



FUNDACJA
SZKOŁA
NA WIDELCU

PROGRAM
DOBRZE
JEMY

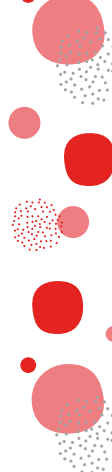
ODDZIAŁYWANIE EDUKACJI ŻYWIENIOWO-KULINARNEJ NA ZMIANĘ NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH DZIECI W WIEKU 5-10 LAT.

Raport z badania

Opracowanie:
mgr Agata Gawska



Warszawa, czerwiec 2021 r.



Oddziaływanie edukacji żywieniowo-kulinarnej na zmianę nawyków żywieniowych dzieci w wieku 5-10 lat.

Raport z badania.

Realizator badania:

Fundacja Szkoła na Widelcu

Koncepcja merytoryczna badania; kierowniczka badania:

mgr Agata Gawska

Zespół badawczy:

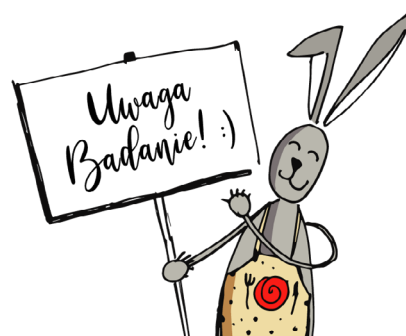
mgr Julia Antczak, mgr Agata Gawska, Malwina Dawidowska współpraca
mgr Patrycja Pietraszek, mgr inż. Katarzyna Woźnicka, Katarzyna Pieczyńska

Opracowanie raportu:

mgr Agata Gawska, współpraca Malwina Dawidowska

Opracowanie graficzne:

Katarzyna Stajniak / Fajne studio kreatywne



Spis treści

Realizator Programu – Fundacja Szkoła na Widelcu	5
Opinie ekspertów	6
1. Edukacja żywieniowo-kulinarna w Polsce i na świecie	9
2.1. Założenia i cele programu	13
2.2. Metodyka i narzędzia edukacyjne	14
2.3. Zasięg i oddziaływanie programu	17
3. Cel badania	18
4. Metody badawcze	19
5. Uczestnicy badania	20
6. Edukacja żywieniowo- kulinarna w badanych placówkach	24
7. Realizacja Programu w praktyce	26
8. Realizacja programu w pandemii COVID-19	29
9. Wiedza i umiejętności praktyczne dzieci przez rozpoczęciem zajęć w Programie	31
10. Czego uczą się dzieci?	33
10.1. Czego uczą się dzieci- teoria	33
10.2. Czego uczą się dzieci- umiejętności praktyczne	34
10.3. Czego uczą się dzieci- inne ważne kompetencje	36
11. Zaangażowanie dzieci w zajęcia	37
12. Jak dzieci oceniają zajęcia	38
13. Efekty Programu	39
14. Wpływ Programu na nawyki żywieniowe nauczycieli	42
15. Rodzice o Programie	44
16. Ocena przygotowanych materiałów dydaktycznych	46
17. Ogólna ocena Programu	49
18. Wnioski	50
19. Rekomendacje dla programów edukacji żywieniowo- kulinarnej	53
20. Bibliografia	54
21. Spis infografik, wykresów i tabel	55

Wstęp

Edukacja żywieniowo-kulinarna jest niezwykle ważnym obszarem działania, który powinien być stałym elementem w edukacji młodych ludzi. Wzrastająca otyłość wśród dzieci i niepokojące wskaźniki wzrostu chorób dietozależnych powinny spowodować wzrost działań mających na celu wczesną eliminację tych zagrożeń.

Program Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu jest właśnie takim działaniem, które w swoim założeniu dedykowane młodemu pokoleniu – dzieciom w wieku 5–10 lat pozwala na wczesnym etapie edukacji kształtować i wpływać na prawidłowe nawyki żywieniowe tak dzieci, jak i przyszłych dorosłych.

Niniejszy raport jest próbą odpowiedzi na pytanie czy i na ile udało się osiągnąć cele założone dla Programu, czyli edukować w zakresie prawidłowego i świadomego żywienia oraz zachęcać najmłodszych do gotowania, a także czy udział w Programie wpłynął na kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych wśród dzieci, które w nim uczestniczyły.

Realizator Programu - Fundacja Szkoła na Widelcu

Fundacja Szkoła na Widelcu działa od 2012 roku na rzecz poprawy jakości żywienia dzieci w szkołach i przedszkolach. Uczymy, czym jest dobre jedzenie, skąd się bierze i dlaczego jest takie ważne. Tworzymy i realizujemy programy, projekty i inicjatywy edukacyjno-kulinarne, bazujące na połączeniu zajęć teoretycznych i praktycznych. Podczas warsztatów kulinarnych pokazujemy, jak gotować nie tylko zdrowo, ale również smacznie.

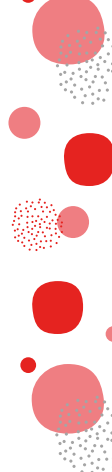
Kompleksowo podchodzimy do edukacji żywieniowej, docierając nie tylko do dzieci, ale również do rodziców, nauczycieli, personelu szkolnych i przedszkolnych kuchni i stołówek. Jesteśmy pomysłodawcą i inicjatorem akcji społecznych Kucharze Dzieciom – charytatywnych kolacji i pikników, których celem było zbieranie funduszy na sprzęt gastronomiczny do kuchni szkolnych. W programie telewizyjnym Misja Stołówka wspieraliśmy szkoły w poprawie jakości żywienia dzieci w placówkach.

Edukatorzy kulinarni i dietetycy Fundacji przemierzają każdego roku najdalsze zakątki Polski realizując warsztaty kulinarne w szkołach, przedszkolach, urzędach, galeriach handlowych i wielu innych miejscach, w których gotowanie jest możliwe i potrzebne. W ostatnim roku rozwinęliśmy również działalność w ramach zajęć kulinarnych on-line, prowadzone były m.in. warsztaty kulinarne kuchni z całego świata we współpracy z Wydawnictwem Dwie Siostry. Jesteśmy organizatorem pierwszej w Polsce konferencji on-line „Żywienie dzieci i młodzieży w praktyce” skierowanej do osób związanych zawodowo z tym tematem.

Opinie ekspertów

W kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych w szkole doskonale sprawdzają się działania włączające dzieci aktywnie w naukę. Prowadzenie edukacji żywieniowej powinno uwzględniać nie tylko przekazywanie wiedzy ale także uczenie praktycznych umiejętności takich jak samodzielne przygotowanie zdrowych i smacznych posiłków. Warsztaty kulinarne prowadzone z dziećmi w szkołach promują umiejętność zdrowego gotowania, która ma szansę pozostać na całe życie. Każde dziecko powinno mieć możliwość nauki gotowania w szkole. Wprowadzenie warsztatów kulinarnych do szkół ma wiele zalet. Dzieci rozwijają w czasie lekcji gotowania umiejętność przygotowywania zdrowych posiłków a także umiejętności korzystnych dla zdrowia wyborów żywieniowych. Badania pokazują, że osoby, którzy posiadają umiejętność gotowania, lepiej się odżywiają niż osoby, które tego nie robią. Dzieci, które uczą się gotować, częściej deklarują, że lubią gotować a także wykazują zwiększoną chęć próbowania nowych potraw. Nauka gotowania w szkole przenosi korzyści do domu – dzieci są bardziej gotowe do pomocy w kuchni, częściej sięgają po wcześniej nie znane lub nie lubiane a prozdrowotne produkty. Uczniowie, którzy uczęszczają do szkół z dobrze rozwiniętymi programami edukacji żywieniowej z uwzględnieniem zajęć gotowania czy prowadzenia ogródków szkolnych, jedzą więcej warzyw i owoców niż uczniowie w porównywalnych szkołach. Poprzez lekcje gotowania dzieci są zaangażowane w doświadczenia dotykowe mają mniejszą neofobię żywieniową (strach przed jedzeniem) i większą akceptację jedzenia różnorodnych pokarmów. Kuchnia to laboratorium edukacyjne dla dzieci, które może angażować wszystkie ich zmysły. Podczas ugniatania, rzucania, nalewania, waczenia, krojenia i odczuwania pokarmów bawią się i uczą, nie zdając sobie z tego sprawy. Dzieci, które gotują w domu, wykazują „poczucie spełnienia”, pewność siebie i poczucie wkładu w rodzinę. Dzieci uczą się umiejętności życiowych poprzez ćwiczenie podstawowych umiejętności matematycznych, takich jak liczenie, ważenie, mierzenie, śledzenie czasu; zdobywają również umiejętności społeczne, pracując razem i komunikując się w kuchni.

Szkoły są zobligowane do prowadzenia edukacji zdrowotnej na podstawie zapisów rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017r. W preambule rozporządzenia czytamy: „Ważną rolę w kształceniu i wychowaniu uczniów w szkole podstawowej odgrywa edukacja zdrowotna. Zadaniem szkoły jest kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym wdrażanie ich do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób, a ponadto



ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także profilaktyki.” Program „Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu” obejmujący edukację żywieniowo-kulinarną jest programem wpisującym się w zadania szkoły wobec dzieci z zakresu kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych w praktyce w sposób atrakcyjny, interaktywny, nowoczesny i co widać z wyników przedstawionego raportu oraz badań tego typu działań na świecie wielce skuteczny.

dr Katarzyna Wolnicka,
Kierownik merytoryczny Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB

Edukację żywieniową dzieci uważam za jedno z kluczowych i coraz bardziej naglących wyzwań społecznych krajów wysokorozwiniętych, w tym Polski. Jej nadrzędnym celem jest zatrzymanie epidemii nadwagi i otyłości w grupie dzieci szkolnych, czyli profilaktyka chorób dietozależnych, wsparcie dzieci zdrowych w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, pomoc dzieciom z nadwagą i otyłością w drodze optymalizacji masy ciała oraz prewencja zaburzeń jedzenia (w tym jedzenia emocjonalnego).

Rosnący odsetek dzieci z nadwagą i otyłością, które wchodzą w wiek nastoletni z większym niż konieczne ryzykiem cukrzycy typu 2 oraz przewlekłych chorób dietozależnych, to nasza cywilizacyjna porażka i społeczno-gospodarcze wezwanie do istotnych zmian w stylu życia. Zmian, których jednym z elementów bazowych jest edukacja żywieniowo-kulinarna dzieci w wieku szkolnym, ich rodziców oraz środowiska pedagogów. Edukacja, która nauczy polskie dzieci zdrowo i smacznie jeść, pomoże zastąpić szkodliwe nawyki nowymi korzystnymi zwyczajami, zweryfikuje niezbędną wiedzę o produktach żywieniowych oraz przekona dzieci, że przygotowywanie zdrowych i smacznych dań to przyjemność i dobra zabawa. To żywieniowo-kulinarne prawo jazdy, nie mniej ważne społecznie od nauki obsługi komputera, osobistych finansów czy nauki języków obcych”.

Marta Pawłowska MBA
Specjalista ds. żywienia człowieka i coach zdrowia rodziny
Dyrektor Biura Profilaktyki Zdrowotnej Narodowego Funduszu Zdrowia

Dane epidemiologiczne dotyczące modyfikowalnych czynników ryzyka chorób przewlekłych, takich jak sposób odżywiania czy odsetek dorosłych i dzieci w Polsce z nadmierną masą ciała nie pozostawiają żadnych wątpliwości co do konieczności wdrażania działań promujących zdrowy styl życia, w tym

nakierowanych na kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych. Szkoła jako miejsce, w którym dzieci spędzają znaczną część swojego czasu oraz w którym nabywają umiejętności i wiedzę w różnych dziedzinach, powinna być także miejscem, w którym dziecko nabywa kompetencje do dbania o swoje zdrowie. Programy nauczania w niedostatecznym stopniu adresują te tematy, a od wielu lat trwają dyskusje nad potrzebą poszerzenia ich zakresu. Program „Dobrze jemy ze Szkołą na Widelcu” nie tylko doskonale wpisuje się w tę lukę, ale i wykorzystuje poparte badaniami naukowymi w obszarze edukacji żywieniowej i medycyny kulinarnej strategie zwiększające skuteczność takich interwencji. Należą do nich między innymi połączenie praktyki z teorią, zaangażowanie (i wzmacnianie kompetencji) nauczycieli, zaangażowanie rodziców, czy możliwość objęcia działaniami dziecka przez okres powyżej kilku miesięcy. Co warto jest szczególnego podkreślenia, jak pokazały wyniki ewaluacji przedstawionej w niniejszym raporcie, Program został doskonale przyjęty zarówno przez nauczycieli odpowiedzialnych za jego przeprowadzanie jak i samych uczestników, nawet w wymagającym czasie pandemii COVID-19, która istotnie wpłynęła na działanie placówek oświatowych.

Problem nadmiernej masy ciała u dzieci i ich niewłaściwego stylu życia jest oczywiście wyzwaniem kompleksowym, wymagającym wielosektorowych i interdyscyplinarnych działań. Liczne analizy wskazują, że szkoła jest jednym z priorytetowych obszarów dla prowadzenia interwencji w zakresie budowania „środowisk służących zdrowiu”, w których to zdrowe wybory są tymi najłatwiejszymi i domyślnymi. Z kolei praktyczna edukacja żywieniowo-kulinarna (lub medycyna kulinarna) stawiająca w centrum umiejętności samodzielnego przygotowania posiłków i dokonywania właściwych wyborów żywieniowych stanowią jedno z najbardziej obiecujących narzędzi w kształtowaniu prozdrowotnych nawyków żywieniowych jednostki.

Program „Dobrze jemy ze Szkołą na Widelcu” ze swoją innowacyjnością, wysokim poziomem merytorycznym oraz oparciem w aktualnej wiedzy naukowej to inicjatywa, którą warto rozszerzać, a opierając na wynikach kolejnych ewaluacji dostosowywać do bieżących potrzeb i możliwości.

Lek. Alicja Baska

Asystentka, Zakład Medycyny Stylu Życia Szkoła Zdrowia Publicznego Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego

Dyrektor Organizacyjna, Polskie Towarzystwo Medycyny Stylu Życia

1. Edukacja żywieniowo-kulinarna w Polsce i na świecie

Obecnie szacuje się, że co 5 uczniów w polskiej szkole w wieku 10–16 lat zmaga się z nadmierną masą ciała, co przyczynia się do rozwoju nadwagi i otyłości w wieku szkolnym oraz w latach późniejszych¹. Według danych World Health Organization (WHO) uznaje się, że Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie. Warto również zwrócić uwagę, że to właśnie okres dzieciństwa został zdefiniowany jako czas krytyczny w kontekście nabywania prawidłowych wzorców żywieniowych, ale równolegle stanowi najlepszy moment na wprowadzenie interwencji promujących prawidłowy sposób odżywiania².

