**PROFILAKTYKA ZDROWEGO ŻYWIENIA**

**WSPÓŁPRACA SZKOŁY Z RODZICEM**

Ważnym elementem prawidłowego żywienia uczniów, w tym kształtowania nawyków żywieniowych w szkole jest współpraca z rodzicami. Bez udziału i wsparcia rodziców programy prowadzone w  szkołach nie przyniosą oczekiwanych rezultatów. Dobra komunikacja z rodzicami w zakresie żywienia stanowi ważną, a  nawet kluczową rolę w  efektywnym prowadzeniu działań prozdrowotnych. Współpraca z rodzicami jest nieodłącznym elementem edukacji żywieniowej dzieci.



**Rola rodziców w edukacji żywieniowej dziecka.**

Najlepszym sposobem kształtowania postaw prozdrowotnych, w  tym prawidłowych nawyków żywieniowych, jest przykład dorosłych - rodziców i  nauczycieli. Dziecko uczy się przez naśladownictwo, dlatego tak ważne są zachowania opiekunów. Wyzwaniem dla szkoły jest włączenie rodziców w  aktywne działania prozdrowotne prowadzone zarówno w  szkole jak i w domu. Konsekwencja w motywowaniu dzieci do dokonywania dobrych wyborów żywieniowych, kontynuowana w domu, jest ważnym elementem trwałego kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych.

**Wiem to wspieram!**

Postawa rodzica względem proponowanych działań prozdrowotnych, w  tym w  zakresie prawidłowego żywienia, może być bardzo różna. Dobrą praktyką jest przekazanie rodzicom informacji dotyczących sposobu realizacji żywienia w  szkole. Ważne są rzetelne i  konkretne informacje nie tylko związane z  organizacją żywienia (godziny, rozkład, koszt posiłków), ale także informacje, jak realizowane jest żywienie w  szkole, na podstawie jakich rekomendacji, norm i  zaleceń. Istotnym impulsem motywującym rodziców do współpracy może być uświadomienie im wymiernych korzyści płynących z racjonalnego odżywiania dla prawidłowego rozwoju psycho昀椀zycznego dziecka i  zachowania zdrowia przez długie lata, przy jednoczesnym przedstawieniu negatywnych konsekwencji wynikających z błędów żywieniowych. Po uzyskaniu takich informacji jest duża szansa na to, że rodzic będzie chciał współpracować z  placówką w zakresie kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych dziecka.

**Warto poinformować rodzica:**

• o sposobie realizacji żywienia w szkole. Warto uświadomić rodziców, że realizacja żywienia jest zgodna z aktualnymi rekomendacjami i aktualnie obowiązującymi przepisami prawnymi (rozporządzenie MZ z dn. 26.07.2016). Dzięki tym informacjom rodzic ma pewność, że jego dziecko jest żywione zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, a także z aktualną legislacją w tym zakresie.

• o  asortymencie sklepiku szkolnego (jeśli taki znajduje się na terenie szkoły), a  także o tym, że sklepik prowadzony jest zgodnie z rekomendacjami i przepisami z tego zakresu (rozporządzenie MZ z dn. 26.07.2016).

• o  programach edukacyjnych, które szkoła prowadzi – warto przekazać rodzicom najważniejsze cele programów oraz informacje o sposobie ich realizacji. Rodzic poinformowany o założeniach i celach realizowanych projektów będzie zachęcać dziecko do czynnego udziału w programie/projekcie.

