

**Program Owoce w szkole skutecznym narzędziem
kształtującym zdrowe nawyki żywieniowe dzieci**

Wyniki oceny programu



OCENA SKUTECZNOŚCI PROGRAMU

I. Podstawa prawna

Przeprowadzanie regularnej oceny skuteczności programu Owoce w szkole jest obowiązkiem nałożonym na państwa członkowskie uczestniczące w programie, określonym w przepisach UE (art. 12 Rozporządzenia Komisji nr 288/2009). Pierwsza ocena programu przeprowadzona została w odniesieniu do roku szkolnego 2010/2011 - drugiego roku szkolnego realizacji programu. Wyniki oceny przekazane zostały Komisji Europejskiej.

II. Cel oceny

Ocena ma wykazać czy program jest skuteczny, tj. czy wpływa na:

- zmianę nawyków żywieniowych dzieci, czyli zwiększenie udziału owoców i warzyw w ich codziennej diecie,
- wiedzę dzieci na temat zdrowego odżywiania, poprzez realizowane działania edukacyjne.

III. Podmiot dokonujący oceny

Ocenę programu w Polsce przeprowadził **Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ)** z siedzibą w Warszawie - niezależny podmiot z sektora zdrowia publicznego, specjalizujący się w prowadzeniu tego typu badań.

IV. Zakres oceny

Grupy objęte oceną

- Dzieci z klas III szkół podstawowych,
- Rodzice dzieci objętych badaniem,
- Szkoły (dyrektorzy szkół, nauczyciele).

Zakres terytorialny

Ocena programu została przeprowadzona na terenie 5 województw, tj.: **mazowieckiego, opolskiego, pomorskiego, podkarpackiego i wielkopolskiego**, zarówno w szkołach podstawowych uczestniczących, jak i nieuczestniczących w programie, z terenów miejskich oraz wiejskich.

V. Raport z oceny programu

W raporcie Instytut Żywności i Żywienia sformułował m.in. następujące wnioski:

- **Spożycie owoców i warzyw przez dzieci**

Program Owoce w szkole przyczynił się do istotnego wzrostu spożycia owoców i warzyw

- Na zakończenie programu spożycie owoców i warzyw ogółem w dni szkolne było **wyższe o 21% w grupie dzieci uczestniczących w programie**, w porównaniu do grupy dzieci nieuczestniczących w programie, podczas gdy przed rozpoczęciem programu nie stwierdzono różnic w wielkości spożycia warzyw i owoców pomiędzy grupą uczestniczącą w programie a grupą nieuczestniczącą. Na zakończenie programu w grupie dzieci uczestniczących w programie **łącznie spożycie owoców i warzyw w dni szkolne wynosiło 376 g**, a w grupie nieuczestniczącej 310 g.
- W grupie dzieci uczestniczących w programie **wzrosła częstotliwość spożycia owoców i warzyw**, podczas gdy w grupie dzieci nieuczestniczących w programie pozostała bez zmian.
- W badaniu zaobserwowano większy wzrost spożycia owoców niż warzyw przez dzieci uczestniczące w programie. Może to wynikać z faktu, iż wśród dzieci obserwuje się większe preferencje owoców niż warzyw ze względu na słodki smak oraz z faktu, iż dostarczana w ramach programu porcja warzyw jest mniejsza (60 g) niż owoców (150 g).

Wnioski:

Zapewnienie porcji owoców i warzyw w szkole bezpłatnie jest efektywną strategią prowadzącą do zwiększenia spożycia owoców i warzyw przez dzieci. Jeśli zmiany tej wielkości byłyby utrzymane w kolejnych latach, mogą **korzystnie wpłynąć na poprawę sposobu żywienia uczniów i tym samym **wpłynąć na ich stan zdrowia w przyszłości.****

- **Zachowania żywieniowe dzieci – owoce i warzywa**

Udział w programie Owoce w szkole zmienił na bardziej pozytywne nastawienie dzieci do jedzenia owoców.

- Na zakończenie programu dzieci rzadziej odpowiadały, iż wolą zjeść coś słodkiego zamiast owoców.
- Zmniejszyła się liczba dzieci, które nie jadły owoców lub warzyw, dlatego że ich koledzy ich nie jedzą.



- Dzieci rzadziej odpowiadały, iż nie jedzą warzyw, ponieważ zajmuje to zbyt wiele czasu.

Wnioski:

Udostępnienie wszystkim uczniom w klasie owoców i warzyw do spożycia wpłynęło pozytywnie na zachowania tych dzieci, które wcześniej z różnych przyczyn nie jadały owoców w szkole – widząc zachęcający przykład kolegów jedzących owoce i warzywa, same chętnie po nie sięgały.

