

ASPECTS OF EDUCATION FOR A HEALTHY FOOD WITH PRIMARY STUDENTS

Ramona Vlad and Maria Dorina Pașca
M.A., Assoc. Prof., PhD, University of Medicine and Pharmacy, Tîrgu Mureș

Abstract: Eating habits of the primary school pupils is an essential factor in their harmonious physical development. Forming healthy eating habits rests both with family and school. Given the importance of this, we have sought to enrich children's knowledge about the benefits of eating vegetables and fruits and to become aware of the vitamin and mineral intake they bring to the body. Material and Method: The main methods used were the questionnaire, conversation, explanation, exercise, and PowerPoint materials. The sample comprised 100 students, 50 from the experimental group and 50 from the control group. Both groups were third and fourth-grade students with similar socio-economic status, belonging to "George Enescu" Music College in Bucharest. The study was conducted for 6 months, between October 2017 and March 2018. We have organized numerous activities with students in the experimental group, explaining the benefits of eating vegetables and fruits, regular meals, reducing sweets consumption, water consumption and physical exercise. PowerPoint materials were presented and practical activities were organized to prepare snacks, desserts and healthy drinks. In this workshops the children were enthusiastically and willingly involved. Results: The results of the two (initial and final) questionnaires of the experimental group show a significant improvement in the final responses. The percentage of students who started eating fruit at school increased by 35% in the final questionnaire as compared to the initial one. This percentage represents the answers to the question "What does the school snack consist of?". Sweets have been reduced from 3-4 times a day to once a day, to 64% of children (How many times a day do you eat sweets?). The number of students who lay more emphasis on breakfast than dinner raised significantly. Conclusions: The improvement of the recorded results has demonstrated the efficiency of the educational approach, has raised the interest of the students in the knowledge of their body and the way it works, as well as the needs of the body for functioning at maximum parameters.

Keywords: pupils, education, nutrition, fruit, vegetables.

Introducere

Din momentul intrării în școală copilul primește calitatea de elev, ceea ce schimbă poziția copilului în societate și caracterul activității sale. Factorul predominant care determină dezvoltarea lui psihică devine învățătura. Noul statut, acela de școlar, aduce cu sine o serie de drepturi și îndatoriri. Relațiile sale cu ceilalți sunt determinate în mare măsură de felul cum îi sunt apreciate progresele la învățătură, conduita în cadrul școlii și în afara acesteia.

Această perioadă este apreciată de unii autori sfârșitul copilăriei și un început primar al pubertății. Problemele acestei etape sunt legate de adaptarea școlară și de învățare. Învățarea devine tipul fundamental de activitate, solicitând intens intelectul și determinând dezvoltarea unor capacități și strategii de învățare. Paralel cu acest proces copilul face achiziții importante – deprinderile de scris-citit, care devin condiția și instrumentul însușirii celorlalte achiziții. Găișteanu M. (2003)

Începutul vieții școlare este și începutul unei activități de învățare, copilul fiind solicitat să depună un efort intelectual considerabil și o mare rezistență fizică. Educația organizată în școală, aprecierile obiective, alfabetizarea copilului îi influențează particularitățile psihologice de vârstă și individuale. Copilul are formate deprinderile necesare școlarității, dispune de suficiente capacități

de concentrare, de un limbaj destul de dezvoltat. Crește în înălțime și greutate, se dezvoltă sistemul osos și muscular, iar sistemul nervos se desăvârșește sub raport funcțional. Activitatea dominantă devine învățătura. Jocul continuă să ocupe un rol important, dar prin învățatură copilul pătrunde în cultura elementară.

