

FRUITS, AS PART OF EDUCATION FOR HEALTH WITH PRIMARY STUDENTS

Ramona Vlad, Maria Dorina Pașca

Assoc. Prof., PhD, University of Medicine and Pharmacy, Tîrgu Mureș

Abstract: Introduction: Health education at the primary level classes represent one of the main ways of promoting correct knowledge regarding different ways of health, and, at the same time, of forming attitudes and skills necessary for a healthy and responsible behavior. During the course of this study I followed forming elementary knowledge about correct eating habits and a healthy diet, educating a proper cultural and hygienic conduct while eating (lying the table, the conduct during the meal) and making the young students aware concerning fruit consumption.

Materials and method: The methods used for the psychological investigation were: the questionnaire, the experiment, the conversation and the demonstration. The investigation was conducted on 200 fourth-grade students, aged between 9 and 11 years old, and proved the actual connection between the education for a healthy alimentation and the growth in fruit consumption among students. This programme has been developed for six months (October 2015- March 2016) using several educational strategies such as: Power Point materials, games, discussions between children and parents at four classes belonging to a Secondary School nr. 113 in Bucharest.

Results: As a result of the data supplied by applying the questionnaire, before and after the experimental period, I have noticed that the educational intervention concerning the fruit consumption led to a significant growth of the latter. Comparing the results of the experimental group, it was noticed a growth in the number of students who eat at least a fruit a day from 79% up to 100%, and of those who eat 3 fruit a day, from 21 % to 63%. Moreover, there has been a significant growth of those who prefer raw fruits to those who prefer cooked fruits, from 42% to 81%.

Conclusions: The study emphasized the efficiency of education activities for grasping the knowledge and forming the skills of healthy eating at primary age. Students have understood the benefits of the fresh fruit consumption for an optimal health and for a strong and resistant body.

Keywords: : fruits, pupils, alimentation, health, education

Introducere:

Școala este locul potrivit pentru transmiterea cunoștințelor de educație pentru sănătate și are avantajul de a se adresa unui procent reprezentativ din populație. Componentele educației pentru sănătate sunt reprezentate de cunoștințele, concepțiile, opiniile, atitudinile și practicile populației școlare în domeniul sănătății. Cunoștințele constituie de fapt baza educației pentru sănătate. Între cunoștințe și obișnuințe este o relație directă, în sensul că cei mai bine informați sunt înclinați să adopte un comportament sănătos. Formarea comportamentului, a obișnuințelor igienice și formarea unor deprinderi de viață sănătoasă trebuie începută de la vârsta cea mai fragedă. „Deosebită importanță în învățare au eșecurile și succesele. Succesul repetat are rezonanțe psihologice importante..., creează satisfacție, încredere, dezvoltă expansiunea sinelui, creează optimism și siguranță.” Șchiopu U., Verza E. (1981)

A educa presupune a stimula dorința de a se comporta și de a acționa corect, de a respecta anumite reguli și norme ale colectivității în care trăiești. În primii ani de școală educația pentru sănătate se realizează de către profesori/ învățătorul clasei, în colaborare cu asistentul, medicul școlar și părinții. Orele recomandate pentru desfășurarea acestor activități sunt cele de educație pentru sănătate, de dezvoltare personală, activitățile transcurriculare și activitățile sportive.

Importantă este și educarea părinților, prin ședințele cu părinții, lectoratele cu tematică privitoare la sănătatea copiilor.

Cele mai eficiente strategii utilizate în primii ani de școală sunt cele în care predomină jocul (jocul de rol, jocurile didactice, distractive și de perspicacitate). „Activitatea ludică îl fortifică pe copil din punct de vedere fizic și îi dezvoltă o serie de calități de ordin psihologic. Jocul creează deprinderi și obișnuințe pentru colaborarea cu ceilalți, pentru sincronizarea acțiunilor proprii cu ale altora, pentru depunerea unui efort comun în vederea atingerii unui scop.” Drăgan I. (2007) Atât jocul cât și povestirile și dramatizările îi ajută pe copii să înțeleagă necesitatea unui stil de viață sănătos printr-o alimentație corectă, prin păstrarea unei igiene corespunzătoare, prin mișcare în aer liber.

Educația pentru sănătate la clasele primare reprezintă una dintre principalele căi de promovare a cunoștințelor corecte privind diferite aspecte ale sănătății și totodată de formare a atitudinilor și deprinderilor necesare unui comportament responsabil și sănătos.

