

ANNA BIEGANOWSKA, MARZENA KOWALUK-ROMANEK

## MIEJSCE EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ W AUTORSKICH MINIPROJEKTACH EDUKACYJNYCH

**Abstrakt:** Projekty edukacyjne i profilaktyczne są obecnie bardzo istotnym i często wykorzystywanym narzędziem w pracy pedagoga. Odgrywają ważną rolę w procesach edukacji i wychowania. Nauczyciele korzystają z gotowych propozycji, ale też często tworzą autorskie projekty. Aby przygotować przyszłych pedagogów do podejmowania takich czynności, w programie studiów uwzględnia się przedmioty, podczas których studenci uczą się samodzielnego konstruowania programów wspomagających pracę pedagoga. W artykule dokonano analizy uwzględniających obszar edukacji żywieniowej losowo wybranych miniprojektów edukacyjnych opracowanych przez studentów pedagogiki.

**Słowa kluczowe:** styl życia, odżywianie, studenci, projekty edukacyjne.

### WPROWADZENIE

Współczesny człowiek je nie tylko po to, aby przeżyć. Odżywianie się jest czynnością umożliwiającą organizmowi funkcjonowanie na poziomie biologicznym, ale także jednym z bardzo istotnych elementów stylu życia.

Spożywanie pokarmów stało się, jak pisze K. Borzucka-Sitkiewicz (2009, s. 132), pewnym rytuałem, życiową przyjemnością. W mediach pojawia się coraz więcej programów kulinarnych, gotują znani i lubiani, przekonując do swoich kulinarnych upodobań miliony ludzi na całym świecie. Przekaz kulturowy niesie wiele informacji na temat mocy, siły oraz konsekwencji kulinarnych kompetencji, wystarczy wspomnieć najpowszechniejszą wpajaną od najmłodszych lat zasadę, iż przez żołądek można trafić do serca. Z uwagi na odgrywane w żywieniu niebagatelną rolę tradycję, nawyki kulturowe i upodobania może być ono nie tylko gwarantem zdrowia, a wręcz przeciwnie – stać się jego głównym zagrożeniem. Zwłaszcza że nieprawidłowe nawyki żywieniowe są wynikiem przyzwyczajzeń, których człowiek nabywa od najmłodszych lat – te ukształtowane w dzieciństwie i młodości nie tylko decydują o sposobie żywienia w życiu dorosłym, ale też bardzo trudno podlegają modyfikacji. Do tego należy pamiętać, iż w interesie wielu środowisk, między innymi producentów żywności czy koncernów farmaceutycznych, jest przekonanie ludzi, że odżywianie jest główną i najważniejszą z życiowych czynności. Dlatego też kierują

oni do szerokiego grona odbiorców komercyjny przekaz zachęcający do spożywania promowanych produktów. Problem pojawia się wraz z konstatacją, że chcąc scharakteryzować upowszechniany w ten sposób styl odżywiania, należałoby użyć słów: niezdrowy, nieregularny, szybki, bez zwracania uwagi na wartości odżywcze.

Absurd żywieniowej terażniejszości polega na tym, że współczesny człowiek jest zarówno przekarmiony jak i niedożywiony: na co dzień spożywa za dużo jednorodnych, wysokokalorycznych i źle zestawionych posiłków, które nie są w stanie zaspokoić wymagań organizmu (Gawęcki, Mosso-Pietraszewska 2004, s. 202).

Paradoksem jest również fakt, że choć zdrowie jest dla 97% Polaków najcenniejszą wartością ([www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2010/K\\_099\\_10.PDF](http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2010/K_099_10.PDF)), to każdego dnia przeciętny człowiek wykonuje – nierzadko z pełną świadomością – szereg czynności, które zdrowiu nie służą. Mieszczą się one w szeroko rozumianej kategorii 'styl życia', czyli zbiorze decyzji jednostki, które wpływają na jego zdrowie i które jednostka może w mniejszym lub większym stopniu kontrolować (Wojnarowska 2007, s. 44). Zdaniem M. Lalonde'a procentowy udział tego czynnika jest największy, szacuje się go na 50–52%. Mieszczące się w szerokim konstrukcie, jakim jest styl życia, nawyki żywieniowe, sposoby odżywiania poszczególnych osób są wynikiem gromadzonych od najmłodszych lat doświadczeń jednostki oraz jej interakcji z otoczeniem. Nabyte wzory żywieniowych zachowań, reakcje w tym zakresie funkcjonują w myśl zasady „czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci”. Dlatego należy, w trosce o zdrowie młodego pokolenia, odpowiednio wcześniej zatroszczyć się o to, aby były one właściwe. Choćby ze względu na fakt, iż konsekwencje ulegania złym przyzwyczajeniom w tym tylko zakresie mogą mieć dla zdrowia ogromne konsekwencje, na przykład przybierając postać jednej z aż 50 jednostek chorobowych (Ostrowska 1999, s. 52).