Pentru ca activitatea copilului să reflecte starea de bine a acestuia, este importantă considerarea copilului ca un întreg, ca un tot unitar, „în care elementele simple de ordin natural-biologic se îmbină cu cele complexe de ordin spiritual sau social.” Zlate M. (2000)

Aceasta se poate realiza prin îmbinarea aspectelor care au legătură cu dezvoltarea fizică armonioasă, dezvoltarea intelectuală și socială. Condițiile unui organism sănătos sunt o alimentație corespunzătoare, desfășurarea de activități fizice, respectarea unui program de odihnă specific vârstei. “Promovarea (menținerea) sănătății este probabil cel mai important beneficiu al alimentației sănătoase.” Hâncu N. (2012)

Obiectivul de bază al educației pentru sănătate constă în formarea și dezvoltarea, chiar de la cele mai fragede vârste, a unei concepții corecte despre alimentație, igienă, îmbrăcăminte, muncă și odihnă, precum și despre modul de petrecere a timpului liber. Acestea se formează începând cu primii ani de viață, în familie, continuându-se apoi în școală. Exemplul celor din jur și comunicarea eficientă cu aceștia conduce la rezultate dorite.

„Prin conexiunile pe care le realizează, schimburile de informații permit indivizilor să urmărească anumite obiective și să efectueze sarcini bine definite” Peretti A., Legrand JA., Boniface J. (2001)

O comunicare eficientă între copil și părinte, ulterior între elev și cadrul didactic, precum și între elevi constituie temelia unei educații de calitate, ale cărei rezultate pot fi observate pe termen lung.

În primii ani de școală copilul depune un efort intelectual care trebuie susținut printr-o proporție echilibrată de nutrienți care se găsesc în: semințe, nuci, alune, cereale, carne de pui sau de vită, lactate, ouă și multe fructe și legume. Este foarte important și programul de masă al copilului, respectarea celor trei mese principale, completarea meselor principale de gustări formate din: iaurt, fructe, batoane cu cereale, nuci și alune. Pâinea albă ar trebui înlocuită cu pâinea integrală, iar dulciurile cu fructe proaspete sau batoane cu cereale și fructe. Din alimentația școlarului nu trebuie să lipsească peștele, fiind un aliment hrănitor, bogat în acizi grași de tipul Omega 3 și Omega 6, calciu, fosfor, zinc, fier și vitamine. Consumul de lactate contribuie la dezvoltarea oaselor, a danturii și la o bună contracție a mușchilor. Este recomandat ca laptele să nu se combine cu inhibitori ai calciului, cum ar fi ciocolata sau cacao. Deși se spune despre ciocolată că stimulează activitatea cerebrală, este necesar ca dulciurile concentrate să nu fie consumate în exces. Este recomandat să se înlocuiască cu fructe, sucuri naturale și cereale integrale.

Dezideratul unei alimentații sănătoase a copiilor se confruntă cu numeroase probleme de sănătate ale acestora: apariția obezității, datorate lipsei de activități fizice și obiceiurilor alimentare nesănătoase, a numărului mare de gustări, precum și apariția cariilor datorată unui consum sporit de dulciuri.

Învățarea obiceiurilor alimentare trebuie să înceapă de la vârste foarte fragede, deoarece în copilăria timpurie se formează comportamente și preferințe față de anumite alimente. Experiențele din această perioadă au un rol foarte important în formarea comportamentelor alimentare de mai târziu, influențând pozitiv sau negativ obiceiurile alimentare ulterioare.

Dat fiind faptul că alimentația elevului de vârstă școlară mică reprezintă un factor esențial în dezvoltarea fizică armonioasă a acestuia, formarea unor comportamente alimentare sănătoase la elevi revine în primul rând familiei și, ulterior, școlii. Educabilitatea acestui proces se realizează inițial prin formarea la copiii mici a unor obiceiuri alimentare corecte și prin cultivarea unor

principii alimentare pe care individul să le respecte de-a lungul întregii vieți. Pentru a se putea atinge acest obiectiv este nevoie de conștientizarea necesității de a respecta anumite reguli privitoare la o alimentație sănătoasă. Familia și școala au menirea de a pune bazele educației pentru o alimentație cât mai sănătoasă, promovând valori comune în această direcție.

