THE ROLE OF EDUCATIONAL PROGRAMMES IN CHANGING THE EATING HABITS OF SCHOOLCHILDREN

Ramona Vlad
PhD Student, University of Medicine, Pharmacy, Sciences and Technology Tîrgu Mureș

Abstract: Educating the school population in terms of nutrition is a matter of great importance, both educationally and politically and medically, requiring careful analysis and viable solutions tailored to the specifics of the social and cultural context. It is well known that in the early years of school, the basics of acquiring knowledge and skills training are formed. During the course of this study, I aimed at acquiring knowledge about a balanced diet, building skills for a correct diet and enriching the knowledge about fruits and vegetables (what they contain and what benefits they have on the body). The study aims to show the role of educational programmes for healthy eating in school children and to guide them in food changes. The questionnaire, demonstration, conversation, and PowerPoint materials were used. The questionnaire was applied to a sample of 100 subjects, divided into two experimental and control groups. It included 12 questions with choice answers and 2 open questions about student preferences for certain fruits and vegetables.
In both groups there were pupils of the fourth grade, belonging to Secondary School no. 114 in Bucharest. It was intended that the students in the two groups - experimental and control - belonged to homogeneous groups, with a similar status, from a socio-economic point of view. The study has lasted for 6 months, between January and June 2018. In choosing the content of the activities, I aimed to adopt a healthy lifestyle and educate students to understand the nutritional value of food and body needs. The results of the study showed that the hypothesis originally formulated was confirmed, namely that the eating habits can be improved as a result of an educational programme. If at the beginning of the experiment the results of the two groups were similar, a significant improvement of the results of the experimental group was finally observed. The percentage of students who started having breakfast at home increased from 40% to 68%. The number of children who chose fresh fruit at breakfast also increased and the number of those who eat jam and marmalade decreased. The number of students serving fast food products at the evening meal decreased from 18% to 10%. The results have demonstrated the efficiency of the educational programme. Students have understood the benefits of fresh fruit and vegetables, regular meals and optimal water consumption.

Keywords: educational programme, pupils, eating habits, vegetables

Introducere

Problematica alimentaţiei copiilor în general şi a educaţiei nutriţionale în special sunt aspecte de actualitate în lume, în condiţiile în care copiii care frecventează mediul şcolar se confruntă cu o serie de probleme de sănătate: obezitate, carii, lipsa activităţii fizice şi schimbări ale obiceiurilor alimentare (alimentaţie nesănătoasă).

Educația are un rol important în formarea obiceiurilor alimentare sănătoase în perioada copilăriei. Piramida alimentelor, clasele de alimente și conținutul de nutrienți sunt noțiuni care trebuie explicate atât școlarilor cât și părinților acestora. Negrișanu G. (2005)

BDD-A28691 © 2018 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.42 (2026-11-15 20:48:05 UTC)

Copiii pot dezvolta capricii cu privire la alimente și, datorită acestui fapt, pot fi descriși de părinții lor drept „consumatori dificili”. Prevenirea acestui lucru depinde de dieta sănătoasă a întregii familii, iar copiii, în mod firesc, urmează modelul alimentației părinților. Folosirea hranei, a snackurilor și a dulciurilor în sistemele de recompensă și pedepsire pentru un anumit comportament pot conduce la obiceiuri de hrănire nesănătoase. Creșterea rapidă a prevalenței obezității la copii și adolescenți, în toate țările, are consecințe serioase privind sănătatea publică, inclusiv dezvoltarea diabetului zaharat și a infiltrării grăsimilor în ficat. Obezitatea în timpul copilăriei reprezintă un factor de risc semnificativ pentru afecțiunile cronice (boala coronariană, diabetul zaharat, HTA) din timpul vieții de adult. În multe țări, aprovizionarea cu alimente și mediul social pot fi descrise ca obezogenice. Withrow D, Alter DA. (2011), Young LR, Nestle M. (2003)

Intervenţiile privind educația pentru o alimentaţie sănătoasă trebuie să înceapă din primii ani ai copilăriei. Obiceiurile alimentare sănătoase sunt esențiale pentru creșterea și dezvoltarea armonioasă a copiilor şi exprimă calitatea regimului său de viaţă. Copilăria timpurie este o perioadă în care copiii dezvoltă o serie de comportamente, preferinţe şi atitudini legate de nutriție şi produse alimentare. Astfel, experienţele copiilor din această perioadă joacă un rol major în conturarea comportamentelor lor alimentare de pe tot parcursul vieții. Influențarea pozitivă a preferinţelor alimentare în timpul copilăriei contribuie la stabilirea unor deprinderi alimentare sănătoase pe tot parcursul vieții.

