## Spodbujanje uživanja zelenjave med učenci:

**Mag. Maja Bajt, univ. dipl. psih., NIJZ**

(prenesite si celoten spodnji tekst: [Spodbujanje uživanja zelenjave med učenci.pdf](http://www.shemasolskegasadja.si/uploads/datoteke/Uzivanje-zelenjave.pdf))

Sadje in zelenjava spadata med nepogrešljivi del uravnotežene prehrane, ki imata biološko zelo visoko vrednost. Bogata sta z vlakninami, vitamini,minerali, antioksidanti in številnimi drugimi rastlinskimi snovmi. Obdobji otroštva in mladostništva sta zaznamovani s hitro rastjo organizma,  ki ju zaznamuje tudi večja potreba po vitaminih in mineralih, zato je pogosta in zadostna količina uživanja sadja in zelenjave še posebej potrebna. V skupini otrok in mladostnikov razpoložljivi rezultati raziskav kažejo,da omenjeni skupini uživata manj zelenjave kot je priporočeno, medtem ko je uživanje sadja bolj priljubljeno. S starostjo uživanje zelenjave upada, dekleta je uživajo več kot fantje (Jeriček Klanšček in drugi, 2012).

Če se osredotočimo na iskanje razlogov zakaj učenci (pod učence štejemo tako otroke kot mladostnike) neradi posegajo po zelenjavi moramo najprej poznati kakšen je odnos učencev do uživanja živil iz omenjene prehranske skupine, saj lahko šele preko spoznavanja in identificiranja množice  zaviralnih in spodbujevalnih dejavnikov zdravega prehranjevanja, lahko oblikujemo ustrezne strategije in pristope za njihovo udejanjanje pri posameznikih (Tivadar, Kamin, 2005).

V prvi vrsti je zelo pomembno poznati lastnosti na podlagi katerih učenci izbirajo hrano in zaradi katerih pogosteje posežejo po določenih živilih. Izsledki raziskave, ki je bila izvedena v obliki pogovorov z učenci (Gregorič, 2010) kažejo, da izbirajo na podlagi dobrega okusa in videza, razpoložljivosti doma (in drugih okoljih), osvojenih prehranskih navad, poznavanja /navajenosti na določena živila in jedi ter reklam in spodbud iz okolice (Gregorič, 2010).

Zdravo prehranjevanje posameznika največkrat ni premo-sorazmerno s posameznikovo informiranostjo o zdravi prehrani in prehranskih tveganjih za zdravje (Tivadar, Kamin 2005). Količina informacij, ki jih ima posameznik o vplivu prehrane na zdravje je sicer pomemben in nujen del v mozaiku prehranskih dejavnikov, ne predstavlja pa edinega pogoja.  Hrana namreč poleg bioloških potreb zadovoljuje tudi družbene in kulturne, zato je posamezniki ne izbirajo zgolj v skladu z racionalnimi merili, temveč tudi (in predvsem) čustveno. S hrano zaznamujemo različne življenjske dogodke, izražamo naklonjenost, skrb, gostoljubnost, stališča, svetovni nazor, hkrati je hrana pomemben gradnik posameznikove identitete, pokazatelj družbenega in  gmotnega položaja. Zdravost prehranjevanja je odvisna tudi od strukturnih dejavnikov, na katere posameznik pogosto ne more vplivati, npr. dostopnosti in izbire živil, načina pridelave, predelave in proizvodne živil, stopnje obdavčitve živil…(Tivadar, Kamin, 2005).  Raziskave še ugotavljajo, da pri mladostnikih in mladostnicah na uživanje določenih živil poleg socialnega pritiska staršev in občutka, da zmorejo nadzorovati svoje prehranske izbire, vpliva tudi t.i. prehranska identiteta (samega sebe videti kot osebo, ki skrbi za zdravje) ter zdravo prehransko vedenje vrstnikov. Precejšen je tudi pozitivni učinek osebne opore, ki jo ima posameznik v sorodnikih, prijateljih in strokovnjakih, ko se odloča za spremembo prehranjevalnih navad.

Dokaz, da je prehranjevanje bolj čustveno kot racionalno dejanje dokazujejo tudi izsledki raziskave, ki ugotavljajo, da kljub temu, da učenci v glavnem dobro poznajo nasvete, priporočila in koristi o uživanju zelenjave in zdravi prehrani nasploh, omenjene nasvete in priporočila le slabo upoštevajo, kot težavo pa izpostavljajo, da pogosto ne vedo čigave nasvete bi upoštevali (Gregorič, 2010).

