



Pedagogical Contexts 2020, No. 2(15)
www.kontekstypedagogiczne.pl
ISSN 2300-6471
pp. 153–165
<https://doi.org/10.19265/kp.2020.2.15.275>



ORIGINAL PAPER

Received: 21.02.2020
Accepted: 21.04.2020



Iwona Samborska

<https://orcid.org/0000-0002-5633-7994>
Uniwersytet Śląski w Katowicach, Polska
iwona.samborska@us.edu.pl

EDUKACJA ŻYWIENIOWA DZIECKA SZEŚCIOLETNIEGO – POTRZEBY I WYZWANIA

THE NUTRITIONAL EDUCATION OF THE SIX-YEAR-OLD CHILD – NEEDS AND CHALLENGES

Słowa kluczowe:
edukacja żywieniowa,
jedzenie, dziecko, do-
świadczenia dziecka,
przedszkole, wczesna
edukacja dziecka

Streszczenie: W artykule podjęto problem edukacji żywieniowej najmłodszych. Zwrócono uwagę na konieczność prowadzenia konkretnych działań w sferze edukacji, zmierzających do podnoszenia stanu świadomości, kształtowania umiejętności oraz postaw zapewniających dokonywanie prawidłowych wyborów żywieniowych. Wskazano na czynniki indywidualne, społeczne i kulturowe mające wpływ na kwestie związane z wyborem jedzenia. W celu ukazania zróżnicowanego charakteru tych uwarunkowań dokonano analizy doświadczeń dzieci związanych z jedzeniem. W badaniach poszukiwano próby odpowiedzi na pytanie, jakie znaczenie nadają dzieci podstawowym kategoriom związanym z żywnością i żywieniem. Istotne było rozpoznanie, jakiego rodzaju jedzenie pojawia się w wypowiedziach badanych oraz w jakich kontekstach dzieci sytuują te wypowiedzi. Przedmiotem badania były wypowiedzi 20 dzieci sześciolatków. Kontekst badania uwzględniał perspektywę indywidualną (osobistą) i społeczną doświadczeń dziecka.

Keywords:
nutrition education,
food, children, child's
experience, preschool,
early childhood
education

Metodą badania była analiza treści. Z przeprowadzonych analiz wynika, że sfera żywności i żywienia zajmuje ważne miejsce w życiu dziecka. Zwraca uwagę specyfika postrzegania żywności oraz przestrzeni związanej z żywieniem przez badanych, bogactwo zastosowań produktów żywnościowych oraz różnorodność kontekstów, w jakich się pojawiają. Na tle dokonanych analiz zwrócono uwagę na wskazywane w literaturze zagadnienie alfabetyzmu żywieniowego. Wyróżniono cele oraz zadania edukacji żywieniowej i żywnościowej. Wskazano na potrzeby i wyzwania edukacji żywieniowej oraz konieczność jej prowadzenia od najmłodszych lat.

Summary: The article deals with the problem of nutritional education of the youngest. It points out the need to carry out specific actions in the field of education aimed at raising awareness, shaping skills and attitudes, to ensure proper nutrition choices. Individual, social and cultural factors influencing the issues related to food choices are indicated. In order to show the diverse nature of these conditions, an analysis of children's experiences related to food was made. The aim of the research was to answer the question of what importance children give to basic categories related to food and nutrition. It was important to recognize what kind of food appears in the statements of the respondents and in what contexts children situate their statements. The subject of the research were the statements of 20 six-year-old children. The context of the study included the individual (personal) and social perspective of the child's experience. The research method was content analysis. The analysis shows that food has an important place in the child's life. What draws attention is the specificity of the perception of food and space related to nutrition by the respondents, the wealth of uses of food products and the variety of contexts in which they appear. Against the background of the conducted analyses, attention was drawn to the issue of nutrition literacy (food literacy). The objectives and tasks of nutrition and food education were distinguished. The needs and challenges of nutritional education were pointed out, as well as the need to conduct such education from an early age.