Educarea populației şcolare din punct de vedere al alimentației este o problemă de mare importanţă atât în plan educativ, cât şi politic şi medical, necesitând o analiză atentă şi soluții viabile, adaptate specificului contextului social şi cultural.

Scopul educației pentru sănătate este de a-i încuraja pe copii să practice comportamente pozitive, să manifeste încredere în sine și în ceilalți, să abordeze cu curaj şi optimism eventualele dificultăți. „Gândirea pozitivă se caracterizează prin raționalitate, orientare activă, constructivă pe direcția depășirii dificultăților.” Zlate M. (1999)

Este știut faptul că în primii ani de școală se pun bazele însușirii de cunoștințe și formării de deprinderi. Un argument important în favoarea realizării educației pentru sănătate în clasele primare constă în necesitatea formării și dezvoltării, începând de la cele mai fragede vârste, a unei concepții corecte despre alimentație, igienă, îmbrăcăminte, muncă și odihnă, precum și despre modul de petrecere a timpului liber. Acestea se formează mai întâi în familie și se continuă în anii de școală. Exemplul celor din jur și comunicarea eficientă cu aceștia conduce la îmbunătățirea rezultatelor, la crearea unor comportamente individuale sănătoase și a unor atitudini corecte în legătură cu un stil de viață sănătos.

Am considerat ca deosebit de important acest aspect în primii ani de școală, datorită necesității formării la copii a unor atitudini corecte de respectare a normelor de viață sănătoasă, precum și a transmiterii cunoștințelor elementare despre un mod de viață sănătos.

Am urmărit ca în lucrarea de față să arăt eficiența activităților educative privitoare la alimentația sănătoasă pentru schimbarea și îmbunătățirea obiceiurilor alimentare. În acest scop am pornit de la ipoteza că obiceiurile alimentare pot fi îmbunătățite ca urmare a desfășurării unui program educativ.

Copiii au fost încurajați să nu copieze obiceiurile greșite de alimentație ale colegilor sau fraților mai mari, ci să respecte un program sănătos de masă, hrana să fie variată și gustările formate preponderent din fructe și legume proaspete. Au fost informați că o stare bună a sănătății necesită atât o alimentație echilibrată și variată, cât și un consum optim de apă, coroborate cu exerciții fizice, desfășurate de preferat în natură.

BDD-A28691 © 2018 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.42 (2026-11-15 20:48:05 UTC)

Material şi metodă

Studiul şi-a propus să arate rolul programelor educative pentru o alimentaţie sănătoasă la şcolari şi să îi îndrume în schimbările alimentare.

S-au folosit metoda chestionarului, a demonstraţiei, conversaţiei, precum şi materiale PowerPoint. Chestionarul a fost aplicat unui eşantion de 100 de subiecţi, împărţit în două grupuri - experimental şi de control. Acesta a cuprins 12 întrebări cu răspunsuri la alegere şi 2 întrebări deschise, referitoare la preferinţele elevilor pentru anumite fructe şi legume.

În ambele grupuri au fost elevi ai claselor a-IV-a, aparţinând Şcolii Gimnaziale nr. 114 din Bucureşti. S-a urmărit ca elevii din cele două grupuri - experimental şi de control - să aparţină unor colective omogene, cu statut asemănător, din punct de vedere socio-economic. Studiul s-a desfăşurat pe o durată de 6 luni, în perioada ianuarie - iunie 2018.

În alegerea conţinuturilor activităţilor, am urmărit adoptarea de către elevi a unui stil de viaţă sănătos şi educarea lor pentru înţelegerea valorii nutritive a alimentelor şi nevoilor organismului. Cu ajutorul materialelor PowerPoint li s-au explicat elevilor beneficiile consumului de fructe si legume, ale consumului de apă, ale meselor regulate şi ale exerciţiului fizic.

