



Ocena programu Owoce i warzywa w szkole, czyli jak skutecznie kształtować nawyki żywieniowe dzieci

- Wyniki pięcioletniej oceny programu w latach szkolnych 2011/2012 – 2015/2016 -

Program Owoce i warzywa w szkole, został stworzony jako inicjatywa Komisji Europejskiej mająca na celu poprawę nawyków żywieniowych dzieci, a w szczególności zwiększenie udziału owoców i warzyw w ich codziennej diecie. Program realizowany jest od roku szkolnego 2009/2010, a obecny rok szkolny 2016/2017 jest ósmym i ostatnim rokiem realizacji programu w jego dotychczasowej formule. Od kolejnego roku szkolnego zarówno program Owoce i warzywa w szkole, jak i program Mleko w szkole zostaną zastąpione nowym Programem dla szkół, bazującym na najlepszych doświadczeniach i wnioskach zebranych podczas dotychczasowej realizacji programów szkolnych.

Kierunek na przyszłość

Zgodnie z wymogami przepisów UE program Owoce i warzywa w szkole podczas całego okresu swojej realizacji podlegał regularnej ocenie skuteczności mającej wykazać, czy i w jakim stopniu realizuje on zakładane cele. Ocenę programu przeprowadził w Polsce Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie, wyspecjalizowana jednostka z sektora zdrowia publicznego. Przeprowadzona ocena miała określić przede wszystkim jak program wpływa na:

- ✓ **nawyki żywieniowe dzieci, a w szczególności na ilości spożywanych owoców i warzyw,**
- ✓ **wiedzę dzieci na temat zdrowej diety,**
- ✓ **zachowania żywieniowe dzieci w szkole oraz w domu,**
- ✓ **inne aspekty związane z żywieniem dzieci.**

Przeprowadzone badanie wskazało zarówno mocne strony programu, jego atuty i potencjał, jak również obszary wymagające wsparcia i wzmocnienia w przyszłości. **Wyniki oceny programu stanowią istotną wskazówkę w pracach nad założeniami nowego Programu szkół, tak na poziomie krajowym, jak i unijnym.**

Z końcem lutego 2017 r. przekazany został do Komisji Europejskiej **Raport podsumowujący ewaluację programu Owoce i warzywa w szkole**, obejmujący pięcioletni okres realizacji programu, tj. lata szkolne 2011/2012 – 2015/2016.

Metodologia badania

Badanie prowadzone było podczas całego okresu uczestnictwa dziecka w programie, tj. od I do III klasy szkoły podstawowej oraz rok po jego zakończeniu (w IV klasie). W ocenie brały udział równolegle dwie grupy szkół podstawowych, uczestniczące w programie (jako grupa badana) oraz nieuczestniczące w programie (jako grupa kontrolna), z terenów miejskich i wiejskich. Ocenie poddano zarówno dzieci i ich rodziców, jak i środowisko szkolne.

- NAJWAŻNIEJSZE WYNIKI I WNIOSKI -

SPÓŻYCIE OWOCÓW I WARZYW PRZEZ DZIECI

Wyniki przeprowadzonej oceny potwierdziły, że program w sposób istotny wpływa na spożycie przez dzieci owoców i warzyw, a więc może być efektywnym narzędziem kształtującym ich nawyki żywieniowe.

- **Szczególnie wyraźny wpływ wywarł program na spożycie owoców przez dzieci.** Po trzech latach uczestniczenia przez dzieci w programie:
 - ✓ **silnie wzrosło spożycie owoców**, o 30 g dziennie, tj. o **18%** (w grupie dzieci nieuczestniczących w programie – wzrost jedynie o 4%),
 - ✓ **łącznie spożycie owoców i warzyw** (w dni szkolne i weekendowe) **było wyższe o 19,5 g** niż w grupie dzieci nieuczestniczących w programie.
- **Wzrost spożycia warzyw przez dzieci – wyzwanie na przyszłość.**

Wpływ programu na poziom spożycia warzyw był mniejszy niż na spożycie owoców, nie odnotowano znaczących różnic pomiędzy ilościami warzyw spożywanymi przez dzieci uczestniczące i nieuczestniczące w programie. Przez cały okres uczestnictwa w programie zaobserwowano mniejsze spożycie warzyw niż owoców przez uczniów z uwagi na:

 - ✓ preferencje smaku słodkiego u dzieci - stąd łatwiej jest zwiększyć spożycie owoców niż warzyw,
 - ✓ mniejszą wielkość porcji udostępnianych warzyw niż owoców.