Edukacja żywieniowa najmłodszych – wprowadzenie w zagadnienie

Problem żywności i żywienia jest niezwykle aktualny zarówno w przestrzeni publicznej, jak i w dyskursie naukowym. Coraz wyraźniej zaznaczają się głosy mówiące o pilnej potrzebie kształtowania świadomości społeczeństwa w zakresie żywności i zdrowego żywienia oraz odpowiedzialności z tym związanej w perspektywie indywidualnej i społecznej. Podkreśla się doniosłość oraz potrzebę edukacji żywieniowej (Contento, 2018; Woynarowska, 2017b). Wskazuje się na zdrowe odżywianie i edukację kulinarną (Woźnicka, 2015). Jedzenie postrzega się jako sytuację edukacyjną (Czerniawska, 2015), a także element treści przekazów kulturowych dotyczący sfery wychowania o charakterze nieintencjonalnym (Szewczyk, 2015). Badania żywności prowadzone z perspektywy różnych dziedzin nauki pozwalają na identyfikowanie problemów związanych z jedzeniem, a ponadto dają możliwość krytycznej analizy materiału badawczego (Parasecoli, 2019). Problematyka dotycząca żywności i żywienia ma charakter interdyscyplinarny, a podstawą prowadzonych w kręgach naukowych i społecznych dyskursów są wyniki badań dotyczących m.in. stanu zdrowia społeczeństwa. Okazuje się, że przytaczane raporty z badań dotyczące kondycji zdrowotnej polskich dzieci wskazują na błędy w żywieniu (Skinder i Kulpa, 2019)¹. Co więcej – autorzy podkreślają, że „(...) błędy w żywieniu dzieci mają charakter powszechny” (Skinder i Kulpa, 2019, s. 333). Istnieje zatem potrzeba tworzenia – w większym zakresie niż dotychczas – edukacji żywieniowej. Wskazuje się na konieczność realizacji konkretnych zadań w sferze edukacji, w tym m.in. zapewnienie warunków do tego, aby dzieci mogły spożywać wartościowe produkty, zawierające zdecydowanie więcej warzyw oraz więcej ich porcji w ciągu dnia, oraz aby było to możliwe również w instytucjach edukacyjnych (por. Skinder i Kulpa, 2019). Badacze zgodnie podkreślają, że na zdrowie i kondycję dorosłego społeczeństwa ma wpływ to, jakie działania podejmowano w tym zakresie wcześniej, a więc w dzieciństwie (Rysha, Gjergji i Ploeger, 2017; Skinder i Kulpa, 2019). Stan zdrowia dzieci wymaga ciągłego monitorowania oraz prowadzenia prac o charakterze profilaktycznym bądź naprawczym (Skinder i Kulpa, 2019). Do zachowania dobrej kondycji zdrowotnej konieczne jest prawidłowe żywienie, które zdaniem Haliny Weker (2017b) zapewnia nie

¹ Marcin Skinder i Ewa Kulpa (2019, s. 333) odnoszą się w tym zakresie do wyników badań Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (podanych w: Mazur 2015).

tylko zdrowie, dobre samopoczucie i prawidłowy rozwój, lecz także wpływa na poprawne funkcjonowanie organizmu i zapobiega występowaniu licznych chorób². W literaturze wskazuje się na różne rodzaje czynników mających wpływ na wybory żywieniowe (Contento, 2018; Woynarowska, 2017b). Barbara Woynarowska (2017b, s. 367) wyróżnia trzy rodzaje takich czynników; według niej są to „czynniki związane z żywnością”, „czynniki osobiste” oraz „czynniki związane ze środowiskiem”. Kształtowanie zachowań prozdrowotnych, takich jak racjonalne żywienie, oraz zdrowych nawyków żywieniowych ma miejsce od wczesnego dzieciństwa i powinno w większym zakresie znaleźć odzwierciedlenie w programach edukacyjnych (por. Woynarowska, 2014). Edukacja żywieniowa nie ogranicza się do jednego etapu kształcenia. To proces długotrwały, złożony i uzależniony od wielu czynników. Chodzi o kształtowanie właściwych zachowań żywieniowych na bazie zarówno własnych doświadczeń dzieci, jak i osób z ich bezpośredniego otoczenia, a także o podejmowanie działań edukacyjnych w szerszej perspektywie społecznej. Stąd zagadnienia prozdrowotnego żywienia obejmują kwestie zdrowia publicznego (koncentrują się wówczas na problemach takich jak nadwaga, otyłość, zły stan uzębienia dzieci), promocji zdrowia, jak i edukacji żywieniowej (Contento, 2018). Edukację żywieniową należy prowadzić jak najwcześniej. Wymaga to wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych. Projektowanie działań edukacyjnych w sferze żywności i żywienia musi być poprzedzone wcześniejszym rozpoznaniem tego, jak współczesne dzieci funkcjonują we wskazanym obszarze rzeczywistości.