Datorită importanței acestui aspect, am urmărit prin acest studiu îmbogățirea cunoștințelor copiilor despre beneficiile consumului de legume și fructe, conștientizarea cu privire la aportul de vitamine și minerale pe care acestea le aduc organismului.

Material și metodă

Studiul își propune să evidențieze importanța programelor educative pentru o alimentație sănătoasă la școlari, precum și schimbările care se produc în conduita alimentară a elevilor în urma unui astfel de program educativ.

Principalele metode folosite au fost chestionarul, conversația, explicația, exercițiul, precum și materiale PowerPoint. A fost aplicat un chestionar unui eșantion format din 100 de elevi, împărțit pe două grupe- experimental și de control.

Chestionar

Te rog să răspunzi la următoarele întrebări, alegând 1 sau 2 variante de răspuns, după ce le-ai citit cu atenție, notând totodată:

-vârsta____; -genul____; -clasa____;

1. Obișnuiești să mănânci micul dejun?

- a. Da
- b. Nu
- c. Uneori

2. Ce alimente consumi la micul dejun? (1-2 variante)

- a. fructe proaspete
- b. gemuri și, dulcețuri
- c. lapte și produse lactate
- d. mezeluri
- e. legume proaspete sau preparate

3. Din ce este formată gustarea de la școală?

- a. sandwich
- b. dulciuri
- c. fructe sau legume proaspete
- d. mâncare gătită

4. Ce mănânci, în general, la masa de pranz? (1-2 variante)

- a. ciorbă/ supă
- b. felul II
- c. desert
- d. salate
- e. fast food (Mc Donald's)

5. Care este desertul tău preferat?

- a. ciocolată/ bomboane
- b. prăjituri
- c. biscuiți/ napolitane
- d. altele

6. De câte ori consumi dulciuri într-o zi?

- a. o dată
- b. de 2 ori
- c. de 3-4 ori
- d. de câte ori am ocazia

7. Ce alimente consumi la masa de seară? (1-2 variante)

- a. paste
- b. mezeluri
- c. lactate și brânzeturi
- d. mâncare gătită
- e. salate
- f. fast food

8. Cum obișnuiești să consumi fructele?

- a. proaspete
- b. preparate (compot, gem, dulceață)
- c. în sucuri

9. Cum obișnuiești să consumi legumele?

- a. proaspete
- b. preparate

10. De câte ori mănânci în fiecare zi?

- a. 2 mese principale și 2 gustări
- b. 2 mese principale și 3 gustări
- c. 3 mese principale și 3 gustări
- d. alte variante

11. Care este masa cea mai bogată?

- a. micul dejun
- b. prânzul
- c. cina

12. Cât de des mănânci în oraș?

- a. o dată la câteva luni
- b. o dată pe lună
- c. o dată pe săptămână
- d. de mai multe ori pe săptămână

13. Ce lichide preferi să consumi?

- a. apă
- b. ceaiuri
- c. sucuri cu acid
- d. sucuri fără acid
- e. sucuri naturale

14. Ce cantitate de lichide bei într-o zi?

- a. 1-2 pahare
- b. 3-4 pahare
- c. mai mult de 4 pahare

15. Care sunt alimentele preferate de tine?

Explică de ce și reprezintă-le printr-un desen.

16. Ce alimente îți displac?

Explică de ce.

Eșantionul a cuprins 100 de elevi, 50 din grupul experimental și 50 din grupul de control. În ambele grupuri au fost elevi ai claselor a III-a A și B și a IV-a A și B, aparținând Colegiului de Muzică "George Enescu" din București. S-a urmărit ca elevii din cele două grupuri- experimental și de control- să aibă un statut socio-economic asemănător. Studiul s-a desfășurat pe o durată de 6 luni, în perioada octombrie 2017- martie 2018.