Szkoła jako drugie co do znaczenia (po domu rodzinnym) środowisko w życiu dzieci i młodzieży oraz miejsce, w którym dokonywać się powinien wszechstronny rozwój osobowości młodego pokolenia, ma do odegrania główną rolę w zakresie edukacji żywieniowej, rozumianej jako *proces, w którym ludzie uczą się zastosowania w codziennej praktyce wiedzy o żywności i żywieniu, opartej na aktualnych i pewnych wynikach badań naukowych, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb* (Wojnarowska 2007, s. 296). Mimo rosnącej w tym obszarze aktywności, jak dowodzą statystyki i badania, wciąż jest jeszcze wiele w owej kwestii do zrobienia.

Badacze dostrzegają potrzebę podejmowania działań w wielu kierunkach.

Po pierwsze, trzeba sprawić, aby wiedza teoretyczna dzieci i młodzieży z zakresu zdrowego odżywiania przekładała się na praktykę. Ponad 20% przebadanych przez I. Gembalczyk (2010, s. 42–43) szóstoklasistów przystępuje do wypełniania obowiązków szkolnych na czczo, co obniża dyspozycję do nauki, uczniowie ci pierwszy posiłek zjadają dopiero w szkole. Podobnie postępuje blisko 1/3 gimnazjalistów (Kaszniak-Kocot i in. 2010, s. 23–24).

Zgodnie z wynikami cytowanych badań I. Gembalczyk uczniowie coraz częściej rezygnują z mleka na korzyść słodzonych napojów gazowanych. Jedna czwarta

uczniów ostatniej klasy szkoły podstawowej twierdzi, że spożywa te napoje bardzo często. Niepokoi również fakt spożywania mniejszej niż zalecana ilości posiłków dziennie. Prawie co piąty badany uczeń spożywa dziennie tylko trzy posiłki. Blisko 70% ankietowanych gimnazjalistów deklaruje spożywanie trzech lub mniej posiłków w ciągu dnia. Ta nieprawidłowa tendencja mogła być związana ze zbyt długim czasem przebywania dzieci w szkole jak również z warunkami życia codziennego. Uczniowie, którzy odżywiają się nieregularnie, częściej odczuwają bóle głowy, brzucha, zdenerwowanie, rozdrażnienie (Wojnarowska 2004). Brak zbilansowanych posiłków uczniowie rekompensują słodyczami – ponad 80% badanych uczniów szkoły podstawowej zjada słodycze codziennie lub kilka razy w tygodniu. Podstawą dokonywania wyborów przez młodych konsumentów jest reklama: 13,2% dziewcząt oraz 8,7% chłopców w wieku gimnazjalnym kierowało się reklamą przy wyborze przekąsek (Kaszniak-Kocot i in. 2010, s. 24).

Z powyższego wypływa drugi wniosek potwierdzony wynikami badań, a mianowicie: trzeba zwracać uwagę na fakt, iż reklama ma większy wpływ na wybory konsumenckie dzieci i młodzieży niż nawyki rodziców i oddziaływanie rówieśników (Giza-Poleszczuk 2005). Uważa się, iż reklamy żywności w mediach mogą przyczynić się do wyboru niezdrowych pokarmów w diecie i negatywnie wpływać na osiąganą przez młodzież masę ciała.

Po trzecie, przekaz medialny preferuje również określony model sylwetki i namawia do podporządkowania się kreowanemu trendom. Od młodego człowieka oczekuje się szczupłego wyglądu, przekonując, że jest on gwarantem nie tylko zdrowia (można zaryzykować twierdzenie, że jest to na drugim planie), ale przede wszystkim życiowego powodzenia. Atrakcyjność fizyczna rozumiana najczęściej jako bycie wychudzonym ułatwia znalezienie odpowiedniego partnera życiowego, pracy, jest przepustką do szczęścia i życiowego sukcesu. Racje temu twierdzeniu przynajmniej 64,2% dziewcząt oraz 56,6% chłopców – uczniów gimnazjum badanych przez J. Kaszniak-Kocot i in. (2010, s. 23–24).