Datorită faptului că sănătatea este determinată de modul de viață al individului, este recomandat ca educația pentru sănătate să înceapă încă din primii ani de viață. „Formarea personalității copilului nu este prestabilită pe baza unui program genetic inflexibil, factorii de mediu punându-și puternic amprenta pe tot parcursul vieții.” Baban A. (2003)

Scopul educației pentru sănătate este de a promova comportamentul de sănătate pozitiv. În acest sens elevii vor fi încurajați să practice comportamente pozitive, să manifeste încredere în sine și în ceilalți, să abordeze cu curaj și optimism eventualele dificultăți. În acest sens elevii vor fi încurajați să practice comportamente pozitive, să manifeste încredere în sine și în ceilalți, să abordeze cu curaj și optimism eventualele dificultăți. „Gândirea pozitivă se caracterizează prin raționalitate, orientare activă, constructivă pe direcția depășirii dificultăților.” Zlate M. (1999)

Un prim argument în favoarea realizării educației pentru sănătate în clasele primare este crearea unor comportamente individuale sănătoase și a unor atitudini corecte în legătură cu un stil de viață sănătos.

Este imperios necesară formarea la copii a atitudinilor și competențelor respectării normelor de viață sănătoasă, precum și transmiterea cunoștințelor elementare despre un mod de viață sănătos. „Datorită procesului de creștere și dezvoltare al diferitelor aparate și sisteme, copilul prezintă un necesar nutrițional mai mare raportat la greutatea corporală, comparativ cu adultul.” Negrișanu G. (2005)

Alimentația școlarului trebuie să fie cât mai variată, conținând multe fructe și legume. Deoarece în cursul dimineții copilul depune cel mai intens efort fizic și intelectual, este necesar ca școlarul să nu renunțe sau să treacă peste micul dejun. Activitatea fizică, ca și efortul intelectual intens necesită un aport caloric proporțional cu efortul depus. „Alimentația va fi astfel concepută, încât să îndeplinească următoarele condiții: să asigure o creștere și dezvoltare corespunzătoare, să asigure o bună stare de sănătate.” Moța M. (2005)

Nutriționiștii recomandă ca din alimentația școlarilor să nu lipsească fructele autohtone (merele, perele, gutuile, caisele, piersicile, strugurii, căpșunile, prunele, cireșele și vișinele).

Ei „nu trebuie să plece în abordarea/ anamneza copilului, fără a-l lăsa și pe acesta a se exprima, a-și spune propria părere, acolo unde nu intervine familia.” Pașca MD. (2010)

Având în vedere cele prezentate mai sus, mi-am propus ca obiective de referință următoarele:

- Formarea cunoștințelor elementare despre alimentație și regimul alimentar corect; educarea deprinderilor cultural- igienice în timpul mesei (amenajarea mesei, conduita în timpul mesei).
- Dobândirea cunoștințelor despre părțile componente ale corpului uman și modul de funcționare, cunoașterea principalelor organe interne și funcțiile lor; conștientizarea necesității de a proteja inima printr-un mod sănătos de viață; cunoașterea faptului că răceala e cauza celor mai frecvente îmbolnăviri ale omului și învățarea modalităților de a o evita.
- Însușirea cunoștințelor despre fructe, despre importanța consumului de fructe.

Material și Metodă:

Am urmărit ca în lucrarea de față să evidențiez necesitatea și eficacitatea educației pentru o alimentație sănătoasă prin consumul zilnic de fructe, în primii ani de școală. În acest scop am pornit de la ipoteza că educarea copiilor în spiritul unei alimentații sănătoase prin consumul de fructe va duce la creșterea consumului de fructe în rândul elevilor din grupul experimental.

Inițial am aplicat chestionarul unui eșantion format din 200 de subiecți- elevi ai claselor a IV-a, după cum urmează: Școala Gimnazială nr. 113 (4 clase însumând 100 elevi) și Școala Gimnazială nr. 133 (4 clase însumând 100 elevi). În scopul verificării ipotezei de la care am pornit, am stabilit două grupuri de subiecți, cel experimental (elevii clasei a IV-a de la Școala Gimnazială nr. 113 din București) și unul de control (elevii clasei a IV-a de la Școala Gimnazială nr. 133 din București). În alegerea celor două grupuri de elevi am urmărit ca acestea să fie asemănătoare (școlile se află în apropiere, sunt situate în același cartier, iar populația școlară este asemănătoare din toate punctele de vedere (inclusiv al posibilităților financiare).