Raport Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), zbierający dane odnośnie zdrowia fizycznego, relacji społecznych i pozytywnego samopoczucia społecznego uczniów w wieku 11, 13, 15 lat, w 45 krajach Europy i Ameryki Północnej wskazuje, że polskie nastolatki mają najwyższy wskaźnik negatywnego postrzegania własnego ciała. Przedstawione dane są również niepokojące dla chłopców szczególnie w wieku 15 lat. Istnieje wiele czynników, które w bezpośredni sposób wpływają na rozwój nadwagi i otyłości wśród Polskich nastolatków oraz akceptację ich wyglądu. Wśród nich najczęściej wymienia się brak wsparcia ze strony rodziny i nauczycieli, brak spożywania wspólnych posiłków z domownikami oraz pogorszenie się samopoczucia psychicznego¹.

Jedną z głównych metod, która może przyczynić się do poprawy obecnych wyników badań zarówno w kontekście zmniejszenia problemu nadwagi i otyłości oraz akceptacji własnego ciała wśród nastolatków, jest prowadzenie działań edukacji żywieniowo-kulinarnej w szkołach. Zauważa się, że najwięcej pozytywnych efektów w polepszeniu nawyków żywieniowych przynosi prowadzenie zajęć edukacji żywieniowo-kulinarnej w formie praktycznej, tzw. aktywizującej³. Zarówno w Polsce jak i na świecie, przeprowadza się liczne badania odnoszące się do poszukiwania najlepszych rozwiązań wpływających na poprawę zdrowia dzieci i młodzieży.

1 "Spotlight on Adolescent Health and well-being", Międzynarodowa sieć badawcza HBSC (*Health Behaviour in School-age Children*); 2020

2 Wright C.M., Parker L., Lamont D., Craft A.W. Implications of childhood obesity for adult health: findings from thousand families cohort study. BMJ. 2001; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11731390/>

3 Gutkowska K., Adamowski J.W., Edukacja żywieniowa w teorii i praktyce. Wydawnictwo SGGW 2019 <http://wzcz.sggw.pl/wp-content/uploads/2020/10/Edukacja-%C5%BCywieniowa-w-teorii-i-praktyce.pdf>

Głównym miejscem w jakim przeprowadza się projekty związane z edukacją żywieniowo-kulinarą są placówki edukacyjne, wśród których najczęściej wymieniana są szkoły podstawowe.

Do programów łączących edukację kulinarną w praktyczny sposób, realizowanych pod opieką odpowiednio wykwalifikowanego personelu, przeprowadzonych w placówkach edukacji szkolnej zaliczyć można: „Cooking with kids”, „Project CHEF” oraz program przeprowadzony przez Fundację Szkoła na Widelcu, omówiony szczegółowo w dalszej części raportu. Pierwszy z wyżej wymienionych programów, łączył naukę podstawowych przedmiotów szkolnych z zajęciami kulinarnymi. Program został zrealizowany w czterech szkołach w stanie Kolorado i polegał na bezpośrednim kontakcie uczniów wybranych klas ze świeżą żywnością, przystępną cenowo. Produkty następnie były poddawane obróbce termicznej podczas zajęć kulinarnych oraz finalnie degustowane przez uczniów. Program ten wywarł pozytywne skutki, głównie wśród grupy chłopców, którzy przed rozpoczęciem badania nie mieli doświadczenia kulinarnego, jednakże wśród większości uczestników niezależnie od płci zauważono poprawę w kontekście zmiany nastawiania do gotowania⁴.

Podobny przebieg zajęć został zastosowany w programie „Project CHEF” przeprowadzonym w Vancouver, w którym to podczas zajęć kulinarnych w szkołach pytano uczniów o preferencje żywieniowe, umiejętności kulinarne oraz pewność siebie, przed i po zrealizowaniu zajęć kulinarnych. Program ten przyniósł pozytywne rezultaty, ponieważ wśród uczestników zwiększyła się zarówno świadomość oraz preferencje żywieniowe w kontekście spożycia mało popularnych lub nieznanых wcześniej potraw. Wśród dzieci biorących udział w tym projekcie, odnotowano zwiększenie pewności siebie w kontekście podjęcia próby przygotowania zbilansowanego posiłku z uwzględnieniem warzyw⁵.

Bezpośredni kontakt dzieci z żywnością oraz zaangażowanie ich w proces przygotowywania posiłków przynosi pozytywne skutki, ale również warto zwrócić uwagę na znaczenie nadawania nazw daniom przygotowywanym przez szkolne stołówki oraz podczas przebiegu zajęć kulinarnych. W jednym z pilotażowych badań przeprowadzonym wśród szkolnych stołówek w USA, mającym na celu

4 Cunningham-Sabo L., Lohse B., Cooking with Kids positively affects fourth graders. Vegetable preferences and attitudes and self-efficacy for food and cooking. PMC 2013 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3868269/>

5 Zahr R., Sibeko L. Influence of a School-Based Cooking Course on Students. Food Preferences, Cooking Skills and Confidence. Epub 2017; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28145738/>

zbadanie wpływu różnych technik tzw. nudgingu na zwiększenie spożycia warzyw i owoców zauważono, że istotną rolę w zwiększeniu spożycia warzyw wśród dzieci ma nadawanie zabawnych, a zarazem edukujących opisów warzyw występujących w daniach. Jedną z przykładowych nazw, zastosowaną w badaniu była „Marchewka nadająca rentgenowski wzrok”. Dzięki zastosowaniu tej metody wśród dzieci wzrosło spożycie warzyw w porównaniu do placówek w których nie zastosowano zmiany w nazewnictwie posiłków w codziennym menu stołówki, ale również w stosunku do zastosowania innych metod takich jak informowanie wprost dzieci o wartościach zdrowotnych posiłku.⁶

Alternatywę lub uzupełnienie dla stołówek szkolnych w niektórych placówkach stanowią sklepiki szkolne oraz maszyny vendingowe, które często oferują produkty o niskiej wartości odżywczej, z wysoką zawartością cukrów prostych oraz dają możliwość zakupu napojów słodzonych i gazowanych przez dzieci. W sztokholmskim projekcie zapobiegania otyłości, zastąpiono asortyment wybranych sklepików szkolnych produktami, które korzystnie wpływają na zdrowie i kształtowanie się nawyków żywieniowych wśród dzieci. W projekcie wykorzystano takie produkty jak świeże warzywa i owoce, produkty mleczne i soki owocowe. Badanie trwało cztery lata i w szkołach, w których zastosowano interwencję zaobserwowano spadek nadwagi i rozwoju otyłości wśród uczniów w porównaniu do grupy kontrolnej⁷.

Jedną z najbardziej innowacyjnych metod edukacji kulinarno-żywieniowej, stosowanej coraz częściej w szkołach, jest prowadzenie ogródków oraz tworzenie klubów ogrodniczych, w których działania zaangażowani są również rodzice. Poprzez zaangażowanie dzieci w proces sadzenia oraz pielęgnacji roślin w ogródkach przyszkolnych oraz uczestniczenie w zajęciach w zakresie podstaw prawidłowego żywienia, dzieci zmieniły swoje przekonania odnośnie warzyw i owoców, rozwinęły umiejętności potrzebne do przygotowania posiłku i mogły zrozumieć świat przyrody oraz m.in. dowiedzieć się skąd pochodzi żywność⁸. W kolejnym programie, rozdawano rodzicom biuletyny, zawierające informacje na temat korzyści zdrowotnych wynikających ze spożywania zalecanej ilości warzyw i owoców oraz sposobu zwiększenia ich podaży w domu. Podjęto również próbę

6 Wansink B., Just R.D., Payne C.R., Klinger Z., Retracted: Attractive names sustain increased vegetable intake in schools. Preventive Medicine 2012 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743512003222?via%3Dihub>

7 Marcus C., Nyberg G., Nordenfelt A., A 4-year, cluster-randomized, controlled childhood obesity prevention study: STOPP. Int J Obes 2009; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19290010/>

8 Morgen PJ, Warren JM, Lubans DR, Saunders KL, Quick GI, Collins CE, The impact of nutrition education with and without a school garden on knowledge, vegetable intake and preferences and quality of school life among primary-school students. Public Health Nutr. 2010 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20441683/>

zaangażowania rodziców w pomoc w odrabianiu prostych zadań domowych polegających na zapisywaniu ulubionych przepisów z wykorzystaniem warzyw i owoców oraz przestanie ich do szkoły w celu stworzenia klasowej książki kucharskiej na bazie przepisów uczniów. Uznaje się, że bezpośrednie zaangażowanie rodziców z jednoczesnym zwiększeniem dostępności warzyw w domu, może być niezbędne do spożycia większej ich ilości przez dzieci w dłuższej perspektywie czasu⁹.

Wszelkie próby podjęcia edukacji żywieniowo-kulinarnej w szkołach oraz poza nią przynoszą pozytywne rezultaty w kontekście kształtowania prawidłowych zachowań żywieniowych wśród dzieci i młodzieży. Jest to istotnie ważne, ponieważ zwiększenie zaangażowania uczniów w praktyczne programy nauczania, zwiększa ich świadomość żywieniową, umiejętności kulinarne oraz może zwiększać ich pewność siebie i przede wszystkim wpływać korzystnie na ich zdrowie. Przeprowadzanie programów dedykowanym uczniom w oparciu o różne techniki edukacji żywieniowo-kulinarnej, powinny stanowić priorytet zdrowia publicznego, ponieważ to w szkołach dzieci spędzają najwięcej czasu, dodatkowo spożywają co najmniej jeden główny posiłek i jedną przekąskę każdego dnia w szkole¹⁰. Dlatego tak ważne jest wdrożenie prawidłowej edukacji żywieniowej i zdrowotnej w szkołach, w oparciu o różne programy edukacji żywieniowo-kulinarnej.

9 Ransley JK, Taylor EF, Radwan Y., Kitchen MS, Greenwood DC, Cade JE, Does nutrition education in primary schools make a difference to children's fruit and vegetable consumption? Public Health Nutr. 2010 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20338089/>

10 Ozer E.J. The effects of School Gardens on students and Schools: Conceptualization and Considerations for Maximizing Healthy Development. Health Education & Behavior 2007 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16861584/>

2. Program Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu

2.1. Założenia i cele programu

Program Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu koncentruje się przede wszystkim na edukacji w zakresie prawidłowego i świadomego żywienia oraz zachęceniu najmłodszych do gotowania. Program przygotowany został we współpracy z ekspertami: dietetykami, metodykami i pedagogami w oparciu o medycynę opartą na faktach (EBM) oraz ramy podstawy programowej MEN.

Program jest skierowany do klas „0” oraz klas I-III szkół podstawowych i jest spójny z podstawą programową w następujących punktach:

- kształcenie i wychowanie uczniów w zakresie edukacji zdrowotnej,
- kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym wdrożenie ich do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób,
- gruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także stosowania profilaktyki.

Nie od dziś wiadomo, że żywienie w okresie dzieciństwa, w dużym stopniu wpływa na stan zdrowia w dorosłym życiu. Jeżeli dzieci mają się prawidłowo rozwijać, a jako dorośli cieszyć dobrym zdrowiem do późnej starości, powinno się nie tylko zadbać o jakość diety w okresie rozwoju, ale także zaszcześcić w uczniach zdrowe nawyki żywieniowe na całe życie. Program Dobrze Jemy powstał, aby pomóc szkołom w realizacji tego ważnego zadania.

Program Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu ma charakter długofalowy i wpisuje się w rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. dotyczącego poprawy żywienia dzieci w placówkach oświatowych. Co oznacza, że wszystkie zawarte w materiałach edukacyjnych Programu treści są zgodne z wyżej wymienionym rozporządzeniem.

„Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu” to program, który przynosi korzyści wszystkim jego odbiorcom: uczniom, nauczycielom oraz rodzicom.

Mechanizm Programu Dobrze Jemy jest zgodny z uznanymi szeroko na całym świecie praktykami w budowaniu wpływu społecznego. Zakłada on budowanie wpływu i zasięgu oddziaływania poprzez dostarczanie narzędzi (materiały

edukacyjne) oraz umiejętności (webinary, newslettery dla nauczycieli) określonej grupie osób – nauczycielom, którzy rozszerzają wpływ programu poprzez edukację dzieci i dotarcie do rodziców. W ten sposób program tworzy efekt „kuli śnieżnej”. Estymując udział w programie 1 nauczyciela: wpływ na około 20 dzieci i około 30 rodziców.

Infografika 1 Jak działa Program Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu.



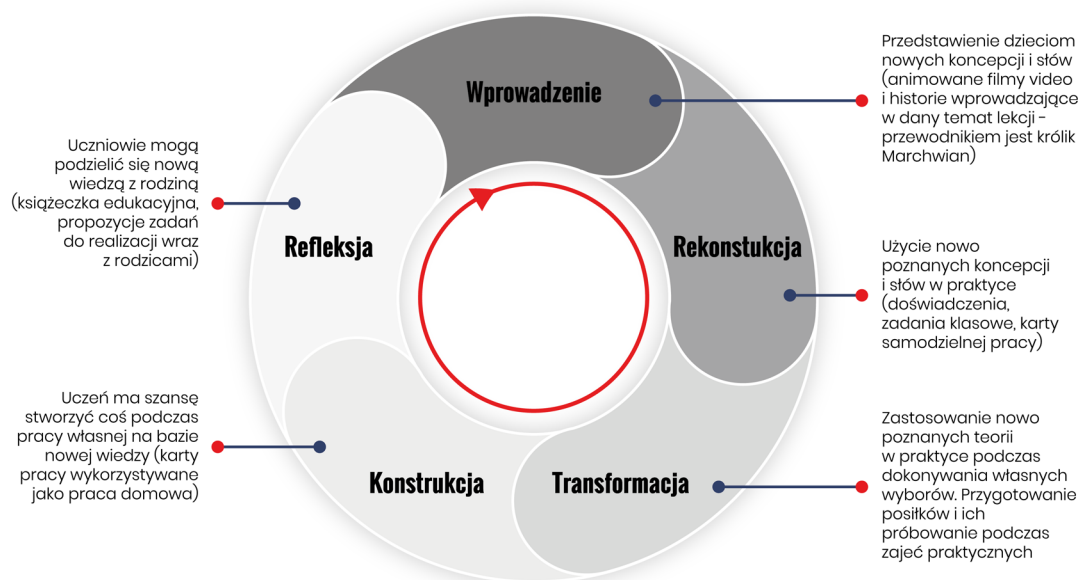
Źródło: Opracowanie własne.

2.2. Metodyka i narzędzia edukacyjne

Forma i narzędzia przygotowane do realizacji projektu „Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu” zostały stworzone na podstawie wieloletnich doświadczeń nauczycieli, edukatorów kulinarnych oraz badań naukowych dotyczących skutecznych programów edukacyjnych odnoszących się do zmiany nawyków żywieniowych.

Infografika 2 5 faz nauki w Programie Dobrze Jemy ze Szkotą na Widelcu.

5 faz nauki nowego zagadnienia



Źródło: Opracowanie własne na podstawie Beverly Deriwianki o uczeniu opartym na języku i modelu uczenia się przez doświadczenie Kolba.