Młodzież dąży do obniżenia wagi ciała nie tylko poprzez aktywność fizyczną, stosowanie diety (prawie 19% dziewcząt i blisko 9% chłopców), ograniczanie jedzenia, ale nawet spożywanie środków zmniejszających łaknienie (por. Sochacka-Tatara, A. Stypuła 2010, s. 592). Warto wspomnieć, iż młodzież gimnazjalna i ponadgimnazjalna stanowi grupę podwyższonego ryzyka, jeżeli chodzi o zachorowania na anoreksję i bulimię. Podkreśla się w tym aspekcie rolę szkoły i konieczność podejmowania działań profilaktycznych w zakresie przeciwdziałania zaburzeniom odżywiania. Programy edukacyjne i profilaktyczne powinny stać się działaniami ciągłymi – nie incydentalnymi.

Projekty edukacyjne i profilaktyczne są w dzisiejszych czasach niezbędnym narzędziem w pracy pedagoga. Odgrywają ważną rolę w procesach edukacji i wychowania, usprawniają je, pozwalają zindywidualizować nauczanie i uczenie się. Dlatego od nauczycieli, wychowawców oraz edukatorów wymaga się umiejętności ich tworzenia. Nie dziwi zatem fakt, iż w programach studiów pedagogicznych uwzględnia

się przedmioty, w wyniku których realizacji adepci sztuki pedagogicznej zdobywają wzmiankowane kompetencje. Studenci pedagogiki drugiego stopnia Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej również mają taką możliwość, m.in. podczas prowadzonych przez nas zajęć o nazwach „Projekt edukacyjny” oraz „Programy profilaktyczne i edukacyjne”.

Głównym celem realizowanych zajęć jest zdobycie przez studentów umiejętności samodzielnego konstruowania programów przeznaczonych dla konkretnej grupy odbiorców. W czasie ich trwania studenci zapoznają się z dostępną na edukacyjnym rynku ofertą programów profilaktycznych i wychowawczych, analizują je pod kątem możliwości wykorzystania w praktyce. Dogłębnej analizie poddawane są następujące zagadnienia teoretyczne:

1. Celowość i zasadność realizowania programów edukacyjnych i profilaktycznych.
2. Struktura programu. Paradygmaty konstruowania programów.
3. Cele wychowania, zasady doboru treści, metod, środków adekwatnych do podjętej tematyki programów edukacyjnych i profilaktycznych.
4. Organizacja i prowadzenie zajęć wychowawczych, profilaktyczno-edukacyjnych.
5. Ewaluacja programu edukacyjnego – jej cele i istota; rodzaje i metody. Najczęstsze błędy przy ocenianiu programu.

Studenci uczestniczący w zajęciach zobowiązani są do stworzenia autorskiego miniprojektu o charakterze edukacyjnym, profilaktycznym lub wychowawczym oraz dokonania jego ewaluacji. Tematyka projektów jest dowolna – autorzy sami decydują, któremu z wycinków edukacyjnej rzeczywistości poświęcą swój program. Każdy projekt powstaje według z góry narzuconego schematu. Powinien zawierać wstęp, uzasadnienie wyboru tematu, analizę wybranej wartości, charakterystykę grupy wiekowej, do której jest skierowany, zakres treści, cele ogólne programu oraz 5 autorskich scenariuszy. Całość ma być zgodna z założeniami współczesnego modelu profilaktyki, ze szczególnym zwróceniem uwagi na to, aby celem projektu była promocja zdrowia (a nie zwalczanie patologii). Nacisk kładziony jest również na to, by zaplanowane oddziaływania tworzyły logiczny ciąg, stały się zachętą do dialogu oraz aktywnego uczestnictwa. Ponieważ nowe podejście do profilaktyki zakłada także konieczność kontrolowania efektów oddziaływań, studenci samodzielnie konstruują narzędzia służące ewaluacji powstałego miniprogramu.

W wyniku zrealizowanych zajęć studenci zdobywają i poszerzają swoją wiedzę oraz umiejętności w zakresie:

- przewidywania następstwa zaplanowanych przez siebie oddziaływań wychowawczych i profilaktycznych,
- identyfikowania potrzeby określonej grupy odbiorców,
- krytycznej oceny dostępnej oferty programów wychowawczych, edukacyjnych i profilaktycznych,

- samodzielnego konstruowania programu przeznaczonego dla określonej grupy odbiorców,
- projektowania narzędzi służących ewaluacji stworzonego przez siebie programu.