Kot ključne ovire pri uživanju zdrave hrane navajajo: razmeroma lahko dostopnost in dober okus odsvetovanih (in pogosto) nezdravih jedi, pomanjkanje časa za pripravo in uživanje zdravega obroka (npr. zgodnje vstajanje, pozen prihod iz šole), splošna preobremenjenost s številnimi dejavnostmi. Kot veliko oviro učenci navajajo tudi starše, ki otrokom omogočajo priljubljene (a pogosto nezdrave) jedi, ki upravljajo z otrokovim vedenjem s pomočjo nezdrave hrane (nagrajevanje in spodbujanje s sladkarijami), sem pa sodi tudi slab vzgled staršev in njihove prehranjevalne navade. Starši pogosto zagovarjajo koristnost zdrave prehrane, otroke celo spodbujajo pri uživanju zdrave prehrane, vendar se sami teh priporočil ne držijo. Kot zaviralni dejavnik pa nastopa tudi šola, ki v glavnem sicer nudi zadovoljivo prehrano, vendar pogosto ne nudi pestrosti, daje premalo poudarka zdravim jedem (ker pri otrocih niso najbolj priljubljene), ne zagotavljajo ustrezne kulture in pogojev prehranjevanja (Gregorič, 2010).  Raziskave tudi kažejo, da posamezniki pogosto ne jedo v skladu s strokovnimi nasveti, saj menijo, da je hrana, ki jo kupujejo polna strupenih ostankov škropiv, škodljivih dodatkov, poleg tega pa še gensko spremenjena (Caplan 1997 v Tivadar, Kamin, 2005) in če vnosa strupov v telo človek ne more nadzorovati, potem se nima smisla obremenjevati še s izboljševanjem prehranjevalnih navad.

Če izhajamo lastnosti, na podlagi katerih mladostniki izbirajo hrano, lahko sklepamo, da je zelenjava manj priljubljena tudi zaradi manj prijetnega, nesladkega, nepoznanega okusa in videza, morda so vzroki tudi v nerazpoložljivosti zelenjave doma in drugih pomembnih okoljih, kjer se gibljejo učenci, prehrambene navade, ki ne vključujejo zadostne količine zelenjave, nepoznavanje določenih jedi, večje spodbude za uživanje drugih skupin živil in nezdrave prehrane iz okolice ter manj spodbud za uživanje alternativ kot je npr. uživanje zelenjave. Učenci v raziskavi sicer navajajo, da bi svoje prehranske navade spremenili, če bi bile zdrave alternativne bolj dostopne in bolj privlačne (reklamirajo pa se običajno zgolj nezdrave jedi,  medtem ko je zdrava hrana pogosto dražja in manj dostopna) oz. če bi se soočili s težavami, ki so povezane s telesnim videzom (prekomerna teža, akne) ali resnejšimi težavami z zdravjem (Gregorič, 2010, Tivadar, Kamin, 2005).

Kadar želimo promovirati zdravo prehrano moramo nujno upoštevati in zagotoviti sistemske, strukturne pogoje za zaželene individualne spremembe. V splošnem ni dovolj le informirati (to je le predpogoj, ki lahko vpliva na stališča ali pa ne) ali odgovornost za zdravo prehranjevanje usmeriti zgolj na problem posameznikovih izbir, saj na tak način posameznik priporočila upošteva zgolj toliko kot je relevantno za njegovo življenjsko situacijo ali pa sploh ne (Tivadar, Kamin, 2005).

Ciljna skupina učencev (otrok in mladostnikov) je za komuniciranje vsebin zdravja še posebej zahtevna, saj jih je težko pritegniti, obdržati njihovo pozornost, saj želijo v zameno za svoje »spremembe« tudi jasne koristi. Sporočila zanje morajo biti zato relevantna, zasnovana prav zanje, usmerjena k njihovim interesom in željam. Upoštevati je potrebno tudi njihovo heterogenost. Kljub enaki/podobni starosti imajo različne osebnostne lastnosti, različna socialna in kulturna izhodišča. Komuniciranje o zdravi prehrani mora biti zato zelo raznovrstno, upoštevajoč različnost učencev , hkrati pa mora biti v sporočilih enoznačno in konsistentno.

### Kako lahko torej na prijeten način spodbujamo uživanje zelenjave pri učencih?

Spodbujanje uživanja zelenjave pri učencih se lahko lotimo na treh področjih. Glede na to, da je zelenjava med učenci razmeroma nepriljubljena, moramo najprej premagati ovire: spodbuditi zanimanje za zelenjavo in zelenjavne jedi, otrokom priljubiti zelenjavo. Hkrati moramo tudi omogočiti okolje, ki bo naklonjeno oz. bo omogočalo te spremembe, kar pomeni, da moramo povečati razpoložljivost zelenjave v okoljih, kjer učenci živijo – torej doma in v šoli.