Narzędzia edukacyjne, które są wykorzystywane w programie to:

- scenariusze zajęć (zawierają krótką bajkę oraz zadania teoretyczne i praktyczne, obowiązkowe i dodatkowe, do realizacji na lekcji lub propozycje prac domowych)
- filmy edukacyjne (dostępne w strefie nauczyciela, jak i w serwisie internetowym YouTube)
- karty pracy

Dodatkowo dostępne są jako uzupełnienie materiałów:

- lekcje pokazowe – krótkie filmiki pokazujące nauczycielom, jak ciekawie może wyglądać realizacja danego scenariusza,
- filmy instruktażowe – Gotuj z nami, czyli warsztaty kulinarne z edukatorem Szkoły na Widelcu i dzieckiem (równieśnikiem uczestnikiem programu) nagrane do odtworzenia w klasie.

Infografika 3 Tematy lekcji w Programie Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu.



Źródło: Opracowanie własne.

Realizację Programu wspierają:

- platforma online, z której nauczyciele i rodzice mogą pobierać materiały edukacyjne i inspiracje do tego, jak prowadzić działania z zakresu kulinarnej edukacji. Adres: www.dobrzejemy.szkolanawidelcu.pl,
- konkurs dla szkół realizowany co roku na zakończenie edycji z wydarzeniem, którym jest finał podsumowujący edycję,
- „Mapa działań” to miejsce na platformie stworzone z myślą o inspirowaniu innych dobrymi praktykami z obszaru kulinarnego. Jej działanie polega na dodawaniu przez szkoły/nauczycieli relacji z realizowanych scenariuszy programu Dobrze Jemy.

2.3. Zasięg i oddziaływanie programu

W IV edycji Programu uczestniczyło 2 000 szkół i wszystkie otrzymały pakiety bezpłatnych materiałów edukacyjnych. W założeniach programu na tą edycję było dotarcie do 1 800 placówek.

Programem w roku szkolnym 2020/2021 zostało objęte 207 364 dzieci.

Program dotarł szacunkowo do 311 046 rodziców.

9 000 nauczycieli z placówek edukacyjnych realizowało Program z uczniami.

W sumie IV edycja Programu dotarła do blisko 527 410 beneficjentów.

Infografika 4 Wskaźniki osiągnięte podczas IV edycji Programu Dobrze Jemy ze Szkółą na Widelcu w roku szkolnym 2020/2021.



Źródło: Opracowanie własne.

3. Cel badania

Celem badania było sprawdzenie czy i w jaki sposób realizacja programu edukacji żywieniowo-kulinarnej kształtuje prawidłowe nawyki żywieniowe wu dzieci.

Przed przystąpieniem do badania postawiono, na podstawie 4 letniego doświadczenia realizacji Programu, a także jego założeń, następujące tezy:

- udział w Programie buduje prawidłowe nawyki żywieniowe dzieci,
- udział w Programie buduje dobrą relację dzieci z warzywami i owocami,
- udział w Programie buduje pozytywne nastawienie do gotowania,
- udział w Programie otwiera dzieci na różnorodność produktów i pozwala na poznanie nowych smaków,
- udział w Programie uczy dzieci umiejętności potrzebnych w kuchni,
- udział w Programie poszerza wiedzę żywieniową dzieci i nauczycieli,
- realizacja Programu wpływa na zmianę nawyków żywieniowych wśród nauczycieli realizujących Program (wartość dodana).

4. Metody badawcze

Badanie zrealizowano w okresie kwiecień-maj 2021r.

Wykorzystane metody badawcze:

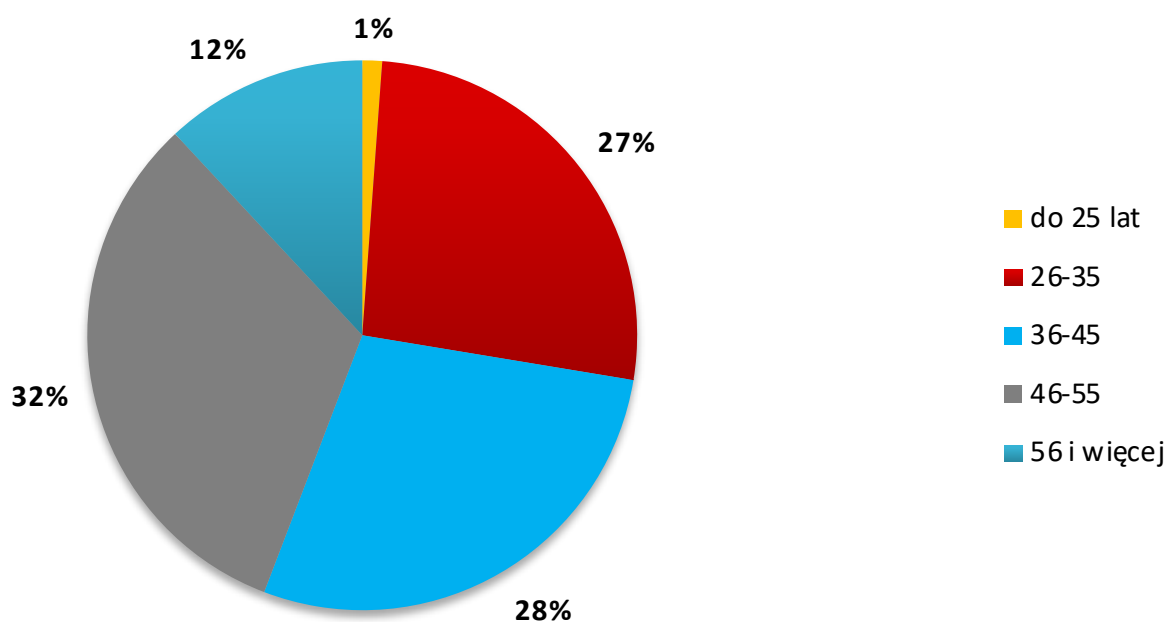
- CAWI – wywiad osobisty za pośrednictwem Internetu z wykorzystaniem kwestionariusza wywiadu do **samodzielnego wypełnienia**,
- CATI – wywiad telefoniczny z wykorzystaniem komputera w specjalnie stworzonym do badania programie.

5. Uczestnicy badania

Uczestnikami badania byli nauczyciele i dietetycy realizujący Program w placówkach edukacyjnych. W badaniu udział wzięło 344 osoby. W zdecydowanej przewadze były to kobiety – 98,55%, co przekracza udział tej płci w ogólnej liczbie nauczycieli w Polsce. Wg danych Unii Europejskiej $\frac{3}{4}$ kadry nauczycielskiej w Polsce stanowią kobiety¹¹.

Większość uczestników badania to osoby w wieku 46–55 lat (32%) oraz w wieku 36–45 lat (28%).

Wykres 1 Wiek uczestników badania.

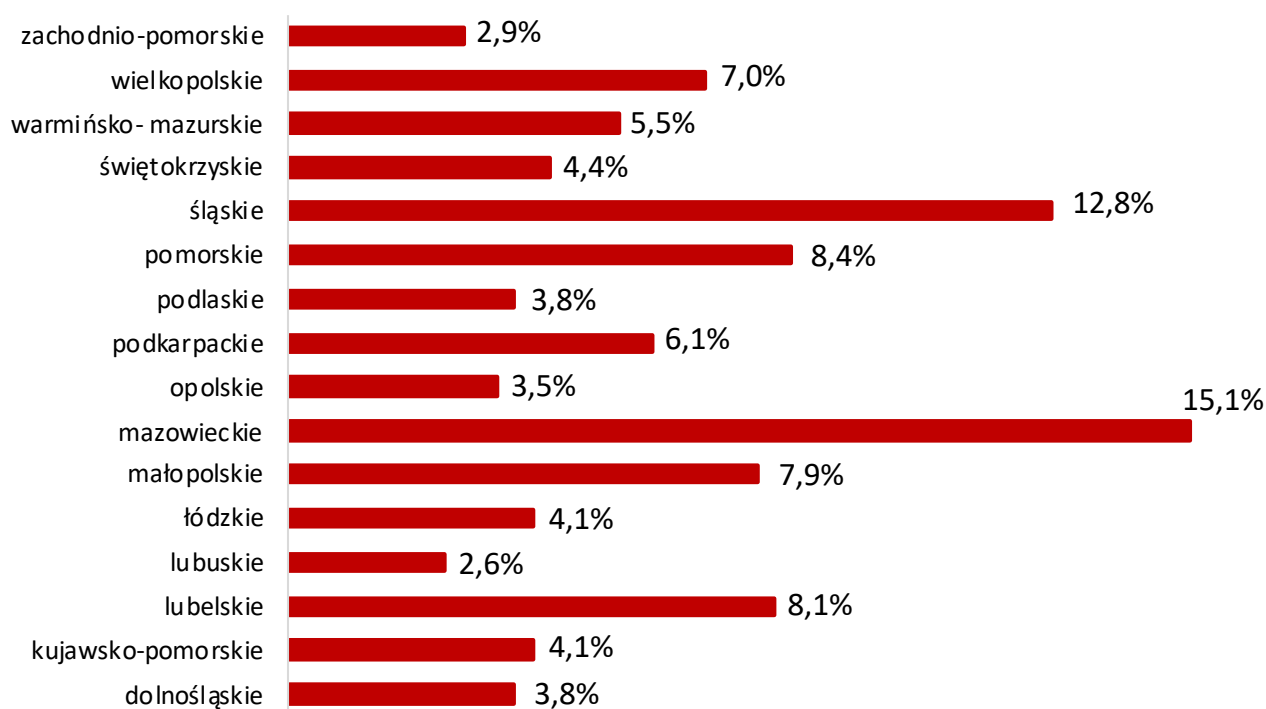


Źródło: Opracowanie własne.

¹¹ Monitor kształcenia i szkolenia 2019- Polska, Unia Europejska 2019 https://ec.europa.eu/education/sites/default/files/document-library-docs/et-monitor-report-2019-poland_pl.pdf ; dostęp na dzień 26.05.2021r.

Badanie miało charakter ogólnopolski, respondenci pochodzili ze wszystkich województw w kraju. Największy udział zanotowano w przypadku województwa mazowieckiego (15,12%), a najmniejszy w przypadku województwa lubuskiego (2,62%).

Wykres 2 Udział badanych wg województw.



Źródło: Opracowanie własne.

Pod względem wielkości miejscowości w jakiej realizowany jest Program, aż 40,4% stanowią wsie, co piąta odpowiedź wskazuje na małe miasteczka do 50 tys. mieszkańców. Pozostałe wartości wyniosły- dla miast 20-500 tys. 18%, dla miast 200-500 tys. 7,6% oraz dla miast powyżej 500 tys. mieszkańców 14,8%.

Program realizowany jest w różnych typach placówek. W przeważającej większości są to publiczne szkoły podstawowe (75%), kolejno przedszkola z oddziałami zerówkowymi (9%), Program realizowany jest, także w szkołach specjalnych (4%).

Wykres 3 Badane placówki wg rodzaju.

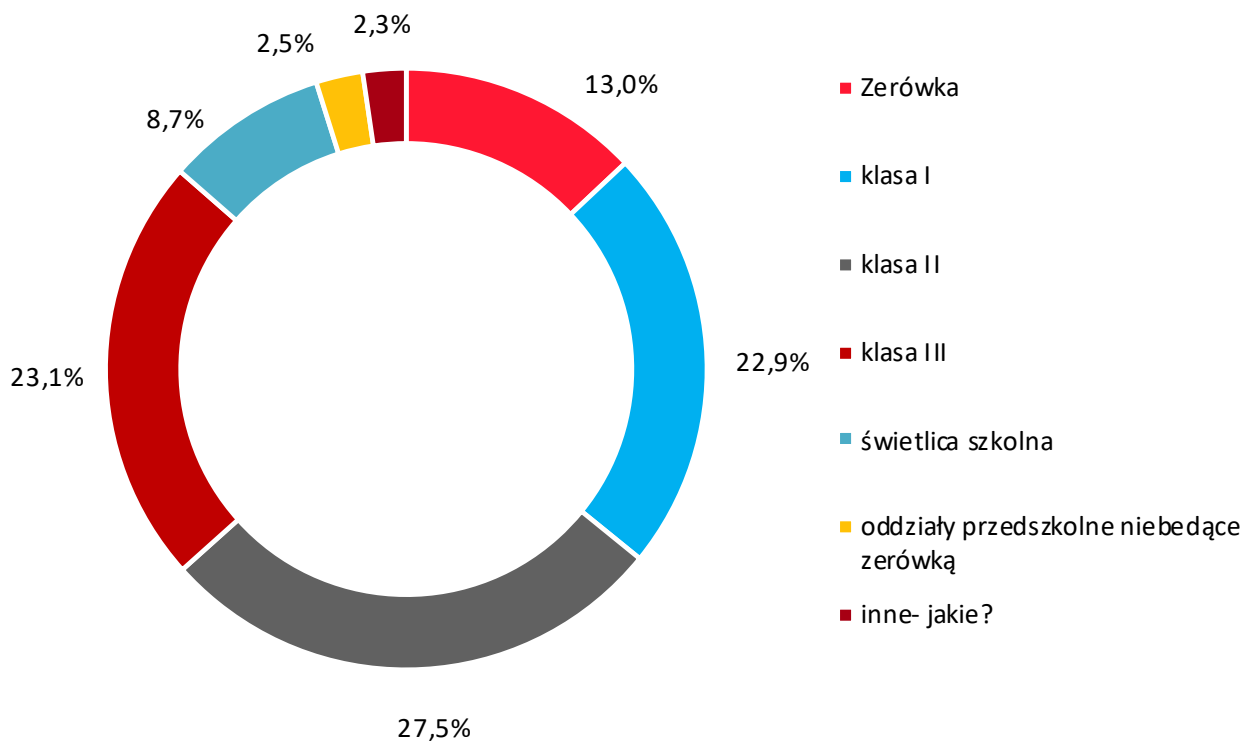


Źródło: Opracowanie własne.

Na pytanie o to, który raz badany bierze udział w Programie, większość (78%) odpowiedziała, że po raz pierwszy¹², 11% bierze udział po raz drugi, 8% po raz trzeci, a 3% nauczycieli jest w Programie od początku jego realizacji.

¹² Wynika to ze zmiany formuły zarządzania Programem od obecnej IV edycji (2020/2021), w której to Program jest realizowany całkowicie przez Fundację bez udziału agencji, która wspierała realizację Programu w pierwszych trzech edycjach. W IV edycji zastosowano modyfikację w formule rekrutacji placówek i nauczycieli do Programu.

Wykres 4 Klasa/grupa, w której realizowany jest Program.



Źródło: Opracowanie własne.