Atunci când apar eşecul şcolar, neînţelegerile în familie, tulburările comportamentale sau de personalitate, actul de hrănire poate lua forma refugiului sau protestului. Având în vedere însuşirea unor cunoştinţe de bază despre o alimentaţie sănătoasă, am pornit de la cunoaşterea alimentelor sănătoase, folosind piramida alimentaţiei sănătoase. Dintre exerciţiile care au dat rezultate foarte bune au fost *Piramida alimentaţiei personale*şi*Grupa alimentelor preferate.*

- *Piramida alimentaţiei personale:*

Copiilor le-a fost prezentată piramida alimentelor sănătoase, s-a discutat cu ei despre fiecare grupă alimentară şi importanţa consumării în cantităţi mai mari sau mai mici a diferitelor alimente. În etapa următoare au avut de construit singuri o piramidă a alimentaţiei proprii pe un şablon în care trebuia să deseneze la baza triunghiului ce alimente consumă cel mai mult. S-au discutat lucrările copiilor şi s-au desprins concluzii.

- *Grupa alimentelor preferate:*

Copiii au fost împărţiţi pe grupe în funcţie de grupa alimentară preferată (desenată la baza piramidei): grupa cerealelor, legumelor şi fructelor proaspete, produselor lactate şi preparatelor din carne şi grupa dulciurilor. Au fost invitaţi să explice de ce au ales acele grupe de alimente şi ce cred ei despre consecinţele consumării acestora în cantităţi prea mari.

Prin joc elevii au primit noţiuni de bază privitoare la valoarea nutritivă a alimentelor, la nevoile organismului şi la necesitatea corelării obiceiurilor alimentare cu activitatea fizică.

Rezultate

În urma prelucrării datelor înregistrate, s-au putut observa diferenţe între rezultatele iniţiale şi finale la cele două grupuri de subiecţi. Dacă la începutul experimentului rezultatele celor două grupuri au fost asemănătoare, la final s-a observat o îmbunătăţire semnificativă a rezultatelor grupului experimental.

BDD-A28691 © 2018 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.42 (2026-11-15 20:48:05 UTC)

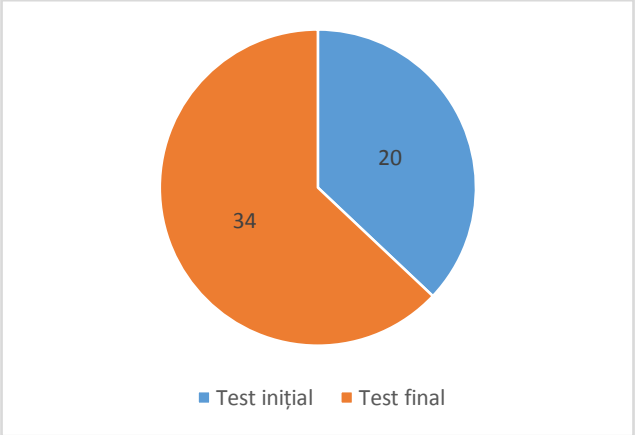


***Figura 1.*Distribuția răspunsurilor la întrebarea 1**

Răspunsurile la prima întrebare au arătat creşterea numărului şcolarilor care servesc micul dejun acasă, de la 40% la 68%.

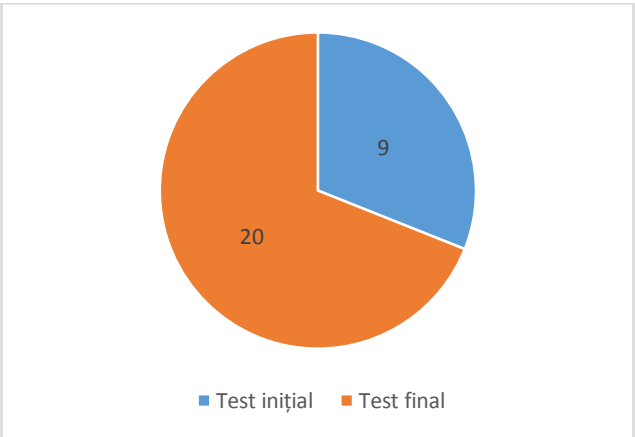


***Figura 2.*Distribuția răspunsurilor la întrebarea 2**

S-a dublat numărul copiilor care au declarat că mănâncă fructe proaspete la micul dejun şi a scăzut numărul celor care consumă gem şi dulceaţă.