Ca metode de investigație psihologică s-au folosit chestionarul, experimentul, conversația, convorbirea și demonstrația. La grupul experimental format din 4 clase aparținând Școlii Gimnaziale nr. 113, programul prezentat a inclus materiale având ca obiectiv principal de studiu alimentația sănătoasă- consumul de fructe, folosindu-se ca auxiliare didactice: jocuri, materiale PowerPoint, discuțiile cu copiii și părinții. Acesta s-a realizat timp de 6 luni (Octombrie 2015- Martie 2016). Chestionarul aplicat a reprezentat instrumentul de cercetare și a cuprins 10 întrebări referitoare la igiena mâinilor, a fructelor, consumul fructelor (cantitatea și forma în care sunt consumate- crude sau preparate) și importanța consumului de fructe.

La grupul experimental s-au desfășurat activități de informare despre alimentația sănătoasă. S-au prezentat materiale PowerPoint despre alimentația sănătoasă, despre importanța consumului zilnic de fructe proaspete, despre aportul de vitamine al tuturor fructelor și, în special, al fructelor autohtone.

Elevii au vizionat prezentări PowerPoint despre alimentația sănătoasă însoțite de discuții despre starea de sănătate și stilul de viață sănătos. Elevii au desenat cu plăcere și interes fructele îndrăgite.

Am participat (la invitația doamnelor învățătoare) la ședințele cu părinții (cu tematică privind educarea pentru un stil de viață sănătos): o alimentație sănătoasă, exerciții fizice, reducerea

stresului și stimularea intelectuală. O alimentație sănătoasă trebuie să îi asigure copilului vitaminele și mineralele de care are nevoie pentru a crește. Le-am sugerat părinților să țină cont de câteva aspecte în ceea ce privește alimentația copiilor: un meniu variat, bogat în fructe proaspete care să înlocuiască dulciurile și legume de cât mai multe culori. I-am sfătuit pe părinți să aibă în vedere o alimentație sănătoasă care să hrănească adecvat creierul: consumul de pește și nuci (alimente bogate în acizi grași de tipul Omega3 și Omega6), fructe de pădure, stafide negre și struguri (surse de antioxidanți).

Am utilizat jocul didactic deoarece este metoda preferată a copiilor, aceștia răspunzând pozitiv la ideea de joc. Prin joc învață să respecte regulile jocului și acționează conștient și creativ în cadrul grupului, realizându-se astfel adaptarea conținuturilor la specificul vârstei și al indivizilor grupului. Avantajele acestei metode de lucru sunt numeroase, iar dezavantaje nu există, deoarece jocul presupune stimularea gândirii și comunicarea creativă. Jocul preferat de copii a fost recunoașterea afirmațiilor corecte dintr-un șir de afirmații prin ridicare de mână. Afirmațiile incorecte s-au corectat împreună cu elevii. Exemple: *Mănâncă fructe și legume zilnic; Respectă cele trei mese principale ale zilei; Mănâncă cu mâinile murdare; Mănâncă în grabă; Se spală pe dinți doar dimineața; Petrece timp în aer liber; Trăiește într-un mediu curat; Face regulat exerciții fizice.*

Elevii au desenat și colorat fructe fericite, le-au decupat și le-au asamblat într-o remorcă confecționată din hârtie. Au pregătit salată de fructe, respectând toate etapele de lucru: igienizarea suprafețelor, a mâinilor și a fructelor.

Rezultate

Am înregistrat rezultatele obținute de cele două grupuri de elevi, în urma aplicării chestionarului, înainte și după aplicarea programului educativ de sănătate.

Table 1. Rezultatele comparative ale testelor inițiale și finale la grupul experimental

Întrebarea	Test inițial IV A	Test inițial IV B	Test inițial IV C	Test inițial IV D	Test inițial Total	Test final IVA	Test final IVB	Test final IV C	Test final IV D	Test final Total
1a	26	22	20	22	90	28	25	24	23	100
1b	2	3	4	1	10	-	-	-	-	-
2a	24	19	14	21	78	26	21	17	23	87
2b	4	6	10	2	22	2	4	7	-	13
3a	24	21	20	18	83	27	25	24	23	99
3b	4	4	4	5	17	1	-	-	-	1
4a	22	20	18	20	80	28	25	24	23	100
4b	6	5	6	3	20	-	-	-	-	-
5a	22	16	13	12	63	25	22	20	19	86
5b	6	9	11	11	37	3	3	4	4	14
6a	17	17	14	14	62	23	21	19	18	81
6b	11	8	10	9	38	5	4	5	5	19
7a	6	6	6	3	21	-	-	-	-	-
7b	16	14	12	16	58	13	10	8	6	37
7c	6	5	6	4	21	15	15	16	17	63
8a	14	10	10	8	42	25	20	18	18	81
8b	14	15	14	15	58	3	5	6	5	19