Celem tekstu jest zwrócenie uwagi na doświadczenia dzieci sześciolletnich związane z jedzeniem, stanowiące podstawę zainteresowania dziecka sprawami żywności i żywienia, kształtowania nawyków żywieniowych oraz zachowań związanych z jedzeniem. Doświadczenia dzieci w tym względzie są źródłem informacji na temat funkcjonowania w świecie dziecka obszarów związanych z żywnością i żywieniem, a tym samym umożliwiają projektowanie edukacji żywieniowej najmłodszych.

² Weker (2017b, s. 359–360) zwraca uwagę na inne określenia terminu „prawidłowe żywienie”, takie jak: „racjonalne” żywienie oraz „zdrowe” żywienie. Ponadto wskazuje na to, że w odniesieniu do dzieci najmłodszych stosuje się termin „optymalne postępowanie żywieniowe”.

Założenia metodologiczne badań własnych

Podjęcie metodologiczne zastosowane w badaniach odnosi się do analizy materiałów opartych na danych jakościowych pochodzących z wywiadów swobodnych z dziećmi (Flick, 2012, s. 136–137)³. Dzieci wypowiadały się na temat świata, w którym żyją, świata ich codziennych doświadczeń (Kvale, 2012, s. 42). Na tle całokształtu wypowiedzi sześciolatek wyróżniono takie ich rodzaje, które w swej treści bezpośrednio nawiązywały do tematyki żywności, żywienia albo w jakimś sensie odnosiły się do funkcji żywności (por. Korzycka i Wojciechowski, 2017, s. 173–174). Należy podkreślić, że w przyjętej procedurze badania wypowiedzi dziecka dotyczące żywności i żywienia stanowiły jedynie element składający się na całość postrzeganego przez nie świata. Materiał poddany analizom złożył się na obraz tego, co dziecko sześciolatek myśli o żywności (jedzeniu) i w jaki sposób to wyraża. Stanowił odzwierciedlenie subiektywnie postrzeganego w tym wymiarze świata i w zakresie wyznaczonym celem badań traktowany był jako podstawa tworzenia związanych z żywnością kategorii w dziecięcym świecie⁴. Przystępując do analiz doświadczeń dzieci związanych ze sferą żywności i żywienia, uwzględniano punkt widzenia dziecka i odnoszono się do jego doświadczeń w perspektywie indywidualnej (osobistej) i społecznej. Cel badań stanowiła próba odczytania znaczenia podstawowych kategorii związanych z żywnością i żywieniem z punktu widzenia dzieci sześciolatek. Przedmiotem prowadzonych analiz były wypowiedzi dzieci związane z jedzeniem. Zastosowano metodę analizy treści (Babbie, 2009; Silverman, 2009). Próbowano odpowiedzieć na następujące pytania:

- Jaka/jakiego rodzaju żywność pojawia się w wypowiedziach badanych, jakich nazw używają dzieci na jej określanie, jakie funkcje jej przypisują?
- Czym dla dzieci sześciolatek jest żywność (jedzenie), w jakich kontekstach sytuowane są ich wypowiedzi dotyczące żywności (jedzenia)?

³ Zbieranie danych wymagało specyficznego podejścia polegającego na prowadzeniu wywiadów nieskategoryzowanych, które w praktyce przyjmowały postać wywiadu nieformalnego, rozmowy z dziećmi (Kvale, 2012, s. 91). Zadawanie pytań ograniczano m.in. ze względu na ewentualną możliwość wpływu na dziecko w zakresie tworzonych przez nie wypowiedzi. Ponadto rozmowy z dziećmi prowadzone były często na tle innych ich aktywności, takich jak rysowanie czy zabawa (Kvale, 2012, s. 121–123).

⁴ Materiał poddany analizom stanowił część szerszej zakrojonych badań. Zbieranie danych było rozciągnięte w czasie i łącznie trwało kilka lat. W badaniach brały udział dzieci żyjące na co dzień w środowisku miejskim. Analizy w tekście odnoszą się do wypowiedzi 20 dzieci w wieku sześciu lat.

