

POSTEROVÁ SEKCE

PUTOVÁNÍ ZA ZDRAVÝM JÍDLEM

WANDERING TOWARDS HEALTHY EATING

JANA DŘEVOVÁ¹, ALENA VOSEČKOVÁ², PAVOL HLÚBIK²¹Zdravotní ústav se sídlem v Hradci Králové²Fakulta vojenského zdravotnictví Univerzity obrany, Hradec Králové

SOUHRN

V letech 2005–2006 realizoval Zdravotní ústav se sídlem v Hradci Králové projekt podpory zdraví „Putování za zdravým jídlem“. Jde o soutěžní hru na čtyřech stanovištích, určenou pro žáky 4. a 5. tříd základních škol. Jejím cílem je zlepšit znalosti dětí mladšího školního věku o správné výživě a ovlivnit tak jejich postoje ke konzumaci zdraví prospěšných potravin. Soutěž byla realizována na 10 základních školách a zúčastnilo se jí 585 dětí z Královéhradeckého kraje. V rámci projektu vznikly tři zdravotně výchovné materiály. V roce 2007 došlo k rozšíření ověřené metodiky do dalších krajů ČR.

Klíčová slova: výživa dětí, soutěžní hra

SUMMARY

In 2005–2006 the Regional Institute of Public Health in Hradec Králové realised the health promotion project called „Wandering towards healthy eating“. It is an education programme for pupils, aged 9 to 12, with four stations. Aim of the project is to improve their knowledge about healthy nutrition and influence their attitudes towards the consumption of healthy food. The competition was realised at 10 primary schools in the region Královéhradecko; 585 children took part. Within the project three educational materials were created. In 2007 other organisations from the Czech Republic were trained how to manage this activity.

Key words: children nutrition, educative competition

Úvod

Zábavnou formou hry s prvky soutěže by se měly děti naučit vybírat si zdraví prospěšné potraviny a orientovat se v široké nabídce potravin na našem trhu. Důraz je kladen nejen na teoretické znalosti (např. pyramida výživy, hygienické aspekty uchovávání potravin), ale také na praktické dovednosti (např. nákup a označování potravin). Projekt přispívá k naplňování programu ZDRAVÍ 21 – CÍL 11 – zdravější životní styl.

Cílem projektu bylo navrženou soutěžní hru přizpůsobit školním podmínkám. Za tímto účelem byl vytvořen metodický manuál.

Metodika

V roce 2005 byly vytvořeny vhodné didaktické pomůcky ke všem stanovištím, proběhlo zaškolení týmu lektorů a byly vytvořeny vstupní a výstupní dotazníky zaměřené na hodnocení projektu. Lektorský tým tvoří osm pracovníků podpory zdraví Zdravotního ústavu se sídlem v Hradci Králové a tři studentky Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové.

V roce 2006 proběhlo během 14 soutěží ověření navržené metodiky na vybraných ZŠ v Královéhradeckém kraji. Pro účelné využití aktivity byl vydán praktický metodický manuál.

Cílovou skupinou jsou žáci 4. a 5. tříd ZŠ ve věku 9–12 let.

Průběh soutěžní hry

- žáci projdou během 80 minut čtyřmi různě tematicky zaměřenými stanovišti;
- soutěží se ve 4 početně rovnoměrných skupinách v prostředí školy, kam žáci docházejí;
- každá skupina získává za jednotlivé úkoly soutěžní body;
- na každém stanovišti jsou přítomni vyškolení lektori;
- skupina s nejvyšším dosaženým počtem bodů je v závěru soutěže odměněna drobnými cenami (jsou to např. nákupní žetony, nákupní tašky, samolepky s motivy potravin);
- všichni soutěžící obdrží v závěru hry pyramidovou kartu (zdravotně výchovný materiál) a samolepku s logem naší soutěže.

Charakteristika soutěžních stanovišť

- 1. Zdraví prospěšné potraviny** – na hracím panelu je 15 obrázků znázorňujících nejrůznější potraviny a úkolem skupiny je rozhodnout, která potravina je zdraví prospěšná a která zdraví neprospívá, pomocí barevných terčíků umístěných na tabuli (např. ryby, zelenina, celozrnné pečivo, tavený sýr, maslo, vepřová kýta, hamburger, čokoláda, máslový dort).
- 2. Zvědavá kostka** – kostka rozdělí žákům otázky a úkoly týkající se oblíbenosti jídel, hygienických aspektů uchovávání potravin, znalostí z oblasti výživy a pitného režimu (např.: Vyjmenuj 10 druhů zeleniny. Kolik tekutin asi denně vypiješ? Jaké množství se

obvykle doporučuje? Co uděláš s plísní na povrchu marmelády?).