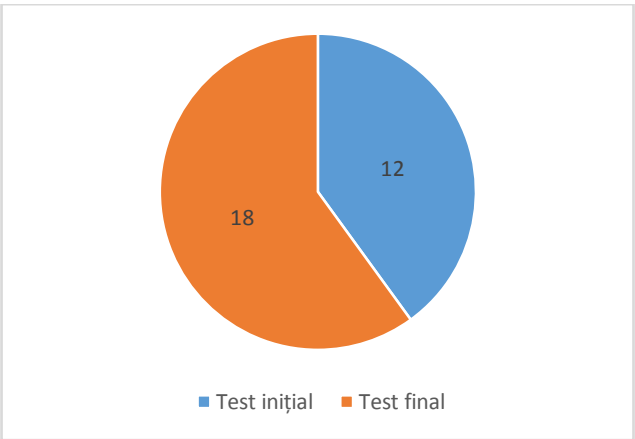


***Figura 3.*Distribuția răspunsurilor la întrebarea 4c (salate)**

BDD-A28691 © 2018 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.42 (2026-11-15 20:48:05 UTC)

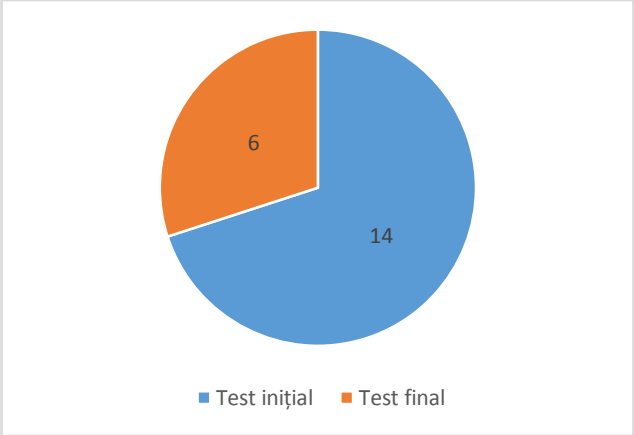


Figura 4. **Distribuția răspunsurilor la întrebarea 4d (fast food)**

Răspunsurile la întrebarea 4 au arătat creşterea numărului copiilor care mănâncă salate la masa de prânz de la 24% la 36% şi scăderea numărului celor care consumă produse fast food la masa de prânz de la 28% la 12%.

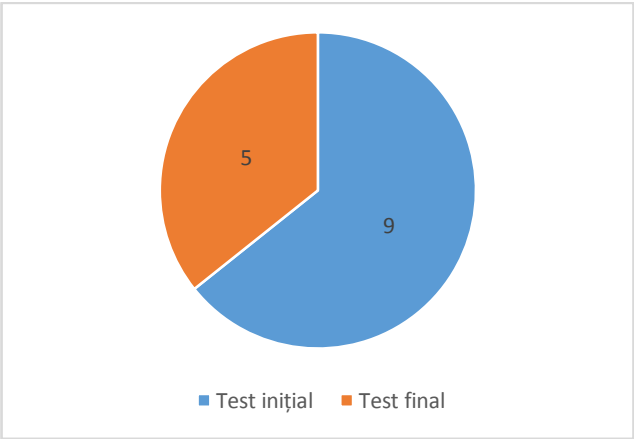


Figura 5. **Distribuția răspunsurilor la întrebarea 7**

A scăzut numărul elevilor care servesc produse de tip fast food la masa de seară de la 18% la 10%.

Discuţii

Rezultatele studiului au arătat că a fost confirmată ipoteza formulată iniţial, anume aceea că se pot îmbunătăţi obiceiurile alimentare ca urmare a desfăşurării unui program educativ.

Copiii au început să consume o varietate mai mare de fructe şi legume decât la începutul programului, declarând în final că preferă sucurile de fructe în locul celor acidulate şi salatele de legume preparate acasă, în locul gustărilor de tip fast food.

Un studiu asemănător realizat în rândul şcolarilor de clasa a IV-a (57 de clase - grup experimental) şi (51 de clase - grup de control) a arătat că în urma programului educativ s-au îmbunătăţit cunoştinţele despre vegetale şi a crescut consumul de legume la elevii din grupul experimental. Wall DE, Least C, Gromis J, Lohse B. (2012)

BDD-A28691 © 2018 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.42 (2026-11-15 20:48:05 UTC)

Răspunsurile copiilor la ultimele două întrebări, în legătură cu alimentele preferate şi cele care nu le plac, au arătat o îmbunătăţire a rezultatelor, în sensul descoperirii pe parcursul programului educativ a unor alimente despre care la început au spus că nu le plac (salata verde, broccoli, morcovi).

Un alt studiu realizat pe un eşantion de 399 de elevi din clasele a IV-a, a V-a si a VI-a, a demonstrat că în urma unui program de educaţie nutriţională şi a unor ateliere realizate împreună cu părinţii, s-au îmbunătăţit cunoştinţele copiilor în ceea ce priveşte beneficiile consumului de fructe şi legume. Prelip M, et al. (2012)

Nu doar copiii şi-au manifestat interesul faţă de programul educativ desfăşurat, ci şi profesorii care predau la clasele grupului experimental.