Analiza badań własnych

Prowadzone analizy pozwalają na stwierdzenie, że dzieci w wypowiedziach nawiązują do różnorodnych grup produktów żywnościowych, dostrzegają związek jedzenia, w tym picia wody, i aktywności fizycznej ze zdrowiem. Ponadto mówią o słodyczach i słodzonych napojach jako produktach, które lubią spożywać. Ogólnie wśród wymienianych przez dzieci różnych grup produktów żywnościowych można wskazać takie, na które zwracają uwagę zarówno dziewczynki, jak i chłopcy, oraz takie, które dominują u obu płci. Dziewczynki zwracają uwagę przede wszystkim na owoce, warzywa, produkty zbożowe i mleczne, natomiast chłopcy częściej mówią o napojach oraz produktach mięsnych i nabiale. Wśród warzyw i owoców dzieci wyróżniają: marchew, pomidory, fasolkę, grzyby, sałatę, banany, jabłka (w tym różne ich rodzaje, np. małe, zielone, czerwone), pomarańcze, gruszki, śliwki, czereśnie, maliny. Wśród produktów zbożowych wskazują na: ciastka, różnego rodzaju kaszki, pieczywo, makaron. Produkty mleczne to przede wszystkim: mleczne kaszki, jogurty, śmietanki. Wśród przypraw dzieci wskazują na pieprz i sól.

Z badań wynika, że żywność z perspektywy dzieci to różne kategorie produktów oraz różne potrawy. Dziewczynki wskazują raczej na słodkie wytwory kulinarne: kluski, naleśniki, ciasta, babeczki, kruche ciastka, czekolada, lody, lukier. Chłopcy natomiast większą uwagę zwracają na napoje. Wskazują na takie ich rodzaje, jak: soczek, cola, herbata, czekolada, woda. Wśród potraw dominuje drób, ryby, pizza, jaja (np. ugotowane na twardo albo na miękko). Ze słodkości pojawiają się kluski, lody, miód. Dzieci w swoich wypowiedziach stosują różne nazwy na określenie posiłków. Do najczęściej powtarzających się należą: „obiad”, „obiadek”, „śniadanie”, „drugie śniadanie”, „zupa”, „deser”, „jedzonko”, „papusz”, „specjalne danie”.

Z prowadzonych analiz wynika, że jedzenie zajmuje ważne miejsce w życiu dziecka. Jest jednak postrzegane przez dzieci często w zaskakujący sposób. Dla sześciolatków stanowi ono na pewno ciekawy element świata. Zwracają uwagę na to, że bez jedzenia byłoby „nudno”. Jedzenie kojarzyć się może z fascynującymi wydarzeniami, np. może ono fruwać na Marsie. Przede wszystkim jest jednak dla dziecka źródłem przyjemności. Widzą ją w słodkim smaku, lepkiej konsystencji, plastyczności, możliwości tworzenia oryginalnej formy. W tym znaczeniu jedzenie może być bardzo dobrym materiałem, z którego w umyśle dziecka (w procesie kreacji) powstanie coś oryginalnego, a zarazem właściwego tylko jemu jako kilkuletniemu twórcy (np. z banana może powstać zjeżdżalnia).