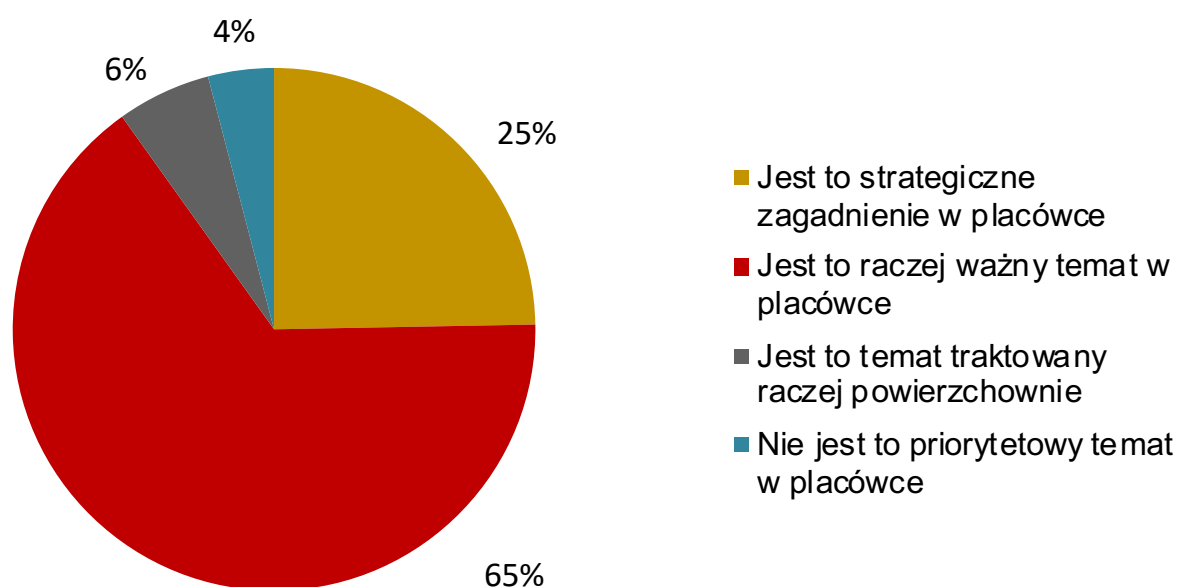
Najczęściej Program realizowany jest w klasach II (27,5%) oraz trzecich (23,1%).

85% nauczycieli wskazuje, że nie bierze udziału w innym programie edukacji żywieniowo-kulinarnej, pozostałe 15% wymienia takie programy, jak: „Zdrowo jem, więcej wiem”, czy „Gotuj się na zmiany”. Dodatkowo nauczyciele wskazują, że realizują swoje autorskie pomysły na program czy warsztaty.

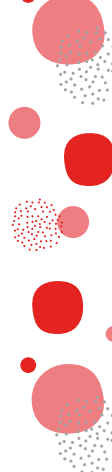
6. Edukacja żywieniowo- kulinarna w badanych placówkach

Badana grupa, to w większości (75%) nauczyciele realizujący zajęcia w szkołach podstawowych publicznych. Badanych zapytano, jak oceniają wagę tematu zdrowego żywienia w placówce edukacyjnej, w której pracują. Najwięcej wskazań otrzymała odpowiedź (65,4%), że jest to temat raczej ważny, 24,7% uznało, że strategiczny.

Wykres 5 Waga tematu zdrowego żywienia w placówce edukacyjnej, w której pracuje badany (N=344).



Źródło: Opracowanie własne.



W 61% placówek, w których realizują działania badani nauczyciele, realizowane są także inne inicjatywy na rzecz kształtowania dobrych nawyków żywieniowych. Wśród nich są:

- prowadzenie ogródków szkolnych,
- zielony ogródek w sali,
- konkursy wiedzy,
- dni tematyczne np. dni owoców i warzyw; dni zdrowych śniadań,
- zdrowe drugie śniadania – brak słodyczy.

Nauczyciele zapytani, czy uważają, że zaopatrzenie sklepiku szkolnego oraz/lub automatów, które są w szkole, są zgodne z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach, wskazywali, że tak 24%, 14%, że nie. Najwięcej jednak wskazań otrzymały odpowiedzi wskazujące na to, że w szkołach nie ma sklepiku ani automatów (40,4%).

7. Realizacja Programu w praktyce

Badani nauczyciele wskazują, że najczęściej zrealizowali 4 i więcej scenariuszy zajęć (54%), kolejno 3 scenariusze (25%), tylko 3% nie zrealizowało jeszcze żadnego scenariusza.

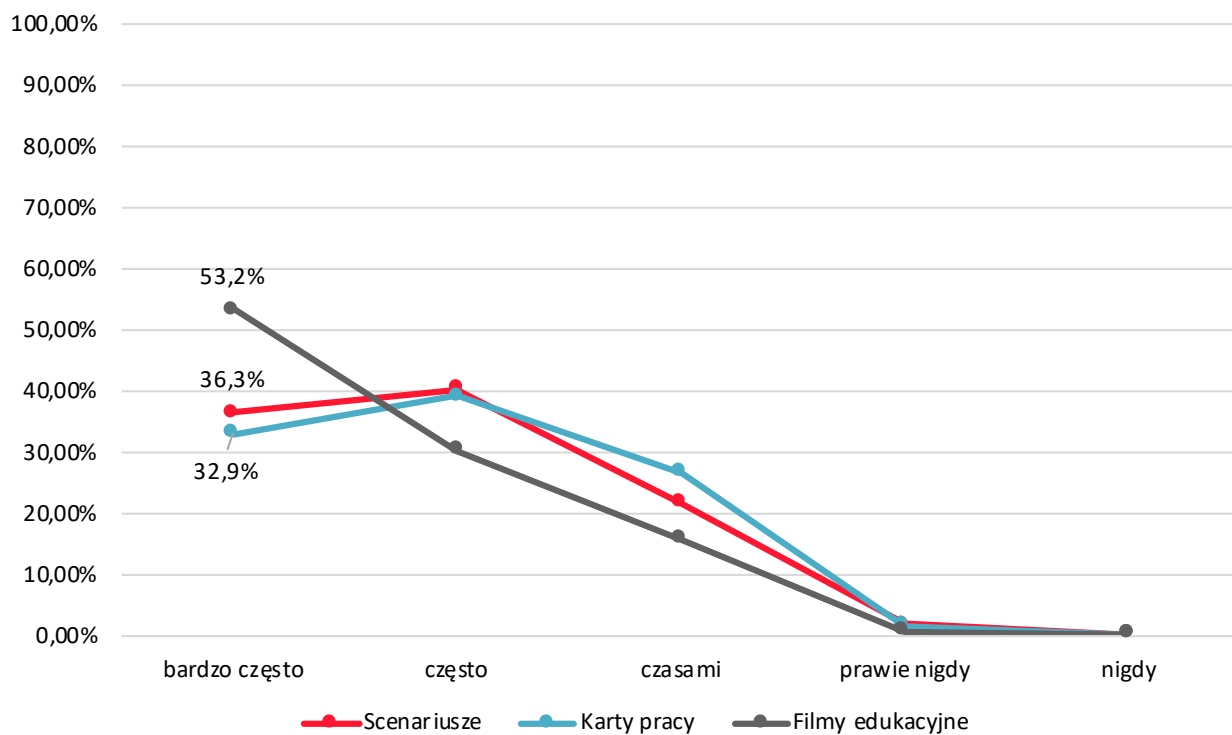
Tabela 1 Liczba zrealizowanych scenariuszy lekcji.

Odpowiedź	%
1 scenariusz	4,65%
2 scenariusze	13,08%
3 scenariusze	24,71%
4 i więcej scenariuszy	54,36%
nie zrealizowałam/zrealizowałem jeszcze żadnego	3,20%

Źródło: Opracowanie własne.

Zdecydowana większość nauczycieli (89,9%) realizuje zajęcia w formie praktyczno-teoretycznej. Nauczyciele najczęściej korzystają z filmów edukacyjnych (bardzo często 53,2%), scenariusze i kraty pracy wykorzystywane są na podobnym poziomie (odpowiednio 36,3% oraz 32,9%).

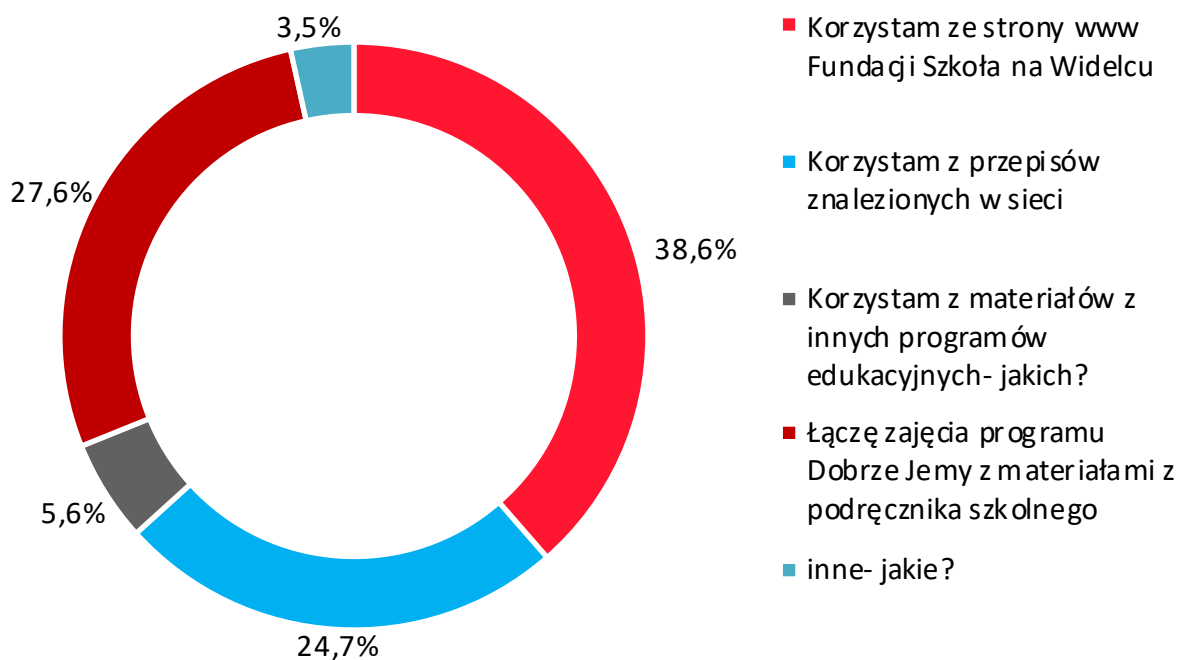
Wykres 6 Udział poszczególnych materiałów edukacyjnych Programu w bieżącej pracy.



Źródło: Opracowanie własne.

Do realizacji zajęć nauczyciele wykorzystują także inne materiały- najczęściej jest to strona www Fundacji Szkoła na Widelcu (38,6%) oraz łączenie materiałów Programu z materiałem z podręcznika szkolnego. Nauczyciele korzystają także z innych materiałów i tutaj najczęściej wskazują treści pozyskane z sieci oraz przygotowane przez siebie samych.

Wykres 7 Inne materiały wykorzystywane podczas realizacji Programu.



Źródło: Opracowanie własne.

Podczas realizacji zajęć praktycznych nauczyciele zauważają także problemy, wśród nich najczęściej wskazywanym jest to, że w szkole brakuje potrzebnego sprzętu kuchennego do realizacji zajęć, na co wskazuje 76% badanych. Dodatkowo:

- dzieci nie przynoszą produktów- 26%,
- rodzice obawiają się, aby dzieci uczestniczyły w zajęciach praktycznych – 10%.

8. Realizacja programu w pandemii COVID-19

Pandemia COVID-19 nie wpłynęła negatywnie na realizację IV edycji Programu. Do realizacji przystąpiło więcej niż zakładano, placówek, bo 2000, mimo zakładanych 1800.

Program był realizowany z sukcesem w formie zdalnej, czemu sprzyjały przygotowane materiały- karty pracy czy filmy edukacyjne.

Fundacja zrealizowała również szereg działań, aby umożliwić i wspomóc realizację Programu zdalnie, m.in. przygotowała lekcję o piramidzie żywienia w sposób interaktywny, realizowała webinary dla nauczycieli, w których podpowiadała, jak prowadzić zdalne lekcje, przygotowała instrukcję dotyczącą realizacji warsztatów kulinarnych w pandemii.

Nauczyciele w badaniu wskazywali, że w okresie nauczania zdalnego realizowali również lekcje praktyczne (46%).

Wykres 8 Realizacja lekcji praktycznych w okresie zdalnego nauczania spowodowanego pandemią COVID-19 (N=344)



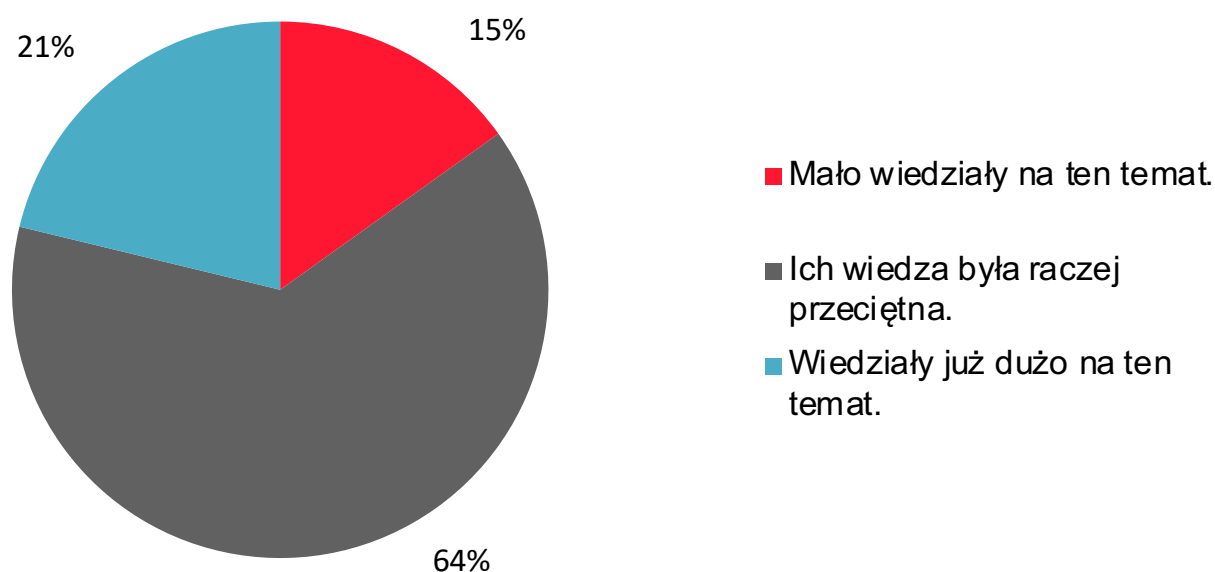
Źródło: Opracowanie własne.

Główne problemy, które pojawiły się podczas realizacji zajęć on-line to problemy z połączeniem internetowym (32% wskazań) czy problem z zapanowaniem nad dziećmi pracującymi zdalnie (21%). Nauczyciele wskazywali także na brak wsparcia rodziców, co uniemożliwiało realizację zajęć praktycznych w sposób zdalny- względy bezpieczeństwa. 38% nauczycieli nie napotkało trudności w realizacji lekcji zdalnych.