9a	18	16	15	17	66	18	16	15	17	66
9b	10	9	9	6	34	10	9	9	6	34

Total elevi: IV A-28; IV B-25; IV C-24; IV D-23 (total 100)

Tabel 2. Rezultatele comparative ale testelor inițiale și finale la grupul de control

Întrebarea	Test inițial IV A	Test inițial IV B	Test inițial IV C	Test inițial IV D	Test inițial Total	Test final IVA	Test final IVB	Test final IVC	Test final IVD	Test final Total
1a	23	21	21	25	90	24	22	22	25	93
1b	3	3	2	2	10	2	2	1	2	7
2a	17	18	22	18	75	16	19	22	19	76
2b	9	6	1	9	25	10	5	1	8	24
3a	24	17	19	19	79	25	19	20	20	84
3b	2	7	4	8	21	1	5	3	7	16
4a	18	19	22	22	81	18	20	22	23	83
4b	8	5	1	5	19	8	4	1	4	17
5a	12	10	7	9	38	14	10	7	10	41
5b	14	14	16	18	62	12	14	16	17	59
6a	14	12	10	10	47	15	13	13	11	52
6b	12	12	13	17	53	11	11	10	16	48
7a	8	5	2	3	18	6	4	1	3	14
7b	12	14	17	14	57	13	15	15	13	56
7c	6	5	4	10	25	7	5	7	11	30
8a	8	10	13	15	46	10	12	15	16	53
8b	18	14	10	12	54	16	12	8	11	47
9a	14	15	12	22	63	14	15	12	22	63
9b	12	9	11	5	37	12	9	11	5	37

Total elevi: IV A- 26; IV B-24; IV C-23; IV D-27 (total 100)

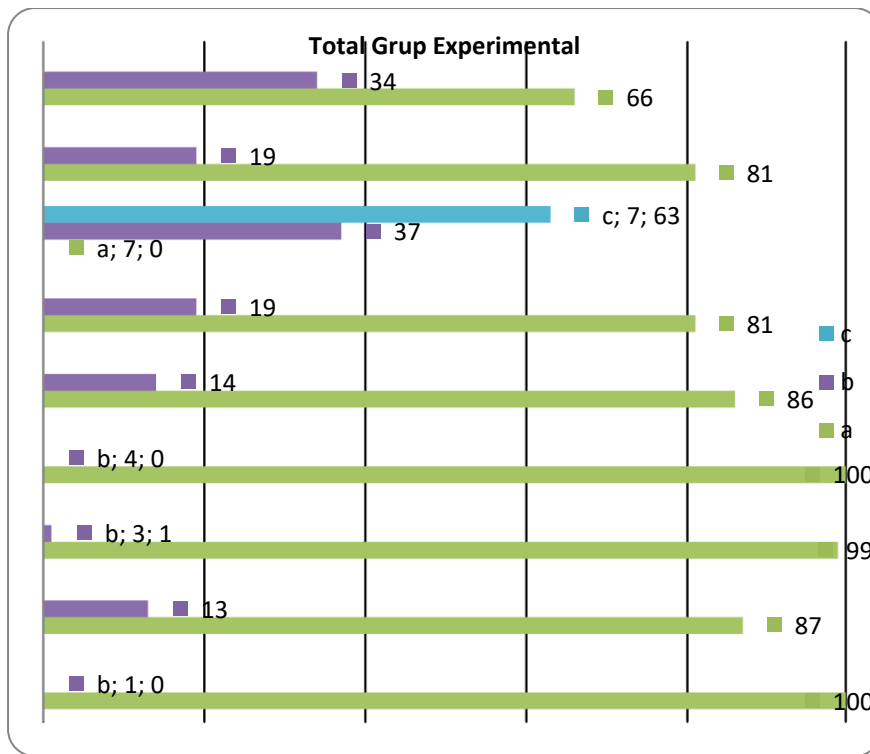


Figura 1.

