

Katedra Medycyny Sportowej, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku,  
Department Sport Medicine, Academy of Physical Education and Sports in Gdańsk

ANNA WALENTUKIEWICZ

---

*Physical Education teacher and nutrition education*

---

**Nauczyciel wychowania fizycznego a edukacja żywieniowa**

Polska aktualnie charakteryzuje się wysoką częstotliwością występowania chorób i odchyłeń w stanie zdrowia, związanych m.in. z niską jakością zdrowotną żywności i wadliwym żywieniem (12). W związku z tym edukacja żywieniowa obok wielu innych działań staje się istotnym czynnikiem w ochronie stanu zdrowia ludności. W badaniach (9, 10) wykazano, że istnieje związek pomiędzy stopniem wiedzy żywieniowej a sposobem żywienia, a w konsekwencji stanem odżywienia i zdrowia. Stwierdzono też związek między poziomem wiedzy żywieniowej a postawami wobec żywienia. Istotnym współczynnikiem decydującym o zdrowiu i psychofizycznej sprawności jest prawidłowe żywienie. Problem ten w obecnym czasie nabiera szczególnej wagi w odniesieniu do młodej populacji.

W tym kontekście edukację żywieniową powinni też szerzyć nauczyciele wf, którzy ze względu na zdobytą w trakcie studiów szeroką wiedzę biomedyczną powinni wpływać na kształtowanie prawidłowych postaw żywieniowych u konsumentów – zwłaszcza dzieci i młodzieży. Edukacja żywieniowa jest, bowiem jednym z istotnych instrumentów do uzyskania właściwych z punktu widzenia zdrowia zachowań i postaw prozdrowotnych. Wzrost świadomości zwiększa szansę na dokonanie korzystnych zmian w zachowaniach żywieniowych i stylu życia znajdujących często odzwierciedlenie w poprawie stanu zdrowia (1,2,9).

Celem badań była ocena wiedzy, poglądów i postaw oraz przygotowania przez uczelnię wyższą nauczycieli wf do realizacji szeroko pojętej edukacji żywieniowej.

Absolwenci AWFIS uzyskują wykształcenie pedagogiczne i zatem to oni powinni zdecydowanie współuczestniczyć w procesie edukacyjnym, w przygotowaniu młodzieży do stawania się aktualnie i w przyszłości osobami, które będą potrafiły i chciały dokonywać takich wyborów żywieniowych, które będą korzystne dla zdrowia. Zmiana, bowiem poziomu świadomości zdrowotnej – w tym głównie żywieniowej wśród młodej generacji warunkować może w dużym stopniu zdrowie społeczeństwa przyszłych pokoleń.

**MATERIAŁ**

Badania przeprowadzono w roku szkolnym 2003/2004 wśród 58 nauczycieli wf (29 kobiet i 29 mężczyzn) trójmiejskich gimnazjów. Wiek badanych zawierał się w przedziale 22-51 lat dla kobiet (średnio 36 lat) i 22 – 53 lat dla mężczyzn (średnio 33 lata). Staż pracy respondentów wahał się od roku do 32 lat - średnio 11 lat (s=9,10). Wykształcenie respondentów określone w podstawowych grupach przedstawiało się następująco: 33 (56%) osoby – wykształcenie wyższe magisterskie, 24 (41%) wyższe licencjackie i 1 (2%) średnie. Nauczyciele posiadali stopnie awansu zawodowego od n – la stażysty do dyplomowanego.

**METODA BADAŃ**

Badania miały charakter retrospektywny. Potrzebne informacje zbierano za pomocą autorskiego kwestionariusza oceny nawyków i sposobu żywienia. Ankiety wypełniano w obecności prowadzącego

badania. Wątpliwości były wyjaśniane na miejscu przez osobę prowadzącą badania. Zawarte w narzędziu badawczym pytania obejmowały wybrane elementy wiedzy na temat wybranych zagadnień żywieniowych (głównie dotyczących profilaktyki występowania chorób cywilizacyjnych) oraz częstotliwości spożywania wybranych produktów żywnościowych.