**Edukacja rodziców**

Szkoła jest miejscem, gdzie edukacja żywieniowa rodziców może być efektywnie i skutecznie prowadzona. Realizując edukację prozdrowotną rodziców należy położyć nacisk przede wszystkim na korzyści dla dziecka wynikające z prawidłowego żywienia, np. korzyści jakie dziecku przyniesie prawidłowo skomponowane drugie śniadanie, zjedzony w  szkole obiad, picie wody zamiast słodkiego napoju itp. Podkreślać należy rolę, jaką rodzic ma do spełnienia w  kształtowaniu prawidłowych zachowań żywieniowych, dając dziecku dobry przykład. Warto rodzicom zaproponować atrakcyjną, a zarazem efektywną formę przekazywania wiedzy drogą elektroniczną. Rodzic może skorzystać z interesujących go informacji z wiarygodnego źródła, jakim jest szkoła. Informacje docierające ze szkoły powinny dotyczyć konkretnych tematów, np. jak skomponować zdrowe drugie śniadanie, jak zachęcać dziecko do jedzenia warzyw, dlaczego warto być aktywnym fizycznie. Formy edukacji rodziców mogą być różnorodne. W szkole mogą być organizowane: prelekcje, pogadanki, spotkania ze specjalistą (np. dietetykiem, psychologiem). Atrakcyjną formą edukacji są także spotkania online, które pozwalają na edukację i przekazanie doświadczeń bez wychodzenia z domu. Na terenie szkół często prowadzone są edukacyjne programy prozdrowotne. Programy te najczęściej uwzględniają działania związane z  włączaniem rodziców do współpracy na rzecz zdrowego stylu życia. Warto także zwrócić uwagę rodzica na zalety jedzenia w grupie. Dziecko, które do tej pory nie jadło danego produktu czy potrawy, chętniej po nie sięgnie właśnie w szkole, w grupie rówieśniczej.

**Razem do zdrowia**

Warto włączać rodzica w  organizację konkretnych wydarzeń na terenie szkoły. Obecność rodziców na szkolnych uroczystościach, festynach, imprezach daje wyraźny sygnał dziecku, że rodzic wspiera te działania.

**Przykłady działań prozdrowotnych aktywizujących rodziców:**

zorganizowanie imprezy prozdrowotnej (np. festynu, pikniku, dnia zdrowego żywienia) aktywizującej całą rodzinę (dzieci z rodzicami, rodzeństwem, dziadkami). Uczniowie oraz ich rodziny mogą czynnie uczestniczyć w przygotowaniach, a następnie w różnorodnych zajęciach podczas trwania imprezy. Imprezy takie są dobrą okazją do zorganizowania zajęć edukacyjnych polegających na wspólnej zabawie, sporządzaniu zdrowych potraw, poznawaniu zasad zdrowego żywienia oraz różnych form aktywności fizycznej. Rodzic ma okazję zobaczyć, jak szkoła wdraża zasady zdrowego stylu życia, w tym zasady zdrowego żywienia. Podejmowane działania powinny być zaplanowane wcześniej tak, aby rodzic z wyprzedzeniem mógł zorganizować swoją obecność i ewentualną pomoc w organizacji.

 • przekazywanie rodzicom przepisów kulinarnych na zdrowe posiłki - rodzic dowie się w ten sposób jak odpowiednio skomponować pełnowartościowy posiłek dla swojego dziecka.

 • włączanie rodziców w przygotowanie ogródka warzywnego na terenie szkoły.

• zaproszenie na spotkanie ze znanym kucharzem, dietetykiem, który odwoła się do własnych doświadczeń.

• organizowanie imprez prozdrowotnych poza terenem szkoły, takich jak: rajdy piesze, rowerowe, wycieczki.

**Dobre okazje**

Okazją do pokazania prozdrowotnych zachowań mogą być także uroczystości odbywające się na terenie szkoły (np. Dzień Dziecka, Dzień Babci i Dziadka, Dzień Mamy, Dzień Wiosny). Warto skorzystać z  okazji i  podczas poczęstunku zaproponować korzystne produkty, czyli: warzywa i owoce, ciasta na bazie warzyw, koktajle owocowe, pasty z nasion roślin strączkowych, kolorowe kanapki oraz do picia wodę (woda może być z cytryną, miętą, owocami). Przygotowanie zdrowego poczęstunku pokazuje rodzicom, że placówka wdraża prawidłowe żywienie, kształtuje dobre nawyki żywieniowe. To także okazja, aby przekazać rodzicom praktyczne wskazówki, jak można przygotować zdrowy posiłek.

 mgr Sylwia Bocheńska- Stawiarz