### Priljubiti zelenjavo, njen okus in videz

Učenci se v šoli lahko na nevsiljiv način spoznavajo z različnimi vrstami zelenjave. Možnosti za delo v šoli so raznolike: otroci lahko ustvarijo okenski vrt v lončkih oz. če je možno celo pravi zelenjavni vrt na dvorišču šole, naravoslovni dan na temo zelenjavnih jedi, dnevi zelenjavnih jedi, ki so redno na tedenskem jedilniku, vključevanje otrok v proces priprave zelenjavnih jedi.

Učenci naj spoznavajo nove okuse in oblike uživanja zelenjave, ki veljajo njim privlačne, npr. sadno- zelenjavne sokove, kalčke, privlačno narezano surovo zelenjavo kot vmesni prigrizek, zelenjavo kot dodatek jedem, ki so sicer priljubljene med otroci – npr. zelenjava  v sendviču, zelenjavna nabodala ipd.

Učenci naj imajo možnost izbire: na jedilniku naj vedno obstaja možnost izbire med vsaj dvema vrstama zelenjave - to poveča verjetnost uživanja vsaj ene. Potrebno je upoštevati, da tudi odrasli ne maramo vsega in tako dopustiti posameznikov lastni okus. Videz in okus zelenjavnih jedi mora biti privlačen (raziskave kažejo, da imajo otroci raje hrustljavo in nežno zelenjavo kot pa brezokusno, neprivlačnega videza ali razkuhano do nerazpoznavnosti. Pri predstavljanju koristi zelenjave učencem, se je potrebno izogibati „dolgočasnih“ predavanj o tem kako zdrava je zelenjava,medtem ko imajo prednost interaktivni pristopi (navajanje primerov, koristi, praktično delo in posredovanje izkušenj).

### Spremeniti je potrebno odnos stališča učencev do zelenjave

Otroci naj spoznavajo značilnosti posamezne vrste zelenjave (izvor, sorodne vrste, sezona določene zelenjave, možnost uporabe, koristi uporabe). Spoznavanje naj poteka na nevsiljiv način, brez pretiranega prepričevanja ali siljenja, vendar z jasnimi, preprostimi in enoznačnimi sporočili (predvsem kratkoročni učinki na zdravje in videz). Obenem je potrebno otrokom predstaviti tudi slabosti nezdrave hrane, tako da imajo otroci možnost razmišljati kako bi nezdrave jedi oz. sestavine jedi nadomestili z zdravimi. Povečati je potrebno možnosti za uživanje zelenjave (zelenjava vsak dan na jedilniku, več različnih vrst zelenjave, privlačne oblike in okusi, šolska prehrana naj bo bogata z zelenjavo, kadar je mogoče postavitev solatnega bara…). Pomembni so dobri vzgledi in učenje s strani sovrstnikov, starejših otrok in odraslih (starši, učitelji, strokovnjaki, laični strokovnjaki). Tudi odrasli naj jedo zelenjavo z užitkom.

### Povečati je potrebno razpoložljivost in dostopnost zelenjave doma in v drugih okoljih

Pri oblikovanju otrokovih prehranskih vzorcev učencev so ključni starši in drugi pomembni odrasli ter njihov vzgled, prepričanja,navade glede uživanja, priprave in ponujanja zelenjave. Če zelenjave ni na krožniku doma (oz. je starši ne uživajo in ne pripravljajo), ne moremo pričakovati, da bo zelenjavo z veseljem užival otrok. Zato je potrebno tudi starše ozaveščati o pomenu uživanja zdrave, raznolike, mešane prehrane, ki vključuje tudi veliko zelenjave in sadja. Predlogi za delo v šoli: izdati novičke oz. mini kuharsko knjigo z recepti zelenjavnih jedi, organizirati ustvarjalno kuharsko srečanje oz. delavnico s starši in učenci, vendar je pri tem potrebno paziti tudi na vključevanje socialno šibkejših družin, da ne povečujemo neenakosti. Obenem je potrebno promovirati uporabo sezonske, lokalno pridelane zelenjave, ki je praviloma cenejša, bolj dostopna in tudi bolj zdrava ter preprostih, okusnih, vendar cenovno ugodnih jedi.  Staršem je potrebno predstaviti koncept, da se vzgoja za zdravo prehrano prične v domači kuhinji. Spodbujati je potrebno otroke k uživanju zelenjave na nevsiljiv način. Pravica otroka je, da česa ne mara.  Poleg tega je potrebno upoštevati, da se otrokov okus razvija postopoma (večkrat in v enakomernih časovnih razmikih ponuditi določeno jed, četudi jo otrok v začetku zavrača). Otroci naj bodo vključeni v proces priprave hrane (od sajenja/nakupovanja… do priprave mize) in naj s starši skupaj spoznavajo hrano. Vzdušje za mizo naj bo prijetno in sproščujoče.