- **Preferencje dzieci – owoce i warzywa**

- **Znacząca większość dzieci biorąca udział w badaniu (powyżej 80% dzieci) lubiła wszystkie wymienione w ankiecie owoce.** Najbardziej lubianymi owocami są **jabłka, truskawki, maliny, banany, mandarynki i gruszki.** Najwięcej, bo aż 98% dzieci deklarowało, że lubi jabłka. Po zakończeniu dostaw owoców i warzyw w ramach programu zaobserwowano wzrost preferencji m.in. gruszek. Do tej zmiany przyczynić się mogło udostępnianie tych owoców dzieciom w ramach programu.
- Warzywa, co do zasady są mniej lubiane przez dzieci niż owoce. Najbardziej preferowanym przez dzieci warzywem jest **ogórek** (lubiany przez 94,5% przebadanych dzieci), a w następnej kolejności **marchewka, pomidor, sałata i rzodkiewki.** Najmniej lubianymi warzywami, a zarazem najslabiej znanymi dzieciom, są: szpinak i cukinia, lubiane jedynie odpowiednio przez 35% i 41% dzieci.

- **Wiedza dzieci na temat prawidłowego żywienia**

Program Owoce w szkole wpłynął na zwiększenie wiedzy dzieci z zakresu prawidłowego żywienia. Dzieci uczestniczące w programie częściej wiedziały, ile porcji owoców i warzyw powinny codziennie spożywać (33,5% dzieci) niż dzieci nieuczestniczące w programie (22,8% dzieci). Wiedza dzieci na ten temat wyraźnie wzrosła w wyniku uczestnictwa w programie (z 23,6% dzieci udzielających prawidłowej odpowiedzi przed przystąpieniem do programu do 33,5% w okresie po zakończeniu programu).



Wnioski:

Program skutecznie wpłynął na podniesienie wiedzy dzieci na temat niektórych aspektów związanych ze zdrowym odżywianiem. Dla dalszego podnoszenia i utrwalenia uzyskanych do tej pory pozytywnych efektów powinien być wsparty dalszymi zintensyfikowanymi działaniami edukacyjnymi prowadzonymi w szkołach obejmującymi zarówno uczniów, jak i rodziców.

- **Nawyki żywieniowe i styl życia dzieci**

Wyniki badania stylu życia i zwyczajów żywieniowych (w tym spożycia słodkich napojów, dań typu fast food i słonych przekąsek wśród uczniów oraz aktywności fizycznej) u dzieci z grupy uczestniczących w programie i grupy dzieci nieuczestniczących w programie były zbliżone.

Wnioski

Aby program odniósł oczekiwane i utrwalone w czasie rezultaty w zmianie nawyków żywieniowych dzieci, tj. ograniczenie spożywania słodkich napojów czy słonych przekąsek, **istnieje potrzeba zaangażowania całego środowiska szkolnego oraz rodziców w aktywne działania wraz ze zintensyfikowaną edukacją uczniów, w tym nauczenie dzieci samodzielnego dokonywania prozdrowotnych wyborów żywieniowych, również poza szkołą.**

- **Wybrane zachowania żywieniowe rodziców**

Uczestnictwo dziecka w programie spowodowało korzystną zmianę zachowań rodziców odnoszących się do żywienia dzieci:

- Program **zmotywował rodziców** dzieci biorących w nim udział do **częstszego zachęcania dzieci do spożywania owoców i warzyw.**
- Program wpłynął na **zwiększenie częstotliwości podawania przez rodziców dzieciom uczestniczącym w programie owoców między posiłkami** w porównaniu do rodziców dzieci nieuczestniczących. Liczba dzieci otrzymujących krojone owoce codziennie nie różniła się między grupami i jest **zbyt niska** (ok. 43%).
- **Przynoszenie warzyw do szkoły przez dzieci nie jest zjawiskiem częstym** – na początku roku szkolnego jedynie ok. **11,5%** dzieci z grupy uczestniczącej i nieuczestniczącej w programie deklarowało, że przynosi codziennie warzywa do szkoły. Jednakże po zakończeniu dostaw owoców i warzyw w ramach programu, **liczba dzieci uczestniczących w programie, które codzienne przynosiły do**

szkoły warzywa wzrosła do 18,6% podczas gdy w grupie nieuczestniczącej w programie ta liczba pozostała na zbliżonym poziomie.

Wnioski:

Pozytywne zachowania żywieniowe uczniów w szkole mogą wpływać na zachowania żywieniowe rodziców a zwłaszcza na zmianę postaw odnośnie żywienia dzieci. Zmiana nawyków żywieniowych zarówno wśród osób dorosłych, jak i wśród dzieci jest jednak procesem długotrwałym, wymagającym ciągłości i powtarzalności prozdrowotnych zachowań.