Bliższe analizy wskazują na to, że przyjemność może być łączona z przestrzenią zabaw, gdy nawiązują one do tematyki związanej z jedzeniem albo wykorzystywane są w nich produkty żywnościowe. Dzieci czerpią przyjemność z tego, że uczestniczą w zabawie, bawią się z innymi, mają możliwość użycia różnego rodzaju kulinarnych akcesoriów czy produktów spożywczych (np. karmienie zabawek albo wyposażanie zabawkowej kuchni). Produkty żywnościowe mogą też stanowić impuls do działania. Dzieje się tak w sytuacji, gdy ich brakuje i trzeba wybrać się do sklepu – pójść albo pojechać – co wiąże się z atrakcją dla dziecka, wyjściem z domu, doświadczeniem ruchu i być może przygodą. Przyjemność czerpana jest także ze wspólnej aktywności i działania z innymi, np. jedzenie lodów na spacerze, wypieki z mamą czy zjedzenie ciastka w kawiarence przy basenie razem z rodzicami. W takim sensie jedzenie stanowi dla dziecka wartość witalną, która związana jest ze zdrowiem, zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Zapewnia dobre relacje z innymi, tworzy odpowiedni klimat społeczny, daje możliwość relaksu, odpoczynku, gdy weźmiemy pod uwagę np. wspólne spożywanie posiłków czy wspomniany wyżej przykład spędzania czasu wolnego. Z analiz wynika, że znane dziecku produkty żywnościowe mogą być pomocne w procesie porządkowania skomplikowanej rzeczywistości wokół niego. Przykład może stanowić grupowanie produktów podczas zabaw w sklep. W sytuacji takiej zabawy dzieci podejmują pierwsze próby praktycznego zastosowania pieniądza, poznają jego funkcje, uczą się postaw przedsiębiorczych. Sześciolatki podkreślają również funkcję użyteczną jedzenia oraz możliwość jego wykorzystania w trakcie zabawy. W tym sensie jedzenie może być postrzegane jako element inicjujący kontakty z innymi, nawiązywanie i podtrzymywanie relacji. Wreszcie jedzenie to także dla dziecka sfera związana z uczeniem się. To przestrzeń, która stwarza możliwości w zakresie nabywania wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych. Sprzyjają temu określone sytuacje, jak np. mycie naczyń, nakrywanie do stołu, posługiwanie się sztućcami czy gotowanie potraw: „Ja to umiem gotować”. Dzieci uczą się m.in. zasad odpowiedniego zachowania się, poznają i stosują ustalone społecznie reguły i normy, zapoznają się z procedurami, uczą się współpracy i odpowiedzialności. Ponadto dzieci w starszym wieku przedszkolnym widzą szczególną możliwość wykorzystania produktów żywnościowych w tworzonych przez siebie opowieściach. Może to być np. potwór z herbaty, który ma nieograniczoną moc. Potrafi on m.in. strzelać, topić, truć, oczyszczać, przemieniać się. W opowieściach dzieci wskazują na niesamowite właściwości niektórych środków spożywczych (np. lody śmietankowe mogą mieć własności bojowe; w czasie bitwy mogą

innych zamrażać albo pokonywać, gdy zostaną roztopione za pomocą laserów). Specyficzne znaczenie produktów żywnościowych może się ujawnić, gdy dziecko kreuje różne przedmioty, obiekty, postacie albo sytuacje, w jakich się one pojawiają, np. dom z czekolady lub postacie z czekolady. Należy też zwrócić uwagę na eksperymenty dzieci związane z jedzeniem. Tego rodzaju kulinarne przedsięwzięcia skutkują wymyślaniem nowych potraw (np. „Lody ziemiste” jako lody wytworzone z ziemi). Dany produkt żywnościowy staje się w takiej sytuacji elementem kreacji. W procesie tworzenia albo powstaje coś zupełnie nowego, albo nowa jakość znanych już wcześniej dziecku produktów, potraw, smaków. Najczęściej jest to jednak łączenie żywności z czymś, co nie nadaje się do spożycia. Niejako na końcu tej wyliczanki dzieci dostrzegają jedzenie jako pożywienie, czyli produkt spożywczy przeznaczony do spożycia i zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych – głodu i pragnienia. Bezpośrednio w wypowiedziach sześciolatki nie nawiązują jednak do takiej funkcji jedzenia, wskazują raczej na dobry jego smak, np. „Lubię jeść banany”, albo małą kaloryczność. Jedzenie dla dziecka nie jest tylko pożywieniem, nie jest postrzegane jako konieczność. Widzą w nim coś więcej. Wyraźniej niż własne potrzeby związane z jedzeniem dostrzegają potrzeby innych, np. potrzebę karmienia zwierząt czy zabawek. Wówczas taka czynność traktowana jest jako element zabawy, a samo jedzenie jako środek do osiągnięcia celu. Celem jest przyjemność uczestniczenia w zabawie, żywność natomiast czymś, co tę przyjemność umożliwia, jest instrumentem, z którego dziecko korzysta, aby zabezpieczyć ważne dla siebie interesy.

W stronę edukacji żywieniowej dziecka – implikacje dla teorii i praktyki

Potrzeba edukacji żywieniowej wiąże się z ochroną bardzo cennego dobra człowieka, jakim jest zdrowie i dobre samopoczucie. Konieczne jest dostarczanie informacji na temat żywności i żywienia, promowanie zachowań oraz praktyk mających korzystny wpływ na zdrowie, a także podejmowanie działań w szerszym zakresie na rzecz współpracy i zaangażowania całych społeczności, w tym decydentów mających wpływ na politykę żywnościową (Contento, 2018). Wymienione zakresy działania to jednocześnie podstawowe cele ogólnie pojmowanej edukacji żywieniowej. Ta wchodzi w zakres edukacji zdrowotnej (Woynarowska, 2017a). Edukacja żywieniowa dotyczy w równym stopniu nabywania wiedzy, umiejętności oraz kształtowania postaw. W literaturze podkreśla się, że jest to proces całościowy, gdyż kwestie takie jak wybór jedzenia,