Mają również okazję do refleksji pedagogicznej, w wyniku której uczą się doceniać wartość dostosowania programów edukacyjnych, wychowawczych profilaktycznych do potrzeb określonej grupy odbiorców, a także są zmotywowani do podejmowania działań wychowawczych, profilaktycznych i edukacyjnych

Z uwagi na fakt, iż to sami studenci decydują, jakiemu zagadnieniu poświęcą swoje prace, ciekawa wydaje się odpowiedź na pytania: czy, jak często oraz w jakim kontekście tematyka odżywiania pojawia się w tworzonych na zajęciach miniprojektach?

Analizie poddano 100 losowo wybranych miniprojektów edukacyjnych, wychowawczych oraz profilaktycznych. Zostały one opracowane przez studentów pedagogiki (studiów drugiego stopnia) uczęszczających w latach 2007–2012 na zajęcia z przedmiotów „Projekt edukacyjny” oraz „Programy profilaktyczne i edukacyjne”. Projekty tworzone były indywidualnie lub w dwuosobowych zespołach. Tematyka oraz zakres treści były wynikiem refleksji studentów. Osoby prowadzące zajęcia czuwały jedynie nad poprawnością merytoryczną, nie ingerując w dobór i układ treści (chyba że wymagał takiej interwencji interes potencjalnego adresata programu).

W toku analiz wybranych przez studentów zagadnień będących przedmiotem tworzonych projektów okazało się, że większość z nich można zaklasyfikować do jednego z obszarów edukacji zdrowotnej wymienianych przez B. Woynarowską (por. Woynarowska 2007, s. 273–548). Procentowe zestawienie tematów miniprojektów przedstawiono w tabeli 1.

Tab. 1 Tematyka miniprojektów

Lp.	Obszar edukacji zdrowotnej	Liczba projektów
		N = %
1	Zdrowie psychospołeczne	67
2	Troska o zdrowie	10
3	Profilaktyka uzależnień	6
4	Ekologia	5
5	Bezpieczeństwo i zapobieganie urazom	4
6	Przeciwdziałanie agresji i przemocy	4
7	Edukacja seksualna	2
8	Zdrowe żywienie	2
Razem		100

Zdecydowana większość studentów zajęła się opracowywaniem projektów z zakresu szeroko rozumianego zdrowia psychospołecznego. Do tej kategorii – za B. Woynarowską – zaliczono miniprojekty poszerzające wiedzę, rozwijające kompetencje w obrębie zdrowia i dobrostanu psychicznego, emocji oraz radzenia sobie ze stresem, poczucia tożsamości i własnej wartości, a także umiejętności życiowych (zgodnie z klasyfikacją UNICEF-u, Woynarowska 2007, s. 445). Znalazły się w tej grupie miniprogramy dotyczące sposobu spędzania wolnego czasu (14), edukacji prawniczej (2) i obywatelskiej (5), zasad obowiązujących na rynku pracy (3), doskonalenia siebie (5), wyrażania uczuć i radzenia sobie z emocjami (2), wchodzenia w relacje (6), tolerancji i akceptacji (2) oraz rozwijania umiejętności życiowych – w tym: asertywności, gospodarowania czasem, radzenia sobie w sytuacjach trudnych, integracji i współpracy, twórczego myślenia – 28.

Profilaktyka uzależnień, edukacja ekologiczna oraz edukacja do bezpieczeństwa oraz przeciwdziałanie przemocy i agresji stały się przedmiotem analiz łącznie 19% autorów analizowanych prac. Tylko dwa opracowania poświęcono edukacji seksualnej, co odpowiada twierdzeniu, że stanowi ona w edukacji wciąż jeszcze „wielką nieobecność”. Przez studentów, jako potencjalnych edukatorów w tym zakresie, wskazywana jest jako obszar przysparzający najwięcej trudności.