- **Wiedza rodziców na temat prawidłowego żywienia**

Program wpłynął na poprawę wiedzy rodziców na temat prawidłowego żywienia:

- Rodzice stali się bardziej świadomi tego, że spożywanie owoców i warzyw nie tylko wpływa na ogólny stan zdrowia, czy zapobiega różnym chorobom, lecz także wpływa na utrzymanie prawidłowej masy ciała.
- Rodzice **docenili owoce i warzywa jako szybką i wygodną przekąskę** do spożycia przez dziecko.
- Prawie wszyscy rodzice mieli świadomość tego jak ważne jest codzienne spożywanie owoców i warzyw przez ich dzieci. **Jednakże badanie wykazało niedostateczną wiedzę rodziców na temat ilości owoców i warzyw, jakie dzieci powinny spożywać w ciągu dnia** - jedynie ok. 6% rodziców potrafiło udzielić prawidłowej odpowiedzi.

Wnioski:

Edukacja żywieniowa rodziców jest niezwykle istotna, gdyż dokonywane przez nich wybory, wspólne spożywanie posiłków, dostępność w domu określonych produktów kształtują nawyki dzieci. Weekendowe wybory żywieniowe dzieci zdeterminowane są zwyczajami w środowisku rodzinnym. Szkoła jest miejscem, w którym edukacja rodziny w zakresie zdrowia może być prowadzona w formie aktywnej współpracy opiekunów z placówką.

- **Opinia rodziców o programie Owoce w szkole**

Zdecydowana większość ankietowanych rodziców dzieci uczestniczących w programie Owoce w szkole pozytywnie oceniła program. Aż 88% rodziców odpowiedziało, że program jest bardzo dobry lub dobry.

- **Powody nieprzystąpienia do programu przez szkoły**

W roku szkolnym 2010/2011 wśród szkół miejskich najczęściej nie przystąpiło do programu z powodu problemów z dostawcą oraz braku zainteresowania rodziców. Z kolei szkoły wiejskie nie przystąpiły do programu z powodu trudnych warunków lokalowych oraz problemów z dostawcą.

Wnioski:

Dzięki licznym działaniom podejmowanym przez ARR z roku na rok rośnie odsetek szkół, które zgłosiły zamiar uczestnictwa w programie i zawarły umowy z dostawcami. W roku szkolnym 2010/2011, 92% szkół, które zgłosiły się do programu zawarło umowy z dostawcami, podczas gdy w obecnym roku szkolnym 2011/2012 odsetek ten wzrósł już do przeszło 97%! W szkołach nieuczestniczących w programie należy prowadzić działania w zakresie informowania rodziców o celach i założeniach programu oraz działania mające na celu edukację rodziców w zakresie prawidłowego żywienia dzieci oraz roli aktywności fizycznej. Działania te mogą się przyczynić do zainteresowania rodziców programem.

- **Porównanie szkół uczestniczących i nieuczestniczących w programie**

Z przeprowadzonych badań wynika, iż szkoły biorące udział w programie miały lepsze warunki lokalowe (posiadanie stołówki, boiska, sali gimnastycznej). Ponadto szkoły uczestniczące w programie częściej organizowały obiady dla dzieci i więcej uczniów z nich korzystało, dyrektorzy częściej deklarowali wpływ na zmianę asortymentu w sklepikach szkolnych. W szkołach uczestniczących w programie rzadziej znajdowały się reklamy żywności lub napojów.

- **Ocena programu przez szkoły biorące udział w programie**

Szkoły podstawowe pozytywnie oceniają program i zauważają liczne korzyści wynikające z uczestnictwa w programie

- Dyrektorzy podkreślają korzyści edukacyjne programu oraz **zmianę nawyków żywieniowych uczniów** np. częstsze spożywanie warzyw w stołówce, rezygnacja z zakupu słodczy w sklepiku szkolnym. Dyrektorzy zwracają także uwagę na **poprawę wartości odżywczej diety** dzieci.
- W opinii dyrektorów szkół **uczniowie**



pozytywnie oceniają program, czekają na porcje owoców i warzyw, i bardzo chętnie je spożywają. Uczniowie najchętniej spożywają owoce i soki owocowe, a z warzyw – marchewkę.

Wnioski:

Aby utrzymać i wzmocnić dotychczasowe rezultaty programu szkoły powinny zintensyfikować działania edukacyjne dla uczniów dotyczące prawidłowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem roli owoców i warzyw w codziennej diecie. Działania te powinny zachęcać uczniów do samodzielnego dokonywania prozdrowotnych wyborów żywieniowych. Skuteczność programu zależy od konsekwencji i atrakcyjności podejmowanych działań. Działania skierowane do dzieci powinny zostać **uzupełnione działaniami mającymi na celu edukację rodziców w zakresie prawidłowego żywienia dzieci**.

Program Owoce w szkole **powinien być wsparty prozdrowotnymi działaniami szkoły** stwarzającymi uczniom możliwość m.in. spożycia II śniadania na odpowiednio długiej przerwie, prawidłowo zbilansowanych obiadów szkolnych, kupienia w sklepikach prozdrowotnych produktów, uprawiania aktywności fizycznej.