potrzeby i preferencje w tym zakresie zmieniają się pod wpływem oddziaływania różnorodnych czynników w ciągu życia (Woynarowska, 2017a). Dlatego głównym celem edukacji żywieniowej jest „pomaganie ludziom w dokonywaniu świadomych wyborów żywieniowych” (Woynarowska, 2017a, s. 359). Będzie to miało pozytywny wpływ na prawidłowy rozwój i zdrowie oraz zapewni dobre funkcjonowanie w sferze psychicznej i społecznej (Woynarowska, 2017a). Isobel R. Contento (2018, s. 14) definiuje edukację żywieniową jako „każdą kombinację strategii edukacyjnych”, która jest zaprojektowana w sposób umożliwiający z jednej strony dobrowolne dokonywanie wyborów w zakresie żywności i żywienia, a z drugiej – takie zachowania, które korzystnie wpływają na stan zdrowia i samopoczucie. Tak rozumiana edukacja jest wspierana przez środowisko oraz organizowana na wielu poziomach: indywidualnym, społecznym, instytucjonalnym, politycznym (Contento, 2018). Należy zgodzić się z autorką, że sam termin „edukacja żywieniowa” powinien być rozumiany szeroko jako „edukacja żywnościowa i żywieniowa” (Contento, 2018, s. 17) – wykracza ona bowiem poza sferę „żywienia” (kojarzoną ze sposobami żywienia), obejmuje też sferę „żywności” (którą się spożywa). Tak rozumiana edukacja żywnościowa i żywieniowa odnosi się do szeroko zakrojonych obszarów związanych z motywacją, kształtowaniem umiejętności, lecz także koncentruje się na tworzeniu możliwości podejmowania odpowiednich działań (Contento, 2018). Przyrost wiedzy naukowej, zwłaszcza rozwój nauk o żywieniu, nauk medycznych i nauk prawnych (w tym tworzenie nowej gałęzi prawa – prawa żywnościowego), uzasadnia potrzebę działań o charakterze edukacyjnym na szeroką skalę. Implikuje też potrzebę prowadzenia edukacji żywieniowej zarówno w odniesieniu do domu rodzinnego, jak i instytucji edukacyjnych, takich jak przedszkole czy szkoła (por. Woynarowska, 2017c)⁵. W edukacji żywieniowej ważne jest nabycie odpowiedniego poziomu alfabetyzmu żywieniowego (Contento, 2018; Woynarowska, 2017b). To, zdaniem Woynarowskiej, „specyficzna odmiana alfabetyzmu zdrowotnego” (2017b, s. 369), która wyraża się w zdolności do nabywania informacji o żywności i żywieniu, jak również w umiejętnym jej zrozumieniu, odpowiedniej interpretacji i wykorzystaniu na własny użytek (Woynarowska, 2017b). Autorzy zgodnie podkreślają, że ważna jest w tym względzie zarówno wiedza, jak i umiejętności, które pozwolą na sprawne i odpowiedzialne

⁵ Na potrzebę prowadzenia edukacji żywieniowej dzieci i młodzieży w odniesieniu do rodziny, przedszkola i szkoły zwraca uwagę Woynarowska (2017c). Jej zdaniem w edukacji żywieniowej te siedliska odgrywają najważniejszą rolę.

poruszanie się w złożonym środowisku żywnościowym. Równie istotne będą: informacje na temat danego produktu, umiejętność czytania ze zrozumieniem etykiet, krytyczna analiza materiałów dotyczących całokształtu środowiska informacyjnego, zdolność dokonywania właściwych wyborów żywieniowych zarówno w perspektywie indywidualnej, jak i społecznej, co wiąże się m.in. z uwzględnianiem takich kryteriów, jak wpływ na stan planety czy zagadnienia sprawiedliwości społecznej (Contento, 2018).