9. Wiedza i umiejętności praktyczne dzieci przez rozpoczęciem zajęć w Programie

W ramach badania zapytano respondentów- nauczycieli o to, jaka była wiedza żywieniowa dzieci przed przystąpieniem do zajęć. Większość nauczycieli (64%) oceniła, że była ona raczej przeciętna, dodatkowo 15% wskazało, że dzieci mało wiedziały na temat żywienia.

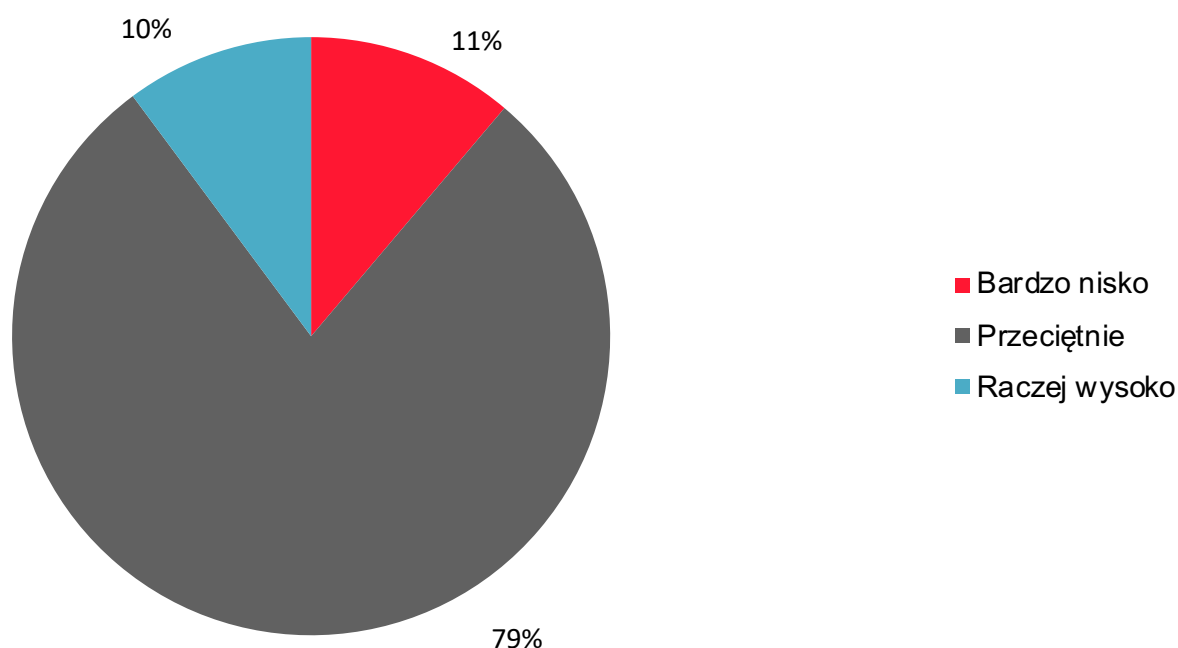
Wykres 9 Ocena wiedzy żywieniowej dzieci przed realizacją zajęć w Programie (N=344)



Źródło: Opracowanie własne.

Dodatkowo zapytano nauczycieli o to, jak oceniają umiejętności praktyczne dzieci przed rozpoczęciem prowadzenia zajęć w Programie.

Wykres 10 Ocena umiejętności praktycznych dzieci przed realizacją zajęć w Programie (N=295).



Źródło: Opracowanie własne.

Znacząca część badanych (79%) oceniła, że wyjściowy poziom umiejętności praktycznych dzieci był przeciętny, a 11% wskazała, że niski. Tylko co 10 nauczyciel wskazał, że dzieci miały duże umiejętności praktyczne przed rozpoczęciem realizacji zajęć w Programie.

Jednocześnie, na pytanie o to, czy dzieci są w domu angażowane w przygotowanie posiłków 52% nauczycieli wskazało, że raczej tak, 43%, że nie i zdecydowanie nie.

10. Czego uczą się dzieci?

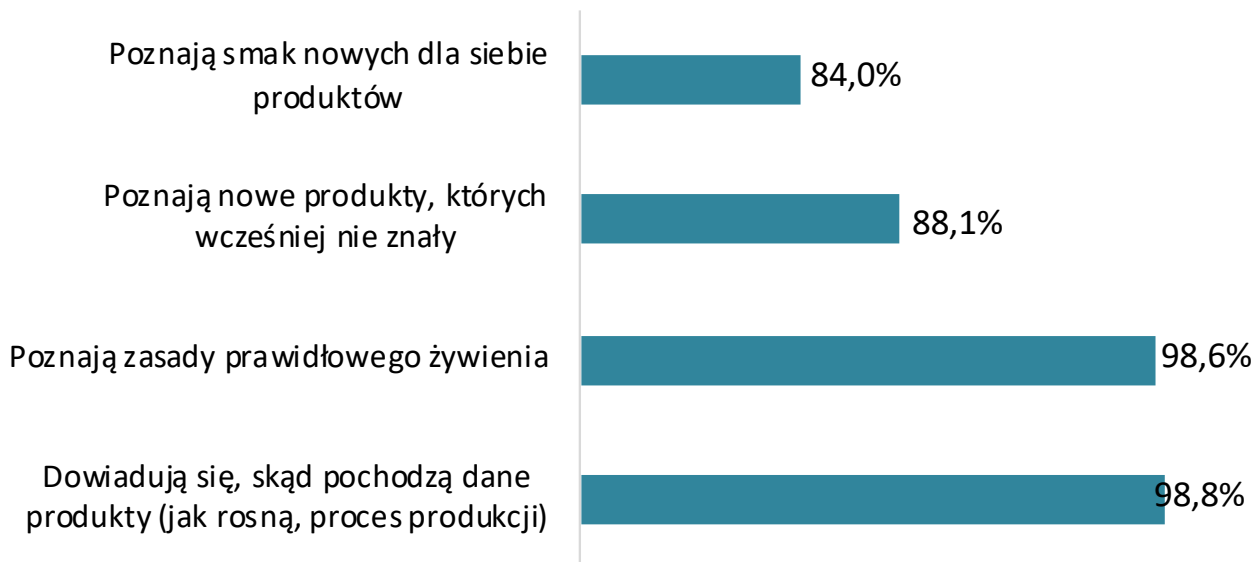
Podczas realizacji Programu dzieci są zapoznawane z podstawowymi informacjami teoretycznymi dotyczącymi zasad zdrowego odżywiania takimi jak np. Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia dla dzieci i młodzieży, czy Talerz zdrowia, a także mogą zdobytą wiedzę zastosować w praktyce podczas zajęć praktycznych. Zarówno teoria, jak i praktyka stanowią o sile Programu i są zgodne z jego hasłem przewodnim: „Powiedz mi, a zapomnę. Pokaż mi, a zapamiętam. Pozwól mi zrobić, a zrozumiem.”

10.1. Czego uczą się dzieci- teoria

Wśród elementów wiedzy teoretycznej, które wskazano w badaniu najczęściej nauczyciele wybierali, te, w których dzieci:

- dowiadują się skąd pochodzą dane produkty (jak rosną, proces produkcji),
- poznają zasady prawidłowego żywienia.

Wykres 11 Czego dzieci uczą się na zajęciach- umiejętności teoria (N=344). Pytanie macierzowe- wyniki dla odpowiedzi tak i zdecydowanie tak.



Źródło: Opracowanie własne.

Jednocześnie w badaniu 59% nauczycieli wskazało, że treści przekazywane dzieciom są dla nich nowe, 28% wskazało, że trudno powiedzieć, a 13% wskazało, że treści nie są nowe.

10.2. Czego uczą się dzieci- umiejętności praktyczne

W celu lepszego zapamiętania przyswojonej wiedzy program został wzbogacony o komponent praktyczny- nauczyciele prowadzą z dziećmi warsztaty kulinarne.

Podczas tych zajęć uczniowie nabywają licznych umiejętności, w tym te, które nauczyciele wskazują najczęściej:

- przygotowywanie prostych potraw,
- sprząatanie po posiłku.



Wykres 12 Czego dzieci uczą się na zajęciach- umiejętności praktyczne (N=295).
Pytanie macierzowe- wyniki dla odpowiedzi tak i zdecydowanie tak.



Źródło: Opracowanie własne.

Dodatkowo, jak wskazuje badanie podczas zajęć praktycznych dzieci chętnie poznają nowe potrawy (91,9% wskazań) oraz ich smaki (84,9% wskazań).

”

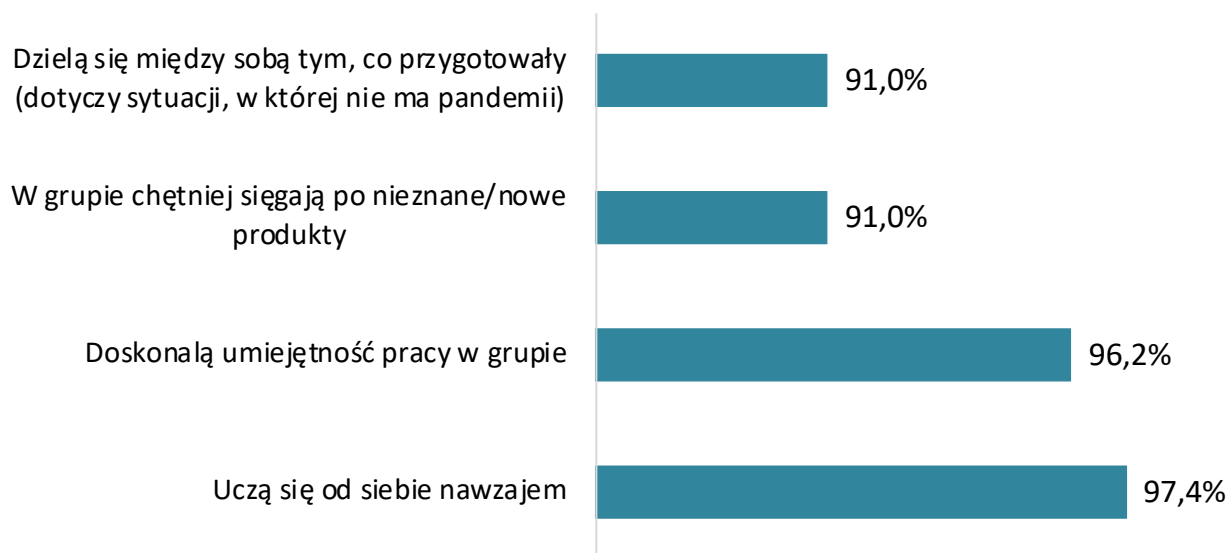
Uczniowie bardzo lubią tego typu zajęcia praktyczne, chętnie pieką, gotują i jedzą to co przygotowują. Niektóre dzieci pierwszy raz wykonywały czynności związane z obieraniem, krojeniem warzyw i owoców. Nie mogą doczekać się kolejnych zajęć. Dziękujemy za pomysł na taki Program. U nas w szkole wszyscy wiedzą co znaczy hasło Szkoła na widelcu ;-).

• • • • • Publiczna Szkoła Podstawowa, woj. Świętokrzyskie • • • • •

10.3. Czego uczą się dzieci- inne ważne kompetencje

Poza wiedzą oraz umiejętnościami praktycznymi zajęcia w ramach Programu kształtują inne kompetencje z obszaru współpracy z rówieśnikami, jak praca w grupie czy uczenie się od siebie. Jednocześnie dzięki wspólnocie, jaka tworzy grupa rówieśnicza dzieci częściej sięgają po nieznane i nowe produkty.

Wykres 13 Czego dzieci uczą się na zajęciach- inne ważne kompetencje (N=344).
Pytanie macierzowe- wyniki dla odpowiedzi tak i zdecydowanie tak.



Źródło: Opracowanie własne.

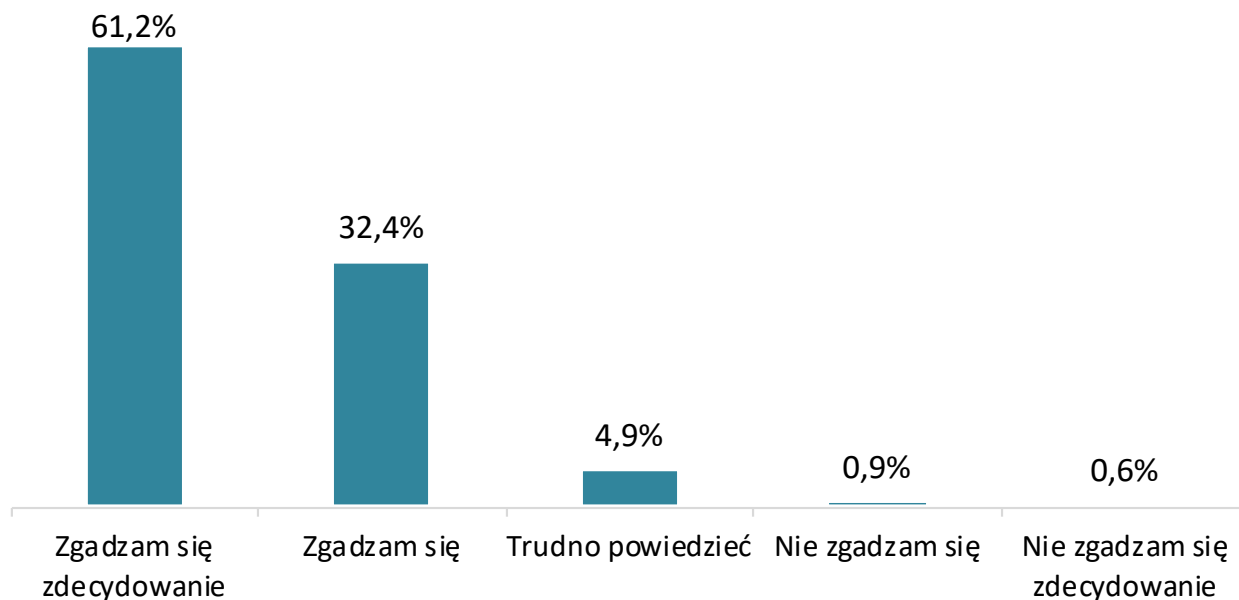
11. Zaangażowanie dzieci w zajęcia

Wg oceny nauczycieli dzieci chętnie uczestniczą w prowadzonych zajęciach- z tego zdecydowanie zgadza się, aż 75% nauczycieli, a zgadza kolejne 22%.

Jak wskazuje badanie dzieci zazwyczaj są przygotowane do zajęć- 27% odpowiedzi zdecydowanie tak oraz 47% odpowiedzi tak.

Wyraźnie widać, także, że dzieci chętniej uczestniczą w zajęciach, podczas których wspólnie przygotowujemy się potrawy- zdecydowanie wskazuje na to 61,2% nauczycieli.