Spożycie warzyw i owoców przez dzieci wzrosło dzięki uczestnictwu w programie do 328 g dziennie pozostaje jednak nadal na poziomie niższym niż zalecają eksperci, tj. minimum 400 g dziennie. Jednocześnie pozytywny trend wzrostu spożycia owoców i warzyw utrzymywał się jedynie w trakcie uczestnictwa dziecka w programie, a po jego zakończeniu uległ zahamowaniu. Wymaga to prowadzenia dalszych działań wspierających dobre nawyki żywieniowe, m.in. wzmocnionych działań edukacyjnych oraz regularnego, częstszego udostępniania dzieciom owoców i warzyw,

przez jak najdłuższy okres czasu dla utrwalenia pozytywnych nawyków i nabycia umiejętności samodzielnego dokonywania prawidłowych wyborów żywieniowych.

WIEDZA NA TEMAT ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Dzieci

Program na przestrzeni lat wpłynął pozytywnie na wiedzę dzieci w różnych aspektach związanych ze spożyciem owoców i warzyw.

- W trakcie kolejnych lat uczestnictwa w programie wiedza dzieci co do zalecanej do codziennego spożycia liczby porcji owoców i warzyw sukcesywnie rosła. W I klasie prawidłowej odpowiedzi potrafiło udzielić jedynie ok. 30% dzieci, a na zakończenie udziału w programie w III klasie było to już prawie 60% dzieci (wśród dzieci nieuczestniczących w programie ten odsetek wyniósł w III klasie jedynie 31,5%!). Większa wiedza wśród dzieci uczestniczących w programie dotycząca zalecanych ilości porcji warzyw i owoców niż wśród dzieci nieuczestniczących **utrzymała się nawet rok po zakończeniu programu.**
- Większość dzieci deklарowała, że nauczyciel przekazywał informacje:
 - ✓ że warzywa i owoce są dobre dla zdrowia (93,6%),
 - ✓ ile warzyw i owoców spożywać (76%),
 - ✓ że owoce i warzywa należy spożywać codziennie (85,4%).

Mimo tych pozytywnych deklaracji po trzech latach działań edukacyjnych w tym zakresie **nadal 40% dzieci nie potrafi prawidłowo wskazać, że powinno spożywać 5 porcji owoców i warzyw dziennie, a 25% nie wie, że owoce i warzywa są dobre dla zdrowia.**

*Dzięki udziałowi w programie z roku na rok rosła wiedza i świadomość dzieci dotycząca spożywania owoców i warzyw. Jednakże osiągnięte rezultaty nadal są niewystarczające. Informacje na temat zdrowego odżywiania przekazywane w szkołach mogą nie być przez dzieci wystarczająco przyswajane, a forma przekazu może być nieodpowiednia. **Realizacja działań edukacyjnych przez szkoły wymaga wsparcia i wzmocnienia, tak aby działania te skutecznie i trwale wpłynęły na zachowania żywieniowe dzieci oraz ich wiedzę. Kluczowe jest wsparcie szkół i nauczycieli materiałami edukacyjnymi i dydaktycznymi, które pozwolą efektywnie wykorzystać narzędzie takie jak program dla szkół.***

Rodzice

W kwestii żywienia dzieci obok szkoły kluczowe znaczenie ma środowisko domowe oraz wiedza i zachowania żywieniowe rodziców.

- **Wiedza rodziców na temat zdrowego odżywiania jest niewystarczająca.** Jedynie **niewielka grupa rodziców ok. 20%** potrafiła wskazać jaka jest zalecana dzienna ilość porcji owoców i **warzyw**, jaką powinno spożywać dziecko (dzieci – 60%). Jednocześnie 99% rodziców deklaruje wiedzę, że spożywanie owoców i warzywa jest bardzo ważne dla zdrowia.
- Główne źródła wiedzy o zdrowym żywieniu dzieci dla rodziców to: internet oraz TV i radio. Szkołę wskazuje jedynie ok. 20% rodziców.