Starši se morajo prav tako zavedati, da otrokove želje in zahteve po določeni hrani še ne pomenijo dejanskih otrokovih potreb in da je ena njihovih temeljnih odgovornosti, da otroka zdravo in kakovostno hranijo. Starši skrbijo za otroke, se odločajo kakšno hrano bodo kupili in kako ter na kakšen način bo ta hrana dostopna otrokom, prav tako tudi določajo pravila prehranjevanja in vedenja za mizo (odločajo kakšna hrana se bo znašla na mizi, koliko izbirčnosti še tolerirajo). Predvsem morajo poskrbeti za to, da je na mizi vedno hrana, ki po okusu in hranljivosti ustreza vsem članom družine, tako da omogočajo zdrave izbire.  Za mizo se je potrebno izogibati pretiranega opominjanja, saj to vodi še do večjega odpora do jedi. Pri izbirčnih otrocih se je potrebno izogibati vmesnim „nezdravim prigrizkom“ med obroki, saj omenjeni ukrep povečuje verjetnost, da otrok zaužije glavni obrok, četudi ni vedno povsem po njegovih željah. Predvsem pa otrok ne smemo spodbujati ali jih nagrajevati s sladkarijami in drugo nezdravo hrano.

Povečati je potrebno tudi dostopnost zelenjave v šoli. Pomembno je postavljanje ciljev za spremembo šolske prehrane, ki vsebuje več zelenjave. Spremembe na področju šolske prehrane naj bodo dolgoročne oz. trajne.  Učenci morajo imeti v šoli možnost preizkušanja novih okusov in spoznavanja zelenjave, hkrati jim je potrebno podajati pozitivna, vendar nevsiljiva sporočila o koristih uživanja zelenjave, ki pa morajo biti starostno prilagojena (predvsem poudarjanje kratkoročnih učinkov, pogosto ponovljena, jasna, preprosta oz. lahko razumljiva, usmerjena v praktične rešitve).

V šolsko delo je potrebno vključiti principe učenja z opazovanjem in aktivnega učenja (praktična opravila, kjer lahko sodelujejo otroci npr. nakupovanje, urejanje šolskega vrta, priprava hrane), pristopi naj bodo kreativni. Delo s starši  je ključnega pomena, saj se prehranske navade v največji meri oblikujejo znotraj družine. Upoštevati je potrebno tudi razvojne značilnosti otrok in mladostnikov ter posledično prilagoditi cilje: mlajši otroci običajno šele odkrivajo okuse, najstniki običajno pogosteje  po nezdravi hrani, vendar pa je to obdobje pomembno iz vidika oblikovanja posameznikovih lastnih prehranskih navad.

**Uporabljena in priporočena literatura:**

- Gaines A, Turner LW: Improving Fruit and Vegetable Intake Among Children: A Review of Interventions Utilizing the Social Cognitive Theory. Cal J of Health Promotion 2009, Vol 7, Iss 1, 52-66.  
- Neumark-Sztainer D, Wall M, Perry C, Story M. Correlates of Fruit and Vegetable Intakes among Adolescents. Findings from Project EAT. Preventive Med 2003, Vol 37, 198-208.  
- Bere E, Klepp KI. Correlates of Fruit and Vegetable Intake among Norwegian schoolchildren: parental and self reports. Public Health Nutrition 2004, Vol 7. Iss 8, 991-998.  
- Birch LL, Fisher JO, Development of Eating Behaviors Among Children and Adolescents. Pediatrics 1998, Vol 101, No 2, 539-549.  
- Adams I. Getting Children to Eat Vegetables: A Critical Thinking Approach. University of Kentucky. Pridobljeno 4.1.2013 s spletne strani: <http://www.ca.uky.edu/agc/pubs/fcs3/fcs3557/fcs3557.PDF>.  
- Juul J. Hura, gremo jest! Radovljica: Didakta, 2012.  
- Gregorič M. Odnos otrok in mladostnikov do prehrane. Izsledki fokusnih skupin.  Ljubljana: IVZ RS, 2010 .  
- Tivadar B, Kamin T. Razvoj pristopov za spodbujanje zdrave prehrane in gibanja v srednjih šolah. Ljubljana: IVZ RS, 2005.  
- Jeriček Klanšček H in drugi. Spremembe v vedenjih, povezanih z zdravjem mladostnikov v Sloveniji v obdobju. Ljubljana: IVZ RS, 2012.