Okazuje się, że na kwestie wyboru jedzenia ma wpływ szereg czynników o charakterze biologicznym, społecznym, kulturowym, emocjonalnym i psychologicznym, dlatego zadaniem edukacji żywieniowej będzie pomoc w identyfikowaniu tych czynników, zrozumieniu ich i uświadomieniu sobie wpływu na dokonywane wybory w zakresie żywności i żywienia (Contento, 2018). Należy jednak podkreślić, że dziecko w wieku przedszkolnym może podejmować decyzję na temat żywności w pewnych granicach (Woynarowska-Sołdan i Woynarowska, 2017; Myszkowska-Ryciak i Harton, 2018). Ma ono ograniczoną możliwość dokonywania wyborów w zakresie jedzenia. Dziecko w tym wieku potrafi wskazać – w sposób zrozumiały dla otoczenia – jakie przejawia preferencje w zakresie żywności (w odniesieniu do produktów, które są mu znane), ale wybierając dany produkt żywnościowy, uznaje w tym zakresie autorytet osób dla niego znaczących i tym samym decyzje, jakie podjęły te osoby. Stąd tak ważne jest, aby osoby z najbliższego otoczenia dziecka znały zasady prawidłowego (właściwego) żywienia i kierując się nimi, dokonywały odpowiednich wyborów produktów żywnościowych dla dziecka. To od nich dziecko w pierwszym rzędzie przejawia wzory zachowania się, obowiązujące zasady i reguły, a więc też wzory żywienia. Do kręgu takich osób należą również nauczyciele wczesnej edukacji oraz inni pracownicy przedszkoli oraz szkół podstawowych, zwłaszcza klas I–III. Z punktu widzenia edukacji żywieniowej najmłodszych ważne jest zapewnienie dzieciom warunków do tego, aby mogły samodzielnie działać i praktykować zachowania sprzyjające prawidłowemu żywieniu. Warunki, o jakich mowa, to np. atmosfera w czasie posiłków, możliwość próbowania potraw, samodzielnego ich przygotowywania, doświadczenia nowych smaków, zapachów (Woynarowska-Sołdan i Woynarowska, 2017), ale też zaznajamiania się z wyglądem owoców, warzyw oraz innych produktów – ich kolorystyką, kształtem, wielkością, szorstkością, delikatnością, twardością albo miękkością. Dziecko od najmłodszych lat uczy się smaków (Weker, 2017a), poznaje nowe produkty i potrawy, kształtuje umiejętności związane z żywieniem (np. posługiwanie się sztućcami), nabywa zdolności samoregulacji w zakresie tego, co je,

jak często i jak dużo, w jakim czasie, jak to robi, uczy się zasad zachowania w trakcie spożywania posiłków, a także doskonalą się w kwestii wyboru produktów żywnościowych oraz umiejętności robienia zakupów w towarzystwie osób bardziej kompetentnych (por. Woynarowska, 2017d; Woynarowska-Sołdan i Woynarowska, 2017).

Z analizy dziecięcych wypowiedzi dotyczących żywności i żywienia wynika, że są one lokowane w różnych kontekstach sytuacyjnych. Dzieci na etapie edukacji przedszkolnej lub wczesnoszkolnej mają już bogaty zasób wiedzy i umiejętności dotyczących sfery kulinarnej, kultury spożywania posiłków, mają też określone preferencje w zakresie żywienia. Edukacja na poziomie elementarnym jest poprzedzona wcześniejszymi doświadczeniami dziecka o charakterze indywidualnym i społecznym. Dlatego tak ważne jest, aby jak najwcześniej zaznajamiać dzieci z zasadami prawidłowego żywienia oraz kształtować zdrowe nawyki żywieniowe. Rolą instytucji edukacyjnych jest w tym względzie wspieranie dzieci oraz osób z ich otoczenia w nabywaniu wiedzy, umiejętności i postaw mających wpływ na dokonywanie świadomych wyborów żywieniowych oraz właściwe poruszanie się w środowisku związanym z żywnością i żywnieniem. Potrzeba prowadzenia edukacji żywieniowej i żywnościowej na etapie edukacji elementarnej wynika z konieczności ciągłego rozpoznawania rzeczywistości, w jakiej żyje dziecko. W tym wypadku dotyczy to stanu rzeczywistości związanej ze sferą żywności i żywienia. Są to działania niezwykle ważne i prowadzone w celu zachowania bezpieczeństwa zdrowotnego dzieci.