Dbałość o zdrowie stała się kategorią nadrzędną dziesięciu z poddanych analizie miniprojektów. Ich autorzy nie skoncentrowali się na konkretnym obszarze edukacji zdrowotnej, ale włączyli do ciągu oddziaływań różne obszary troski o szeroko rozumiane zdrowie człowieka. Z punktu widzenia niniejszego opracowania istotny jest fakt, że w każdym z wymienionych miniprojektów znalazł się przynajmniej jeden scenariusz poświęcony kwestiom zdrowego żywienia. Wskazywane były one jako elementy *sine qua non* zdrowia obok: higieny osobistej, umiejętności życiowych, zdrowia psychicznego, radzenia sobie w sytuacjach trudnych, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa, edukacji seksualnej, emocji oraz stresu. Wspomniane zagadnienia przeplatały się w różnych proporcjach i kombinacjach w poszczególnych miniprojektach. Wśród poddanych analizie scenariuszy znalazły się trzy przeznaczone dla dzieci w wieku przedszkolnym (*Witaminki, Jem, co zdrowe, W krainie warzyw i owoców*), adresatami czterech były dzieci w młodszym wieku szkolnym (*Żywność i żywienie, W zdrowym ciele zdrowy duch, Zdrowe odżywianie – x2*), tyle samo skierowali autorzy projektów do adolescentów (*Zasady prawidłowego odżywiania – piramida zdrowia, Śniadanie – pierwszy posiłek dnia, Co i jak ograniczać w naszym żywieniu?, Zdrowe żywienie w okresie dojrzewania*).

Scenariusze zajęć, w których autorzy odnoszą się do kwestii zdrowego odżywiania, przeanalizowane zostały pod kątem realizacji wymienionych przez B. Woynarowską (2007, s. 296) celów edukacji żywieniowej. Należą do nich:

- zdobycie rzetelnej wiedzy na temat żywności i żywienia oraz umiejętności krytycznej oceny pozyskanych wiadomości,
- kształtowanie sprzyjających zdrowiu zachowań żywieniowych,

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania płynących z własnego ciała sygnałów związanych z odżywianiem oraz adekwatnej na nie reakcji,
- rozwijanie kompetencji w zakresie edukacji konsumenckiej,
- kształtowanie umiejętności gospodarowania żywnością oraz estetycznego przygotowywania, podawania i spożywania posiłków.

## WYNIKI ANALIZ

### ZDOBYCIE RZETELNEJ WIEDZY NA TEMAT ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA ORAZ UMIEJĘTNOŚCI KRYTYCZNEJ OCENY POZYSKANYCH WIADOMOŚCI

Element poznawczy obecny był w każdym z poddanych analizie scenariuszy. Przekazywana odbiorcom wiedza dostosowana była do potrzeb i poziomu percepcyjnego odbiorców. Autorzy zwracali uwagę przede wszystkim na uświadomienie dzieciom i młodzieży konieczności zdrowego odżywiania. Przekazywali wiedzę na temat korzyści z niego płynących oraz negatywnych konsekwencji braku należytej troski w tym zakresie – chorób, skutków niedoborów dla organizmu człowieka w określonym wieku.

Wiedza przekazywana była w ramach miniwykładów, pogadarek, a także zadań praktycznych. Zaplanowane zadania miały również wartość ewaluacyjną – pozwalały na ocenę wyjściowego stanu wiedzy uczestników zajęć.

Autorzy projektów skierowanych do dzieci w wieku przedszkolnych skupili się na przekazaniu wiedzy na temat: zasad higieny przed i w trakcie spożywania posiłków, wartości odżywczych warzyw i owoców oraz konieczności ich spożywania, roli witamin i źródeł ich występowania. Często punktem wyjścia do uogólnień teoretycznych stawały się wiersze lub piosenki oraz zabawy dydaktyczne, co zrozumiały biorąc pod uwagę wiek uczestników zajęć.

Dzieci w młodszym wieku szkolnym uczestniczące w zajęciach realizowanych według analizowanych autorskich scenariuszy mogły zdobyć wiedzę z zakresu zdrowego odżywiania – zaleceń żywieniowych opracowanych przez WHO, składników odżywczych i źródeł ich występowania, a także piramidy zdrowia oraz witaminowego alfabetu.

Młodzieży autorzy miniprojektów prezentowali wiedzę uwzględniającą specyfikę etapu rozwojowego – okresu dojrzewania. Skupili się na konieczności przestrzegania proporcji określonych w piramidzie zdrowia, regularnego spożywania śniadań, a także potrzeb żywieniowych młodzieży w okresie dorastania – adresaci mieli okazję zdobyć wiedzę na temat prawidłowych oraz szkodliwych nawyków żywieniowych. Wiedza była przekazywana w różnorodny sposób – wykorzystano do tego zarówno metody aktywizujące, jak i podające w odpowiednio dobranych proporcjach.

KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI ROZPOZNAWANIA PŁYNĄCYCH Z WŁASNEGO  
CIAŁA SYGNAŁÓW ZWIĄZANYCH Z ODŻYWIANIEM ORAZ ADEKWATNEJ  
NA NIE REAKCJI

Ten cel edukacji żywieniowej bezpośrednio wiąże się z poprzednio scharakteryzowanym. Z uwagi na fakt, iż jednym z założeń konstruowanych projektów była aktywizacja ich uczestników, często w trakcie wspomnianych dyskusji, pogadanek i rozmów prowadzący zajęcia odnosili się do osobistych doświadczeń żywieniowych uczestników. Doświadczenia te oraz ich ocena nierzadko były podstawą formułowanych uogólnień o charakterze teoretycznym. Dla uczestników zajęć na każdym poziomie zaplanowano wiele zadań o charakterze autorefleksji, wśród propozycji wyróżnić można, np. test „Czy jestem uzależniony od słodczy?” czy rozmowy na temat stylów odżywiania uczestników zajęć połączone z ich oceną pod kątem wcielania w życie pożądaných norm i zasad.

Jeżeli chodzi o realizację kolejnego, założonego przez B. Wojnarowską celu, czyli o **kształtowanie sprzyjających zdrowiu zachowań żywieniowych** warto podkreślić, że w każdym z poddanych analizie scenariuszy został on uwzględniony, a przejawiał się w propozycjach ćwiczeń i zadań, w trakcie których uczestnicy wykonywali różnorodne czynności – konstruowali przykładowe zgodne z zasadami zdrowego żywienia jadłospisy, uzupełniali odpowiednimi produktami piramidy zdrowego żywienia, przygotowywali potrawy uwzględniając zasady racjonalnego odżywiania oraz bezpieczeństwa i higieny pracy, segregowali i klasyfikowali produkty spożywcze według określonych kryteriów. Trudno mówić o skuteczności podejmowanych działań z uwagi na ich incydentalność podyktowaną przyjętą tematyką miniprojektów oraz uwzględnionym w nich zakresem treści. W powiązaniu z tym celem realizował się również kolejny z wymienionych, a mianowicie **kształtowanie umiejętności gospodarowania żywnością oraz estetycznego przygotowywania, podawania i spożywania posiłków**.

Najbardziej autorzy miniprojektów odnosili się do konieczności **rozwijania kompetencji w zakresie edukacji konsumenckiej**. Naszym zdaniem wynika to z konieczności gradacji treści. Zważywszy na fakt, iż zdrowe odżywianie nie było wartością centralną przygotowywanych projektów, a jedynie jednym z ich elementów, można przypuszczać, że autorzy, dobierając treści, skoncentrowali się na tych, ich zdaniem, bazowych, edukację konsumencką traktując jako kwestię ważną, ale wtórną. Element edukacji konsumenckiej odnaleziono jedynie w scenariuszu dotyczącym zasad odżywiania się w okresie dojrzewania, w którym jedno z zaplanowanych zadań odnosiło się do problemu reklamowanej niezdrowej żywności.

Jak już wcześniej wspomniano, dwa miniprojekty były w całości poświęcone tematowi zdrowego odżywiania. Ich autorzy, tworząc mapkę logiczną tytułowej wartości, uwzględnili następujące kategorie będące punktem wyjścia do tworzonych scenariuszy:



1. Projekt „Zdrowy styl odżywiania”: zasady zdrowego odżywiania, składniki odżywcze oraz skutki niewłaściwego odżywiania.
2. Projekt „W zdrowym ciele – zdrowy duch”: zbilansowana dieta, styl życia, higiena przygotowywania i spożywania pokarmów, racjonalne odżywianie, zdrowie psychiczne, alternatywa dla fast-foodów, zaburzenia odżywiania.

Całościowe potraktowanie tematu w obu pracach pozwoliło na dogłębną analizę wybranych aspektów zdrowego odżywiania. Treści zostały ułożone w logiczne ciągi. Koncentracja na jednym głównym temacie umożliwiła maksymalne zaktywizowanie zajęć – autorzy zaplanowali wystarczająco dużo czasu, aby zgłębić poszczególne tematy szczegółowo.

W pierwszym z wymienionych miniprojektów autorzy zaplanowali szereg zadań z wykorzystaniem metod aktywizujących. Ćwiczenia dotyczyły kwestii związanych z regułami zdrowego odżywiania i sposobami wcielania ich w życie. Swoją wiedzę uczniowie mogli sprawdzić rozwiązując krzyżówkę, dyskutując na temat wiersza czy też wypowiadając się na temat realizacji w praktyce założeń piramidy zdrowego żywienia. Mieli też okazję do refleksji na temat składników odżywczych zawartych w pokarmach, ich źródeł oraz konieczności dbania o ich zbilansowanie w codziennej diecie. Zaplanowano również zadanie praktyczne polegające na samodzielnym segregowaniu przykładowych produktów ze względu na zawartość określonych składników. Blok zajęć poświęcony skutkom niewłaściwego odżywiania obejmował zagadnienia sposobów ulepszenia i konserwowania żywności, klasyfikacji żywności na zdrową i niezdrową, a także konsekwencji nieprzestrzegania zasad racjonalnego żywienia dla organizmu człowieka z uwzględnieniem poszczególnych układów.

