**Edukacja szkolna i zaburzenia żywienia - dlaczego nie rozmawiamy o tym w szkole?**

**Dzieci oraz młodzież spędzają w szkole większą część każdego dnia w trakcie tzw. tygodnia roboczego. Jak wynika z danych: dzieci w edukacji wczesnoszkolnej uczą się ok. 20 godzin tygodniowo, ale już starsze dzieci w klasach od 4 – 8 spędzają ok. 16 godzin zegarowych tygodniowo. Dlatego można wskazać, że pewne rodzaje zachowania i zaburzenia, w tym również te w zakresie odżywiania, są widoczne nie tylko w domu, dla rodziców, ale również w szkole. W jaki sposób szkoła może pomagać unikać albo rozpoznać zaburzenia odżywiania we wczesnym wieku? Jakie stanowisko mają w tym temacie dietetycy?**

**Zaburzenia odżywiania u dzieci i nastolatków – skąd się biorą?**

Jak pokazują badania, większość przypadków zaburzeń odżywiania dotyczy nastoletnich dziewcząt. A co bardziej niepokojące, schorzenia te dotyczą również małych dzieci - także w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Co istotne, problemy te dotyczą obu płci. Jak wskazują autorki książki „Zaburzenia odżywiania jako problem zdrowotny i psychospołeczny”, ok. 5 – 10% chorych stanowią chłopcy w okresie dojrzewania, a w grupie dziewcząt poniżej 18 roku życia w Polsce problem anoreksji dotyczy nawet ok. 0,8–1,8%, a z uwzględnieniem postaci atypowych, odsetek ten sięga nawet 3,7%2.

**Najczęstsze przyczyny zaburzeń odżywiania u dzieci i nastolatków**

Zaburzenia odżywiania u dzieci i nastolatków są charakterystyczne dla kultury zachodniej i są związane głównie z potrzebą utrzymania szczupłej sylwetki, co jest społecznie akceptowalne i pożądane, przy jednoczesnej dużej dostępności do różnego rodzaju produktów spożywczych, w tym produktów wysoko przetworzonych, których regularne spożywanie powoduje problemy zdrowotne oraz tycie. Warto podkreślić, że etiologia zaburzeń odżywiania jest wieloczynnikowa i do tej pory nie są znane wszystkie powody jej występowania, ale istotną rolę w rozwoju zaburzeń odżywiania u dzieci i młodzieży odgrywają czynniki rodzinne psychologiczne, społeczne, kulturowe, a także osobowościowe i genetyczne2.

W oparciu o badania prof. M. Mędrasia z Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu wskazuje się, że z problemami zaburzenia zmagają się zwłaszcza nastolatki i młode kobiety, co ma podłoże społeczno-kulturalne i odnosi się do postrzegania kobiety. 3 „*Można tu wskazać na swoistą pogoń za wymarzoną sylwetką i nieumiejętność radzenia sobie z mankamentami urody, co w efekcie prowadzi do takich zaburzeń jak anoreksja, bulimia czy bigoreksja*.” – komentuje dietetyk kliniczna i założycielka MajAcademy Roksana Środa.

**W jaki sposób szkoła może pomagać unikać albo rozpoznać zaburzenia odżywiania we wczesnym wieku?**

Jak w każdej chorobie, tak również w przypadku zaburzeń odżywiania istotne znaczenie ma szybkie dostrzeżenie problemu oraz odpowiednia reakcja. Dlatego tak istotną rolę pełni szkoła, która może pomagać rodzicom unikać lub też rozpoznawać zaburzenia odżywiania u dzieci i młodzieży. „*Już na etapie nauczania wczesnoszkolnego nauczyciele są, bowiem w stanie zauważyć niepokojące zachowania ze strony dzieci, związane z unikaniem jedzenia posiłków – czy to tych przenoszonych z domu, czy też na stołówce szkolnej. Jeśli dodatkowo wiąże się to z niską wagą dziecka, a ponadto występują niepokojące zachowania i dziecko np. zwraca szczególną uwagę na swoją sylwetkę i poświęca cały swój czas na analizowanie tego zagadnienia to jest to ważny sygnał dla nauczycieli rodziców*”. – zauważa założycielka MajAcademy. Może to bowiem świadczyć o problemach z odżywianiem. Warto, aby w takiej sytuacji to nauczyciele i rodzice pierwsi zareagowali i postanowili porozmawiać z dzieckiem, ponieważ problemy zaburzenia, w tym tak poważne choroby jak anoreksja czy bulimia są na tyle trudne do zrozumienia dla dziecka, że często nie jest ono w stanie samodzielnie dostrzec problemu lub zaakceptować go.