Wykres 14 Czy dzieci chętniej uczestniczą w zajęciach, podczas których przygotowujemy wspólnie potrawy niż w zajęciach teoretycznych? (N-344)



Źródło: Opracowanie własne.

12. Jak dzieci oceniają zajęcia

Element edukacyjny jest najważniejszym w realizacji Programu, ale nie można nie wskazać także na istotny element zaangażowania dzieci oraz ich oceny samych zajęć. W opinii nauczycieli 71,2% dzieci bardzo lubi prowadzone zajęcia, a 28% je lubi, zdania nie ma 0,8% nauczycieli. Nie wskazano na odpowiedzi negatywne.

Podczas zajęć dzieciom towarzyszą różne emocje. 66,3% nauczycieli wskazuje, że dzieci są bardzo podekscytowane, a 60% wskazuje, że nie mogą się doczekać kolejnych zajęć.

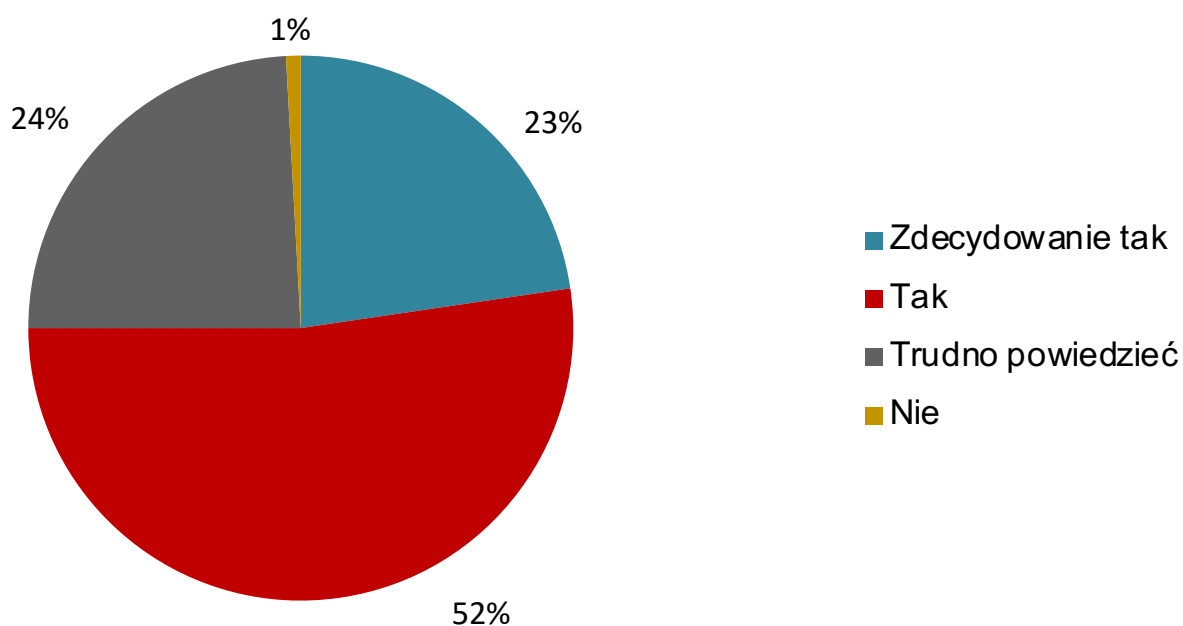
Jednocześnie w zakresie interakcji z produktami spożywczymi- 62% nauczycieli wskazuje, że dzieci bardzo lubią dotykać nowych produktów oraz, że 27% z nich nie ma żadnych obaw przed próbowaniem nowych rzeczy.

13. Efekty Programu

Głównym założeniem Programu jest zmiana oraz prawidłowe kształtowanie nawyków żywieniowych wśród dzieci.

W ocenie nauczycieli dzieci zmieniły swoje nawyki żywieniowe dzięki realizacji Programu- tego zdania jest 75% nauczycieli (zdecydowanie tak oraz tak).

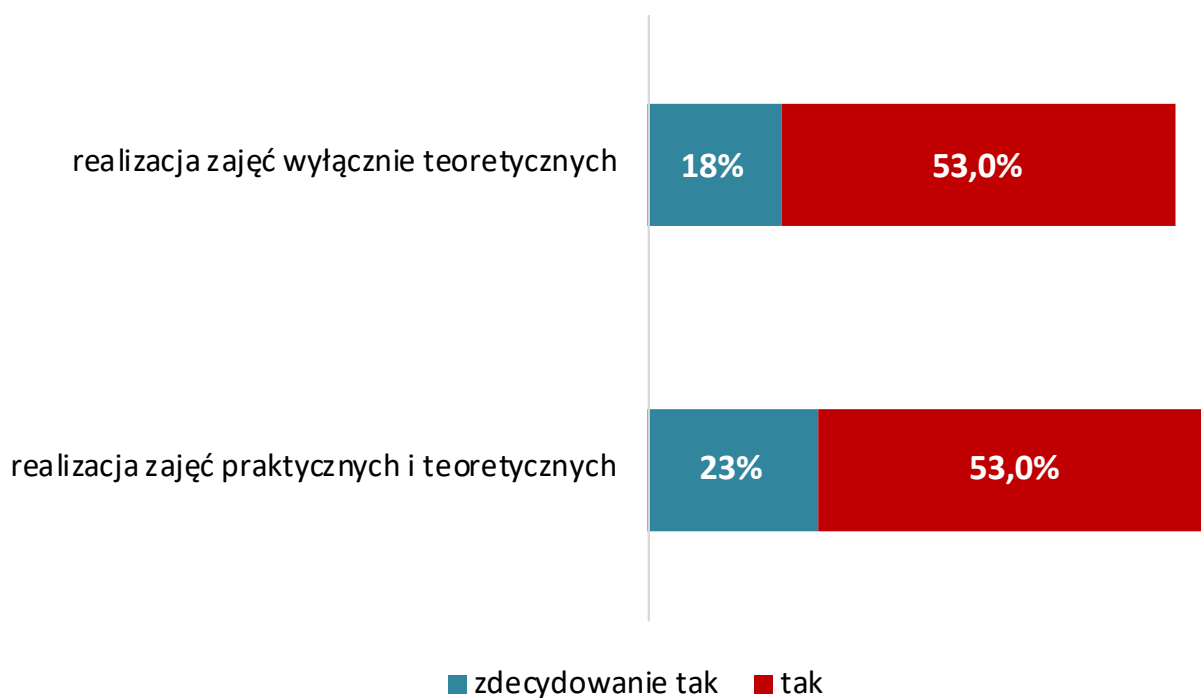
Wykres 15 Ocena zmiany nawyków żywieniowych wśród dzieci dzięki uczestnictwu w zajęciach w ramach Programu (N=344)



Źródło: Opracowanie własne.

Tam, gdzie nauczyciele realizowali zajęcia praktyczne obok teoretycznych widać różnicę w ocenie pozytywnej zmiany nawyków żywieniowych u tych dzieci, które uczestniczyły w zajęciach praktycznych.

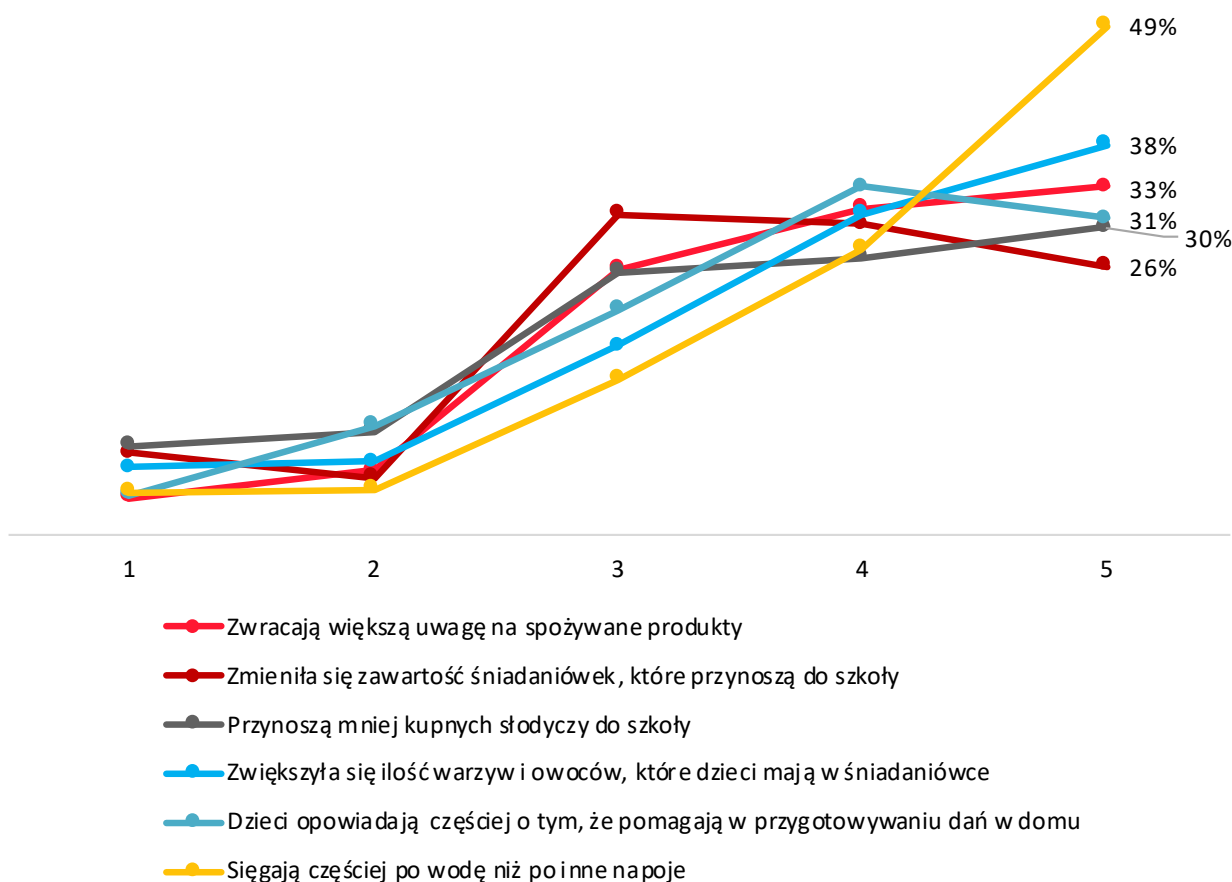
Wykres 16 Zmiana nawyków żywieniowych w zależności od rodzaju realizowanych zajęć (N=344).



Źródło: Opracowanie własne.

Jednocześnie szczegółowo nauczyciele wskazali w jakim zakresie widoczne są zmiany nawyków żywieniowych u dzieci, które brały udział w zajęciach w ramach Programu. Największą zmianę widać (5 punktów na skali 1-5) w zakresie sięgania po wodę częściej niż po inne napoje, oraz w zwiększeniu się ilości warzyw i owoców w szkolnych śniadaniówkach. Najmniejszą zmianę widać w przynoszeniu kupnych słodczy do szkoły – 18% wskazań na skali dla punktów 1 i 2.

Wykres 17 Obszary zmian nawyków żywieniowych u dzieci dzięki uczestnictwu w zajęciach w ramach Programu. Skala 1-5 (N=344)



Źródło: Opracowanie własne.

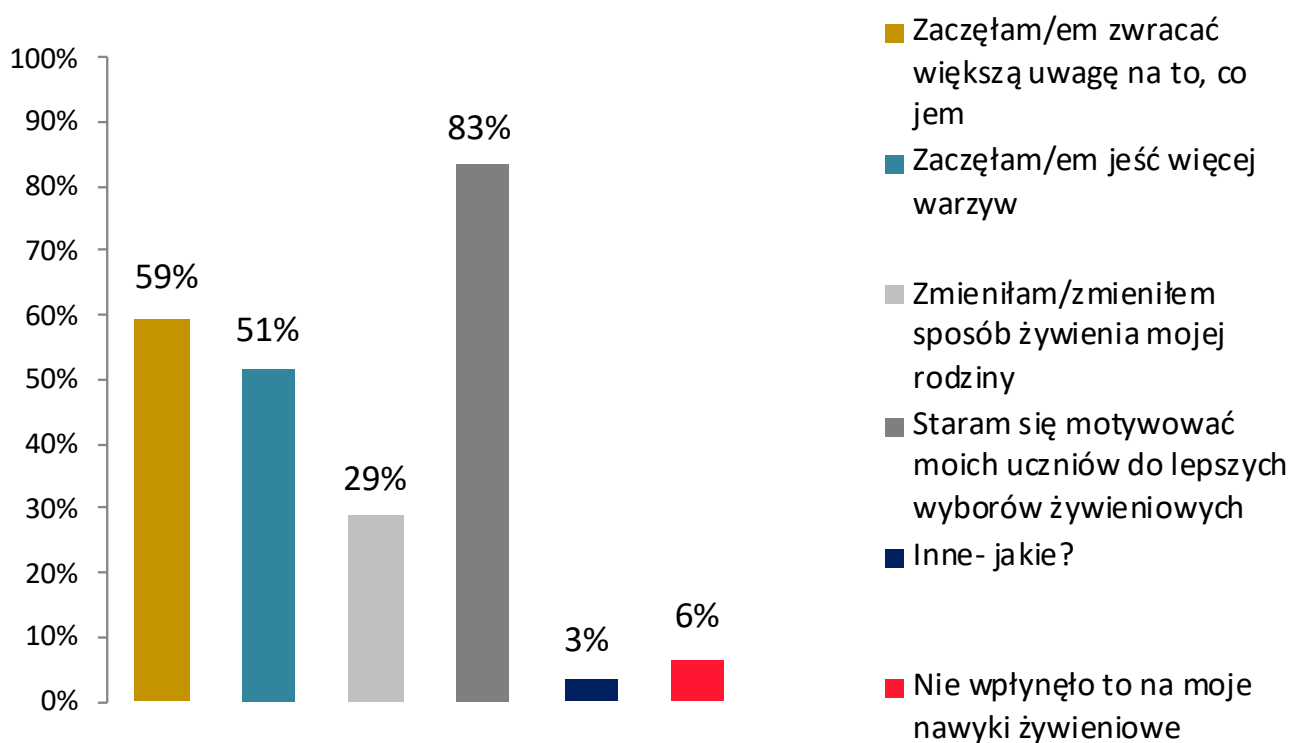
Problem słodyczy w śniadaniówkach widać także w innym pytaniu badawczym, w którym nauczyciele wskazali, że 11% dzieci dostaje do śniadaniówek dużo kupowanych słodyczy, kolejno 58% je dostaje, a tylko co piąty uczeń dostaje ich mało lub nie dostaje wcale.

W przedmiotowym badaniu nauczyciele wskazali także na inne obszary oddziaływania Programu, jak pomaganie w kuchni w domu rodzinnym. 64% badanych uważa, że dzięki uczestnictwu w zajęciach dzieci więcej pomagają w kuchni.