Konieczne jest włączenie rodziców w działania realizowane w ramach programu, w szczególności objęcie ich efektywnymi działaniami edukacyjnymi. Dla zmiany nawyków żywieniowych dzieci należy prowadzić działania zarówno w środowisku szkolnym, jak i domowym przy zaangażowaniu rodziców. Program dla szkół może być okazją do wzmocnienia współpracy na linii szkoła – rodzic, w tym wykorzystania potencjału szkoły, jako źródła wiedzy dla rodziców w zakresie żywienia dzieci.

NASTAWIENIE DZIECI DO JEDZENIA OWOCÓW I WARZYW

Ważnym pozytywnym efektem programu jest jego stały wpływ na zmniejszanie barier w jedzeniu owoców i warzyw przez dzieci – czyli ograniczanie rok po roku przyczyn, dla których dzieci nie chcą jeść owoców i warzyw.

- Po trzech latach uczestnictwa w programie **znacząco ograniczone zostały bariery w spożywaniu** przez dzieci:
 - ✓ **owoców**, takie jak: *wolę zjeść coś słodkiego* (spadek z 30,5% do 10,7%), *zbyt krótkie przerwy* (z 27,5% do 12,5%), *nie jem bo koledzy nie jedzą* (z 18,8% do 6,6%), *zajmuje to zbyt dużo czasu* (z 15,3% do 1,2%),
 - ✓ **warzyw**, takie jak: *wolę zjeść coś słodkiego* (spadek z 34,4% do 16,6%), *zbyt krótkie przerwy* (z 30,7% do 11,6%), *nie jem bo koledzy nie jedzą* (z 20,1% do 7,2 %), *zajmuje to zbyt dużo czasu* (z 15,3% do 3%).
- **Wzrosła liczba dzieci deklarujących: nie mam żadnych problemów z jedzeniem warzyw (84%) i owoców (88%).**

Dostępność owoców oraz warzyw w szkole, jak również spożywanie ich przez kolegów zachęca do ich jedzenia te dzieci, które z różnych przyczyn ich dotychczas nie spożywały. Wspólne spożywanie owoców i warzyw przez dzieci w klasie, połączone z działaniami edukacyjnymi oraz motywującymi jest dużym atutem programu i silnym czynnikiem wpływającym na postawy żywieniowe uczniów.

PREFERENCJE ŻYWIENIOWE DZIECI

Program wpłynął pozytywnie na nastawienie dzieci uczestniczących w programie do jedzenia owoców i warzyw i ich preferencje. Większa dostępność warzyw i owoców w szkole wpływa na ich akceptację przez dzieci.

- W ramach przeprowadzonego badania można wskazać, że wśród dzieci **nadal bardziej lubiane są owoce niż warzywa** (m.in. z uwagi na preferencje smaku słodkiego).
- Dzieci **uczestniczące trzy lata w programie, częściej niż dzieci nie uczestniczące w programie, wskazywały jako produkty lubiane owoce** (42% vs 35,7%) **oraz warzywa** (36% vs 24%). Wzrost preferencji warzyw wśród dzieci nastąpił jednak dopiero w III klasie, kiedy to w programie wprowadzono urozmaicony asortyment warzyw.
- Ulubione owoce to: jabłka, truskawki, maliny i banany. Ulubione warzywa to: ogórek, marchew i sałata. Najmniej lubiane, a zarazem najmniej znane warzywa to cukinia i szpinak. Program istotnie wpłynął na akceptację i polubienie papryki przez dzieci.

INNE ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE DZIECI

Codziennie zwyczaje żywieniowe

W ostatnich latach zauważalna jest tendencja, iż **zwyczaje żywieniowe dzieci pogarszają się wraz z ich wiekiem, w szczególności po rozpoczęciu nauki w szkole**. Wśród uczniów III klas szkoły podstawowej stwierdzono, iż:

- ✓ **ok. 35%** dzieci **nie jada codziennie I śniadania** przed wyjściem do szkoły,
- ✓ **ok. 36%** dzieci **nie jada codziennie II śniadania** (odsetek ten wzrastał co roku, z poziomu 30% w klasie I),
- ✓ jedynie **ok. 34%** dzieci **codziennie jada w szkole obiady**,
- ✓ ok. 94% dzieci jada **słodycze** kilka razy w tygodniu, a ok. 6% codziennie,
- ✓ **27%** dzieci deklaruje, że **najbardziej lubi jeść słodycze** i słodkie przekąski, a ok. **11%** dzieci dania typu **fast food**.

