

Szanowna Pani Dyrektor,

Programem „Edukacja żywieniowa dzieci z klas I i II szkół podstawowych oraz ich rodziców z powiatu toruńskiego i chełmińskiego” prowadzonym przez fundację Instytut „Zdrowie z Natury”, we współudziale Collegium Medicum w Bydgoszczy UMK w Toruniu, współfinansowanym ze środków Województwa Kujawsko-Pomorskiego, objęto w roku szkolnym 2014/2015, dzieci z 4 klas pierwszych ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Chełmży oraz ich rodziców. W ramach programu, w miesiącach maj-czerwiec odbyły się 4 lekcje z edukacji żywieniowej dla dzieci oraz 4 warsztaty żywieniowe dla rodziców. Program kontynuowany jest od października do grudnia roku szkolnego 2015/2016 i obejmuje kolejny panel 4 lekcji dla dzieci klas drugich i 4 warsztatów dla ich rodziców.

Tematyką zajęć uczniów były poszczególne piętra piramidy zdrowego żywienia dla dzieci i młodzieży szkolnej (IŻŻ). W trakcie zajęć dzieci aktywnie uczestniczyły w zakładaniu „domowego ogródka”, degustacji owoców, grach i zabawach kształtujących prozdrowotne nawyki żywieniowe. Dla utrwalenia zdobytej przez dzieci wiedzy, przygotowano grę planszową, która cieszy się dużym zainteresowaniem.

Tematy warsztatów dla rodziców obejmowały:

- zasady prawidłowego żywienia, ocena stanu odżywienia i sposobu żywienia dzieci;
- zasady zachowania bezpieczeństwa przechowywania żywności;
- porady, jak rozmawiać z dzieckiem z nadwagą i otyłością;
- porady, jak wzbudzić w niejadkach zdrowy apetyt;
- nauka czytania etykiet produktów spożywczych;
- sztuka komponowania zdrowego drugiego śniadania;
- zdrowe święta dla całej rodziny, czyli jak uniknąć świątecznego przejedzenia.

Realizacja zajęć była możliwa, dzięki dużemu zaangażowaniu Dyrekcji Szkoły oraz wychowawców klas biorących udział w projekcie.

Jednym z elementów programu są również badania antropometryczne oraz wywiad żywieniowy dokonywany w oparciu o ankietę wypełnianą przez rodziców. W pierwszym etapie badań wzięło udział 85% uczniów z klas pierwszych. Obecnie przygotowujemy się do powtórzenia badań w klasach drugich, w celu określenia wpływu edukacji żywieniowej na stan odżywienia i sposób żywienia dzieci. Mając na uwadze zaangażowanie ciała pedagogicznego w kształtowanie prawidłowych postaw zdrowotnych u dzieci, liczymy na znakomite rezultaty wyników badań.

W perspektywie przyszłych lat, mamy nadzieję na dalszą współpracę Szkoły z Fundacją i Collegium Medicum w Bydgoszczy UMK w Toruniu.

mgr Agnieszka Augustyniak

Fundacja Instytut „Zdrowie z Natury”,
Katedra Gastroenterologii i Zaburzeń Odżywiania CM UMK