În acest interval s-au organizat numeroase activități cu elevii din grupul experimental, în care au fost explicate beneficiile consumului de legume și fructe, al meselor regulate, al reducerii consumului de dulciuri, al consumului optim de apă și al exercițiului fizic.

Au fost prezentate materiale PowerPoint și s-au organizat activități practice de preparare a gustărilor, deserturilor și băuturilor sănătoase- ateliere în care copiii s-au implicat cu mult entuziasm și voie bună. Pe lângă implicarea totală de care au dat dovadă copiii în prepararea gustărilor și alimentelor sănătoase, au fost extrem de încantați să constate că se pot prepara deserturi foarte gustoase fără zahăr, folosindu-se doar zahărul din fructe. Pentru a fi cât mai convingători, au repetat rețetele acasă, oferindu-le celorlalți membri ai familiei “deserturi sănătoase”.

Având în vedere faptul că alimentația copiilor depinde în cea mai mare parte de stilul alimentar al părinților, s-au organizat activități de informare a acestora cu privire la principiile de alimentație sănătoasă, precum și de conștientizare a respectării acestora. S-au făcut cunoscute părinților implicațiile nerespectării regulilor de alimentație sănătoasă, atât în rândul copiilor cât și al adulților. S-a discutat despre importanța consumului de fructe și legume proaspete, al consumului de apă, despre importanța micului dejun servit acasă și despre implicațiile ce decurg din acest aspect.

Aceste informații au fost prezentate în materiale PowerPoint, separat concepute pentru copii și pentru părinți, adecvate nivelului de înțelegere al acestora. Prezentările au fost urmate de explicații științifice și de discuții.

Rezultate

Rezultatele celor două chestionare (inițial și final) ale grupului experimental arată o semnificativă îmbunătățire a răspunsurilor finale. Procentul elevilor care a început să consume fructe la școală (Din ce este formată gustarea de la școală?) a crescut cu 35% la chestionarul final față de cel inițial.

La testul inițial, grupul experimental, numărul celor care mâncau un fruct pe zi era de 20 de elevi. În urma desfășurării programului educativ, acesta a crescut cu 35 de procente, ajungând la 27 de elevi. (Figura 1)

