

EVALUAREA COMPORTAMENTULUI ALIMENTAR ÎN RÂNDUL ELEVILOR

Nicoleta BODRUG, Angela CAZACU-STRATU

Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”, Republica Moldova

Autor corespondent: Nicoleta Bodrug, e-mail: nicoleta.bodrug@usmf.md

Cuvinte-cheie:
sănătate publică,
alimentație, elevi,
instituție preuni-
versitară, nutriție.

Introducere. Alimentația elevilor este un subiect important în ceea ce privește sănătatea și performanța școlară. Un aport adecvat de nutrienți poate îmbunătăți concentrarea, memoria și starea de spirit a copiilor, ceea ce garantează o reușită academică mai bună. Cu toate acestea, mulți elevi sunt expuși la diete nesănătoase, cu un conținut ridicat de zahăr, de sare și de grăsimi, în special în școli. De aceea, este important ca școlile să promoveze și să susțină o alimentației sănătoasă prin furnizarea de opțiuni nutritive și de gustări sănătoase.

Scopul. Evaluarea alimentației elevilor și elaborarea măsurilor de ameliorare a acesteia.

Material și metode. A fost realizat un studiu prospectiv de cercetare, prin chestionare, aplicat unui număr de 95 de elevi ai claselor I– IX din Complexul Educațional Gimnaziul-Grădiniță din satul Hârcești, raionul Ungheni. Chestionarul a inclus 25 de întrebări focusate pentru a aprecia calitatea rației alimentare zilnice, adoptate în familie și în instituția preuniversitară. Datele obținute au fost prelucrate computerizat, cu aplicarea setului de programe statistice Microsoft Excel.

Rezultate. Analiza răspunsurilor la întrebările din chestionar a permis să constatăm că 68,4% dintre elevi nu servesc dejunul în cadrul instituției de învățământ, ponderea fiind mai mare în rândul elevilor din clasele gimnaziale. Circa 88,3% din cei intervievați consideră că este necesar de a lua dejunul zilnic la cantina instituției. În cazul în care elevii nu servesc dejunul la cantina școli, optează pentru următoarele alternative, conform datelor chestionării: 51,6% – procură alimente de la magazin; 4,26% – nu se alimentează în timpul aflării la școală; 44,2% – iau la pachet mâncare preparată acasă. Studiul arată că elevii cunosc că trebuie să mănânce de 3-4 ori în zi și că meniul trebuie să fie variat și să includă produse din toate cele cinci categorii de alimente. Peste 57,9% dintre elevi au răspuns că nu consumă pește, 46,3% consumă zilnic produse cu conținut sporit de sare; 41,9% consumă uneori fructe proaspete, iar 44,1% legume crude. O bună parte dintre elevi au un regim alimentar nesănătos, optând pentru procurarea produselor alimentare din magazin și consumând produse alimentare cu un conținut sporit de zahăr, de grăsimi, de sare, de aditivi ceea ce va duce la dezvoltarea diferitor maladii digestive și nu doar. În cadrul acestui studiu, 86% din elevii chestionați afirmă că sunt informați despre alimentația sănătoasă de către pedagogi. Disciplinele școlare, care familiarizează elevii cu alimentația echilibrată, sunt ora de dirigenție – 55,6%, lecțiile de biologie – 23,3% și lecțiile de educație civică – 7,8%.

Concluzii. Rezultatele obținute au evidențiat că este necesar ca regimul alimentar sănătos și echilibrat să fie prioritizat, promovat și implementat de din fragedă copilărie către familie, cadrele didactice din instituțiile preuniversitare. Educația în domeniul nutriției ar trebui inclus în curriculumul școlar pentru a ajuta elevii să înțeleagă importanța unei alimentații sănătoase și să ia decizii alimentare mai bune.