14. Wpływ Programu na nawyki żywieniowe nauczycieli

W badaniu, poza wpływem Programu na nawyki żywieniowe dzieci, uwidoczniono wpływ na nawyki żywieniowe nauczycieli, co jest niezmiernie ważną wartością dodaną realizowanego Programu.

Wykres 18 Oddziaływanie Programu na nawyki żywieniowe nauczycieli (N=344).
Pytanie wielokrotnego wyboru.



Źródło: Opracowanie własne.

Jedynie 6% nauczycieli wskazało, że Program nie wpłynął na ich nawyki żywieniowe. Zdecydowana większość uznała, że największy wpływ programu widzi we wpływie na motywowanie uczniów do lepszych wyborów żywieniowych, aż 59% wskazało, że zaczęło zwracać większą uwagę, na to, co je, a 51% zaczęło jeść więcej warzyw. Wśród innych wskazań wpływu Programu najczęściej pojawiało się to, które wskazywało na zmianę w zakresie napojów- nauczyciele zaczęli pić więcej wody, odstawili napoje gazowane i słodkie, co ważne wskazali, że zmiany te wprowadzili również w swojej rodzinie. Jedna z respondentek wskazała nadto, że dzięki realizacji Programu, w którego zaangażowało się kilku nauczycieli i nauczycielek powstał ogródek przyszkolny.

15. Rodzice o Programie

Nauczyciele biorący udział w badaniu zostali także poproszeni o ocenę tego, jak program odbierany jest przez rodziców/opiekunów dzieci w nim uczestniczących.

35% nauczycieli uważa, że Program jest bardzo dobrze odbierany przez rodziców, a 42% uważa, że dobrze.

Nauczyciele uważają, że 33% rodziców jest bardzo zadowolonych, że Program jest realizowany, a 45% jest zadowolonych.

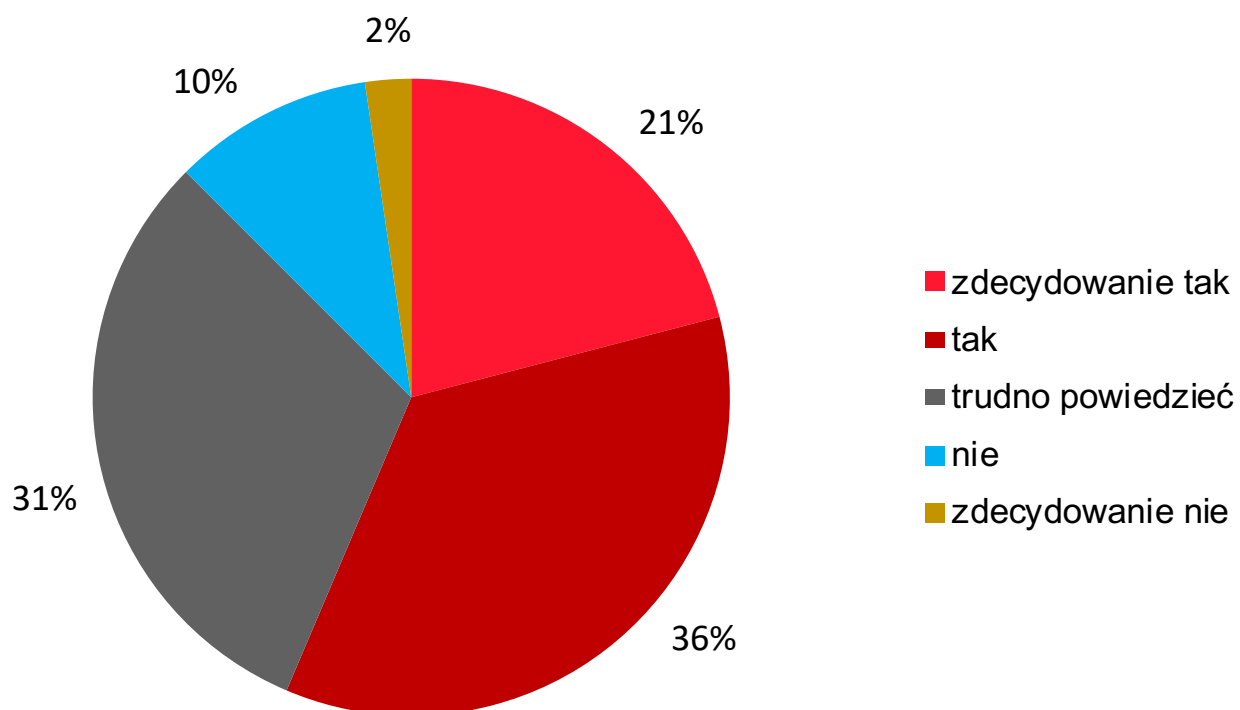
Ważnym aspektem jest zaangażowanie rodziców w Program, mimo, iż Program nie zakłada konieczności takiego angażowania się, z wyjątkiem sytuacji warsztatów czy lekcji zdalnych podczas pandemii, gdzie zaangażowanie rodziców było często konieczne. 26% nauczycieli uważa, że rodzice bardzo angażują się w realizację programu, a 44% uważa, że się angażują, 19% nie ma zdania, 11% uznaje, że rodzice nie są zaangażowani.

„Dawno nie widziałam tak zaangażowanych dzieci i co ważne rodziców. Na warsztatach dla dzieci i rodzin panie sprzątające musiały wypraszać nas ze szkoły bo nie mogliśmy skończyć. Świetna zabawa połączona ze zdobywaniem ważnej wiedzy i umiejętności. Bardzo dziękuję za taką możliwość!

..... Nauczycielka, publiczna szkoła podstawowa,
woj. kujawsko-pomorskie

W roku 2020 z uwagi na pandemię konieczne było zaangażowanie rodziców w niektórych działaniach Programu realizowanych w domu. Uwidocznilo się to w odpowiedzi na pytanie o to, czy rodzice realizują Program z dziećmi również w domu poprzez wypełnianie kart pracy czy wspólne gotowanie. 21% nauczycieli uważa, że „zdecydowanie tak”, a 36% uważa, że „tak”. Tylko 2% uważa, że „zdecydowanie nie”.

Wykres 19 Realizacja Programu przez rodziców z dziećmi w domu (N=344).

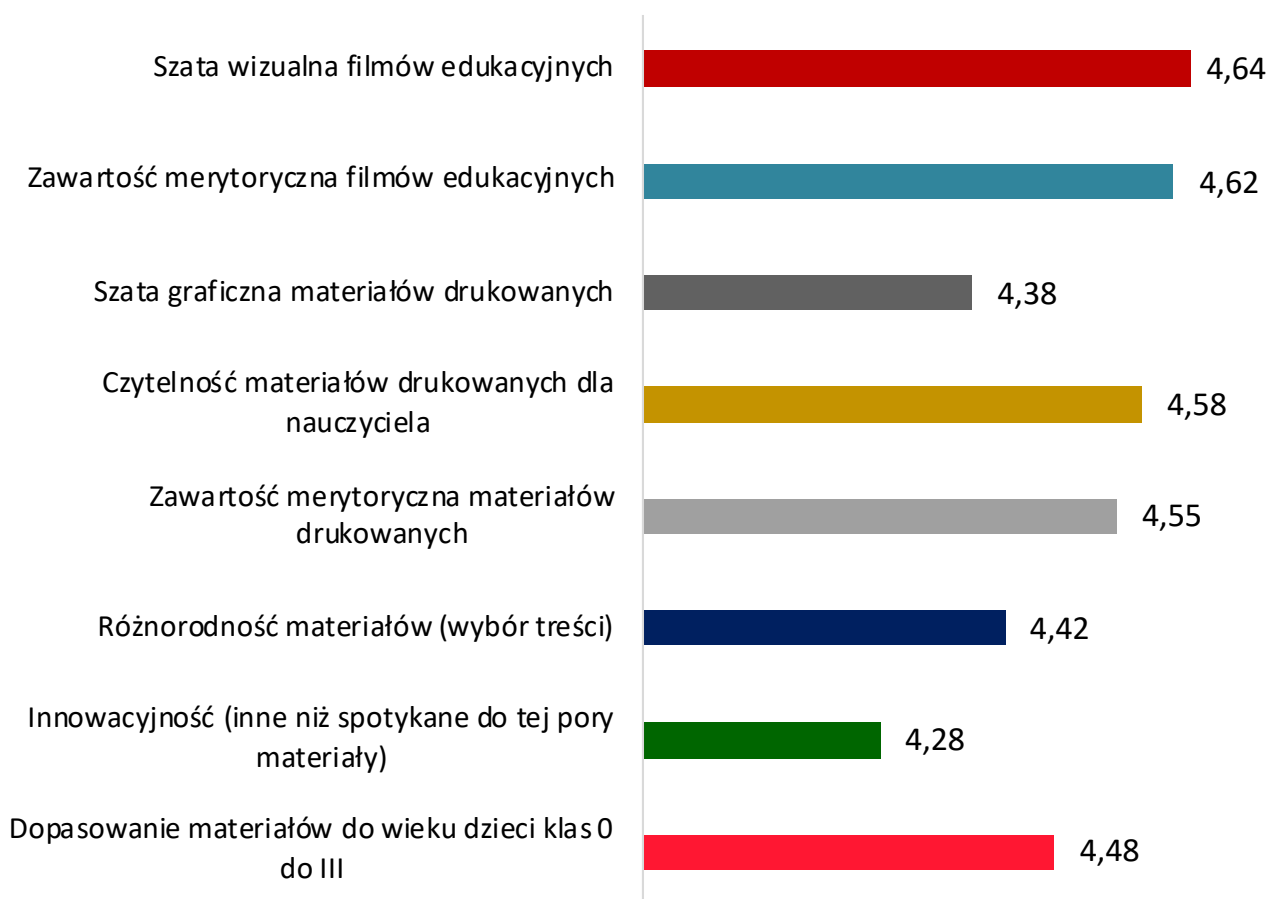


Źródło: Opracowanie własne.

16. Ocena przygotowanych materiałów dydaktycznych

W niniejszym badaniu ocenie poddano przygotowane materiały dydaktyczne- zarówno materiały drukowane: scenariusze czy plakaty, które otrzymują szkoły, jak i przygotowane filmy edukacyjne.

Wykres 20 Ocena materiałów dydaktycznych. Skala 1-5 (N=344)



Źródło: Opracowanie własne.

Najlepiej została oceniona szata wizualna filmów edukacyjnych (średnia ocen 4,64) oraz ich zawartość merytoryczna (4,62). Wysoka ocena dla filmów potwierdza wskazania nauczycieli, na to, że najczęściej właśnie z filmów edukacyjnych korzystają podczas lekcji- ponad połowa korzysta z nich bardzo często. Wszystkie oceny w odniesieniu do materiałów edukacyjnych należy uznać za wysokie.

Na pytanie, czy w przygotowanych materiałach nauczyciele dostrzegają braki 93,6% odpowiedziało, że nie. Nieliczne odpowiedzi wskazujące na braki zostały pogłębione o prośbę o wskazania tych braków, wśród tych pojawiły się: gry edukacyjne, fartuchy kucharskie, kolorowe karty pracy.

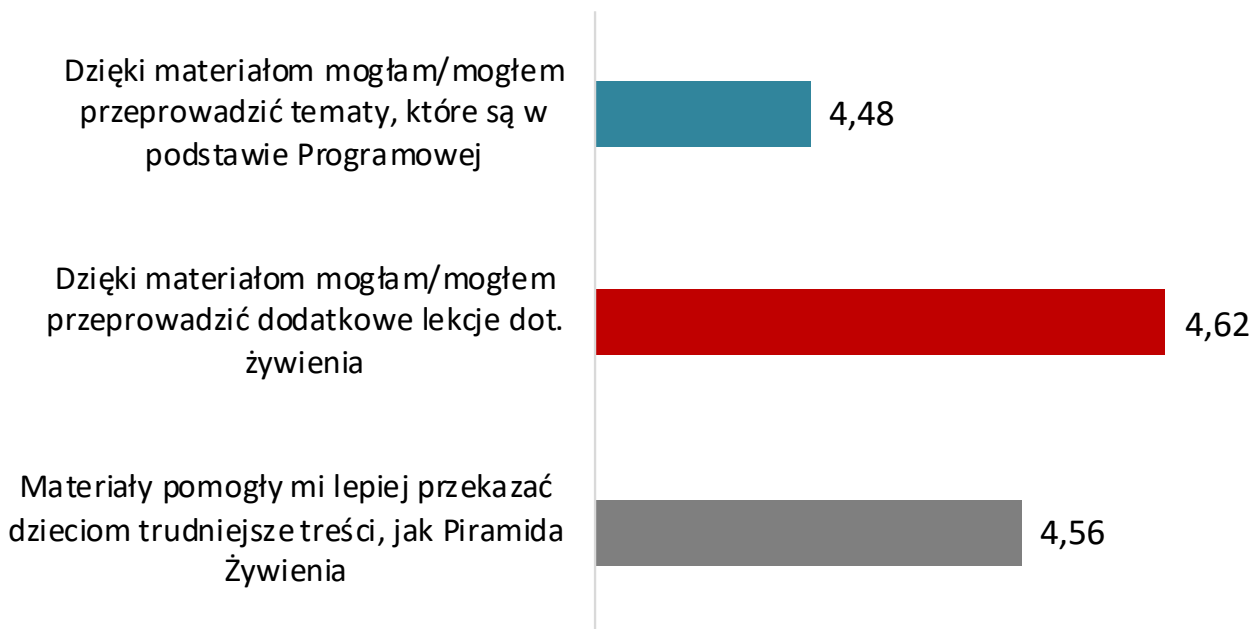
”

Jestem zachwycona tym, jak bogato jest przygotowany ten program. Filmy są rewelacyjne, profesjonalne, atrakcyjne, kolorowe. Scenariusze są opisane bardzo dokładnie. Gotowy materiał do pracy, do przygody dzieci z kuchnią. Jestem zachwycona! Nie widziałam jeszcze tak wspaniale przygotowanego programu czy projektu!

• • • **Nauczycielka, publiczna szkoła podstawowa, woj. mazowieckie** • • •

Nauczyciele dokonali także oceny materiałów dydaktycznych pod względem wsparcia treści programowych.

Wykres 21 Ocena materiałów dydaktycznych pod względem wsparcia treści programowych. Skala 1-5 (N=344)



Źródło: Opracowanie własne.