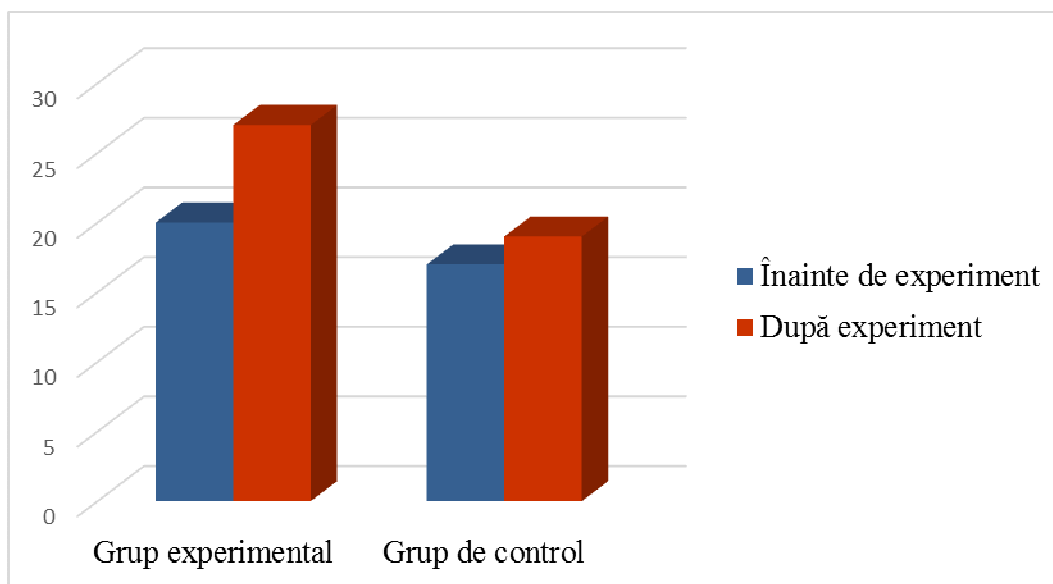


Figura 1. Numărul elevilor care mănâncă fructe la școală

S-a redus consumul de dulciuri de la 3-4 ori pe zi la o singură dată pe zi, la 64% dintre copii (De câte ori consumi dulciuri într-o zi?). Dacă inițial 25 de copii aparținând grupului experimental au declarat că mănâncă dulciuri de 3-4 ori pe zi, la sfârșitul experimentului, numărul acestora a scăzut la 16. (Figura 2)

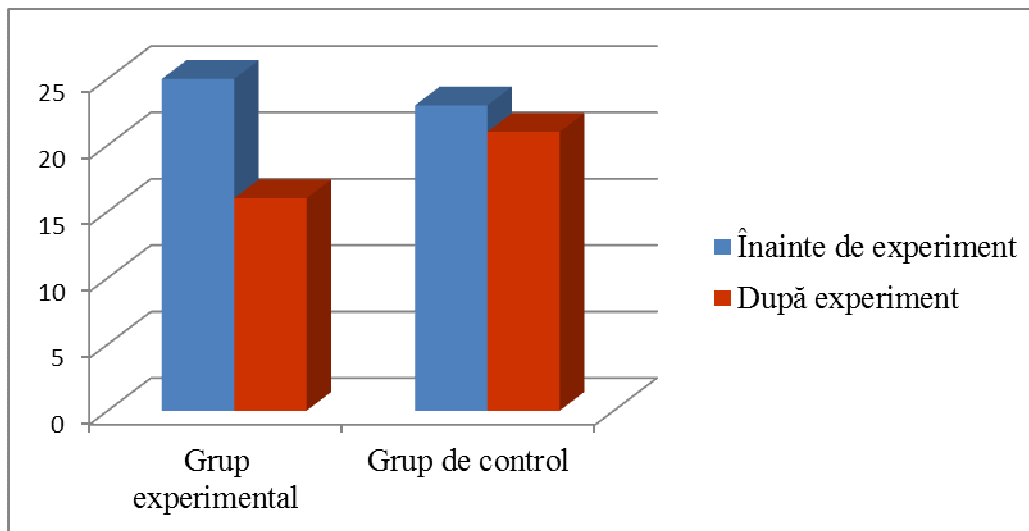


Figura 2. Numărul elevilor care mănâncă dulciuri de mai multe ori pe zi

A crescut semnificativ numărul elevilor care acordă o mai mare importanță micului dejun în detrimentul cinei, pe care, inițial, o considerau cea mai importantă masă din zi. Dintre cei 50 de elevi aparținând grupului experimental, la începutul experimentului, aproape jumătate (20 de elevi) au declarat că cea mai importantă masă este cina. La sfârșitul experimentului, numărul acestora s-a redus la 11, crescând numărul celor care acordă mai multă importanță micului dejun: de la 11 inițial, la 21 în final. (Figura 3)

