

Z.ALEKSIEJCZYK, J.SOBKOWSKA
WSP w Olsztynie

ZADANIA PRZEDMIOTU PRACA-TECHNIKA W ZAKRESIE ROZWIJANIA KULTURY
ŻYWIENIA

Jednym z ważnych, aczkolwiek niedocenianych elementów kultury każdej społeczności ludzkiej jest kultura żywienia. Wykorzystanie produktów żywnościowych, ich przechowywanie, technologia przetwarzania, przygotowanie posiłków, nakrywanie do stołu, konsumpcja - a więc to wszystko, co składa się na szeroko rozumianą kulturę żywienia, może być przyjmowane jako istotny wskaźnik kultury danego społeczeństwa.

W ostatnich latach mimo ogromnego postępu cywilizacyjnego odczuwamy ogromne niedostatki w zakresie prawidłowego żywienia człowieka. Nieprawidłowe żywienie jest powodem powstawania tzw. chorób cywilizacyjnych takich jak: otyłość, cukrzyca, miażdżyca, próchnica zębów, niektóre choroby wątroby, nerek, itp. Jeżeli nieprawidłowe żywienie w danej grupie społecznej trwa dziesiątki lat nieuchronnie prowadzi do degradacji biologicznej danej grupy.

Według Raportu Organizacji do Spraw Wyżywienia i Rolnictwa /FAO/ tylko 15 % ludności świata żywi się w sposób prawidłowy, 30 % jada wystarczająco dużo, ale nieracjonalnie, a reszta głoduje¹.

W dzisiejszym świecie laserów, komputerów i rakiet 2/3 ludności głoduje nie tylko dlatego, że odczuwa się na naszej planecie niedobory produktów spożywczych, ale również dlatego, że w większości krajów świata kultura żywienia nie nadąża za ogólnym postępem cywilizacyjnym. W tej niechlubnej prawidłowości nasz kraj nie jest wyjątkiem. Ogromne zaniedbania w zakresie

prawidłowego żywienia w Polsce pogłębiły się w ostatnich latach wraz z kryzysem gospodarczym. W wielu rodzinach menu codziennych posiłków składa się z potraw mało wartościowych, nieswieżych, mało urozmaiconych, niedbale przyrządzonych. Nie najlepsze tradycje polskiej kuchni, opartej na tłuszczach zwierzęcych i mięsie wieprzowym, brak praktycznych umiejętności i wiedzy z tej dziedziny u wielu gospodyń, zły stan przemysłu spożywczego, brak na rynku podstawowych produktów spożywczych, niedostateczny stan zaopatrzenia i wyposażenia stołówek zakładowych i zakładów gastronomicznych - to tylko niektóre wskaźniki bardzo niskiego poziomu kultury żywienia w naszym kraju.

Radykalną poprawę tego stanu może przynieść tylko praca od podstaw, a więc wychowanie nowego pokolenia, które będzie reprezentowało wyższy poziom kultury żywienia.

Na kulturę żywienia składają się bowiem: wiedza teoretyczna, umiejętności praktyczne i postawy wobec zagadnienia[6]. Elementarne zasady prawidłowego żywienia dziecko powinno wynieść z domu rodzinnego, podobnie, jak inne elementarne zasady higieniczne estetyczne czy moralne. Zasady, normy czy przekonania zapisane w świadomości dziecka w pierwszych latach jego życia są najbardziej trwałe i trudne do wykorzenia. Nie wszystkie rodziny są jednak w stanie dostarczyć swym dzieciom dobrych wzorców. U wielu z nich występuje brak wiedzy, umiejętności i zainteresowania tymi sprawami. Jak wynika z badań Gutkowskiej i Wysockiego [3], kobiety wiejskie w większości nie ujawniają zainteresowania kursami dotyczącymi żywienia, jeśli ich interesują, to jedynie pod względem poznania technologii sporządzania wybranych asortymentów wyrobów kulinarnych np. ciast. Zainteresowanie sprawami żywienia pojawia się częściej u kobiet, które uzyskały pewien poziom wykształcenia, ponadpodstawowy. Tradycja nieprzwiązywania dużej wagi do żywienia nadal pozostaje w naszym społeczeństwie bardzo żywa. Wyczuwa się wprost niefrasobliwy stosunek rodziców do zagadnień żywienia.

Skutki tego nie trudno stwierdzić. Badania przeprowadzone w rejonie olsztyńskim [7,8] na temat sposobu żywienia dzieci szkolnych wykazały szereg błędów żywieniowych nieobjętych dla dzieci, takich jak nie spożywanie pierwszego śniadania /około 10 %

badanych dzieci/, brak drugich śniadań około 120 /czyli 50 %/ badanych, nieregularność spożywania posiłków. Często brak w jadłospisach warzyw, owoców, nawet mleka czy produktów dostarczających białek pełnowartościowych. Monotonność jadłospisów, obiady rzadko dwudaniowe a do wyjątków należały trzydaniowe. Mało tłuszczów płynnych a preferowanie smalcu i masła.

