

Mamo, chcę jeść jak inni!

dr Marzena Jeżewska-Zychowicz, Szkoła Główna
Gospodarstwa Wiejskiego

Wyrzuca kanapki do śmieci, nie chce jeść obiadu w stołówce, w szkolnym sklepiku kupuje chipsy i kolorowe napoje gazowane. W szkole nasze dziecko chce się zachowywać tak, jak pozostali rówieśnicy. Piszemy o problemach związanych z odżywianiem w szkołach i wpływie, jaki wywiera grupa rówieśników.



Pójście dziecka do szkoły to bardzo duża zmiana dla niego samego i dla całej rodziny. Zmiana ta dotyczy także sposobu żywienia dziecka. Może ono przebywać poza domem nawet do dziewięciu godzin dziennie! Rodzi to duże problemy związane z żywieniem.

Co oferuje szkoła?

W wielu szkołach funkcjonują stołówki szkolne, w których dziecko może zjeść wykupiony w formie abonamentu obiad. Czasami stołówka szkolna (lub bufet) oferuje możliwość zakupu gorącego posiłku w danym dniu, co jest bardzo przydatne, kiedy zajęcia szkolne są wyjątkowo dłuższe lub nie został wykupiony miesięczny abonament. Na terenie szkoły znajduje się zazwyczaj sklepik, którego oferta zaspokaja przede wszystkim oczekiwania uczniów. Można więc w nim kupić różnego rodzaju zapiekanki, tosty lub kanapki, ale największa różnorodność dotyczy słonych i słodkich przekąsek oraz słodzonych napojów gazowanych. W szkole mogą również znajdować się automaty sprzedające różne produkty, m.in. batony i napoje.

Szkolny obiad

Jeśli rodzice zdecydowali, czasem w porozumieniu z dzieckiem, o wykupieniu abonamentu w stołówce szkolnej, to jest szansa, że dziecko zje w ciągu dnia gorący posiłek. Dlaczego tylko szansa? Dziecko może zapomnieć o obiedzie i przegapić porę, kiedy wydawane są posiłki. Może też samo albo pod wpływem kolegów, wybiórczo potraktować posiłek i zjeść tylko niewielką jego część. Ponadto spożycie posiłku nie oznacza jeszcze, że potrzeby organizmu zostały zaspokojone. Warto by rodzice od czasu do czasu analizowali jadłospisy - ich uwagi mogą zmotywować osoby odpowiedzialne za funkcjonowanie stołówki do planowania i przygotowania prawidłowych, z żywieniowego punktu widzenia, posiłków, które jednocześnie byłyby atrakcyjne dla dzieci.

Kanapki nie są trendy

Z relacji nauczycieli wynika, że zawartość "śniadaniówek" jest często zaskakująca - nie ma kanapki czy owoców, za to jest dużo słodyczy. A nawet jeśli uczniowie przynoszą z domu kanapki, to często wyrzucają je do kosza; mówią też, że w szkole "nie ma czasu na posiłki". Mają natomiast czas na stanie w kolejce do sklepiku i zakup przekąsek - smacznych, ale wysokoenergetycznych i mało odżywczych. Tak zachowują się wszyscy uczniowie, więc nasze dziecko chce zachowywać się tak samo. Wpływ grupy szkolnej na zachowanie jednostki jest ogromny, a rodzice często nie uświadamiają sobie tego faktu. Jeśli dziecko nie ma pieniędzy i nie kupuje tego, co kupują pozostali, może odczuwać swoją inność w sposób negatywny.

Nie postępujemy więc właściwie, jeśli nie dajemy dziecku pieniędzy tylko dlatego, że nie chcemy, by korzystało ze szkolnego sklepiku, choć być może jego organizm na tym korzysta. Dając zaś pieniądze, dajemy dziecku możliwość wyboru i wzięcia odpowiedzialności za własne zdrowie. Warto także poznać szkolnych kolegów dziecka, chociażby poprzez uważne wysłuchanie jego relacji o szkole. Kiedy znamy ich preferencje żywieniowe, np. upodobania do chipsów, łatwiej jest przygotować argumenty, za pomocą których przekonamy własne dziecko do wyboru bardziej korzystnej dla niego żywności.

Miej wpływ

Pobyć rodzica w szkole, związany z obowiązkowymi zebraniem, ogranicza się do rozmów z nauczycielami na temat postępów w nauce i zachowania dziecka. Funkcjonowanie stołówki, bufetu czy sklepiku szkolnego rzadko jest omawiane, z wyjątkiem zaistnienia szczególnych zaniedbań. Warto to zmienić! Jeśli obiady będą smaczne i atrakcyjnie podane, jeśli dziecko będzie miało możliwość wyboru spośród potraw dostosowanych do jego potrzeb i preferencji, a w sklepiku szkolnym produkty o dużej wartości odżywczej będą miały atrakcyjne ceny - to uczniom łatwiej będzie dokonywać właściwych wyborów. Przesną wówczas zjadać ogromne ilości wysokoenergetycznych pokarmów oferowanych przez sklepiki.

Rola nauczyciela

Czy można prosić nauczyciela o pomoc w kontrolowaniu zachowań uczniów związanych z zaspakajaniem głodu i pragnienia? Nauczyciele nauczania początkowego zazwyczaj traktują to zadanie jako jeden ze swoich obowiązków. Nieco inaczej wygląda ten problem w klasach starszych. Rodzice mogą i powinni rozmawiać z nauczycielami na ten temat. Postawa i zaangażowanie rodziców mogą zmienić podejście do tej sprawy nie tylko nauczycieli, lecz także władz szkolnych. Fakt istnienia na terenie szkoły właściwej oferty żywnościowej oraz zaangażowanie się nauczycieli w kreowanie prozdrowotnych postaw uczniów na pewno w istotny sposób ograniczą negatywne wpływy grupy rówieśniczej na żywieniowe wybory dziecka.