Deşi profesorii recunosc importanţa educaţiei nutriţionale, studiile de specialitate au identificat nevoia de a spori şi îmbunătăţi cunoştinţele profesorilor despre nutriţie, datorită faptului că aceştia au obţinut scoruri medii sau mici la testele ce măsurau cunoştinţele privind nutriţia. Lynch M. (2015), Jones AM, Zidenberg-Cherr S. (2015)

Doar o treime dintre profesori au beneficiat de formare iniţială sau continuă în domeniul nutriţiei, iar 54% dintre profesori afirmă că e dificil să ştii care sunt informaţiile credibile în privinţa alimentaţiei. Sharma S, et al. (2013)

Asimilarea unor noțiuni de bază în ceea ce privește alimentația sănătoasă este necesară în rândul cadrelor didactice, educația nutrițională în școli avand un rol important în modelarea alegerilor alimentare ale elevilor.

În cadrul programului educativ s-a discutat despre importanţa apei şi despre beneficiile consumului de apă. Mai mult de jumătate din numărul elevilor respondenţi au declarat la finalul programului că au început să consume zilnic mai mult de trei pahare de apă.

Rezultatele studiului au arătat că se pot schimba obiceiurile alimentare ale copiilor în urma unui program educativ.

Concluzii

În urma programului educativ, școlarii au înțeles beneficiile servirii mesei înainte de începerea cursurilor și consecințele acestui fapt asupra posibilităților de concentrare la lecții, și, implicit, asupra rezultatelor la învățătură.

Servind acasă un mic dejun bogat în nutrienţi, copilul nu va mai obosi la fel de repede, se va putea concentra mai bine, va avea o imunitate crescută faţă de răceli sau viroze.

La masa de prânz, copiii au început să consume mai multe salate și să le explice și celorlalți membri ai familiei beneficiile consumului de fructe și legume proaspete. Și-au exprimat intenția de a-i corecta pe ceilalți membri ai familiei în ceea ce privește obiceiurile greșite în alimentație.

Elevii au înțeles importanța apei și beneficiile pe care consumul de apă le conferă organismului.

Educația în alimentația școlarului este recomandată a se desfășura de la vârstele cele mai fragede pentru însușirea priceperilor și deprinderilor de viețuire sănătoasă.

BIBLIOGRAPHY

1. Negrişanu G - *Tratat de nutriţie,* Ed. Brumar, Timişoara, 2005, 236; 255-256.
2. Withrow D, Alter DA - *The economic burden of obesity worldwide: a systematic review of the direct costs of obesity*, Obes Rev, 2011,12(2):131-141.

BDD-A28691 © 2018 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.42 (2026-11-15 20:48:05 UTC)

3. Young LR, Nestle M - *Expanding portion sizes in the US marketplace: implications for nutrition coun- seling*, J Am Diet Assoc, 2003, 103(2):231-234.

4. Zlate M - *Psihologia mecanismelor cognitive*, Ed. Polirom, Bucureşti, 1999, 290.

5. Wall DE, Least C, Gromis J, Lohse B - *Nutrition education intervention improves vegetable-related attitude, self-efficacy, preference, and knowledge of fourth-grade students*, J Sch Health, 2012, 82(1):37-43.

6. Prelip M, Kinsler J, Thai CL, Erausquin JT, Slusser W - *Evaluation of a school-based multicomponent nutrition education program to improve young children's fruit and vegetable consumption*, J Nutr Educ Behav, 2012, 44(4):310-318.

7. Lynch M - *Kindergarten food familiarization. An exploratory study of teachers' perspectives on food and nutrition in kindergarten*, Appetite, 2015, 87:46–55.

8. Jones AM, Zidenberg-Cherr S - *Exploring Nutrition Education Resources and Barriers, and Nutrition Knowledge in Teachers in California*, Journal of Nutrition Education and Behavior, 2015, 47(2):162-169.

9. Sharma S, Dortch KS, Byrd-Williams C, Truxillio JB, Rahman GA, Bonsu P, Hoelscher D - *Nutrition-Related Knowledge, Attitudes, and Dietary Behaviors among Head Start Teachers in Texas: A Cross-Sectional Study*, Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 2013, 113(4):558-562.

BDD-A28691 © 2018 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.42 (2026-11-15 20:48:05 UTC)