Przedmiotem predestynowanym do kształcenia w zakresie prawidłowego żywienia człowieka jest praca-technika, która swym zasięgiem obejmuje wszystkie klasy szkoły podstawowej. W ramach tego przedmiotu w ciągu 2 godzin tygodniowo uczniowie przyswajają wiedzę i umiejętności praktyczne z różnych działów techniki. Obok takich surowców i technik jak: drewno, tworzywo sztuczne, metal, elektrotechnika, rysunek techniczny, wyroby włókiennicze, omawia się również gospodarstwo domowe, w tym żywność i żywienie. Zagadnienia z tego działu występują fragmentarycznie już w klasach I, II i III [4]. Mają na celu oświelenie i zachęcenie 7-10 letnich uczniów do pracy w kuchni. Przygotowując produkty i bardzo proste potrawy, kanapki, sałatki, surówki, koktajle uczniowie przyswajają minimum wiedzy z zakresu żywienia, zapoznają się z techniką obróbki surowców, opanowują szereg umiejętności kulinarnych, a także przyswajają prawidłowe nawyki i postawy. Natomiast w kl. VI program tego przedmiotu nieomal w całości poświęcony jest sprawom żywienia [5]. Zarówno dziewczęta jak i chłopcy w tej klasie mają za zadanie przyswoić kompendium wiadomości i umiejętności z tej dziedziny. Czy jednak tak się dzieje? Postawa wobec problemów żywieniowych rodziców wychowujących obecne pokolenie dzieci szkolnych świadczy, że szkoła podstawowa niewiele zrobiła w tym zakresie. Rodzice a także uczniowie szkół podstawowych nie zmienili złych tradycji rodzinnych ukształtowanych w okresie, kiedy nauka o żywieniu stawiała pierwsze kroki.

Za dynamicznym rozwojem tej dyscypliny nauki nie nadąża przypuszczalnie nauczyciel, któremu brak prawidłowego przygotowania, głębszej wiedzy. Nie zawsze nauczyciel umie rozróżnić podstawowe grupy produktów spożywczych, nie zawsze wie jakie w tych produktach zachodzą zmiany w czasie obróbki termicznej

czy przechowywania. Od niedawna zagadnienia dotyczące żywienia na kierunku wychowania technicznego były traktowane bardzo płytko. Niedostateczne jest wyposażenie szkół w odpowiedni sprzęt, pracownie dla prowadzenia tego przedmiotu oraz ciągle brak funduszy na zakup niezbędnych produktów dla prowadzenia zajęć praktycznych.

Wiedza teoretyczna z zakresu żywienia przekazywana uczniom ma dydaktyczny sens tylko wówczas, gdy służy celom praktycznym realizowanym na lekcjach.

Na przykład realizacja hasła programowego: "rozróżnianie podstawowych grup produktów spożywczych" odbywać się powinna sukcesywnie w miarę praktycznego zetknięcia się uczniów z tymi produktami, na kolejnych lekcjach praktycznych, w trakcie sporządzania potraw. Uogólnienie teoretyczne na ten temat może nastąpić dopiero na etapie osiągnięcia przez uczniów pewnego doświadczenia praktycznego. W podobny sposób powinny być realizowane hasła dotyczące "doboru produktów" konserwacji produktów itp."

Wiedza zdobywana w taki sposób jest atrakcyjna, zrozumiała i trwała. Daje szansę, że uczeń wykorzysta ją.

Lekcje, na których uczniowie dobierają produkty, konserwują je, a zwłaszcza gotują, pieką, duszą, smażą, doprawiają, podają do stołu i konsumują, są żywe, aktywizują uczniów swoją atrakcyjnością i co najważniejsze - mogą mieć ogromny ładunek kształcący i wychowawczy. Na takich lekcjach, jeśli są dobrze zorganizowane i przeprowadzone, uczniowie zdobywają umiejętności praktyczne z zakresu żywienia, rozwijają zainteresowania i zdolności, uczą się samodzielności, a także przyswajają cenne umiejętności organizacyjne będące atrybutem kultury pracy. Dziecko uczy się działań ekonomicznych, oszczędności, pracowitości, szacunku dla pracy innych, a także szacunku dla przedmiotów: narzędzi, naczyń, przyborów. Tych ważnych celów wychowawczych nie osiągniemy na najlepiej przeprowadzonej lekcji teoretycznej.

Według Gradowej [2] autorytet szkoły czyni ją miejscem, w którym powinno się uświadamiać ważność sposobu żywienia dla stanu zdrowia i utrzymywać podstawowe zasady żywienia. Poprzez nauczanie w szkole podstawowej można dotrzeć do najszerszych

mas, społeczeństwa, można zmienić starą niedobłą tradycję, ale wiedza uzyskana w szkole musi być wiedzą rzetelną, prawidłowo przekazaną.

PRZYPISY

- ¹FAC/WHO Joint Expert Group Report, FAO Nutrition Meetings Report Series Nr 52, Energy and protein requirements, Geneva FAO 1973
- ²Gradowa W., Problemy upowszechniania zasad racjonalnego żywienia, Żywnienie Człowieka 1977 5/1 142
- ³Gutkowska K., Wysocki J., Środowiskowe uwarunkowania żywienia dzieci wiejskich, Wiśń współczesna 1982 26/12 66-72
- ⁴Program nauczania początkowego, Klasy I-III, Warszawa 1979
- ⁵Program nauczania szkoły podstawowej - Praca technika klasa VI, Warszawa 1984
- ⁶Sobkowska J., Aleksiejczyk Z., Potrzeba rozwijania kultury żywienia w aktualnych warunkach ekonomicznych kraju, Referat na Międzynarodową Konferencję, Opole WSP 1985
- ⁷Szostak L., Ocena sposobu żywienia dzieci szkół podstawowych Olsztyna, Maszynopis pracy magisterskiej, Olsztyn WSP 1985
- ⁸Zomkowski H., Ocena sposobu żywienia i stanu odżywiania dzieci szkolnych, Maszynopis pracy magisterskiej, Olsztyn WSP 1984