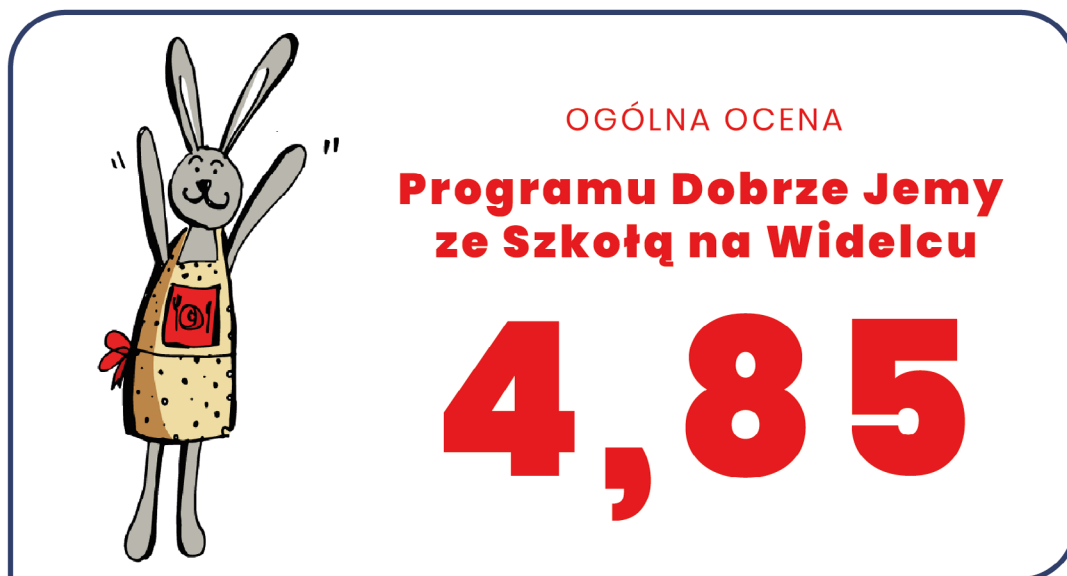
Wszystkie obszary wsparcia zostały ocenione wysoko, najwyżej obszar dot. możliwości przeprowadzenia dodatkowych lekcji dotyczących żywienia (4,62).

W aspekcie materiałów dydaktycznych należy zauważyć, że dla 75% nauczycieli bardzo ważne jest to, że dostają do szkół materiały w formie gotowych wydruków. 79% nauczycieli uważa także za bardzo ważne to, że może dodatkowo drukować materiały ze strefy nauczyciela ze strony www Programu.

Nauczyciele wskazali także, jaki materiały byłyby dla nich przydatne. Najwięcej wskazań otrzymały filmy z nagranyymi warsztatami kulinarnymi oraz interaktywne karty pracy, kolejno: nagrane bajki czytane przez lektora oraz podcasty dla dzieci.

17. Ogólna ocena Programu

Nauczyciele dokonali, na skali 1-5, ogólnej oceny Programu, która wyniosła 4,85. 88% badanych oceniło program na piątkę.



Nauczyciele doceniają to, że Program jest bezpłatny- 92% ankietowanych uważa, że to bardzo ważne. Istotne jest dla nich także to, że Program nie wymaga raportowania- 86% uznało to za bardzo ważne.

Bardzo dobrą ocenę Programu potwierdza fakt, że 95% nauczycieli zadeklarowało chęć uczestnictwa w Programie w kolejnym roku, wśród 5% niezdecydowanych przeważały opinie, że to zależy od decyzji nauczyciela, a także, że respondent zmienia klasę (będzie uczył w klasach 4-8) lub charakter pracy.

Program super, zawiera wiele potrzebnych treści. Dzięki niemu poruszamy ważne zagadnienia, czyli wpływ tego, co spożywamy, na nasze samopoczucie. Wiele uczniów odżywia się "gotowcami", na tych zajęciach dostrzegli, że jest alternatywa.

• • • Nauczycielka, publiczna szkoła podstawowa, woj. wielkopolskie • • •

18. Wnioski

Podstawowym wnioskiem z przeprowadzonego badania Programu Dobrze Jemy ze Szkotą na Widelcu, jest, to, że udział w Programie wspiera proces budowania prawidłowych nawyków żywieniowych dzieci. Należy to jednocześnie uznać za spełnienie celu postawionego przed Programem. Co ważne, jak wynika z analizy danych, nawyki te kształtują się lepiej podczas realizacji zajęć w formule mieszanej- teoretyczno- praktycznej. Wśród najważniejszych zmian, wskazanych przez nauczycieli w zakresie prawidłowych nawyków żywieniowych, wskazać należy: sięganie po wodę częściej niż po inne napoje oraz zwiększenie się ilości warzyw i owoców w szkolnych śniadaniówkach. Jak uwidocznili badania najtrudniej zmianę osiągnąć jest w zakresie zmiany ilości słodyczy przynoszonych do szkoły przez dzieci, 11% nauczycieli wskazuje, że dzieci dostają do śniadaniówek dużo kupowanych słodyczy, kolejno 58% je dostaje, a tylko co piąty uczeń dostaje ich mało lub nie dostaje wcale.

Dodatkowym, widocznym rezultatem Programu jest wpływ na nawyki żywieniowe nauczycieli (94% badanych), co jest niezmiernie ważną wartością dodaną. Tylko 6% nauczycieli wskazało, że Program nie wpłynął na ich nawyki żywieniowe. Zdecydowana większość uznała jednak, że największy wpływ programu widzi we wpływie na motywowanie uczniów do lepszych wyborów żywieniowych, oddziaływaniu na swoje wybory żywieniowe czy zwiększenie ilości spożywanych warzyw. Wśród innych wskazań wpływu Programu najczęściej pojawiało się to, które wskazywało na zmianę w zakresie napojów- nauczyciele zaczęli pić więcej wody, odstawili napoje gazowane i słodkie, co ważne wskazali, że zmiany te wprowadzili również w swojej rodzinie. Dzięki takim wskazaniom możemy stwierdzić, że oddziaływanie Programu uwidocznili się nie tylko w zmianie u nawyków żywieniowych u dzieci, ale także wśród nauczycieli i ich rodzin. Tym samym osiągnięto efekt „kuli śnieżnej” zmiany postaw żywieniowych.

Ważnym aspektem realizowanych działań było także osiągnięcie pozytywnego nastawienia do jedzenia i gotowania wśród dzieci uczestniczących w Programie. Ponad połowa nauczycieli wskazywała, że wiedza dzieci w zakresie żywienia była przeciętna oraz, że wyjściowy poziom umiejętności dzieci w aspekcie praktycznym był także przeciętny (ponad 70%). Jednocześnie ponad połowa nauczycieli uznała,

że przekazywane podczas zajęć treści są dla dzieci nowe.

W zakresie umiejętności praktycznych nauczyciele wskazali, że dzieci nie były zazwyczaj angażowane w przygotowanie posiłków w domu. Natomiast realizacja programu przyczyniła się do zwiększenia tego zaangażowania, uważa tak 64% nauczycieli. Ważnym osiągnięciem, jest także to, że dzieci bardzo lubią dotykać nowych produktów oraz nie mają obaw przed próbowaniem nowych potraw.

Jak wynika z badania, zarówno aspekty teoretyczne jak i praktyczne nauki żywieniowej, są dla dzieci w wieku 5-10 lat tematami nowymi i nieznanymi, a realizowane w Programie zajęcia pozwalają zwiększyć wiedzę (np. w zakresie znajomości produktów, czy podstaw zdrowego żywienia) oraz wpłynąć na rozwój umiejętności (np. krojenie, mieszanie, czytanie przepisów) u uczniów szkół podstawowych klas 0-III.

Poza niezwykle ważnymi: wiedzą oraz umiejętnościami praktycznymi, zajęcia w ramach Programu kształtują inne kompetencje z obszaru współpracy z rówieśnikami, jak praca w grupie czy uczenie się od siebie. Nadto realizacje zajęć w grupie rówieśniczej pozwala, aby dzieci częściej sięgały po nieznane i nowe produkty.

Niewątpliwie wpływ na osiągnięcie tak wysokich i ważnych rezultatów realizacji Programu miały dobrze przygotowane materiały edukacyjne oraz sama konstrukcja Programu, a także zaangażowanie prowadzących zajęcia. Program w ocenie ogólnej uzyskał 4,85 punktów (skala 1-5), co oznacza, że 88% badanych oceniło program na piątkę. Jednocześnie wysokie noty uzyskały przygotowane materiały – zarówno od strony merytorycznej, jak i wizualnej. Dla nauczycieli bardzo ważny okazał się także fakt, że Program jest bezpłatny oraz to, że nauczyciele otrzymują materiały w formie drukowanej. Bardzo dobrą ocenę Programu potwierdza fakt, że niemal wszyscy nauczyciele zadeklarowali chęć uczestnictwa w Programie w kolejnym roku.

Zaangażowanie nauczycieli w realizację programu widać z kolei w liczbie zrealizowanych scenariuszy – większość zrealizowała ich ponad 4, a także w tym, że mimo wskazywanych trudności większość nauczycieli realizuje zajęcia hybrydowe – teorię łączy z praktyką (90% badanych).

Nie bez znaczenia pozostaje sama ocena Programu przez uczestniczące w nim dzieci. Wg większości nauczycieli (3/4 badanych) dzieci chętnie uczestniczą w zajęciach, zwłaszcza praktycznych. Jednocześnie tyle samo nauczycieli wskazuje na to, że dzieci lubią prowadzone zajęcia, a emocje towarzyszące dzieciom podczas zajęć, to najczęściej: podekscytowanie oraz to, że nie mogą doczekać się kolejnych zajęć.

Także rodzice, w opinii nauczycieli, pozytywnie myślą o realizowanych działaniach i są zadowoleni, że ich dzieci biorą w nich udział. Nadto nauczyciele uważają, że rodzice angażują się w realizację Programu m.in. poprzez wspólne gotowanie z dziećmi w domu, czy pracę w domu z kartami pracy Programu.

19. Rekomendacje dla programów edukacji żywieniowo-kulinarnej

Na podstawie przeprowadzonego badania można sformułować ogólne rekomendacje dla realizacji programów edukacji żywieniowo- kulinarnej, są to:

- program powinien mieć charakter nieodpłatny,
- materiały do realizacji zajęć w formie drukowanej powinny być dostarczane do szkół,
- zajęcia powinny być realizowane w formie mieszanej- teoria powinna być poparta praktyką,
- materiały do realizacji zajęć powinny być różnorodne- drukowane np. karty pracy, ale także filmy, nagrania oraz materiały w formie interaktywnej,
- program powinien być realizowany systematycznie.

20. Bibliografia

1. Międzynarodowa sieć badawcza HBSC (*Health Behaviour in School-age Children*). Spotlight on Adolescent Health and well-being. 2020
2. Wright C.M., Parker L., Lamont D., Craft A.W. Implications of childhood obesity for adult health: findings from thousand families cohort study. BMJ. 2001
3. Gutkowska K., Adamowski J.W., Edukacja żywieniowa w teorii i praktyce. Wydawnictwo SGGW 2019
4. Cunningham-Sabo L., Lohse B., Cooking with Kids positively affects fourth graders. Vegetable preferences and attitudes and self-efficacy for food and cooking. PMC 2013
5. Zahr R., Sibeko L. Influence of a School-Based Cooking Course on Students. Food Preferences, Cooking Skills and Confidence. Epub 2017
6. Wansink B., Just R.D., Payne C.R., Klinger Z., Retracted: Attractive names sustain increased vegetable intake in schools. Preventive Medicine 2012
7. Marcus C., Nyberg G., Nordenfelt A., A 4-year, cluster-randomized, controlled childhood obesity prevention study: STOPP. Int J Obes. 2009
8. Morgen PJ, Warren JM, Lubans DR, Saunders KL, Quick GI, Collins CE, The impact of nutrition education with and without a school garden on knowledge, vegetable intake and preferences and quality of school life among primary-school students. Public Health Nutr. 2010
9. Ransley JK, Taylor EF, Radwan Y., Kitchen MS, Greenwood DC, Cade JE, Does nutrition education in primary schools make a difference to children's fruit and vegetable consumption? Public Health Nutr. 2010
10. Monitor kształcenia i szkolenia 2019- Polska, Unia Europejska. 2019
11. Ozer E.J. The effects of School Gardens on students and Schools: Conceptualization and Considerations for Maximizing Healthy Development. Health Education & Behavior; 2007

21. Spis infografik, wykresów i tabel

Infografika 1 Jak działa Program Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu.....	14
Infografika 2 5 faz nauki w Programie Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu.....	15
Infografika 3 Tematy lekcji w Programie Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu.....	16
Infografika 4 Wskaźniki osiągnięte podczas IV edycji Programu Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu w roku szkolnym 2020/2021.	17
Wykres 1 Wiek uczestników badania.....	20
Wykres 2 Udział badanych wg województw.	21
Wykres 3 Badane placówki wg rodzaju.....	22
Wykres 4 Klasa/grupa, w której realizowany jest Program.....	23
Wykres 5 Waga tematu zdrowego żywienia w placówce edukacyjnej, w której pracuje badany (N=344).....	24
Wykres 6 Udział poszczególnych materiałów edukacyjnych Programu w bieżącej pracy.	27
Wykres 7 Inne materiały wykorzystywane podczas realizacji Programu.....	28
Wykres 8 Realizacja lekcji praktycznych w okresie zdalnego nauczania spowodowanego pandemią COVID-19 (N=344)	29
Wykres 9 Ocena wiedzy żywieniowej dzieci przed realizacją zajęć w Programie (N=344).....	31
Wykres 10 Ocena umiejętności praktycznych dzieci przed realizacją zajęć w Programie (N=295).	32
Wykres 11 Czego dzieci uczą się na zajęciach- umiejętności teoria (N=344). Pytanie macierzowe- wyniki dla odpowiedzi tak i zdecydowanie tak.....	34
Wykres 12 Czego dzieci uczą się na zajęciach- umiejętności praktyczne (N=295). Pytanie macierzowe- wyniki dla odpowiedzi tak i zdecydowanie tak.....	35

Wykres 13 Czego dzieci uczą się na zajęciach- inne ważne kompetencje (N=344). Pytanie macierzowe- wyniki dla odpowiedzi tak i zdecydowanie tak.....	36
Wykres 14 Czy dzieci chętniej uczestniczą w zajęciach, podczas których przygotowujemy wspólnie potrawy niż w zajęciach teoretycznych? (N=344).....	37
Wykres 15 Ocena zmiany nawyków żywieniowych wśród dzieci dzięki uczestnictwu w zajęciach w ramach Programu (N=344).....	39
Wykres 16 Zmiana nawyków żywieniowych w zależności od rodzaju realizowanych zajęć (N=344).....	40
Wykres 17 Obszary zmian nawyków żywieniowych u dzieci dzięki uczestnictwu w zajęciach w ramach Programu. Skala 1-5 (N=344).....	41
Wykres 18 Oddziaływanie Programu na nawyki żywieniowe nauczycieli (N=344). Pytanie wielokrotnego wyboru.....	42
Wykres 19 Realizacja Programu przez rodziców z dziećmi w domu (N=344).....	45
Wykres 20 Ocena materiałów dydaktycznych. Skala 1-5 (N=344).....	46
Wykres 21 Ocena materiałów dydaktycznych pod względem wsparcia treści programowych. Skala 1-5 (N=344).....	48
 Tabela 1 Liczba zrealizowanych scenariuszy lekcji.....	 26



FUNDACJA
SZKOŁA
NA WIDELCU

PROGRAM
DOBRZE
JEMY