inna odpowiedź brzmiała: „W podstawowym jadłospisie posiłki są dobrze zbilansowane, nie ma nadmiaru w zakresie produktów”. W kolejnym pytaniu ankiety zapytano rodziców/opiekunów o to, czy byliby skłonnii zaangażować się w przygotowanie imprez dla dzieci nt. zdro-
węgo żywienia. Odpowiedzieli wszyscy ankietowani. Siedemdziesiąt osób udzieliło odpowiedzi „tak”, natomiast 6 osób „nie”. Ostatnie zagadnienie ankiety skierowane do respondentów brzmiało: „Propozycje/oczekiwania odnośnie tematyki zajęć, sposobu ich realizacji, pomocy w ich organizowaniu”. Trzydziestioro osób zapытаńych nie odpowiedziało na to pytanie, jedna osoba odpowiedziała „nie”, a pozostali ankietowani udzielili dość szczegółowych porad, podzieliły się pomysłami lub oferowali swoją pomoc, np. w kserowaniu różnych materiałów. Oto kilka propozycji:

- „Jak sprawnie nauczyć dziecko próbować nowych potraw i smaków? Jak bilansować dietę w żelazo i magnez?”
- „Chciałbym poznać i nauczyć się przyrządzania zdrowych przekąsek i słodziecy. Polecam akcję zdrowyprzedszkolak.org”
- „Smieszne przedstawienia – w krzywym zwierciadle jedzenie fast food-ów”
- „Sposób na zachęcenie dziecka do jedzenia nowych potraw, rozwijaniajadłospisu”
- „Może pokazać dzieciom, jak rosną różne warzywa w ogrodzie przedszkolnym, np. marchewka, dynia, szczypiory, salata”
- „Zachęcenie do poznania produktów wykraczających poza tradycyjnie zna- ne, np. różne rodzaje kasz, egzotyczne owoce i ich zastosowanie; jak przemy- cić w daniach niechciane warzywa czy inne składniki; przykłady zawartości cukru – gdzie jest go dużo i dlaczego niezdrowy”.

Rodzice/opiekunowie wskazują różnorodne tematy, które budzą ich ciekawość i zainteresowanie. Warto zatem ten fakt wykorzystać i podjąć działania w celu orga- nizowania spotkań/warsztatów/prelekcji/seminariów/konferencji, aby cały czas roz- wijać wśród nich postawy prozdrowotne oraz przekazywać nową wiedzę z zakresu zdrowego żywienia oraz zdrowego stylu życia.

**WNIOSKI I SPOSTRZEŻENIA NA PODSTAWIE WYNIKÓW BADAN WŁASNYCH**

Rodzic/opiekunom dzieci zależy na zdrowej, codziennej diecie najmłodszych. Chcieliby, aby właśnie przedszkole nauczyło próbować ich dzieci nowych smaków, niecodziennych potraw, gdyż jak przyznają, w domach się to nie udaje. Rodzice wysuwają różne pomysły, propozycje zajęć, konkretnie tematy do przeprowadzenia z dziećmi. Wskazują nawet treści, które od dawien dawna stosowane są w przedszkol- ku, jednakże nie zostały zauważyone.

Na podstawie obserwacji nauczycieli, wychowawców, pracowników przedszkola, rozmów z dziećmi oraz analiz ankiet przeprowadzonych wśród rodziców wszyst- kich grup, stwierdzono, że wysoki procent dzieci nie dba o swoje zdrowie (zbyt długi czas siedzenia przed telewizorem, niewłaściwa ilość snu, brak ruchu), za mało czasu poświęca na aktywne formy spędzania czasu wolnego oraz ma niewłaściwe nawyki żywieniowe.

**ZAKOŃCZENIE**

Dietę, żywienie oraz edukacja zdrowotna odgrywają bardzo istotną rolę zarówno w życiu małego, jak i dużego człowieka. Mimo coraz większej świadomości społe- czeństwa wobec tych zagadnień, nadal wydają się one zapomniane oraz nie wdrażane w rzeczywistości.
Celem mojego artykułu było zanализowanie właśnie tych tematów. Zwrócenie uwagi na ich ważność w kontekście dziecka w wieku przedszkolnym, które już od najmłodszych lat powinno uczyć się właściwych nawyków zdrowotnych związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej, jak i stosowaniem odpowiedniej diety oraz przestrzegania zasad prawidłowego żywienia. Badania i obserwacje wskazują na wzrost problemów wynikających z niewłaściwego pojmowania tego zagadnienia właśnie na tym etapie rozwoju dziecka. Warto podkreślić ponownie, iż w polskim społeczeństwie rośnie liczba dzieci z nadwagą oraz otyłością, które traktowane są już w kontekście choroby, doprowadzającej do wielu innych problemów zdrowotnych. To, w jaki sposób będą funkcjonować młode pokolenia na dalszych etapach swojego życia, czy ich działania będą prozdrowotne, a dieta właściwa, zależy w dużej mierze od nas – dorosłych. To my jesteśmy dla dzieci wzorem do naśladowania, przekazujemy wiedzę i umiejętności. Musimy zrozumieć, jak ważną odgrywamy rolę oraz jak wielkie wyzwania przed nami zostało postawione.

Zadanie to na pewno nie jest łatwe, ale wierzę w to, że uda się zmienić nawyki żywieniowe i sposób życia – najpierw swój, aby następnie „zarażać” pozytywnymi przyzwyczajeniami dzieci. Mimo trudności, znieczucenia, wysiłku – działajmy, gdyż nawet najmniejszy krok z naszej strony, może stać się krokiem milowym do zmiany na lepsze, do nowego, zdrowszego życia, pełnego witaminy, minerałów oraz pozytywnej energii.

**Bibliografia**