## WYNIKI I OMÓWIENIE

Wśród wielu powiązanych ze sobą czynników warunkujących zdrowie poddających się kontroli i modyfikacji wymienia się styl życia oraz zachowania rozpatrywane z punktu widzenia ich wpływu na zdrowie. Sposób odżywiania, stosunek do jedzenia, nawyki żywieniowe i preferencje w tym zakresie stanowią ważny element stylu życia współczesnego człowieka. Zdrowotne aspekty stylu życia wskazują, że sposób odżywiania i aktywność ruchowa jako czynnik stylu życia powinien zaistnieć w społecznej świadomości człowieka jako ten, który służy promowaniu, ochronie i zachowaniu zdrowia (6). Edukacja zdrowotna, – w której głównym kreatorem jest nauczyciel – to ciągły, rytmicznie i planowo realizowany proces, w którym ludzie uczą się dbać o zdrowie własne i innych z równą troską (14). Ocena, zatem nawyków żywieniowych i wybranych elementów wiedzy żywieniowej nauczycieli w/w wydaje się jednym z elementów skutecznej edukacji żywieniowej.

Znaczny odsetek populacji szczególnie w miastach odżywia się wadliwie pod względem częstotliwości i regularności spożywanych posiłków. Analizie poddano niektóre elementy żywienia świadczące o wiedzy z zakresu prawidłowego żywienia. Istotnym elementem rozkładu dnia są spożywane posiłki. Norma higieniczna określa, że w prawidłowo zaplanowanym jadłospisie powinno ich być od 4 do 5 na dobę, przy racjonalnym doborze produktów zabezpieczających potrzeby strukturalne i energetyczne organizmu oraz przestrzeganiu zasady nie przejadania się podczas posiłków głównych (7). Z analizy materiału dotyczącego ilości spożywanych posiłków wynika, iż 48 % respondentów spożywa 3 posiłki dziennie, 35% badanych deklaruje, iż spożywa posiłki 4 razy dziennie, a 14%, że 5 razy. 8 osób (14% badanych) przyznaje, że wychodzi z domu bez zjedzenia jakiegokolwiek posiłku, co nie jest prawidłowym nawykiem żywieniowym.

Z rozważań wielu autorów i uzyskanych wyników własnych badań wynika, że złym nawykiem żywieniowym jest podjadanie pomiędzy posiłkami. Niewiele wspólnego z racjonalnym odżywianiem się ma również szybkie przegryzanie czegokolwiek, co w opinii obiegowej jest tym, co mamy pod ręką. Opinię tę potwierdzają przeprowadzone badania, gdzie sięganie po produkty przez badanych motywowane jest częściej przypadkowością (53% badanych) niż zdrowym rozsądkiem (47%). Wybór pożywienia w znacznym stopniu opiera się na ocenie jego smakowości i wyrażony jest określonymi preferencjami głównie smakowymi, które mogą być wrodzone lub nabyte w drodze wcześniejszych doświadczeń pokarmowych człowieka (5). W związku z tym ciekawym staje się rodzaj preferowanych produktów wybieranych przy podjadaniu. Nauczyciele najchętniej sięgają po owoce (44 odpowiedzi), mleko i przetwory mleczne (43 odpowiedzi), słodczyce (33 odpowiedzi). Pomimo, że coraz więcej spożywanych jest owoców i jogurtów, to niepokój budzi fakt dużej konsumpcji słodczych.