Jak wskazują wyniki istnieje silna potrzeba szerszej promocji zdrowego stylu życia i motywacji uczniów do prawidłowego odżywiania się, a także ścisłej współpracy z rodzicami, tak aby wpłynąć w większym stopniu nie tylko na spożycie warzyw i owoców ale także na zmianę innych nawyków żywieniowych dzieci, np. codzienne jedzenie I i II śniadania.

Sklepiki szkolne

Sklepiki szkolne znajdują się w ok. **61%** szkół podstawowych uczestniczących w programie i przeszło **67%** szkół nieuczestniczących w programie. Zakupy w nich robi ok. 38% dzieci uczestniczących

w programie oraz 46% dzieci nieuczestniczących w programie (odnotowano spadek z ok. 69% przed wprowadzeniem reformy asortymentu sklepików).

W sklepikach dzieci kupują najczęściej:

- ✓ **wodę** (12-19%),
- ✓ **soki** (ok.10%),
- ✓ **słodkie napoje** (6-10%),
- ✓ **słodkie bułki i ciasta** (6-9%),
- ✓ **kanapki** (5-6%) i inne produkty.

Po wprowadzeniu obostrzeń dotyczących asortymentu w sklepikach szkolnych struktura produktów kupowanych przez dzieci **uległa poprawie**.

Aktywność fizyczna

Zdecydowana większość dzieci (99%) bierze udział w zajęciach w-f w szkole, a **97%** dzieci deklaruje, że **lubi zajęcia w-f** w szkole.

OCENA PROGRAMU PRZEZ RODZICÓW I SZKOŁY

Większość rodziców dzieci uczestniczących w programie pozytywnie ocenia program. Blisko **94,3%** rodziców uważa, że program jest bardzo dobry lub dobry. Po trzech latach odnotowano wzrost ocen pozytywnych programu oraz spadek odsetka rodziców zgłaszających jakiegokolwiek zastrzeżenia (3,7%). **Program został pozytywnie oceniony również przez dyrektorów szkół podstawowych.** Dyrektorzy szkół biorących udział w badaniu:

- ✓ nie mieli problemów wynikających z uczestnictwa w programie,
- ✓ potwierdzili, że uczniowie chętnie spożywają otrzymane porcje owoców i warzyw,
- ✓ wskazują zauważalne korzyści wynikające z uczestnictwa w programie (dzieci chętniej spożywają warzywa i owoce),
- ✓ deklarują realizowanie działań towarzyszących.

*W trakcie okresu objętego oceną program **zyskał bardzo dużą popularność wśród szkół podstawowych i wpisał się w codzienne życie większości szkół podstawowych.** Jednakże czynnikiem warunkującym efektywność programu jest zaangażowanie szkoły w jego realizację i wykorzystanie możliwości jakie program oferuje.*

PODSUMOWANIE

Bazując na wnioskach z przeprowadzonego badania, aby nowy Program dla szkół realizowany w kolejnych latach szkolnych stanowił skuteczne narzędzie w celu zwiększenia spożycia warzyw i owoców przez uczniów oraz poprawy ich wiedzy i nawyków żywieniowych należy:

- ✓ kontynuować w kolejnych latach bezpłatne udostępnianie porcji owoców i warzyw, przez jak najdłuższy okres w roku szkolnym i w odpowiedniej częstotliwości,
- ✓ kontynuować działania towarzyszące, które powinny być efektywnie realizowaną częścią programu (atrakcyjne i dopasowane do wieku dzieci),
- ✓ wesprzeć szkoły w realizacji ww. działań np. pakietem materiałów edukacyjnych do wykorzystania przez nauczycieli,
- ✓ objąć działaniami rodziców w celu edukacji w zakresie prawidłowego żywienia, a także zachęcić ich do współpracy ze szkołą w tym zakresie.

Źródło: *Raport - Ocena programu Owoce i warzywa w szkole w Polsce*, Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie, Warszawa 2017