Projekt drugi wprowadzał odbiorców w tematykę holistycznie ujmowanego zdrowia, miał za zadanie ukazać uczestnikom zalety świadomego odżywiania się i motywować do podejmowania wysiłku w tej kwestii. Jeden ze scenariuszy poświęcono pozytywnym skutkom regularnego spożywania mleka i jego przetworów. Autorzy odnieśli się również do kwestii zapobiegania otyłości, zwrócono też uwagę na rozwijanie pozytywnych postaw wobec osób otyłych. Ciekawą propozycją były zajęcia praktyczne, w trakcie których uczestnicy zajęć mieli za zadanie samodzielne przygotowanie alternatywy dla dań typu fast-food czyli sałatki warzywnej oraz zdrowego deseru. Uwagę w omawianym projekcie zwracają również estetycznie wykonane i atrakcyjne dla odbiorcy materiały i załączniki.

Podsumowując, należy stwierdzić, co następuje: tematyka zdrowego odżywiania nie cieszy się wśród studentów przygotowujących miniprojekty wielką popularnością. Pojedyncze odniesienia do kwestii racjonalnego żywienia odnaleziono w 10% analizowanych prac. Zdrowie stało się w nich „bohaterem” jednego scenariusza, wplecione zostało przez autorów do cyklu zajęć, których nadrzędnym hasłem było zdrowie i troska o nie. Zaledwie 2 projekty na 100 poddanych analizie poświęcono problematyce zdrowia w całości. Zastanawiający jest fakt, dlaczego te ważne, a jednocześnie elementarne kwestie podejmowane są przez studentów tak rzadko. Być może wynika

to z przeświadczenia o wystarczającej ilości działań edukacyjnych podejmowanych we wzmiankowanym zakresie. Na pewno powodem nie jest subiektywnie odczuwana trudność w podejmowaniu przedmiotowej tematyki. Studenci, jako przyszli edukatorzy zdrowia, oceniając swoje kompetencje i możliwości w zakresie przekazywania wiedzy, rozwijania umiejętności uczniów w poszczególnych obszarach edukacji zdrowotnej, jednoznacznie orzekli, że poruszanie kwestii związanych ze zdrowym odżywianiem nie stanowi dla nich żadnej trudności (studenci I roku pedagogiki specjalnej poproszeni o zestawienie wybranych obszarów edukacji zdrowotnej w kolejności od tego, który ich zdaniem jest najłatwiejszy do realizacji z punktu widzenia nauczyciela, do tego, który sprawiłby najwięcej trudności, stworzyli następujący szereg: zdrowe odżywianie, dbałość o ciało, ruch i aktywność fizyczna, bezpieczeństwo, optymizm, zdrowie psychiczne, uzależnienia, umiejętności życiowe, agresja, tolerancja, emocje, poczucie własnej wartości oraz edukacja seksualna). Uwagę zwraca pewien schematyzm w doborze treści – podobne zagadnienia powtarzają się w scenariuszach przeznaczonych dla różnych grup wiekowych, autorzy uwzględniają jednak czynnik wieku, dostosowując zakres treści do potrzeb odbiorcy. Podobne wnioski nasuwają się, jeśli chodzi o dobór wykorzystywanych metod. Istotny jest fakt, iż autorzy wszystkich analizowanych projektów wpisują się w założenia współczesnego modelu profilaktyki, aktywizując zajęcia w możliwie wysokim stopniu, nastawiając się na dialog z uczestnikami zajęć oraz ich aktywne uczestnictwo.