Jak wskazuje dietetyk kliniczna Roksana Środa, anoreksja SIBO, IBS i PCOS są bowiem "chorobami samotników", a obecnie wiele dzieci nieświadomie wpada w pułapkę tych chorób. Dietetyk R. Środa zna tę sytuację, ponieważ sama w okresie szkolnym zmagała się z problemami odżywiania i przy wzroście 170 cm ważyła zaledwie 36 kg. Jak wskazuje dietetyk kliniczna: „*W przypadku dzieci i młodzieży wszystko kręci się wokół jedzenia, wokół tego, co zrobić, żeby nic nie jeść, co zrobić, żeby nikt się nie zorientował. Ta choroba to samotność, bo żeby uniknąć kontroli czy niewygodnych pytań, chory musi się izolować od ludzi. Rodzinny obiad, święta u babci czy wyjście do kina nieodłącznie związane były z jedzeniem, więc wciąż musiałam szukać wymówek, by w tych spotkaniach nie uczestniczyć wcale*.

**Edukacja żywieniowa dzieci i dorosłych - dlaczego jest to tak ważny temat?**

Edukacja żywieniowa u dzieci i młodzieży, jak i osób dorosłych ma bardzo ważne znaczenie, ponieważ pozwala wcześnie rozpoznać zaburzenia odżywiania i rozpocząć terapię. To istotne, ponieważ nieleczona anoreksja lub np. bulimia z biegiem czasu stają się chorobami przewlekłymi, których objawy powodują znaczne ograniczenia życiowe i wpływają również na sferę kontaktów społecznych.

Chory na anoreksję może unikać imprez szkolnych, aby nie jeść i nie korzystać z poczęstunków. Co więcej, osoby chore mogą też szukać kontaktu z innymi chorymi, którzy znają ich problem i identyfikują się z nim, co utwierdza ich w przekonaniu, że nie robią nic złego. Dlatego istnieje potrzeba rozmawiania o problemach zaburzeń odżywiania dzieci i dorosłych w szkołach, np. podczas zajęć z wychowawcami klas lub z pedagogiem szkolnym.

Potwierdza to dietetyk Roksana Środa i wskazuje, że „*Jak pokazują badania, dużo wyższą wysoką skuteczność terapii w przypadku zaburzeń odżywiania dzieci i młodzieży zyskujemy w sytuacji, gdy leczenie rozpoczyna się w już w pierwszym roku trwania choroby. Wówczas, możliwość powrotu do zdrowia wynosi aż 80%.2 Gdy jednak leczenie rozpoczyna się po ponad roku trwania choroby to jest to już tylko 50. Z kolei wieloletnie nieleczenie bulimii czy anoreksji powoduje, że staje się ona chorobą przewlekłą i bardzo trudną do wyleczenia, co w praktyce udaje się co ok. 5 pacjentowi2*.”

Warto rozmawiać o zaburzeniach odżywiania również w szkole, zapoznając uczniów z tym problemem i dając możliwość szybkiej reakcji w sytuacji, gdy zaobserwują u siebie lub u rówieśników poważne problemy zdrowotne.

Źródła:

1. Wesoła B., Tyle czasu dzieci spędzają w szkole. Ile godzin tygodniowo uczniowie siedzą w ławkach i o której kończą lekcje na różnych etapach edukacji, https://strefaedukacji.pl/tyle-czasu-dzieci-spedzaja-w-szkole-ile-godzin-tygodniowo-uczniowie-siedza-w-lawkach-i-o-ktorej-koncza-lekcje-na-roznych/ar/c5-16700407, dostęp: 7.09.2022 r.

2. Jabłońska E., Błądkowska K., Bronkowska M., Zaburzenia odżywiania jako problem zdrowotny i psychospołeczny, Katedra Żywienia Człowieka Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu, [w:] "Kosmos. Problemy nauk biologicznych", Tom 68, nr 1(322), s. 124, cyt. za: file:///C:/Users/Ja/Downloads/mbasaj,+%7B$userGroup%7D,+Jablonska1.pdf, dostęp: 7.09.2022 r.

3. Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, nr 39, s. 9., cyt. za: https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.467.2786&rep=rep1&type=pdf, dostęp: 7.09.2022 r.

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175