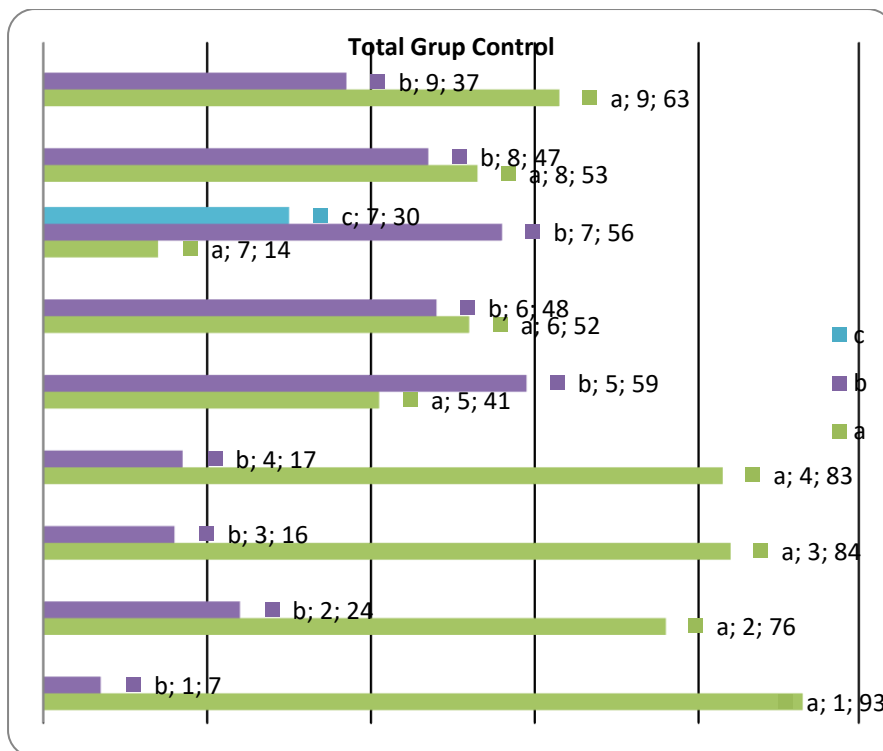


Figura 2.

Din prelucrarea datelor reies diferențe între rezultatele inițiale și finale la cele două grupuri de subiecți. După cum se poate observa în graficele de mai sus, răspunsurile la chestionarul aplicat în urma programului educativ de sănătate sunt semnificativ mai bune

decât răspunsurile la chestionarul inițial. La sfârșitul programului educativ toți elevii au declarat că le plac fructele (creștere cu 20% față de răspunsul inițial la întrebarea 4 - *Îți plac fructele?*).

A crescut cu 23% numărul elevilor care consumă fructe ținând cont de anotimp. Au declarat că obișnuiesc să consume fructe la școală cu 19% mai mulți elevi în etapa finală decât în cea inițială (întrebarea 6 - *Obișnuiești să consumi fructe la școală?*). Dacă înaintea programului educativ 21 de elevi au declarat că nu mănâncă niciun fruct pe zi, la sfârșit toți elevii au declarat că mănâncă cel puțin un fruct pe zi (s-a realizat o creștere de la 79% la 100%). De asemenea în rândul elevilor care consumă 3 fructe pe zi, s-a realizat o creștere de la 21% la 63%. Aproape că s-a dublat numărul elevilor care preferă fructele crude (de la 42 de elevi inițial la 81 final, întrebarea 8 - *Cum îți place să consumi fructele?*). Nu aceleași diferențe s-au înregistrat între răspunsurile elevilor de la grupul de control. Rezultatele asemănătoare obținute de elevii grupului de control la cele două teste inițial și final arată că obiceiurile alimentare privitoare la consumul de fructe nu se schimbă decât prin intermediul unor programe educative.

Discuții

A fost confirmată ipoteza formulată inițial, și anume aceea că educația pentru o alimentație sănătoasă poate conduce la un consum mai mare de fructe proaspete, îmbunătățind stilul de viață al școlărilor.

Studiul realizat pe un eșantion format din 200 de elevi din clasele a IV-a având vârste cuprinse între 9 și 11 ani, a evidențiat importanța educației pentru o alimentație sănătoasă, finalizată prin creșterea numărului de fructe proaspete consumate de un copil într-un interval de timp.