Higieniczna ocena sposobu i nawyków żywieniowych wykazała, że większość badanych odżywia się prawidłowo:

- 48% badanych spożywa od 4 do 5 posiłków dziennie, a 48% - 3 posiłki
- 52% spożywa mleko i jego przetwory, co najmniej w 2 posiłkach dziennie
- 78% spożywa pieczywo razowe przynajmniej raz dziennie

Pierwszą, podstawową wiedzę o żywności i żywieniu dziecko wynosi z domu nie tylko poprzez obserwację zachowań innych osób, lecz również jest ona przekazywana w sposób intencjonalny przez rodziców (8). Dalszy etap kształcenia w zakresie żywienia odbywa się w przedszkolu i szkole. Nauczyciele współuczestnicząc w procesie edukacyjnym dzieci i młodzieży są głównymi kreatorami edukacji prozdrowotnej w mikroklimacie szkoły. 46 badanych nauczycieli w/w (79%) uważa, że profil studiów w wystarczającym stopniu przygotował ich do aktywnego przekazywania zasad prawidłowego żywienia i profilaktyki chorób dietozależnych w środowisku szkolnym i pozaszkolnym, a 74% respondentów widziałoby się w roli osoby promującej edukację żywieniową w środowisku szkolnym.

Respondenci spotykają się z różnymi informacjami na tematy związane z żywieniem. Wiedzę żywieniową w odpowiedziach 44 badanych czerpało głównie z zajęć na studiach, ze środków masowego przekazu – prasa, radio, TV (37 odpowiedzi) i książek (35 odpowiedzi). Ich wiedzę na temat wpływu żywienia na powstanie chorób cywilizacyjnych można uznać za dobrą, gdyż od 65% do 98% nauczy-

cieli udzieliło prawidłowych odpowiedzi na zadane im pytania obejmujące zagadnienia z zakresu profilaktyki chorób cywilizacyjnych. W swojej codziennej pracy 43 nauczycieli (74% badanych) w trakcie realizowanej lekcji w przekazuje uczniom wiadomości z zakresu edukacji żywieniowej i promocji zdrowia. 53% nauczycieli monitoruje w trakcie roku szkolnego rozwój cech antropometrycznych ucznia (waga, wzrost, wskaźnik BMI), i jeżeli zauważa niepokojące sygnały w zakresie ich wartości zwraca na to uwagę ucznia.

Wśród celów wychowania fizycznego zdrowie zajmuje czołowe miejsce. Na nauczycielu wychowania fizycznego, jako specjalistę nie tylko w zakresie aktywności fizycznej, ale także w zakresie wypoczynku i rekreacji oraz edukacji żywieniowej, spoczywa promowanie zdrowia zarówno w środowisku szkolnym jak i pozaszkolnym – w środowisku rodzinnym ucznia (3, 4, 11, 13).

Uświadczenie uczniom na różnym etapie ich edukacji znaczenia prozdrowotnych zachowań, w tym konieczności wyboru zdrowego żywienia i podejmowania aktywnego ruchowo wypoczynku oraz pedagogizacja w tym zakresie rodziców powinny ułatwić świadome podejmowanie w przyszłości decyzji ukierunkowanych na zdrowie.

### WNIOSKI

1. Higieniczna ocena sposobu i nawyków żywieniowych wykazała, że większość badanych nauczycieli odżywia się prawidłowo – przykład dawany uczniom ich zaangażowanie i jednocześnie prowadzona edukacja żywieniowa, wydają się być jednym ze skutecznych wyznaczników roli nauczyciela w działaniach prewencyjnych na rzecz ochrony stanu zdrowia młodzieży.
2. Wszelchstronne biomedyczne przygotowanie nauczyciela w skłania do przyznania mu roli koordynatora edukacji zdrowotnej na terenie szkoły
3. Pozytywny stosunek respondentów do kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych, bogata wiedza nt. zagrożeń współczesnej cywilizacji

