

Dzieci nie są głupie

21 czerwca 2011



Dzieci lubią owoce, warzywa i soki i chętnie po nie sięgają – mówią wynik badań podsumowujących program edukacyjny, zachęcający do zdrowego odżywiania.

W programie „5 porcji warzyw, owoców lub soku”, realizowanym przez Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków przy wsparciu Instytutu Żywności i Żywienia, wzięło udział prawie 300 tys. uczniów z ponad czterech tysięcy szkół z całej Polski.

W kwietniu 2011 roku nauczyciele biorący udział w programie przeprowadzili badanie wśród dzieci z klas I–III szkół podstawowych, dotyczące ich wiedzy na temat zdrowego odżywiania. Wyniki porównano z badaniami przeprowadzonymi przez tych samych nauczycieli w listopadzie ub.r. Okazuje się, że dzieci spożywają więcej owoców, warzyw i soków niż przed programem.

Prawie 90 proc. dzieci biorących udział w kwietniowym badaniu

wiedziało, że warzywa, owoce i soki zawierają cenne, naturalne witaminy. Przed programem niecałe 77 proc. uczniów, którzy wzięli udział we wstępnym badaniu, miało tego świadomość.

PAP informuje: „z badania wynika także, że ponad 88 proc. uczniów deklaruje, iż lubi jeść warzywa. 42 proc. badanych dzieci, czyli prawie o połowę więcej niż w listopadzie (22 proc.), zadeklarowało, że jadło w jakiejś formie warzywo na śniadanie. Aż 43 proc. uczniów podało, że dostało warzywo do szkoły na drugie śniadanie, np. w kanapce. Pod tym względem wynik poprawił się o 24 punkty proc.

Uczniowie klas I–III najchętniej jednak sięgają po soki. Kwietniowe badanie wykazało, że lubi je 97 proc. dzieci. Przed akcją 31 proc. dzieci otrzymywało sok do szkoły; w wyniku akcji grupa ta wzrosła o 17 punktów proc. Pod koniec programu 75 proc. badanych dzieci piło też na śniadanie w domu sok. To o 41 pkt. proc. więcej niż przy pierwszym badaniu – wtedy tylko 34 proc. dzieci piło sok na śniadanie”.

Dzięki prowadzonym w trakcie roku szkolnego lekcjom na temat zdrowego odżywiania się dzieci rozszerzały wiedzę na ten temat. Organizatorzy programu dotarli z wiedzą również do rodziców, którzy mają zasadniczy wpływ na nawyki żywieniowe swoich pociech.

Program „5 porcji warzyw, owoców lub soku” sfinansowano z Funduszu Promocji Owoców i Warzyw. Patronat honorowy nad programem objęli: Ministerstwo Zdrowia i Ministerstwo Edukacji Narodowej, wojewódzcy kuratorzy oświaty. Szczegóły na temat programu można znaleźć na stronie internetowej www.5porcjiwskole.pl

Zdjęcie: [Angela Sevin](#)

Źródło: [Nowy Obywatel](#)