3. Nákup potravin – v našem obchodě mají žáci za úkol nakoupit potraviny ke snídani, večeři nebo na jednodenní výlet podle vlastního výběru. Potraviny jsou zastoupeny v podobě maket potravin (ovoce, zelenina), potravinových obalů (mléčné výrobky) nebo obrázků (pečivo). Lektor, představující paní prodavačku, s žáky rozebere obsah jejich nákupních košíků. Dále jim názornou formou představí národní značku kvality Klasa. Žáci pak takto označené výrobky hledají v našem obchodě.

4. Pyramida výživy – žáci se seznámí s pyramidou výživy, která názorně ukazuje vhodnou skladbu stravy školních dětí. Pyramida je zhotovena ve formě barevného magnetického puzzle, které musí soutěžní skupina nejprve složit. Lektor jim popíše jednotlivé potravinové skupiny a následně děti samy zařazují do příslušných polí pyramidy konkrétní potraviny (např. dalaň, marmeláda, cornflakes, smažený vepřový řízek).

Výsledky

Během dvou let prošlo touto aktivitou 585 dětí z 10 základních škol v Královéhradeckém kraji (zastoupeny školy městské i vesnické).

Projekt byl hodnocen dvěma dotazníkovými šetřeními, kterých se zúčastnili žáci z oslovených škol. K hodnocení přispěly také názory lektorů soutěže, pedagogických pracovníků a spoluředitelů projektu. Vstupní dotazník mapuje stravovací zvyklosti dětí, obsahuje 13 otázek (výsledky nejsou součástí tohoto textu). Ve výstupním dotazníku děti hodnotí průběh soutěže a ověřují se znalosti získané na jednotlivých stanovištích soutěžní hry, obsahuje 12 otázek.

Z 598 rozdaných výstupních dotazníků se jich podařilo získat 544 s návratností 91 %. Soubor tvořilo 263 dívek (48,3 %) a 281 chlapců (51,7 %). Šetření přineslo následující zjištění:

- většině žáků se soutěž líbila (42,4 %), kladně hodnotili přístup lektorů (68,7 %);
- děti nejvíce ocenily, že se dozvěděly něco nového (42,4 %);
- nejvíce oblíbené stanoviště je nákup potravin (21,3 %);
- nejméně oblíbené stanoviště je pyramida výživy (10,3 %).

Znalosti získané na soutěžních stanovištích byly potvrzeny většinou správných odpovědí na kladené otázky. Špatné odpovědi se objevily u necelé čtvrtiny dotázaných (23 %).

Z dotačního programu byly vydány tři zdravotně výchovné materiály – pyramidová karta, plakát s pyra-

midou výživy a pyramidou pohybové aktivity. Materiály posloužily jako odměna pro soutěžící a pro zapojené školy. Završením práce na projektu bylo vydání metodického manuálu k soutěžní hře určeného všem pracovníkům, kteří se zabývají zdravotní výchovou dětí. Odbornou recenzi vydaných zdravotně výchovných materiálů a manuálu provedl doc. MUDr. Lumír Komárek, CSc., ze SZÚ v Praze. Manuál byl distribuován po jednom výtisku na všechna pracoviště ZÚ a KHS v ČR. Ze strany MZ ČR projekt získal hodnocení 1 (projekt s vynikajícím plněním) a byl prezentován na několika odborných konferencích (např. Škola a zdraví 21, Brno 2006, 2007; Křižovatky podpory zdraví, Poděbrady 2007).

Diskuse a závěr

Realizace preventivní aktivity formou soutěžní hry s sebou nese některé výhody a samozřejmě několik nevýhod, které jsme se pokusili na tomto místě uvést:

Výhody:

- netradiční forma výuky v přirozeném prostředí školy;
- názorná forma výuky doplněná řadou didaktických pomůcek;
- skupinová forma spolupráce podporující komunikační dovednosti soutěžících;
- možnost vyjádření jakéhokoliv názoru.

Nevýhody:

- jednorázová aktivita;
- vysoké počáteční finanční náklady;
- náročná časová a organizační příprava soutěže;
- vysoký počet proškolených lektorů.

Metodika soutěžní hry se ve školních podmínkách během dvou let osvědčila. Proto byl podán a schválen nový projekt podpory zdraví, který si klade za cíl rozšířit metodiku soutěžní hry do dalších krajů ČR. Formou školení jsou s metodikou seznámeni pracovníci zdravotních ústavů a hygienických stanic, popř. další zájemci zabývající se výchovou ke zdraví.

Projekt byl finančně podpořen v rámci dotačního programu MZ ČR „Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví“. Byl řešen pod číslem 9281.

Mgr. Jana Dřevová, Ph.D.

Střelecká 473/12

500 02 Hradec Králové

E-mail: jadro.bk@centrum.cz