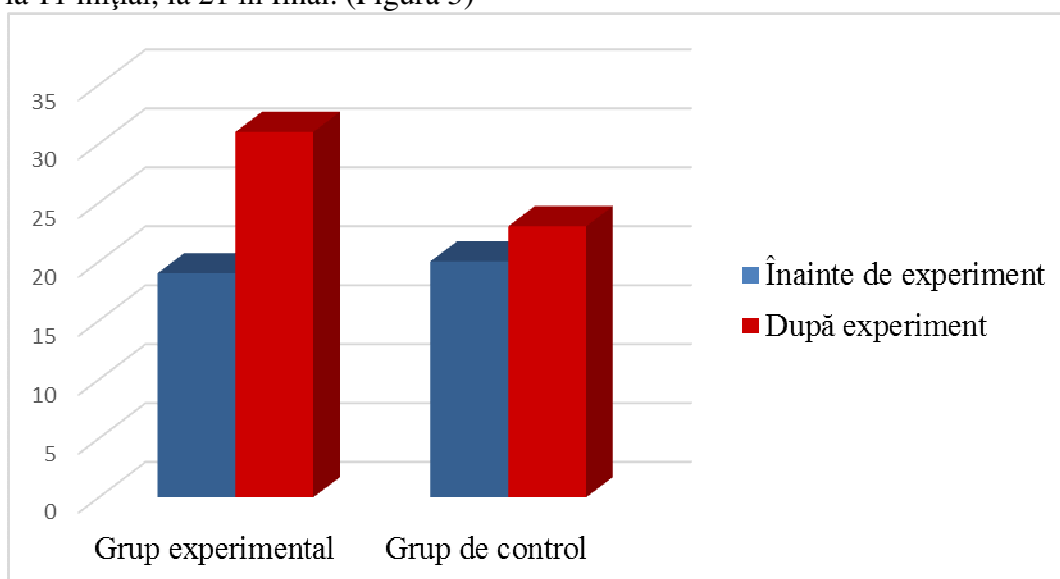


Figura 3. Numărul elevilor care acordă importanță micului dejun

Discuții

Rezultatele studiului confirmă ipoteza conform căreia, cu ajutorul unui program educativ aplicat în școală atât copiilor cât și părinților, se îmbunătățesc obiceiurile alimentare prin creșterea consumului de fructe și legume, prin reducerea consumului de dulciuri, prin acordarea unei importanțe crescute micului dejun și a valorilor nutriționale ale acestuia.

Cunoașterea piramidei alimentației sănătoase atât de către părinți, cât și de către copii conduce la o îmbunătățire a modului de hrană. Chiar dacă elevul petrece la școală o bună parte din timpul sau, cea mai mare parte o petrece alături de familie, iar influențele exercitate de către părinți și bunici (în cazul familiei extinse) sunt foarte importante la această vârstă.

Demersul educativ adresat copiilor ar fi fost incomplet fără componenta acestuia adresată părinților. Acordarea unei importanțe mai mari micului dejun, prin conștientizarea valorii nutriționale ale acestuia (calorii, fibre, fier și calciu), a fost unul din obiectivele majore ale programului adresat părinților, dat fiind faptul că la această vârstă părinții sunt aceia care pregătesc mesele copiilor, care își organizează programul în așa fel încât aceștia să se trezească mai devreme și să aibă timp pentru masa de dimineață. Servind acasă un mic dejun bogat în nutrienți, copilul nu va mai obosi la fel de repede, se va putea concentra mai bine, va avea o imunitate crescută față de răceli sau viroze.

Concluzii

- Îmbunătățirea rezultatelor înregistrate a demonstrat eficiența demersului educativ, a trezit interesul elevilor față de cunoașterea propriului corp și a modului în care acesta funcționează, precum și față de nevoile organismului pentru o funcționare la parametri maximi.
- A crescut numărul elevilor care servesc micul dejun acasă, precum și a celor care mănâncă cel puțin un fruct pe zi.
- S-a îmbunătățit percepția copiilor și a părinților asupra alimentației sănătoase.
- A fost dovedită eficiența programelor educative în școală, atât cu elevii, cât și cu părinții acestora.

BIBLIOGRAPHY

1. Găișteanu M - *Psihologia copilului*, Ed. All, 2003.
2. Zlate M - *Introducere în psihologie*, Ed. Polirom, 2000, 106.
3. Hâncu N - *Abecedar de Nutriție*, Ed. Sănătatea Press Group, 2012, 11.
4. Peretti A, Legrand JA, Boniface J - *Tehnici de comunicare*, Ed. Polirom, 2001, 13.