### PIŚMIENNICTWO

1. Bugajska U., Stefanowska M.: Ocena wpływu działalności edukacyjnej prowadzonej wśród uczniów na zmianę ich poziomu wiedzy o produktach spożywczych. Zdr. Publ. 1994,9,301.
2. Chalcarz W., Klemczak L. Krajewski P.: Wpływ wiedzy uczniów zespołu szkół gastronomicznych i ich miejsca zamieszkania na sposób żywienia i stan odżywienia. Rocznik PZH 1991, 3, 325.
3. Dąbrowski A.: Postawy rodziców wobec uczestnictwa w kulturze fizycznej i ich dzieci. AWF Warszawa, 1999.
4. Drabik J.: Aktywność fizyczna w edukacji społeczeństwa. AWF Gdańsk, 1995.
5. Gawęcki J., Reguła J., Buszkiewicz K.: Wpływ płci na preferencje pokarmowe u ludzi. Żywnie człowieka i metabolizm, 2000, 3, 256-264
6. Gniazdowski A. (red.): Zachowania zdrowotne. Zagadnienia teoretyczne, próba charakterystyki zachowań zdrowotnych społeczeństwa polskiego. Instytut Medycyny Pracy. Łódź 1990, 145 – 150
7. Hasik J., Gawęcki J.: Żywnie człowieka zdrowego i chorego. PWN, Warszawa 2000.
8. Jeżewska-Zychowicz M.: Ocena poziomu wiedzy żywieniowej i jej wpływu na częstotliwość spożywania wybranych produktów żywnościowych wśród uczennic szkoły gastronomicznej. Żywnie człowieka i metabolizm, 2004, 1, 33-48.
9. Narojek L., Kirschner H.: Poziom wiedzy z zakresu żywienia i jego związku z zachowaniami żywieniowymi rodzin warszawskich. Rocznik PZH 1988,39,99.
10. Narojek L.: Niektóre aspekty uwarunkowań zachowań żywieniowych. W-wa, Prace IŻŻ 63, 1993.
11. Pawłucki A.: Nauczyciel wobec wartości zdrowia – studium krytyczne. AWF Gdańsk 1997.
12. Szponar L., Stoś K.: Poziom wiadomości o wymaganiach higienicznych i zasadach racjonalnego żywienia wśród pracowników stołówek w szkołach podstawowych i przedszkolach w Polsce. Żyw. Czł. i Met. 1997, 4, 387-398.)
13. Wolańska T. (red.): Wychowanie do rekreacji fizycznej. AWF Warszawa 1988.

14. Żukowska Z.: Wychowanie prozdrowotne młodzieży udaną inwestycją w zdrowe społeczeństwo. Ref. Wygłoszony podczas XXVI Zjazdu polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej, Poznań 1999.

#### **STRESZCZENIE**

Celem badań przeprowadzono w roku szkolnym 2003/2004 wśród 58 nauczycieli wf (29 kobiet i 29 mężczyzn) trójmiejskich gimnazjów była ocena wiedzy, poglądów i postaw oraz przygotowania przez uczelnię wyższą nauczycieli wf do realizacji szeroko pojętej edukacji żywieniowej. Higieniczna ocena sposobu i nawyków żywieniowych wykazała, że większość badanych nauczycieli odżywia się prawidłowo. Przykład dawany uczniom przez nauczycieli, ich zaangażowanie i jednocześnie prowadzona edukacja żywieniowa, wydają się być jednym ze skutecznych wyznaczników roli nauczyciela wf w działaniach prewencyjnych na rzecz ochrony stanu zdrowia młodzieży. Wszechstronne biomedyczne przygotowanie nauczyciela wf skłania do przyznania mu roli koordynatora edukacji zdrowotnej na terenie szkoły.

#### **SUMMARY**

The purpose of the investigations carried out on 58 PE teachers (29 women and 29 men) of junior high schools in the school year 2003/2004 was the assessment of knowledge, outlook and attitudes of the subjects as well as preparation of PE teachers, by schools of higher education, for the realization of widely understood dietary education. The assessment of ways and eating habits in terms of eating a balanced diet revealed that the majority of the respondents follow the healthy patterns. An example given by teachers, their commitment and dietary education seem to be an efficient determinant of the PE teacher's role in preventive activities for health care of young people. Broad biomedical education of PE teachers inclines to grant them a coordinating role in health education at school.