Można zatem jednoznacznie stwierdzić, iż przygotowywane przez studentów miniprojekty spełniają wymogi stawiane tego typu przedsięwzięciom edukacyjnym. Trzeba jednak podkreślić, że wnioski płynące z analizy przygotowanych przez studentów autorskich miniprojektów powinny stać się wskazówkami, które należałoby uwzględnić, przygotowując przedmiotowe opracowania do realizacji. Autorzy w pierwszej kolejności powinni zwrócić uwagę na to, aby przekazywana przez nich wiedza w jak największym stopniu przekładała się na praktykę. Wiedza teoretyczna w projektach tego typu jest środkiem do osiągnięcia celu – nabycia nowych umiejętności, modyfikacji nawyków i przyzwyczajzeń. Istotna wydaje się również konieczność częstszego uwzględniania w zaplanowanych cyklach oddziaływań zagadnień dotyczących edukacji konsumenckiej. Dzieci i młodzież powinna cechować świadomość nie tylko swoich praw i obowiązków jako konsumentów, ale także wyposażenie w szereg umiejętności pomocnych w codziennym mierzeniu się z konsumpcyjną rzeczywistością. Niezbędne wydaje się w tym zakresie uświadamianie dzieciom i młodzieży celu przyświecającego nadawcom przekazów reklamowych, którym w istocie nie jest troska o odbiorcę i jego zdrowie, a jedynie zwielokrotnienie zysków. Konieczne są działania uodparniające na techniki manipulacyjne z upodobaniem stosowane w tego typu przekazach. Możliwe jest to wtedy, gdy oddziaływaniom poszerzającym wiedzę adresatów projektów w przedmiotowym zakresie towarzyszyć będą działania związane z rozwijaniem poczucia własnej wartości, asertywnej i twórczej postawy oraz krytycznego i selektywnego odbioru treści.

W związku ze współczesnymi przemianami i problemami cywilizacyjnymi autorzy programów edukacyjnych lub profilaktycznych z zakresu edukacji żywieniowej, mając na uwadze efektywność planowanych oddziaływań oraz odpowiedzialność pedagoga, powinni uwzględnić w swoich propozycjach treści, które bezpośrednio nie wiążą się z tematem przewodnim opracowań, a które stanowią bazę do ich wprowadzania. Postuluje się zatem uwrażliwienie studentów na wagę i istotę tych kwestii oraz zachęcenie przyszłych pedagogów do zwiększenia częstotliwości podejmowania działań we wzmiankowanym zakresie.

## LITERATURA

- Gawęcki J., Mosso-Pietraszewska T. (2004). *Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu*, PWN, Warszawa.
- Gembalczuk I. (2010). *Kultura zdrowotna uczniów szkół podstawowych*. W: A. Witek, I. M. Łukasik, A. Buczak (red.), *Zasoby osobiste i społeczne. Zdrowa szkoła-zdrowy uczeń. Między teorią a praktyką*, Wydawnictwo NeuroCentrum, Lublin, s. 39–53.
- Giza-Poleszczuk A. (2005). *Rodzina a system społeczny. Reprodukcyjność i kooperacja w perspektywie interdyscyplinarnej*. Wyd. UW, Warszawa.
- Kaszniak-Kocot J. i in., (2010). *Zwyczaje żywieniowe i stosowanie diet odchudzających wśród młodzieży gimnazjalnej*. W: A. Buczak, I. M. Łukasik, A. Witek (red.) *Edukacja wobec zagrożeń zdrowia. Zdrowa szkoła-zdrowy uczeń. Między teorią a praktyką*, Wydawnictwo NeuroCentrum, Lublin, s. 9–33.
- Ostrowska A. (1999). *Styl życia a zdrowie. Z zagadnień promocji zdrowia*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa.
- Sochacka-Tatara E., Stypuła A. (2010). *Zaburzenia odżywiania wśród uczniów szkół krakowskich – część ogólnopolskich badań zaburzeń odżywiania wśród młodzieży*, „Problemy Higieny i Epidemiologii”, nr 3, s. 591–595.
- Syrek E., Borzucka-Sitkiewicz (red.) (2009) *Edukacja zdrowotna*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa.
- Woynarowska B. (red.) (2007). *Edukacja zdrowotna*, PWN, Warszawa.
- Woynarowska B. (2004). *Zachowania żywieniowe u młodzieży w wieku 11–15 lat w Polsce i ich niektóre skutki zdrowotne i społeczne*, Standardy Medyczne, nr 1, s. 87–94.  
[www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2010/K\\_099\\_10.PD](http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2010/K_099_10.PD)

## THE PLACE OF NUTRITIONAL EDUCATION IN STUDENT'S EDUCATIONAL MINIPROJECTS

Educational and preventive projects are currently very important and often used tool in teacher's work. They play very important role in the process of education. The teachers use either already existing proposition or they create their own projects. In order to prepare future teachers to effectively design their own projects, the course syllabus allows for courses where students learn how to create programs supporting teacher's work in future. This article analyses randomly chosen miniprojects on nutritional education prepared by students of pedagogics.