Răspunsurile la întrebările 1, 2 și 3 (*Te speli pe mâini înainte să consumi fructe?*, *Te speli pe mâini după ce consumi fructe?*, *Speli fructele înainte să le consumi?*) au arătat că elevii din grupul experimental și-au îmbunătățit deprinderile de igienă alimentară.

Răspunsurile la întrebările 4 și 5 (*Îți plac fructele?*, *Consumi fructe ținând cont de anotimp?*) au demonstrat că la sfârșitul acestui experiment elevii au devenit conștienți de importanța consumului de fructe, ținând cont de anotimp.

Rezultatele la întrebările 6 și 7 (*Obișnuiești să consumi fructe la școală?*, *Câte fructe mănânci pe zi?*) au reliefat creșterea numărului de fructe consumate zilnic de elevi la școală. Se poate observa că a crescut semnificativ atât numărul școlărilor care mănâncă cel puțin un fruct pe zi, cât și al celor care mănâncă cel puțin 3 fructe pe zi.

Întrebarea 8, referitoare la starea fructelor preferată de elevi pentru consumul zilnic evidențiază faptul că aceștia au înțeles necesitatea consumului de fructe în stare proaspătă.

Singura întrebare la care nu s-au înregistrat diferențe a fost întrebarea 9. Elevii au fost întrebați dacă au cules vreodată fructe. Având în vedere faptul că experimentul a început în luna octombrie și s-a finalizat în luna martie, elevii nu au mai avut posibilitatea de a culege fructe.

La întrebarea numărul 10 școlarii au fost întrebați de ce este necesar să consume fructe. Răspunsurile au fost mult mai bogate și mai variate în etapa finală a cercetării: „pentru a ne fortifica organismul”, „pentru a ne proteja de boli”, „pentru a ține departe răceala”, „pentru creșterea imunității”.

Dacă la începutul experimentului rezultatele celor două grupuri erau asemănătoare la final s-a observat o îmbunătățire semnificativă a rezultatelor grupului experimental. Elevii au dovedit că și-au îmbunătățit nu doar cunoștințele referitoare la necesitatea consumului de

fructe, ci și obiceiurile alimentare- consumul zilnic de fructe proaspete, de preferat autohtone. Reiese totodată din răspunsurile lor formarea deprinderilor de igienă alimentară, atât în ceea ce privește spălarea mâinilor înainte de masă cât și a fructelor ce urmează a fi consumate.

Concluzii

- Pe parcursul programului educativ elevii au înțeles că este necesar să consume fructe ținând cont de anotimp și că este benefic ca ele să fie prezente în pauza de masă de la școală.
- O altă achiziție importantă cu care au rămas elevii în urma acestui experiment a fost aceea că au înțeles beneficiile consumului de fructe proaspete pentru asigurarea unei sănătăți optime și dezvoltarea unui organism puternic și rezistent.
- S-a îmbunătățit considerabil percepția elevilor asupra igienei personale, precum și cea legată de igiena fructelor.
- Elevii au înțeles că este bine să consume fructe de sezon și și-au exprimat dorința de a le culege împreună cu părinții și bunicii. Fructele consumate în stare proaspătă aduc un aport crescut de vitamine și minerale, în comparație cu fructele conservate sau care au fost păstrate o durată mai îndelungată.
- Educația în alimentația școlarului- factor declanșator al însușirii priceperilor și deprinderilor de viață sănătoasă- este nu doar recomandată a se realiza de la vârstele cele mai fragede, ci se dovedește a fi chiar necesară încă din grădiniță.

BIBLIOGRAPHY

1. Șchiopu U, Verza E - *Psihologia vârstelor*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981, 159.
2. Drăgan I - *COMUNICAREA paradigme și teorii*, volumul 2, Ed. Rao, București, 2007, 112.
3. Baban A - *Consiliere educațională*, Ed. Asociația de Științe Cognitive din România, Cluj-Napoca, 2003, 50.
4. Zlate M - *Psihologia mecanismelor cognitive*, Ed. Polirom, București, 1999, 290.
5. Negrișanu G - *Tratat de nutriție*, Ed. Brumar, Timișoara, 2005, 236.
6. Moța M - *Alimentația omului sănătos și bolnav*, Ed. Academiei Române, București, 2005, 17
7. Pașca MD - *Curs de psihopedagogie nutrițională*, Universitatea de Medicină și Farmacie Tîrgu Mureș, 2010, 57