Bibliografia

- Babbie, E. (2009). *Podstawy badań społecznych*, tłum. W. Bedkiewicz et al. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Contento, I.R. (2018). *Edukacja żywieniowa*, tłum. O. Siara, M. Guzowska i W. Szczepański. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Czerniawska, O. (2015). Jedzenie jako sytuacja edukacyjna, od natury do kultury. W: B. Juraś-Krawczyk i E. Woźnicka (red.), *Jedzenie jako sytuacja edukacyjna i społeczna* (s. 13–21). Łódź: Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej.
- Flick, U. (2012). *Projektowanie badania jakościowego*, tłum. P. Tomanek. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Korzycka, M. i Wojciechowski, P. (2017). *System prawa żywnościowego*. Warszawa: Wolters Kluwer.

- Kvale, S. (2012). *Prowadzenie wywiadów*, tłum. A. Dziuban. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Mazur, J. (red.) (2015). *Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań HBSC 2014*. Warszawa: Instytut Matki i Dziecka–HBSC.
- Myszkowska-Ryciak, J. i Harton, A. (2018). Eating Healthy, Growing Healthy: Impact of a Multi-Strategy Nutrition Education on the Assortments of Beverages Served in Preschools, Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(1355), 1–10. DOI: 10.3390/ijerph15071355.
- Parasecoli, F. (2019). Food Studies: Where Do We Go from Here? W: P. Hamera, A.K. Kuropatnicki i A. Piskorz (red.), *Food and Drink in Contexts* (s. 7–9). Kraków: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego.
- Rysha, A., Gjergji, T.M. i Ploeger, A. (2017). Nutritional status of preschool children attending kindergartens in Kosovo. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 36(26), 1–8. DOI: 10.1186/s41043-017-0105-1.
- Silverman, D. (2009). *Interpretacja danych jakościowych. Metody analizy rozmowy, tekstu i interakcji*, tłum. M. Głowacka-Grajper i J. Ostrowska. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Skinder, M. i Kulpa, E. (2019). Charakterystyka demograficzna, edukacja, zdrowie i spędzanie wolnego czasu polskich dzieci w latach 2010–2017. W: D. Jaroszevska-Choraś, A. Kilińska-Pękacz i A. Wedeł-Domaradzka (red.), *Prawa dziecka. Perspektywa prywatnoprawna i społeczna* (s. 317–341). Gdańsk: Wydawnictwo Naukowe Katedra.
- Szewczyk, T. (2015). Tożsamość z garnka i z patelni – nieintencjonalne alternatywne wychowanie. W: B. Juraś-Krawczyk i E. Woźnicka (red.), *Jedzenie jako sytuacja edukacyjna i społeczna* (s. 149–169). Łódź: Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej.
- Weker, H. (2017a). Rozwijanie preferencji smakowych. W: B. Woynarowska (red.), *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne. Metodyka. Praktyka* (s. 365). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Weker, H. (2017b). Zasady prawidłowego żywienia. W: B. Woynarowska (red.), *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne. Metodyka. Praktyka* (s. 359–364). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Woynarowska, B. (2014). Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży i jej cele. W: B. Woynarowska (red.), *Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli gimnazjum* (s. 11–13). Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.
- Woynarowska, B. (red.) (2017a). *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne. Metodyka. Praktyka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Woynarowska, B. (2017b). Edukacja żywieniowa – definicje, cele, fazy, adresaci. W: B. Woynarowska (red.), *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne. Metodyka. Praktyka* (s. 366–369). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Woynarowska, B. (2017c). Edukacja żywieniowa dzieci i młodzieży w rodzinie, przedszkolu i szkole. W: B. Woynarowska (red.), *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne. Metodyka. Praktyka* (s. 376–379). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Woynarowska, B. (2017d). Specyfika edukacji żywieniowej dzieci i młodzieży. W: B. Woynarowska (red.), *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne. Metodyka. Praktyka* (s. 369–375). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Woynarowska-Sołdan, M. i Woynarowska, B. (2017). *Przedszkole promujące zdrowie. Poradnik dla przedszkoli i osób wspierających ich działania w zakresie promocji zdrowia*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji, <https://www.ore.edu.pl/2018/02/przedszkole-promujace-zdrowie/> [dostęp: 30.12.2019].
- Woźnicka, E. (2015). Bariery w zdrowym odżywianiu w opinii dorosłych. W: B. Juraś-Krawczyk i E. Woźnicka (red.), *Jedzenie jako sytuacja edukacyjna i społeczna* (s. 121–136). Łódź: Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej.