



redakcja naukowa
Ewa Czarniecka-Skubina
Krystyna Gutkowska
Jadwiga Hamułka

Junior-Edu-Żywnienie

Dobre praktyki edukacji żywieniowej

Przewodnik dla szkół podstawowych



Minister Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



redakcja naukowa
Ewa Czarniecka-Skubina
Krystyna Gutkowska
Jadwiga Hamułka

Junior-Edu-Żywnienie

Dobre praktyki edukacji żywieniowej

Przewodnik dla szkół podstawowych

Publikację przygotowano w ramach zadania pn. „**Popularyzacja wyników badawczo-aplikacyjnych z badań nt. żywienie uczniów i ich postawy wobec żywności i żywienia oraz wdrożenie programu edukacji żywieniowej dla uczniów klas I-VIII szkół podstawowych. Akronim: Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ-Bis)**”. Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego na podstawie Umowy nr MNiSW/2024/DAP/137 z dnia 9.07.2024 r.



Minister Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

Recenzenci: prof. dr hab. inż. Agnieszka Filipiak-Florkiewicz
dr hab. Anna Murawska

Redakcja merytoryczno-językowa: Jan Kiryjow
Redakcja techniczna: Tomasz Ruchniewicz

Sugerowane cytowanie: Czarniecka-Skubina E., Gutkowska K., Hamułka J. (red.), (2025). Junior-Edu-Żywienie. Dobre praktyki edukacji żywieniowej. Przewodnik dla szkół podstawowych, Wydawnictwo SGGW, Warszawa.

© Copyright by Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2025

ISBN 978-83-8237-302-8

 Wydawnictwo SGGW
ul. Nowoursynowska 161, 02-787 Warszawa
tel. 22 593 55 20 (-27 – sprzedaż)
e-mail: wydawnictwo@sggw.edu.pl
www.wydawnictwosggw.pl



Wydawnictwo SGGW



[wydawnictwosggw](https://www.instagram.com/wydawnictwosggw)

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	5
ROZDZIAŁ 1. Edukacja żywieniowa jako element edukacji zdrowotnej	7
ROZDZIAŁ 2. Dobre praktyki edukacji żywieniowej w szkole	25
2.1. Rola szkolnej stołówki w edukacji żywieniowej	40
2.2. Rola sklepików i maszyn vendingowych w edukacji żywieniowej	55
Dobre praktyki edukacji żywieniowej – z doświadczeń nauczycieli szkół podstawowych	
ROZDZIAŁ 3. Przykładowe działania realizowane w szkole podstawowej w Kielcach	65
ROZDZIAŁ 4. Innowacja pedagogiczna „Mali mistrzowie zdrowego odżywiania”	75
ROZDZIAŁ 5. Doświadczenia z konkursu „Edukator żywienia”	85
ROZDZIAŁ 6. Edukacja żywieniowa w szkolnych lekturach	121
ROZDZIAŁ 7. Promocja zdrowego odżywiania w szkole w Iławie	151
ROZDZIAŁ 8. Od teorii do praktyki – edukacja żywieniowa w codzienności szkolnej	179
ROZDZIAŁ 9. Edukacja żywieniowa w innowacyjnej szkole	187
ROZDZIAŁ 10. Edukacja żywieniowa w szkole – doświadczenia własne	197
ROZDZIAŁ 11. Działania z zakresu edukacji żywieniowej w szkołach podstawowych w województwie mazowieckim	211
ROZDZIAŁ 12. Edukacja żywieniowa – kolorowe dni miesiąca, zdrowia i ekologii ...	229
ROZDZIAŁ 13. Od talerza do umysłu, czyli edukacja żywieniowa na miarę XXI wieku – kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych wśród dzieci	247
ROZDZIAŁ 14. W krainie zdrowych nawyków żywieniowych	263
Aneks – Spis scenariuszy opracowanych przez nauczycieli – edukatorów żywienia	285
O autorkach scenariuszy	287

WPROWADZENIE

Edukacja żywieniowa, stanowiąca element edukacji zdrowotnej, ma na celu zmianę zachowań żywieniowych na bardziej racjonalne, aby zapobiegać chorobom dietozależnym i osiągnąć oraz utrzymać zdrowie w jak najlepszej kondycji. Edukację żywieniową należy zacząć od najmłodszych lat zarówno w sposób formalny, np. w placówkach oświatowo-wychowawczych, jak i w sposób nieformalny, np. w rodzinach, grupach rówieśniczych i społecznościach lokalnych.

Głównym celem edukacji żywieniowej, realizowanej w szkole, powinno być kształtowanie u dzieci i młodzieży postaw prozdrowotnych, czyli przygotowanie ich do samodzielnego wyboru żywności i utrwalania zachowań żywieniowych sprzyjających utrzymaniu pełni zdrowia. Polega ona na wyposażeniu ich w odpowiednią wiedzę i umiejętności, budując pozytywne nastawienie do zdrowia w jego wieloaspektowym znaczeniu oraz kształtowaniu zachowania ukierunkowanego na jego osiągnięcie i utrzymanie poprzez właściwe odżywianie. Warunkiem koniecznym osiągnięcia pożądanych rezultatów tak rozumianej edukacji żywieniowej jest jej systematyczność i długotrwałość, a także dostosowanie zarówno przekazywanych treści, jak i metod przekazu do percepcji odbiorcy.

Każdy rodzaj edukacji, a więc również żywieniowej, może być realizowany różnymi metodami, z wykorzystaniem różnorodnych narzędzi dostosowanych zarówno do treści, jak i wieku odbiorców, ale również zaangażowania czy osobowości nadawcy treści edukacyjnych. W konsekwencji osiągane są różne efekty prowadzonej działalności edukacyjnej, co może być podstawą wyboru najbardziej skutecznych metod i form jej realizacji. Potwierdzają tę opinię rozmowy odbyte z nauczycielami realizującymi elementy edukacji żywieniowej, jak również wyniki badań jakościowych, przeprowadzonych z ich udziałem w ramach projektu Junior-Edu-Żywnienie. Fakt ten skłonił autorki niniejszej monografii, a jednocześnie realizatorki zadania pn. „Popularyzacja wyników badawczo-aplikacyjnych z badań nt. żywienie uczniów i ich postawy wobec żywności i żywienia oraz wdrożenie programu edukacji żywieniowej dla uczniów klas I–VIII szkół podstawowych. Akronim Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ-bis)”, do przeprowadzenia przy współpracy z lokalnymi i ogólnopolskimi mediami, jak również kuratoriami oświaty, konkursu pn. „Eduktor żywienia”. Celem konkursu było promowanie oryginalnych i skutecznych metod oraz form upowszechniania wiedzy żywieniowej wśród uczniów szkół podstawowych. Efektem podjętych

działań jest przekazywana do rąk czytelników, w tym przede wszystkim nauczycieli szkół podstawowych, publikacja propagująca dobre praktyki edukacji żywieniowej, zgodnie z jej tytułem.

Niniejsza publikacja, poza częścią teoretyczną, przedstawia przykłady praktycznych działań podejmowanych przez nauczycieli w ramach zajęć z edukacji żywieniowej. Powstała zarówno na podstawie badań jakościowych przeprowadzonych w szkołach podstawowych w ramach programu Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ), jak również doświadczeń nauczycieli szkół podstawowych – edukatorów żywienia, którzy nadesłali swoje prace na wspomniany ogólnopolski konkurs lub przygotowali je dodatkowo.

Mając nadzieję, że czytelnicy, a zwłaszcza nauczyciele, znajdą w niniejszym opracowaniu wiele treści, które wykorzystają w praktyce szkolnej, a także inspiracji do nowych interesujących pomysłów na skuteczne metody prowadzenia edukacji żywieniowej, wierzymy, że zamieszczone oryginalne scenariusze lekcji przygotowane przez kadrę dydaktyczną, spotkają się z Państwa szczególnym zainteresowaniem. Opracowania te, zostały zamieszczone zgodnie z treścią i formatem nadesłanym przez ich Autorki, bez ingerencji redaktorek publikacji.

Rozdział 1.

EWA CZARNIECKA-SKUBINA, KRYSZYNA GUTKOWSKA, JADWIGA HAMUŁKA

Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

EDUKACJA ŻYWIENIOWA JAKO ELEMENT EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Edukacja zdrowotna to proces uczenia się, w tym przekazywanie i nabywanie wiedzy, kształtowanie umiejętności do podejmowania działań prozdrowotnych i zachowań charakterystycznych dla zdrowego stylu życia, a także określenie wartości związanych z szeroko pojmowanym zdrowiem, zarówno własnym, jak i społeczeństwa (Zajęzowski, 2003), przygotowując do stałego podnoszenia wiedzy z tego zakresu i stanowiąc istotny element polityki zdrowotnej państwa. Szkoła jest doskonałym miejscem do prowadzenia systematycznej i ciągłej edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży, a poprzez nich również rodziców (Wojnarowska, 2007). Należy podkreślić, że zdrowie młodego człowieka jest sprawą priorytetową, zwłaszcza we współczesnym świecie, w którym uczniowie otrzymują bardzo wiele różnorodnych i czasami sprzecznych informacji o zdrowiu z różnych źródeł, takich jak media, rodzina, rówieśnicy, reklama itp. Celem edukacji zdrowotnej jest więc pomoc uczniom w zrozumieniu istoty zdrowia, a także zachęcanie ich do zdrowego stylu życia poprzez programy prozdrowotne, realizowane w placówkach oświatowych (Posłuszna, 2010), jako inwestycji w zdrowie przez całe życie.

Szkolna edukacja zdrowotna i promocja zdrowia stały się obecnie niezbędnym procesem edukacyjno-wychowawczym z powodu m.in. narastającego problemu nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży szkolnej oraz towarzyszących im chorób niezakaźnych, jak również koniecznego zmniejszenia zagrożenia zdrowia dzieci i młodzieży wynikającego z niezdrowego stylu życia. Obniżenie kondycji zdrowotnej dzieci i młodzieży jest bowiem wynikiem:

- obniżenia aktywności ruchowej i preferowania siedzącego trybu życia – spędzania czasu przed ekranem telewizora, komputera czy smartfonu, co skutkuje częstym uzależnieniem od mediów, w tym Internetu;
- niezdrowego odżywiania, a w tym spożywania produktów wysoko przetworzonych oraz bogatych w sól i cukier; pomijania śniadań, spożywania zbyt małej ilości warzyw i owoców;
- zaburzeń odżywiania, w tym anoreksji, bulimii;
- zaburzeń zdrowia psychospołecznego – stresu, lęków adaptacyjnych, depresji, braku kontaktów interpersonalnych, a w konsekwencji powodujących poczucie wyobcowania, samotności;
- uzależnienia od używek – alkoholu, nikotyny, narkotyków, dopalaczy oraz uzależnienia behawioralnego;
- kultu szczupłego ciała w nowoczesnej kulturze (Wolny i Wojtasik, 2023).

Stąd programy edukacji zdrowotnej realizowane wśród uczniów szkół podstawowych powinny uwzględniać m.in. (Zajączkowski, 2003):

- korygowanie złych nawyków żywieniowych oraz kształtowanie właściwych postaw wobec żywności i żywienia we wszystkich trzech ich komponentach, tj. wiedzy, nastawienia psychoemocjonalnego i przejawiania właściwych zachowań żywieniowych;
- profilaktykę i terapię uzależnień;
- promowanie aktywności fizycznej;
- metody walki ze stresem;
- promowanie higieny ciała i otoczenia (czyste powietrze w pomieszczeniu, utrzymanie porządku w domu, higiena przygotowania i spożywania posiłku);
- kształtowania umiejętności współżycia społecznego.

■ Zdrowie uczniów

Zdrowie jest istotnym warunkiem osiągnięć szkolnych i dobrej jakości życia, z tego względu ważne jest, aby wyposażać uczniów, już od najmłodszych lat, w wiedzę, umiejętności i kształtować pozostałe komponenty postaw wobec zdrowia, prowadząc do jego zapewnienia w następujących wymiarach (Wolny i Wojtasik, 2023):

1. zdrowie fizyczne,
2. zdrowie psychiczne,
3. zdrowie społeczne,
4. zdrowie duchowe (tab. 1.1).

Istotne jest uświadomienie uczniom związku pomiędzy stylem życia a każdym z wymienionych wymiarów zdrowia.

Tabela 1.1. Wymiary zdrowia uczniów

Zdrowie fizyczne	Zdrowie psychiczne	Zdrowie społeczne	Zdrowie duchowe
Dbałość o ciało (kontrola masy ciała, higiena osobista oraz jamy ustnej), Prawidłowe odżywianie, Aktywność fizyczna, Bezpieczeństwo osobiste, Ekologia (ochrona środowiska, segregacja odpadów, życie w zgodzie z naturą).	Aspekt poznawczy (uczenie się, rozwój własny, zdolności poznawcze), Aspekt afektywny (emocje, samoocena i akceptacja siebie, poczucie własnej wartości, pozytywne myślenie, radzenie sobie z emocjami i stresem).	Dobre relacje z innymi, współpraca w zespole, Radzenie sobie z zagrożeniami, życie bez uzależnień i nałogów.	Zdrowie jako wartość, Normy zdrowego stylu życia, Zachowania prozdrowotne i antyzdrowotne.

Źródło: Wolny i Wojtasik, 2023

■ Przykłady działań w obszarze promocji zdrowia

Promocja zdrowia fizycznego

W obszarze promocji zdrowia fizycznego tematyka prowadzonych działań edukacyjnych powinna obejmować zagadnienie niewłaściwych nawyków żywieniowych oraz brak lub niewystarczającą aktywność fizyczną i kształtowanie właściwych zachowań w tym zakresie. Istotne jest szczególnie uświadomienie uczniom koniecznej odpowiedzialności za swoje zdrowie. Prowadzenie edukacji żywieniowej w szkole jest ważne, gdyż regularne spożywanie posiłków sprzyja osiągnięciu sukcesów szkolnych, ułatwiając skupienie się i zapamiętywanie, natomiast nieprawidłowe odżywianie może być przyczyną różnych zaburzeń (np. ospałości; niskorosłości, nadwagi lub otyłości, niedokrwistości, próchnicy zębów) oraz zwiększać ryzyko rozwoju niezakaźnych chorób przewlekłych w wieku dorosłym (Gutkowska i wsp., 2023). Z tego względu w edukacji zdrowotnej w obszarze żywienia należy uwzględnić przekazywanie wiedzy o zasadach racjonalnego żywienia, kształtowanie postaw wobec różnych diet (np. wegetariańskiej, wegańskiej, niskokalorycznej, ketogenicznej). Ważne jest również nabycie zwyczaju czytania informacji na etykietach produktów, ułatwiającego świadomy wybór produktów spożywczych w sklepie

szkolnym lub maszynie wendingowej oraz dań w stołówce szkolnej. Jest to również ważne w kształtowaniu umiejętności komponowania posiłków, układania jadłospisów, przygotowywania potraw w sposób eliminujący utratę witamin i składników mineralnych, właściwego przechowywania produktów spożywczych, estetycznego nakrywania do stołu oraz tworzenia dobrej atmosfery podczas spożywania posiłków (Oblacińska i Tabak, 2006; Gromulska i wsp., 2009; Posłuszna, 2010).

Działania z tego zakresu mogą odbywać się poprzez organizację warsztatów nt. **Zdrowego żywienia** dostosowanych do wieku i percepcji uczniów, np. z podziałem na klasy I–III, IV–VI, VII–VIII. Jak wynika z własnych doświadczeń w zakresie ewaluacji przygotowanych scenariuszy lekcji w ramach programu Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ), starsi uczniowie mają zdecydowanie większe wymagania i potrzebują więcej bodźców, a także zastosowania nowoczesnych technik multimedialnych czy informatycznych w odniesieniu do lekcji o prawidłowym żywieniu. W młodszych grupach wiekowych mogą to być warsztaty z wykorzystaniem zabawowych metod aktywizujących, jak np. tworzenie piramidy zdrowego odżywiania czy talerza zdrowego żywienia itp. Starsi uczniowie natomiast mogą przygotowywać np. kodeksy zdrowego odżywiania, debatę na temat wybranej diety i jej wpływu na zdrowie, planować prawidłowe śniadania, jak również oceniać jakość swojego jadłospisu z zastosowaniem metod aktywizujących w grupach. Działania promujące zdrowie fizyczne mogą podejmować nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, przyrody, biologii, chemii oraz innych przedmiotów, w tym matematyki, np. przy wyliczaniu wartości energetycznej posiłku.

W wielu szkołach te działania realizowane są często poprzez **tydzień zdrowego odżywiania w szkole**. Organizowane są wtedy warsztaty kulinarne, konkursy, quizy itp. Takim przykładem jest promowanie spożycia warzyw i owoców przez tydzień. Każdy dzień takiego tygodnia to inny kolor, np. poniedziałek – zielony, wtorek – pomarańczowy, środa – czerwony. I tak zielony poniedziałek to dzień, w którym zarówno nauczyciele, jak i uczniowie przychodzą do szkoły ubrani na zielono lub ich strój zawiera jakiś zielony akcent, a w śniadaniówkach i na stołówce pojawiają się zielone warzywa (szpinak, brokuły) i owoce (jabłka, agrest, winogrona). Kolejne dni i ich kolorystyka powielają ten schemat, a na zajęcia dodatkowo mogą być zaproszeni goście wspierający nauczycieli i wychowawców, tacy jak dietetyk, kucharz czy pediatra. W ramach warsztatów mogą być przygotowywane zielone lub innego koloru smoothie. Uczniowie mogą przygotowywać gazetkę szkolną związaną z różnokolorowymi owocami i warzywami wraz z opisem ich roli w żywieniu człowieka. Tematyka takiego „zdrowego tygodnia” może dotyczyć różnych zagadnień z obszaru zdrowego żywienia i dotyczyć np. drugiego śniadania i wówczas można zaplanować warsztaty, w czasie których z przyniesionych z domu surowców komponowane są „zdrowe śniadania” oraz omawiane zalety poszczególnych zestawów śniadaniowych.

Dobrym przykładem może być również zaangażowanie uczniów w zakładanie ogródków warzywnych/ziolowych, np. na parapetach szkolnych lub na zewnątrz, o ile jest to możliwe, a następnie wykorzystanie wyhodowanych roślin do wspólnego przygotowywania posiłków, np. kanapek, koktajli, sałatek.

Innym przykładem zadań w tym zakresie są **aktywne przerwy śródlekcyjne**. Mogą się one odbywać przez cały rok. Takie przerwy mogą organizować uczniowie pod nadzorem nauczycieli wychowania fizycznego. W zależności od pory roku aktywne przerwy mogą odbywać się na boisku szkolnym, w sali gimnastycznej lub na korytarzu, a ich celem jest promocja aktywności fizycznej w różnej postaci. Może to być realizowane przez gry w klasy, skakankę, układy taneczne, zabawy z piłką, biegi, tory przeszkód wykonywane w grupie i wiele innych w zależności od stanu wyposażenia szkoły w nowoczesne urządzenia, takie jak np. podłoga interaktywna FunFloorEdu (łączy element ruchu, obrazu i dźwięku, a edukacja odbywa się przez zabawę), Magical Balance BeamTM (belka równoważna do wspierania rozwoju fizycznego i umysłowego poprzez zabawę). Wymienione przykładowe interaktywne zabawy ruchowe pozwalają na aktywną rozrywkę, rozwijającą koordynację, sprawność fizyczną i kreatywność u dzieci.

Kolejnym przykładem działań edukacyjnych z zakresu promocji zdrowia fizycznego mogą być różnego typu **biegi po zdrowie**, które mogą być połączone z wykonywaniem zadań o tematyce zdrowotnej (nt. higieny, odżywiania, aktywności ruchowej itp.) w postaci zgadywanek, quizów itp. jako tzw. przystanki zdrowia. Za organizację tego rodzaju zadania mogą odpowiadać nauczyciele wychowania fizycznego czy szkolne pielęgniarki. Biegi mogą się odbywać przy okazji święta szkoły, uczestniczyć w nich powinni również rodzice, włączając się w zabawę i promując aktywny sposób wspólnego spędzania wolnego czasu.

Wśród innych ważnych tematów promujących zdrowie fizyczne powinny znaleźć się działania z zakresu **przestrzegania higieny życia codziennego**, a więc higieny osobistej, w szczególności higieny ciała, w tym higieny rąk, jamy ustnej, rozważnego korzystania z urządzeń elektronicznych, dbałości o odpowiednią jakość snu (jego czas trwania i warunki) itp. Wśród starszych uczniów ważne jest podejmowanie tematyki nieuzasadnionego odchudzania się, zwłaszcza młodych dziewcząt mimo braku nadwagi, przyjmowania odżywek i sterydów anabolicznych czy uprawiania kulturystyki przez nastoletnich chłopców (Gutkowska i wsp., 2023).

Promocja zdrowia psychicznego

Zdrowie psychiczne jest ważnym komponentem zdrowia na wszystkich etapach życia człowieka, przy czym nie oznacza ono jedynie braku problemów psychicznych czy chorób psychicznych, lecz dotyczy również pozytywnych jego aspektów, wiążących się z umiejętnością właściwego funkcjonowania jednostki w sferze emocjonalnej,

kognitywnej (poznawczej) i społecznej, warunkując tym samym dobre samopoczucie. W tym kontekście można mówić o pozytywnym i negatywnym zdrowiu psychicznym. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO, 2005) definiuje pozytywne zdrowie psychiczne jako *dobrostan, w którym jednostki uzmysławiają sobie swoje własne możliwości, są w stanie radzić sobie ze stresami codziennego życia, produktywnie pracować, a także działać dla swojej społeczności*. Według innej definicji to ... *odczuwanie, myślenie i wchodzenie w interakcję z innymi w sposób, który pomaga jednostce cieszyć się życiem i radzić sobie efektywnie z wyzwaniami* (Mental Health in Schools Strategy, 2020). A zatem pozytywne zdrowie psychiczne to coś więcej niż tylko brak choroby psychicznej; to umiejętność rozpoznawania własnych możliwości i korzystania z nich, radość z życia i radzenie sobie w sytuacjach, które stanowią dla jednostki wyzwanie (Lehtinen, 2008). Pozytywne zdrowie psychiczne może być również rozumiane jako zdolność jednostki do postrzegania, rozumienia i interpretowania jej otoczenia, adaptacji do zmian, a także komunikowania się z innymi oraz zdolność do wykorzystywania swoich mocnych stron.

W obszarze promocji zdrowia psychicznego ważne jest podejmowanie działań mających na celu przekazywanie wiedzy na temat emocji oraz ich kontrolowania, w celu kształtowania umiejętności radzenia sobie w różnych stanach emocjonalnych, a także z zaburzeniami zachowania (zachowania buntownicze, agresywne i antyspołeczne). Wyrabianie poczucia własnej wartości i kształtowanie asertywnych zachowań, a także pobudzanie do podejmowania odpowiedzialnych wyborów mogą zapobiegać niewłaściwym zachowaniom (Połusznia, 2010).

WHO (1998) podkreśla istotę szkoły jako miejsca służącego socjalizacji człowieka i realizacji działań promujących zdrowie. Szkoły odgrywają ważną rolę w:

- (1) promowaniu zdrowia psychicznego,
- (2) prewencji problemów tego zdrowia poprzez takie działania, jak: budowanie kultury, w której zdrowie psychiczne jest cenione i promowane; kreowanie wśród uczniów i personelu podstawowych umiejętności w zakresie zdrowia psychicznego; wdrażanie w klasach szkolnych programów wspierających dobrostan emocjonalny, kreujących zachowania zdrowotne; korzystanie ze sprawdzonych rozwiązań w zakresie promocji zdrowia psychicznego.

Realizacja promocji w zakresie zdrowia psychicznego może się odbywać poprzez warsztaty edukacyjne nt. „Docenienie siebie” lub „Nasze emocje – radość, złość, żal – sposoby radzenia sobie z nimi”. Uczniowie pod kierunkiem wychowawcy, psychologa lub pedagoga próbują znaleźć swoje mocne i słabe strony, w tym znaleźć odpowiedzi na pytania: co im przeszkadza, aby efektywnie się uczyć i jak temu zapobiegać, jak również jak radzić sobie z różnymi emocjami, jak rozładować stres, jak budować poczucie własnej wartości i dobre relacje z otoczeniem, w tym

zwłaszcza z rówieśnikami. Obecnie stres jest jednym z największych zagrożeń życia psychicznego człowieka, a szkoła może być właściwym miejscem kształtowania konstruktywnych wzorców radzenia sobie z nim (Posłuszna, 2010).

W zakresie promocji zdrowia psychicznego można ogłosić również szkolny konkurs literacki lub plastyczny np. na temat: „Moje mocne i słabe strony”; „Moje emocje – jak sobie z nimi radzę?”; „Emocje mojego kolegi/koleżanki – czy potrafię je zrozumieć i właściwie reagować?” Za realizację konkursu mogą być odpowiedzialni nauczyciele plastyki lub języka polskiego, przy wsparciu szkolnego psychologa i/lub pedagoga.

Promocja zdrowia społecznego

Zdrowie społeczne to umiejętność nawiązywania i utrzymywania relacji z inną osobą/innymi osobami, dzięki czemu realizowana jest jedna z podstawowych potrzeb człowieka jako jednostki społecznej, a mianowicie potrzeba przynależności.

Promocja w zakresie zdrowia społecznego powinna dotyczyć konstruktywnych relacji w grupie rówieśniczej, diagnozowania i zapobiegania przemocy rówieśniczej i innym przejawom destruktywnych relacji pomiędzy jej członkami. Zadania te mogą być realizowane poprzez warsztaty prowadzone przez wychowawców, pedagoga lub psychologa szkolnego. Na warsztatach uczniowie mogą pracować metodą dramy, wykorzystując symulacje i scenki sytuacyjne, mogą też organizować happeningi, spektakle teatralne o danej tematyce, jak również przygotowywać wspólnie plakaty na temat zagrożeń, takich np. jak uzależnienia i nałogi.

Promocja zdrowia duchowego

Zdrowie duchowe (*spiritual health*) jest pojęciem jeszcze bardziej wieloznacznym niż zdrowie psychiczne i społeczne. Niektórzy autorzy uważają, że zdrowie duchowe nie jest odrębną „kategorią”, lecz częścią afektywnego komponentu zdrowia psychicznego (Tones i Green, 2004). W piśmiennictwie jest niewiele definicji tego pojęcia. Częściej wymienia się składowe/cechy lub kryteria zdrowia duchowego, np.: samoświadomość, jakość relacji, system wartości i poczucie celu życia (Seaward, 1991), zdolność do dawania i przyjmowania, okazywanie („promieniowanie”) ciepła, bezwarunkowa miłość, poczucie sensu i celu życia, uznawanie czynników transcendentálnych, wewnętrzna siła i spokój, pozytywne nastawienie, własne credo życiowe, uznawanie istnienia czegoś, co istnieje „poza naszym umysłem”, otwartość na przeżycia duchowe, zdolność do wyjścia poza świadomość.

Na podstawie analizy propozycji różnych autorów można przyjąć, że zdrowie duchowe najogólniej oznacza doświadczanie wewnętrznego spokoju i zgody z samym sobą oraz rozpoznawanie i wdrażanie w życie zasad i przekonań religijnych lub moral-

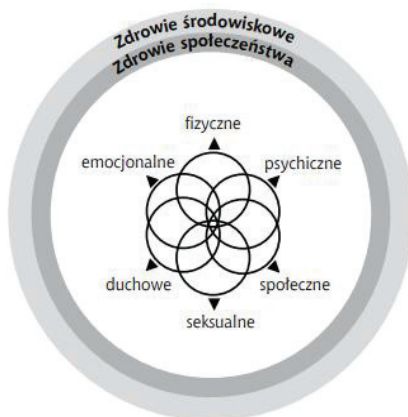
nych. Jego rozumienie zależy zatem od przekonań i stosunku ludzi do sił, które kierują życiem ludzkim i „porządkiem” (sensem) świata. Dla ludzi wierzących jest ono związane z ich przekonaniami, praktykami religijnymi i podstawowymi wartościami dla danej religii. Dla ludzi niewierzących wynika z praw natury lub ich osobistego credo.

Własną interpretację zdrowia duchowego przedstawił Tischner (1998, s. 127). Uznał on, że człowiek jest bytem dla siebie, dla samego siebie pewnym zadaniem: *można powiedzieć, że człowiek jest dla samego siebie jakimś darem, ale można także powiedzieć, że jest dla samego siebie jakimś nieszczęściem. [...] Kiedy jesteśmy dla siebie, jesteśmy jednocześnie w jakiejś mierze przeciwko sobie*. Wychodząc z takiego założenia, J. Tischner uznał – zastrzegając się, że jest to określenie niezbyt precyzyjne – że zdrowie duchowe *polegałoby na tym, że owo »dla siebie« i »przeciwko sobie« pozostają we względnej harmonii, tzn. każde »przeciwko sobie« pojawia się w ramach głębszego »dla siebie«*. Z rozważań tych wynikają ważne wskazania dla edukacji zdrowotnej odnoszące się do osób, u których przeważają działania „przeciw sobie”, do sytuacji, w których człowiek „w granicach swojego jestestwa jest wrogiem samego siebie”. Zdaniem J. Tischnera, *pojawia się wówczas problem, jak nauczyć takiego człowieka przyjaźni, nie tylko z innymi, ale przede wszystkim z samym z sobą*.

Można więc przyjąć, że zdrowie duchowe to stan dobrostanu psychicznego i emocjonalnego utrzymywany spójnością systemu wartości, zmiennego brakiem konfliktu pomiędzy nimi, co gwarantuje wewnętrzną harmonię duchową, spokój, poczucie sensu i celu życia, zdolność nawiązywania głębokich relacji z innymi i otaczającym światem. Tak rozumiane zdrowie duchowe obejmuje też umiejętność radzenia sobie ze stresem i trudnościami życiowymi, w tym osiągnięcia społecznie akceptowanych celów przy wykorzystaniu aprobowanych kulturowo środków.

Celem działań właściwych promocji zdrowia duchowego jest w istocie promowanie zdrowego stylu życia, obejmującego względnie regularnie powtarzające się zachowania wynikające z przyjętego systemu wartości. Zadania te mogą być realizowane w różny sposób, a wsparciem w organizacji tych działań jest szkolny zespół ds. zdrowia, pedagog, psycholog, wychowawca, nauczyciel. Przy realizacji zadań z tego zakresu mogą być wykorzystane różne metody aktywizujące, jak np. burza mózgów, dyskusja, warsztaty, w tym promujące różne techniki relaksacyjne, np. jogę, taniec, muzykę. W szkole może też powstać kącik relaksu, w którym uczniowie będą mogli odpocząć i wyciszyć się np. na kolorowych, miękkich poduszkach, w otoczeniu zieleni. Przykładami tego typu działań mogą być opracowywane przez uczniów Kodeksy zdrowego stylu życia, zaprojektowanie kącika relaksu czy scenariusz psychodramy dotyczącej odporności na stres lub praktykowanie wdzięczności, angażowania się w działania społeczne, rozwój duchowy; kontakt z naturą lub medytacje i mindfulness, czyli ćwiczenia pomagające uspokoić umysł i skupienie się na danej chwili „tu i teraz”. Można też raz w roku podjąć się organizacji

„Rodzinnego pikniku zdrowia” dla uczniów, nauczycieli i rodziców. W ramach pikniku poszczególne klasy mogą przygotować stoiska z prozdrowotnymi przekąskami, zorganizować quiz na temat *Zdrowego stylu życia* czy różne konkurencje sportowe przygotowywane w grupach, razem z rodzicami, zwłaszcza młodszych uczniów, np. *Aktywnie i rodzinnie*. Szkoła powinna sprzyjać promocji zdrowego stylu życia i aktywnych form spędzania wolnego czasu wśród grona jej interesariuszy.



Rysunek 1.1. Holistyczny model zdrowia według autorów duńskich

Źródło: Woynarowska, 2010

Podsumowując, we współczesnej szkole ważnym elementem edukacji zdrowotnej jest kształtowanie umiejętności życiowych uczniów, takich jak: skuteczne porozumiewanie się, budowanie więzi międzyludzkich, rozwiązywanie problemów i konfliktów społecznych, twórcze myślenie, ocenianie ryzyka czy dawanie wsparcia i korzystanie z niego. Umiejętności te są szczególnie ważne dla dokonywania wyborów służących zdrowiu w każdym z jego wymiarów, tym bardziej że każdy z nich wpływa na pozostałe aspekty zdrowia i odwrotnie (Połusznik, 2010).

■ Rola szkoły w promocji zdrowia

Szkoła odgrywa bardzo ważną rolę w promocji zdrowia, w tym właściwego żywienia, które jest jednym z warunków jego osiągnięcia i utrzymania, chociaż niejedynym. Środowisko szkolne zarówno fizyczne, jak i społeczne może sprzyjać realizacji i promocji zdrowych nawyków w zakresie każdego z wymienionych wymiarów zdrowia, wzajemnie warunkujących się i sprzyjających osiągnięciu jego pełnej istoty, czyli dobrostanu. Warto dodać, że cel ten osiągnąć można w partnerstwie różnych instytucji oraz osób pełniących rozmaite role społeczne. Inwestycje w rozwój zawodowy nauczycieli, stworzenie odpowiednich warunków ich współpracy z pielęgniarką, współdziałanie

z samorządem uczniowskim, ale też rodzicami uczniów oraz ze społecznością lokalną (np. lokalne koła gospodyń wiejskich, lokalne szkoły gastronomiczne) na pewno będą sprzyjać skuteczności edukacji zdrowotnej w szkole i twórczo ją rozwijać.

Środowisko szkolne poprzez stworzenie właściwej organizacji żywienia, tj. organizację stołówki, monitorowanie oferty sklepików szkolnych i automatów z żywnością, zapewnienie poidelek z wodą, a także odpowiednie regulacje, zapobiegające np. paleniu papierosów elektronicznych przez uczniów, jak również wspierające i stymulujące inicjatywy prozdrowotne na terenie szkoły, w tym np. zapraszanie do klas specjalistów medycznych, dietetyków, udział w ogólnopolskich programach edukacyjnych, tworzy odpowiednie warunki do promocji zdrowia. Integracja młodzieży w podejmowaniu wspólnych działań na rzecz ochrony zdrowia, a także postrzeganie ich jako ważne osoby w społeczności szkolnej może przynieść wymierne efekty w zakresie wzmocnienia skuteczności edukacji zdrowotnej prowadzonej na terenie szkoły (Woynarowska, 2012).

■ Rola nauczyciela w promocji zdrowia

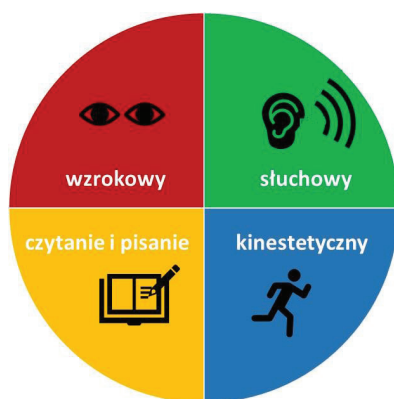
Nauczyciel, poza rodzicami i pozostałymi członkami rodziny, pełni ważną rolę w edukacji zdrowotnej. Jednym ze sposobów przyswajania przez dzieci prawidłowych sposobów odżywiania się jest bowiem uczenie przez naśladownictwo w domu, w szkole, a także w grupach rówieśniczych w czasie wspólnej zabawy, wspólnego świętowania, np. urodzin poszczególnych jej członków, celebrowania lokalnych uroczystości czy innych form wspólnego spędzania czasu. Dzieci uczą się obserwując domowników, nauczycieli, rówieśników. Ważne jest więc wspólne przygotowywanie i/lub spożywanie posiłków, sprzyja ono bowiem pogłębianiu więzi wzajemnych i stwarza płaszczyznę wzajemnej komunikacji i zrozumienia, co jest niezmiernie ważne dla zdrowia, zwłaszcza zdrowia psychicznego i duchowego. Ze względu na fakt, że uczeń znaczną część czasu spędza w szkole, osobą lub osobami tak samo ważnymi dla niego jak rodzice czy rodzeństwo są nauczyciele i inni pracownicy szkoły oraz rówieśnicy. Nauczyciel może być przewodnikiem, doradcą czy liderem dla uczniów, a jego entuzjazm udziela się zarówno uczniom, jak i ich rodzicom. Oczywiście wiąże się to z poświęceniem dodatkowego czasu na te działania, ale przynosi bardzo dobre rezultaty. Nauczyciel może być dla uczniów wzorem, jeśli jest szczery, słucha uczniów, zachęca do współpracy i postępuje zgodnie z tym, czego i jak naucza, spożywając prozdrowotne posiłki w szkole. Uczniowie w ten sposób mogą poznawać nowe produkty, które spożywają inni, bez przymusu, z ciekawości, a więc z własnej woli. Ważna jest też rozmowa z uczniami na tematy związane ze zdrowiem. Nie chodzi o to aby nauczyciel był „mistrzem”, który jest „wszystkowiedzący”, ale o to, by był przyjacielem, empatycznym wsparciem w wyjaśnianiu w sposób logiczny, dlaczego

pewne postępowanie jest właściwe, a inne nie, włączając uczniów do różnych działań, ceniąc ich zdanie oraz pomysły, w dyskretny sposób kontrolując ich zasadność. Stworzenie odpowiedniej atmosfery bezpieczeństwa i zaufania skutkować będzie bardziej prozdrowotnymi zachowaniami uczniów. Rozmowy na temat zdrowego odżywiania, np. na lekcjach, warsztatach czy podczas spożywania posiłku, to dobry pomysł na codzienną edukację żywieniową (Kos, 2020).

■ Metody nauczania i uczenia się w edukacji zdrowotnej

Metody nauczania stosowane w edukacji zdrowotnej mogą być różnorodne, ale przede wszystkim ważne jest, aby były dopasowane do wieku uczniów i ich percepcji. W tradycyjnym nauczaniu i uczeniu się bazuje się przede wszystkim na gromadzeniu faktów, informacji, teorii i koncepcji, kształtując tym samym zasoby wiedzy. Zazwyczaj są wykorzystywane: pogadanka na temat zdrowego żywienia, prelekcja, pokaz, prezentacja filmu, spotkania z pielęgniarką, dietetykiem (Oblacińska i Tabak, 2006; Wolny, 2013). Są to metody powszechnie wykorzystywane przez nauczycieli w szkołach podstawowych. Wadą tych metod jest bierne uczestnictwo uczniów w tych działaniach. Są one jednak wygodniejsze dla nauczycieli, dając im możliwość skorzystania z gotowych materiałów. Z przeprowadzonych w ramach programu Junior-Edu-Żywnie (JEŻ) badań ewaluacyjnych lekcji prowadzonych według scenariuszy z *Przewodnika metodycznego Junior-Edu-Żywnie* można zauważyć pewien sceptycyzm i krytyczne nastawienie uczniów do zajęć dotyczących tematyki prozdrowotnej, zwłaszcza wśród uczniów starszych klas szkoły podstawowej. Uczniowie z klas IV–VI reprezentują bardziej entuzjastyczne nastawienie do tych zagadnień oraz do tradycyjnych metod nauczania i uczenia się. Rozpoznanie stylu uczenia się dziecka pomaga w dostosowaniu metod nauczania do jego indywidualnych potrzeb, co zwiększa skuteczność nauki i sprawia, że zdobywanie wiedzy staje się nie tylko przyjemniejsze, ale również bardziej skuteczne. Spośród kilkunastu sposobów klasyfikacji stylów nauczania najbardziej popularny wydaje się model VARK, stworzony przez Neila Fleminga. Ten model edukacyjny identyfikuje cztery główne style uczenia się: wzrokowy (Visual), słuchowy (Aural), czytania/pisania (Read/Write) i kinestetyczny (Kinesthetic) i zakłada, że ludzie przetwarzają i przyswajają informacje w różny sposób, w zależności od swoich preferencji sensorycznych. W stylu wzrokowym (Visual) preferowany jest przekaz wizualny, wykorzystujący np. diagramy, schematy, wykresy i inne materiały graficzne. W stylu słuchowym (Aural), zakłada się natomiast, że najlepiej dana osoba uczy się poprzez słuchanie, a więc wykorzystuje się w tym przypadku wykłady, dyskusje i nagrania dźwiękowe. Z kolei w stylu czytania/pisania (Read/Write), preferowane są materiały tekstowe, jak i możliwość zapisywania w postaci notatek, listów czy raportów. Ostatni

styl nauczania w modelu VARK to styl kinestetyczny (Kinesthetic), zakładający, że uczy się najlepiej poprzez aktywność fizyczną, ruch, doświadczenie i praktyczne zaangażowanie, takie jak np. odgrywanie ról, budowanie modeli czy doświadczenie manualne. Jakkolwiek w modelu VARK nie określa się mniejszej czy większej skuteczności któregoś z opisanych stylów nauczania, uznając, że każdy z nich jest skuteczny w zależności od indywidualnych preferencji osoby uczącej, to warto zauważyć, że dowiedziono zwiększenia skuteczności edukacji w przypadku łączenia zajęć edukacyjnych prowadzonych różnymi stylami, np. z grupowym opracowaniem, a następnie prezentowaniem pracy, np. plakatu, na zadany temat (Ogunsile i Ogundele, 2016). Warto też przywołać znaną od wieków rekomendację Konfucjusza, nawołującą do nauczania przez doświadczenie: „Powiedz mi, a zapomnę; pokaż mi, a zapamiętam; pozwól mi zrobić, a zrozumiem”, jednoznacznie wskazującą na prymat ostatniego stylu nauczania z klasyfikacji Fleminga, tj. kinestetycznego. Graficzną istotę modelu VARK przedstawiono na rysunku 1.2.



Rysunek 1.2. Sposoby uczenia się według modelu VARK

Źródło: Fowler i wsp., 2017

Realizacja edukacji zdrowotnej powinna się odbywać, zwłaszcza wśród starszych uczniów, za pomocą metod aktywnych, inaczej interaktywnych czy określanych jako multisensoryczne, czyli takie, które wykorzystują w procesie poznawania i uczenia się wszystkie zmysły ucznia (tab. 1.2). Wśród metod aktywnych wyróżniamy m.in. dramę oraz metody twórczego myślenia, do których zaliczamy takie techniki, jak „burza mózgów”, odgrywanie ról, symulacje, zdania niedokończone, studia przypadków, ukierunkowana dyskusja, technika „narysuj i napisz”, techniki twórczego stawiania pytań i rozwiązywania problemów oraz podejmowania decyzji, uczenie się przez doświadczenie (Oblacińska i Tabak, 2006). Uważa się, że metody te najlepiej realizować w małych grupach. Można też pracować w grupach większych,

w klasach szkolnych, ale wymaga to od nauczyciela umiejętności organizacyjnych i wykorzystania skutecznych metod motywacyjnych, np. szkolnej rywalizacji międzyklasowej. W metodach tych uczniowie wykazują większe zaangażowanie, co skutkować będzie większą efektywnością nauczania i uczenia się. Metody aktywizujące ucznia umożliwiają aktywne podejmowanie prób rozwiązywania zadań indywidualnie lub grupowo. Kształtują też umiejętności interpersonalne, m.in. uczenie się reguł pracy i zabawy w grupie, argumentowania, słuchania, negocjowania. Realizując edukację tymi metodami, możliwe jest przekazanie treści na określony temat (cele poznawcze), emocjonalne przeżywanie treści czy sytuacji problemowej (cele emocjonalne), motywowanie do podejmowania określonych działań w wyniku osobistej refleksji (cele praktyczne), kształtując tym samym wszystkie komponenty postaw wobec żywienia czy szerzej rzecz ujmując zdrowia (Michałowska, 2009).

Tabela 1.2. Aktywizujące metody i techniki nauczania/uczenia się

Metoda	Przykłady technik	Charakterystyka
Dyskusja	Debata „Za i przeciw”	Kształcenie umiejętności wzajemnego słuchania, formułowania argumentów, stawiania tezy, prezentowania swojego stanowiska, wyciągania wniosków.
	Metaplan	
	Debata panelowa	
	„Sześć kapeluszy”	
Wchodzenie w rolę	Odgrywanie scenek	Uczenie się empatii, rozumienia motywów różnych zachowań, umiejętności prezentacji swojego stanowiska.
	Symulacja	
	Drama	
Analizowanie i rozwiązywanie problemów	Burza mózgów	Kształtowanie umiejętności analizy sytuacji problemowej, ustalenie priorytetów, poszukiwanie rozwiązań, szukanie, formułowanie i prezentowanie argumentów.
	Drzewo decyzyjne	
	Analiza przypadku	
Uczenie się w małych zespołach	Puzzle	Uczenie się współpracy, odpowiedzialności, doskonalenie komunikacji z innymi.
	Kula śnieżna	
Projekt	Łączy wiele technik	Integracja wiedzy szkolnej i pozaszkolnej, twórcze myślenie, umiejętności prezentacji wyników swojej pracy.
Stacje zadaniowe	Łączą wiele technik	Różne zadania, tak by rozwijały wiele umiejętności, np. czytania ze zrozumieniem, wyszukiwania i analizowania informacji.
Portfolio (teczka)	Portfolio tematyczne lub służące obserwacji rozwoju osób uczących się (praca indywidualna i grupowa)	Kształtowanie umiejętności wyszukiwania, gromadzenia i selekcji informacji.
Wizualizacja	Mapy myśli, mapy skojarzeń	Kształtowanie umiejętności wydobywania kwintesencji z tekstu, wzbogacania słownictwa, doskonalenia umiejętności zapamiętywania, kojarzenia, uczenie się.
	Rysowanie ilustracji i komiksów	
	Przygotowanie plakatów	
	Układanie rebusów	

Źródło: Michałowska, 2009; Stańdo i Spławska-Murmyło, 2017

Planując program edukacji żywieniowej, należy uwzględnić wiek uczniów, gdyż są oni na różnych etapach rozwoju poznawczego, emocjonalnego i społecznego, reprezentując różny poziom percepcji. Młodszy uczniowie chętniej współpracują podczas doświadczeń opartych na zabawie i sprzyjających ekspozycji nowych, smacznych i polecanych z punktu widzenia zdrowia produktów. Aby zachęcić do poznawania nowej żywności i zwiększenia spożycia niektórych, zwłaszcza nie-lubianych produktów (mleka, kasz, świeżych warzyw), wśród młodszych dzieci często stosowane są techniki uczenia wielosensorycznego. Wykorzystuje się tu ekspozycję na smak określonego produktu, w połączeniu ze słuchem, wzrokiem, dotykiem i zmysłem węchu (tab. 1.3). Jak wykazują badania różnych autorów, sesje zabawy polisensorycznej z owocami i warzywami zwiększają gotowość młodszych dzieci do dotykania i smakowania tych produktów, a przynajmniej zachęcają do ich spróbowania (Dazeley i Houston-Price, 2015; Coulthard i Sealy, 2017). Uważa się, że nawet jednorazowa ekspozycja smakowa lub wizualna nowego produktu może wystarczyć, aby wytworzyć pozytywne nastawienie do niego (Rioux i wsp., 2018), a regularnie powtarzane tego rodzaju działania mogą dać efekt w postaci zaakceptowania lub zwiększenia spożycia wybranego produktu w późniejszym czasie (Canton i wsp., 2013; Nekitsing i wsp., 2019), co potwierdzono na przykładzie spożycia warzyw (Home i wsp., 2011; Fildes i wsp., 2014).

Tabela 1.3. Techniki uczenia się sensorycznego

Polisensoryczne uczenie wykorzystywane w edukacji żywieniowej				
Słuch	Wzrok	Dotyk	Zapach	Smak
Słuchanie i powtarzanie nazw wybranych produktów spożywczych. Słuchanie opowiadań, piosenek, wierszyków o produktach. Dotykane produktów i słuchanie, jakie dźwięki wydają. Słuchanie dźwięku gryzienia, żucia produktu.	Oglądanie obrazków określonych produktów. Wizualna eksploracja wybranego produktu w całości, w kawałkach, w skórce, bez skórki, surowego, ugotowanego.	Dotykane produktu i różnych jego tekstur (cały produkt, w kawałkach, surowy, ugotowany, w skórce, bez skórki. Percepcja tekstury w dłoniach. Poznanie konsystencji po spróbowaniu.	Poznanie zapachu produktu surowego i po przygotowaniu do spożycia.	Rozpoczynanie od częstowania dziecka małym kawałkiem wybranego produktu (nie powinno się łączyć smaków, mieszać nowego produktu z innym, ukrywać jego obecności w posiłku). Ekspozycja na smak (min. 10 razy), organizowana regularnie, np. raz w tygodniu.

Źródło: Dazeley i Houston-Price, 2015

Należy też tu wspomnieć o **edukacji rówieśniczej**. Uczenie się poprzez obserwację zachowań żywieniowych rówieśników też może być dobrą strategią działań promujących zdrowie, niezależnie od wieku uczniów (Kos, 2020). Należy też podkreślić, że starsi uczniowie chętniej nabywają umiejętności podczas samodzielnego praktykowania (Contento, 2018).

Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych często utrudniają zachowania rodziców i opiekunów, a więc środowisko domowe. Powinno się uświadamiać rodzicom, że pewne ich zachowania podyktowane zachęceniem dzieci do jedzenia mogą prowadzić do utrwalenia nieprawidłowych zachowań, w tym obniżenia kompetencji żywieniowych dziecka. W tabeli 1.4 przedstawiono przykłady zachowań rodziców i opiekunów, które mają znaczny wpływ na kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych młodszych dzieci, również tych już uczęszczających do szkoły podstawowej, w wieku 7–9 lat.

Tabela 1.4. Zachowania rodziców i opiekunów wpływające na kształtowanie nawyków żywieniowych młodszych dzieci

Zachowania rodziców i opiekunów	Skutki
Presja, naciskanie, werbalne zmuszanie do jedzenia określonej ilości (np. „za mamusię, tatusia”) lub w określonym czasie.	Dziecko uczy się jeść pod wpływem czynników zewnętrznych. Wzrasta ryzyko zaburzeń żywienia.
Ograniczanie lub zakaz spożycia niektórych żywności „niezdrowej”.	Dziecko nabiera ochoty na zakazane produkty. Wzrasta ryzyko zaburzeń żywienia.
Nagradzanie przekąską jako forma regulacji emocji, za dobre zachowanie, zjedzenie całej porcji itp.	Ryzyko jedzenia emocjonalnego. Wzrasta ryzyko zaburzeń żywienia.
Brak jasnych zasad spożywania posiłku (częstość, czas spożycia, lokalizacja, warunki spożycia, np. przed telewizorem, rozpraszanie uwagi).	Obniżenie kompetencji żywieniowych i wyborów żywieniowych dziecka
Brak różnorodności (dziecko je tylko ulubione dania), karmienie na siłę produktami, których dziecko nie lubi.	Ograniczenie możliwości kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych.

Źródło: Gibson i Cook, 2017; Daniels, 2019

Z kolei wśród zachowań rodziców i opiekunów, które wpływają na poprawę zachowań żywieniowych u dzieci, są:

- ekspozycja na różnorodne pożywienia,
- uczenie społeczne nawyków żywieniowych podczas wspólnych posiłków, co wynika z obserwacji przez dzieci zachowań osób dorosłych,
- uczenie asocjacyjne, wiążące się z pozytywnymi skojarzeniami żywności, z wpływem na organizm, emocjami, atmosferą podczas rodzinnego posiłku (Koivisto Hursti, 1999).

Podsumowując, aby kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe, dzieci i młodzież muszą dostać spójny przekaz zarówno w domu, jak i w szkole. Z tego względu ważna jest chęć współpracy ze strony rodziców w tym zakresie.

Bibliografia

Caton S.J., Ahern S.M., Remy E., Nicklaus S., Blundell P., Hetherington M.M. *Repetition counts: repeated exposure increases intake of a novel vegetable in UK pre-school children compared to flavour-flavour and flavour-nutrient learning*. British Journal of Nutrition, 2013 Jun; 109(11), 2089–2097.

- Contento I. *Edukacja żywieniowa*, tłum. O. Siara. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2018, 682.
- Coulthard H., Sealy A. *Play with Your Food! Sensory Play is Associated with Tasting of Fruits and Vegetables in Preschool Children*, *Appetite*, 2017, nr 113, 84–90.
- Daniels L.A. *Feeding Practices and Parenting: A Pathway to Child and Family Happiness*. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 2019, 74, 29–42.
- Dazeley P., Houston-Price C. *Exposure to Foods' Non-taste Sensory Properties. A Nursery Intervention to Increase Children's Willingness to Try Fruit and Vegetables*. *Appetite*, 2015, nr 84, 1–6.
- Fildes A., van Jaarsveld C.H.M., Wardle J., Cooke L. *Parent-administered exposure to increase children's vegetable acceptance: a randomized controlled trial*. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 2014, 114(6), 881–888. doi: 10.1016/j.jand.2013.07.040.
- Fowler A., Whitehurst K., Al Omran Y., Rajmohan S., Udeaja Y., Koshy K., Gundogan B. *How to study effectively*. *International Journal of Surgical Oncology*, 2017 Jul., 2(6), e31.
- Gibson E.L., Cook L. *Understanding Food Fussiness and its implications for Food Choice, Health, Weight and Intervention in Young Children. The Impact of Professor Jane Wardle*. *Current Obesity Reports*, 2017, 46–56.
- Gromulska L., Piotrowicz M., Cianciara D. *Własna skuteczność w modelach zachowań zdrowotnych oraz edukacji zdrowotnej*. *Przegląd Epidemiologiczny*, 2009, 63, 427–432.
- Gutkowska K., Czarniecka-Skubina E., Hamułka J. (red.). *Junior-Edu-Żywnienie – wybrane zagadnienia edukacji żywieniowej*. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2023.
- Horne P., Greenhalgh J., Erjavec M., Lowe C., Viktor S., Whitaker C. *Increasing Pre-school Children's Consumption of Fruit and Vegetables. A Modelling and Rewards Intervention*. *Appetite*, 2011, nr 56(2), 375–385.
- Koivisto Hursti U.K. *Factors influencing children's food choice*. *Annals of Medicine*, 1999, 31 (Suppl. 1), 26–32.
- Kos E.A. *Wsparcie i modelowanie rozwoju dziecka w obszarze zdrowego odżywiania w rodzinie i placówce edukacyjnej*. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, 2020, vol. 15, nr 4(58), 9–22.
- Lehtinen V. *Building up good mental health: Guidelines based on existing knowledge*. 2008, <https://thl.fi/documents/10531/115966/Building%20up%20good%20mental%20health.pdf> Mental Health in Schools Strategy (2020). Ministry of Education. <https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/erase/documents/mental-health-wellness/mhis-strategy.pdf>
- Michałowska D. *Edukacja prozdrowotna – podejścia, modele, metody*. *Przegląd Terapeutyczny*, 2009, 4, www.ptt-terapia.pl
- Myszkowska-Ryciak J., Harton A. (red.). *Przewodnik metodyczny Junior-Edu-Żywnienie. Materiały edukacyjne dla klas 4–6*. Instytut Nauk o Żywnieniu Człowieka SGGW w Warszawie, Warszawa 2022.
- Nekitsing Ch., Blundell-Birtill P., Cockcroft J., Hetherington M. *Taste Exposure Increases Intake and Nutrition Education Increases Willingness to Try an Unfamiliar Vegetable in Preschool Children: A Cluster Randomized Trial*. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 2019, 119(12), 2004–2013.
- Oblacińska A., Tabak I. (red.). *Jak pomóc otyłemu nastolatкови? Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą i otyłością. Poradnik dla pielęgniarek szkolnych i nauczycieli wychowania fizycznego w gimnazjach*. Warszawa 2006.
- Posłuszna M. *Edukacja zdrowotna we współczesnej szkole – program prozdrowotny*. *Problemy Pielęgniarstwa*, 2010, tom 18, zeszyt nr 2, 226–231.
- Rioux C., Lafratre J., Picard D. *Visual Exposure and Categorization Performance Positively Influence 3- to 6-year-old Children's Willingness to Taste Unfamiliar Vegetables*. *Appetite*, 2018, nr 120, 32–42.

- Seaward B.L. *Spiritual Wellbeing: A Health Education Model*. Journal of Health Education, 1991, 22(3), 166–169.
- Stańdo J., Szałowska-Murmyło M. *Metody aktywizujące w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej*. Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2017.
- Tischner J. *Spór o istnienie człowieka*, Wydawnictwo Znak, Kraków 1998.
- Tones K., Green G. *Health Promotion: Planning and Strategies*. Sage Publications, London 2004.
- WHO (2005). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice. A Report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and The University of Melbourne. T Geneva: World Health Organization. Dostępne on-line: <http://www.who.int/mental-health/evidence/en/promoting-mhh.pdf> (5.09.2025).
- WHO (1998). WHO information series on school health. Document Foir. Healthy Nutrition: An essential element of a Health Promoting School. <https://www.ircwash.org/sites/default/files/WHO-1998-Healthy.pdf>
- Wojnarowska B. (red.). *Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli szkół podstawowych*. Wydawnictwo ORE, Warszawa 2012.
- Wojnarowska B. (red.). *Edukacja zdrowotna*. Wydawnictwo Naukowe PWN, wyd. 2, Warszawa 2010, 31, 227–228.
- Wolny B. *Szkolna edukacja żywieniowa a preferowane sposoby odżywiania uczniów*. Lubelski Rocznik Pedagogiczny, 2013, nr 32, 181–201.
- Wolny B., Wojtasik T. *Promocja zdrowia w szkołach i placówkach oświatowych*. Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2023.
- Zajęczkowski K. *Promocja zdrowia w klasach IV–VI*. Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2003, 20.

Rozdział 2.

EWA CZARNIECKA-SKUBINA, KRYSZYNA GUTKOWSKA, JADWIGA HAMUŁKA

Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

DOBRE PRAKTYKI EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ W SZKOLE

Programy dotyczące zdrowego odżywiania są wpisane w program profilaktyczno-wychowawczy szkół, ale – jak wskazują nauczyciele – jest mało czasu, aby te tematy realizować w sposób wyczerpujący. W wielu szkołach funkcjonuje zespół prozdrowotny, złożony z nauczycieli, którzy wyszukują różne projekty, w tym unijne, zapraszają specjalistów na lekcje z uczniami i podejmują różne inicjatywy z tego zakresu. Tworzą również własne programy edukacyjne czy scenariusze lekcji. Realizacja edukacji żywieniowej w szkole może się odbywać na różnych płaszczyznach, które przedstawiono w tabeli 2.1.

Wśród dobrych praktyk, które mogą służyć edukacji żywieniowej w szkole, należy wymienić:

1. Dostęp do wody pitnej (źródłka, ujęcia wody pitnej).
2. Wspólne spożywanie drugich śniadań w szkole z nauczycielem.
3. Regularne warsztaty kulinarne.
4. Organizacja tematycznych wycieczek szkolnych dotyczących żywienia, żywności.
5. Spotkania z ekspertami z zakresu żywienia, dietetyki.
6. Prowadzenie szkolnego/przyszkolnego ogródka zielonego lub warzywnego.

7. Organizacja dni poświęconych poszczególnym produktom żywnościowym czy zagadnieniom związanym z żywnością/żywieniem.
8. Organizacja szkolnych konkursów związanych z żywieniem.
9. Prowadzenie przyszkolnego kompostownika.
10. Udział w ogólnopolskich projektach z zakresu edukacji żywieniowej oraz tworzenie własnych programów.
11. Lekcje tematyczne realizowane w ramach różnych przedmiotów.

Tabela 2.1. Przykłady realizacji edukacji żywieniowej w szkole

Temat	Nauczyciele/szkola – Uczniowie
Znaczenie zdrowego odżywiania	Kształtowanie świadomości żywieniowej uczniów.
Motywacje do zdrowego żywienia	Kształtowanie pozytywnego nastawienia do żywności o prozdrowotnym charakterze, z uwzględnieniem zagadnień dotyczących alergenów/patogenów w żywności.
Źródła wiedzy o zdrowym żywieniu	Gotowe scenariusze zajęć, plansze i tablice edukacyjne, materiały multimedialne, kolorowanki, ulotki, zakładki do książek, krótkie filmy do 5 minut w zabawny sposób przedstawiające zagadnienie zdrowego żywienia, książki, książki kucharskie dla dzieci, komiksy, karty pracy, gry, puzzle, planszówki, aplikacje żywieniowe, scenki rodzajowe.
Praktyki żywieniowe	Wspólne śniadania z nauczycielami, nauczanie komponowania „zdrowych śniadaniówek” poprzez dyskretny monitoring i przykład nauczyciela. Analizowanie oferty asortymentu w sklepikach szkolnych, maszynach vendingowych, stołówkach szkolnych.
Zdrowe, tradycyjne posiłki	Wskazywanie w jaki sposób modyfikować tradycyjne dania w kierunku bardziej prozdrowotnym.
Działania realizowane wspólnie z rodziną – Poradnictwo żywieniowe	Organizowanie spotkań z rodzicami, pogadanek, wspólne warsztaty żywieniowe rodziców z uczniami, organizowanie pikników rodzinnych np. w ramach święta szkoły.
Odpowiedzialne żywienie	Przekazanie wiedzy o zrównoważonym rozwoju, zrównoważonej diecie, niemarnowaniu żywności, oszczędzaniu wody, energii, gazu. Kształtowanie kompetencji w zakresie odpowiedzialności społecznej uczniów, a pośrednio ich rodzin.
Preferowane formy realizacji zajęć edukacji żywieniowej	Zajęcia cykliczne, bloki tematyczne, klasopracownia.

Źródło: Gutkowska i wsp., 2024

Dostęp do wody pitnej. Uczniowie przez cały czas pobytu w szkole powinni mieć bezpłatny dostęp do wody, np. źródelka z wodą, co utrwala nawyk picia wody, upowszechniając trend posiadania bidonów czy butelek z filtrem na wodę. Woda lub inny napój mogą być też dostępne cały czas w stołówce szkolnej. Dobrą praktyką jest dawanie bidonu w wyprawce dla pierwszoklasistów. ZALECA SIE, aby bidon z wodą stał na biurku ucznia, co będzie przypominać o koniecznym nawadnianiu organizmu.

Wspólne spożywanie drugich śniadań w szkole z nauczycielem. Stworzenie warunków umożliwiających organizację śniadań szkolnych spożywanych w klasie wraz z nauczycielem, w czasie których uczniowie uczą się przez

modelowanie, czyli obserwację i naśladowanie, a także dyskusję, jak „zdrowo” komponować śniadania. Ponadto, podczas wspólnego posiłku uczniowie mają okazję poznać nowe produkty, które spożywają rówieśnicy czy nauczyciel. Mogą ich spróbować bez odczuwania jakiegokolwiek presji czy też przymusu. Uczniowie poprzez porównywanie swoich „śniadaniówek” i wzajemne częstowanie się uczą się wspólnego spożywania posiłków oraz dzielenia się żywnością z koleżankami i kolegami, dzięki czemu jest kształtowana ich wrażliwość na dzielenie się żywnością z innymi osobami, a tym samym niemarnowanie żywności. Ważne jest, by w takich sytuacjach nauczyciele odgrywali istotną rolę, będąc dobrym wzorem – liderem, na przykładzie którego uczniowie powielają ich zachowania. Nauczyciele mogą ponadto rozpoznać potrzeby żywieniowe uczniów, w tym tych, którzy nie mają śniadania, są głodni, a następnie zaradzić temu we właściwy sposób, animując sytuacje, w których następuje dzielenie się posiadanymi produktami. W trakcie spożywania śniadań można też rozmawiać z dziećmi na temat zdrowego odżywiania, zaprezentować prawidłowo skomponowaną „śniadaniówkę”, zwrócić uwagę na produkty, których nie powinno w nich być, np. słodczy, słonych przekąsek, słodkich napojów, jak również na takie, które powinny się w niej znaleźć obligatoryjnie. Można również wprowadzić zasadę, że tylko jednego dnia w tygodniu można przynosić słodczy (w ograniczonych ilościach), co dyscyplinuje zarówno uczniów, jak i ich rodziców oraz inicjuje ograniczanie ich spożycia.

Regularne warsztaty kulinarne, o różnej tematyce i dostosowane do możliwości zarówno dzieci, jak i realiów szkolnych, np. komponowanie śniadań, przygotowanie kanapek, sałatek, koktajli, szaszłyków owocowo-warzywnych. Dobrym pomysłem są także rozmowy na temat zdrowego odżywiania, np. podczas nauki gotowania czy spożywania posiłku, co zwiększa skuteczność przyswojenia przekazywanych informacji na temat poszczególnych produktów żywnościowych. Podczas warsztatów można omawiać wartość odżywczą użytych do przygotowania produktów żywnościowych, jak również omawiać zasady higieny przygotowania posiłków, w tym higieny rąk. Warsztaty kulinarne, dające możliwość wykonywania określonych czynności przez uczniów, są szczególnie efektywną i skuteczną metodą nauczania, zgodnie z wcześniej wspomnianą rekomendacją Konfucjusza. Doświadczenie bowiem nie tylko utrwała przekazywaną wiedzę poprzez jej wdrażanie do praktyki, ale też uatrakcyjnia nauczanie poprzez bezpośrednie angażowanie uczniów, zwiększając też efektywność nauczania.

Organizacja tematycznych wycieczek szkolnych do gospodarstw agroturystycznych, ogrodniczych, rolniczych, ekologicznych, do lokalnych przetwórców żywności, aby poznać i zrozumieć, jak powstaje żywność i ile wymaga to pracy oraz zasobów, uwarunkowując tym samym na ograniczanie marnotrawstwa żywności poprzez minimalizowanie niweczenia zasobów niezbędnych do jej wytworzenia.

Spotkania z ekspertami z zakresu żywienia, dietetyki, jak również ze stomatologiem czy lekarzem/pielęgniarką, organizując prelekcje tematyczne, np. na tematy: Dlaczego psują się zęby, jak dbać o własne zdrowie? Co jeść, aby być zdrowym? Dlaczego nie wszystkie diety są wskazane dla dzieci i młodzieży?

Prowadzenie szkolnego/przyszkolnego ogródka zielowego lub warzywnego na terenie przyszkolnym lub zielowego miniogródka na klasowym parapecie. Angażując się w pracę w ogródku, uczniowie mogą następnie z wyhodowanych ziół i warzyw przygotować proste potrawy (np. sałatki) lub wykorzystać je do uzupełnienia kanapek przyniesionych z domu. Poprzez zaangażowanie dzieci w proces sadzenia oraz pielęgnacji roślin w ogródkach przyszkolnych oraz uczestniczenie w zajęciach dotyczących prawidłowego żywienia dzieci zmieniają swoje przekonania odnośnie do warzyw, owoców i ziół, rozwijają umiejętności potrzebne do przygotowania potraw i mogą dowiedzieć się, skąd pochodzi żywność. Zioła wyhodowane na szkolnym parapecie mogą być wspaniałym urozmaicheniem kanapek przyniesionych z domu i wspólnie spożywanych w klasie, dodatkowo dając satysfakcję, że zostały „samodzielnie wytworzone”.

Organizacja dni poświęconych poszczególnym produktom żywnościowym czy zagadnieniom związanym z żywnością/żywieniem. Większość edukacji żywieniowej jest realizowana w ramach:

1. **dni tematycznych lub świąt szkolnych**, np. Dzień dyni, Dzień jabłka, Dzień vege, Dzień wody, Dzień wiosny, Dzień Ziemi, Nasza planeta – nasze zdrowie, Światowy dzień zdrowia, Dzień zdrowego/dobrego żywienia, Dzień kuchni świata, np. Dzień włoski, Pierwszy dzień wiosny;
2. **tygodni tematycznych**, np. Tydzień zdrowych śniadań, Tydzień warzyw i owoców, Tydzień zdrowego stylu życia;
3. **festiwali kulinarnych**, podczas których klasy rywalizują między sobą, wymyślając i przygotowując rozmaite posiłki, ale też dowiadując się więcej na dany temat i utrwalając wiedzę wcześniej zdobytą. Jest to dobra okazja do spróbowania różnych produktów, również tych nieznanych lub mało znanych, czasem niedostępnych dla niektórych dzieci;
4. **międzyklasowych lub międzyszkolnych konkursów** – interesującą inicjatywą jest np. Dzień surówki i gromadzenie przepisów, a następnie zamieszczenie na stronie szkoły zbioru takich przepisów (szkolna książka kulinarna). Takie działania integrują grupy lub klasy uczniów, wprowadzają konstruktywną rywalizację, a uczniowie w nich uczestnicząc w naturalny sposób próbują nowe produkty i potrawy. Wymyślone wspólnie potrawy mogą w niektóre dni pojawiać się w ofercie stołówki szkolnej.

■ Szkolny kalendarz świąt związanych z żywieniem i ze zdrowiem

W tabelach 2.2, 2.3 i 2.4 przedstawiono kalendarz świąt związanych z żywieniem, zdrowiem, aktywnością fizyczną i ochroną środowiska do planowania różnego rodzaju przedsięwzięć w środowisku szkolnym. W wybranym dniu w stołówce może być posiłek

Tabela 2.2. Świąta związane z żywnością pomocne w zaplanowaniu tematycznych działań edukacyjnych w szkole

Data	Święto
Styczeń	
4.01	Dzień spaghetti
11.01	Dzień wegetarian
15.01	Dzień bajgla
17.01	Światowy dzień pizzy
19.01	Dzień popcornu
20.01	Dzień bigosu
	Dzień miłośników sera
30.01	Dzień rogalika
Luty	
2.02	Dzień naleśnika
3.02	Dzień ciasta marchewkowego
9.02	Międzynarodowy dzień pizzy
10.02	Światowy dzień suchych nasion roślin strączkowych
26.02	Światowy dzień pistacji
Marzec	
7.03	Dzień płatków śniadaniowych
15.03	Światowy dzień praw konsumenta
	Dzień piekarzy i cukierników
20.03	Dzień bez mięsa
25.03	Międzynarodowy dzień gofra
26.03	Międzynarodowy dzień szpinaku
30.03	Światowy dzień muffinka
Kwiecień	
4.04	Dzień marchewki
12.04	Dzień czekolady
19.04	Dzień czosnku
24.04	Europejski dzień śniadania
28.04	Dzień sera camembert
Maj	
2.05	Dzień tuńczyka
	Dzień grilla
13.05	Międzynarodowy dzień hummusu
17.05	Światowy dzień pieczenia

Data	Święto
20.05	Światowy dzień pszczoł
21.05	Międzynarodowy dzień herbaty
28.05	Światowy dzień hamburgera
30.05	Międzynarodowy dzień ziemniaka
	Światowy dzień soku
Czerwiec	
1.06	Dzień mleka
	Święto bułki
18.06	Międzynarodowy dzień sushi
Wrzesień	
28.09	Światowy dzień jabłka
29.09	Międzynarodowy dzień świadomości o marnowaniu żywności
Październik	
1.10	Międzynarodowy Dzień Wegetarianizmu
10.10	Światowy dzień owsianki
	Światowy dzień jaja
16.10	Światowy dzień żywności
	Światowy dzień chleba
17.10	Światowy dzień owoców i warzyw
25.10	Światowy dzień makaronu
31.10	Dzień dyni
Listopad	
1.11	Światowy dzień wegan
3.11	Dzień kanapki
7.11	Dzień kotleta schabowego
8.11	Europejski dzień zdrowego jedzenia i gotowania
13.11	Dzień placków ziemniaczanych
24.11	Katarzynki
	Dzień buraka
26.11	Dzień ciasta
Grudzień	
2.12	Dzień placków
15.12	Dzień herbaty
20.12	Dzień ryby

Źródło: opracowanie własne

związany z konkretnym świętem, uczniowie mogą przynosić odpowiednie produkty żywnościowe w swoich śniadaniówkach, można zorganizować tematyczny konkurs plastyczny, czy przygotować prezentacje na dany temat, oceniając „plusy i minusy” spożywania określonych produktów. Jeśli w szkole są warunki lokalowe do tego rodzaju przedsięwzięć, to można zorganizować dla wybranych klas warsztaty kulinarne, spotkania ze specjalistami, takimi jak dietetycy, lekarze różnych specjalności itp.

Profilaktyka zdrowotna związana jest też z szeroko rozumianą promocją zdrowia, poprzez utrzymanie zdrowia psychicznego i fizycznego, ale też przedstawieniem zagrożeń związanych z nieprawidłowym postępowaniem w zakresie żywienia, higieny osobistej czy zachowań społecznych. Promowanie aktywności fizycznej może się odbywać poprzez organizowanie np. Dni sportu, Dni tańca, Dni roweru itp. Warto wskazywać konsekwentnie uczniom, że ruch i wypoczynek są niezbędne dla zdrowia, dla zachowania kondycji fizycznej i psychicznej. Uczestniczenie w aktywnych formach spędzania wolnego czasu jest więc istotne i nie chodzi o uprawianie sportu na poziomie olimpijskim, ale o nawet najmniejszy wysiłek fizyczny, związany ze spacerem, jeżdżeniem na rowerze, wspólne zabawy na podwórku osiedlowym czy placu zabaw itp. Ważne też są prawidłowe relacje interpersonalne w zachowaniu zdrowia, takie jak przyjaźń, empatia w stosunku do starszych osób, rozumienie różnych chorób dietozależnych, aby uwrażliwić na te choroby i w trudnych sytuacjach pomóc osobom z takimi problemami. Przybliżenie uczniom podstawowych zasad bezpieczeństwa i istniejących zagrożeń wynikających z korzystania z komputera, w tym właściwa higiena pracy z ekranem, to też odpowiednie tematy do omówienia z uczniami w tym obszarze.

Uczniowie powinni poznać podstawowe zasady higieny, które są konieczne dla zachowania zdrowia, takie jak prawidłowe mycie rąk czy higiena jamy ustnej. Przypominanie o podstawowych zasadach higieny ma na celu uświadomienie uczniom przykrych konsekwencji nieprzestrzegania tych zasad w codziennym życiu. Celem zaangażowania uczniów w problematykę aktywności fizycznej i ochrony zdrowia można organizować na wzór świąt związanych z żywnością okolicznościowe wydarzenia, których przykładowe zestawienie przedstawiono w tabelach 2.3 i 2.4.

Ważnym elementem edukacji żywieniowej jest również podejmowanie tematyki ochrony środowiska, co ściśle wiąże się z prawidłowym żywieniem i niemarnowaniem żywności. Podejmowanie takich tematów, jak idea zrównoważonego rozwoju, uświadomienie uczniom wpływu zanieczyszczenia środowiska na nasze zdrowie, ochrona zasobów Ziemi, a w szczególności wody, wybór żywności o mniejszym śladzie węglowym, zwracanie uwagi na jakość życia zwierząt (Animal Welfare), uczy dzieci i młodzież właściwego podejścia do przyrody, empatii i ściśle wiąże się ze zdrowiem własnym i publicznym/społecznym. Edukacja ekologiczno-środowiskowa pozwala na kształtowanie świadomości ekologicznej, tłumaczy

złożoność zjawisk, w tym kształtowanie odpowiednich relacji człowiek-środowisko/przyroda (Konieczny, 2020). Realizacja tych zadań może odbywać się poprzez organizację świąt szkolnych związanych z wymienioną tematyką, pogadanki na lekcjach przyrody, biologii, godzinie wychowawczej. Działania podejmowane w tym zakresie mają za zadanie uświadomienie uczniom, jak ważne są środowisko i jego ochrona, jak również kształtować stosowne kompetencje behawioralne.

Tabela 2.3. Kalendarz świąt związanych z ochroną zdrowia przydatny do zaplanowania działań edukacyjnych w szkole

Data		Święto
Marzec	4.03	Światowy dzień otyłości
	5.03	Ogólnopolski dzień dentysty
	20.03	Światowy dzień zdrowia jamy ustnej
		Międzynarodowy dzień szczęścia
	24.03	Narodowy dzień życia
Maj	7.04	Światowy dzień zdrowia
	5.05	Światowy dzień higieny rąk
	15.05	Międzynarodowy dzień rodzin
	16.05	Międzynarodowy dzień celiakii
Czerwiec	29.05	Światowy dzień zdrowia układu pokarmowego
	3.06	Dzień savoir-vivre'u
	7.06	Światowy dzień bezpieczeństwa żywnościowego
Październik	9.06	Dzień przyjaciela
	12.10	Dzień bezpiecznego komputera
Listopad	15.10	Światowy dzień mycia rąk
	14.11	Światowy dzień cukrzycy
	16.11	Dzień tolerancji
	28.11	Dzień nitkowania (zębów)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 2.4. Świąta związane z aktywnością fizyczną

Data		Święto
Marzec	6.03	Dzień olimpijczyka
Kwiecień	6.04	Światowy dzień sportu
	19.04	Dzień rowerowy
	23.04	Światowy dzień tenisa stołowego
	29.04	Międzynarodowy dzień tańca
Maj	19.05	Światowy dzień fair play
Czerwiec	3.06	Światowy dzień roweru
	19.06	Dzień leniwych spacerów
	21.06	Dzień deskorolki
	22.06	Dzień kultury fizycznej
	23.06	Dzień olimpijski
Grudzień	10.12	Światowy dzień futbolu

Źródło: opracowanie własne

W tym celu, w zależności od wieku uczniów, mogą być organizowane zajęcia praktyczne, np. prace plastyczne, pogadanki, prezentacje przygotowane przez uczniów czy dyskusje na dany temat. Przykładowe zestawienie okolicznościowych wydarzeń z zakresu ochrony środowiska przedstawiono w tabeli 2.5.

Tabela 2.5. Święta związane z ochroną środowiska przydatne do zaplanowania działań edukacyjnych w szkole

Data		Święto
Styczeń	23.01	Dzień bez opakowań foliowych
	18.03	Światowy dzień recyklingu
Marzec	22.03	Światowy dzień wody
	22.04	Międzynarodowy dzień Ziemi
Maj	10.05	Światowy dzień sprawiedliwego handlu
	22.05	Międzynarodowy dzień różnorodności biologicznej
Czerwiec	5.06	Dzień ochrony środowiska
	15.06	Dzień wiatru
Wrzesień	7.09	Międzynarodowy dzień czystego powietrza dla błękitnego nieba
	10.09	Dzień drzewa
	15.09	Dzień opakowań
	16.09	Międzynarodowy dzień ochrony warstwy ozonowej
	18.09	Światowy dzień monitoringu wody
Październik	4.10	Światowy dzień zwierząt

Źródło: opracowanie własne

Inne działania promocji zdrowego stylu życia to: **organizacja szkolnych konkursów** związanych z żywieniem, np. „Szkolny Master Chef”, „Szkolny ogrodnik” lub „Lider w ograniczaniu marnotrawstwa żywności”, a także **przyszkolny kompostownik** – dbałość o planetę. Zagospodarowanie odpadków ze szkolnej kuchni czy stołówki uczy niemarnowania żywności i zasad zrównoważonej konsumpcji.

Inne ważne działania promujące zdrowy styl życia możliwe do organizowania na terenie szkoły:

- rowerowy maj/czerwiec – przyjazd do szkoły na rowerze, hulajnodze, promocja ekologicznego docierania do szkoły (ecomobility), a nagrodą dla każdego może być np. uzyskanie wyróżnienia za największą liczbę dni, w czasie których rower/hulajnoga był/była środkiem dojazdu do szkoły „Master ecomobility”;
- plakaty promujące aktywność fizyczną; niemarnowanie żywności, aktywne i grupowe spędzania czasu wolnego;
- przygotowanie i rozwieszanie na terenie szkoły kalendarzy sezonowości owoców i warzyw;
- wybieranie, za wspólną zgodą z uczniami, podczas wycieczek szkolnych miejsc spożywania posiłków innych niż zakłady gastronomiczne typu fast food; posiłki powinny być organizowane w miejscach serwujących kuchnię lokalną, domową

- i nieprzetworzoną. Dobrze jest wyznaczyć czas na spożywanie II śniadań lub wspólnych posiłków, by promować przy okazji ideę „dzielenia się jedzeniem”;
- ograniczanie spożywania słodczy i słodkich napojów w czasie imprez szkolnych i klasowych (np. imienin uczniów) oraz podczas wycieczek szkolnych;
 - udział w bezpłatnych, ogólnopolskich programach promujących zdrowy styl życia;
 - wprowadzenie zasady jedzenia nieprzetworzonej żywności,
 - kontrola oferty sklepików szkolnych i automatów z żywnością w celu eliminacji lub ograniczenia niezalecanych dla dzieci i młodzieży produktów.

Interesującym rozwiązaniem jest także ustawienie w szkole lodówki foodsharingowej, aby osoba, która ma za dużo jedzenia w szkole nie wyrzuciła niewykorzystanego, a podzieliła się nim z potrzebującymi.

Podejmowanie działań w zakresie edukacji żywieniowej jako elementu edukacji zdrowotnej to również:

- wdrażanie dodatkowych programów edukacyjnych dotyczących prawidłowego odżywiania się dzieci i młodzieży; a następnie dokonywanie ewaluacji wyników realizacji tych programów;
- umożliwianie nauczycielom i innym pracownikom szkoły udziału w różnych formach doskonalenia zawodowego w zakresie zdrowego żywienia;
- współpraca z rodzicami w zakresie spożywania przez dzieci pierwszego śniadania i przynoszenia do szkoły właściwie skomponowanego drugiego śniadania, jak również planowania edukacji żywieniowej w szkole i wdrażania poznanych przez uczniów zaleceń w domu;
- współpraca z samorządem lokalnym w zakresie środków finansowych na dożywianie uczniów potrzebujących pomocy w tym zakresie, jak też w zakresie modernizacji wyposażenia stołówek, ograniczania sprzedaży potraw typu fast food oraz umieszczania reklam produktów niepożądanych w diecie dzieci i młodzieży w pobliżu szkoły;
- współpraca z różnymi lokalnymi organizacjami i instytucjami w zakresie działań prozdrowotnych (Platta i Puksza, 2018; Kos, 2020).

■ **Udział w ogólnopolskich i własnych programach edukacji prozdrowotnej**

Wiele szkół bierze udział w ogólnopolskim programie „Junior-Edu-Żywnie” (JEŻ), w programach Fundacji Szkoła na Widelcu, w warszawskim programie „Wiem co jem”, w ministerialnym programie, w którym do szkół dostarczane są owoce i warzywa oraz mleko lub przetwory mleczne (tab. 2.6). Programy te nie tylko odnoszą się do edukacji żywieniowej dzieci i młodzieży, ale podejmują ten temat w kontekście zdrowego

Tabela 2.6. Wybrane programy edukacji prozdrowotnej

Program	Charakterystyka programu
Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ)	Program Ministerstwa Edukacji i Nauki (2022–2023), a później Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego (2024–2025) skierowany do uczniów klas I–VIII szkół podstawowych. Głównym celem projektu jest opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I–VIII w szkołach podstawowych w całej Polsce. Ideą programu Junior-Edu-Żywnienie jest objęcie edukacją całego środowiska szkolnego: nauczycieli, uczniów i ich najbliższego otoczenia. W programie przewidziano udział w certyfikowanych szkoleniach, przygotowano materiały edukacyjne, w tym monografie, scenariusze lekcji z kartami do ćwiczeń dla uczniów w grupach wiekowych 7–9 lat oraz 10–13 lat, komiks, plakaty, filmy edukacyjne https://jez.sggw.edu.pl/
Szkoła Promująca Zdrowie (SzPZ)	Program Szkoła Promująca Zdrowie (SzPZ) realizowany jest w Polsce od 1991 r. Dotyczy szkół, w których cała społeczność szkolna (uczniowie i pracownicy), rodzice uczniów i społeczność lokalna tworzą wspólnie środowisko społeczne i fizyczne przyjazne zdrowiu i dobremu samopoczuciu oraz wspierają rozwój kompetencji uczniów i pracowników w zakresie dbałości o zdrowie swoje i innych przez całe życie. https://ore.edu.pl/2010/06/szkoa-promujca-zdrowie/
Trzymaj Formę!	Celem Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!” jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki. Program może być realizowany w szkołach podstawowych w klasach V–VIII. Realizowany jest metodą projektu, który ma służyć promocji aktywności fizycznej i uczyć prawidłowego sposobu odżywiania się dzieci i młodzieży. Zainteresowane programem szkoły otrzymują nieodpłatnie zestaw nowoczesnych materiałów dydaktycznych przeznaczonych dla nauczycieli, rodziców i uczniów. Do zainteresowanych kierowane są również konkursy wiedzy z zakresu zdrowego stylu życia. https://www.trzymajforme.pl/
Program dla szkół	„Program dla szkół” to unijny projekt koordynowany przez Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa. Celem programu jest kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych poprzez dostarczanie uczniom produktów mlecznych oraz owocowo-warzywnych. Dzięki temu dzieci od najmłodszych lat poznają smaki zdrowych przekąsek. Program obejmuje również działania o charakterze edukacyjnym i promocyjnym. Ich celem jest zwiększenie jego rozpoznawalności oraz budowanie świadomości rodziców i nauczycieli dotyczącej ich roli w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych dzieci. Działania edukacyjne, w których uczniowie uczestniczą, takie jak: wspólne przygotowywanie i spożywanie drugiego śniadania, zakładanie ogródków szkolnych czy organizowanie warsztatów kulinarnych, festynów oraz wycieczek tematycznych, poszerzają ich wiedzę na temat pochodzenia warzyw, owoców i produktów mlecznych. Ambasadorem „Programu dla szkół” jest postać Chrumasa – animowanego bohatera, który w zabawny sposób prezentuje dzieciom zasady zdrowego odżywiania. Program to unijny projekt będący kontynuacją dwóch programów: „Mleko w szkole” oraz „Owoce i warzywa w szkole”. www.programdlaszkol.org
Profilaktyka wad postawy „Lekki tornister”	Akcja skierowana do dyrektorów szkół podstawowych, uczniów i ich rodziców, mająca na celu uświadomienie, iż działając wspólnie mogą skutecznie zapobiegać problemom zdrowotnym wynikającym z nadmiernego obciążenia kręgosłupa tornistrami szkolnymi.
„Bieg po zdrowie”	To program antytytoniowej edukacji zdrowotnej opracowany w Głównym Inspektoracie Sanitarnym we współpracy z ekspertami. Profilaktyka palenia tytoniu jest ważnym zadaniem i powinna być na stałe wpisana w działania edukacyjno-wychowawcze. Grupa, do której skierowany jest program, to dzieci w IV klasie szkoły podstawowej (9–10 lat). Zajęcia w tym programie realizowane są za pomocą bardzo zróżnicowanych metod aktywizujących, dostosowanych do wieku odbiorców. Podstawą zajęć jest stymulowanie kreatywności i aktywności. Bohaterami łączącymi treści spotkań są uczniowie czwartej klasy szkoły podstawowej, Natalia i Kuba. Wydarzenia z ich życia są tłem poruszanych tematów.

Tabela 2.6. cd.

Program	Charakterystyka programu
Wiem co jem	Miejski program edukacji żywieniowej. Realizowany od 2006 r. w warszawskich szkołach i przedszkolach. Nauka zdrowego żywienia, opracowanie zasad żywienia w miejskich placówkach (jadłospisy dla stołówek), promocja picia wody oraz informacje, jakie produkty powinny się znaleźć w szkolnych sklepikach. W ramach programu realizowany jest projekt Kół kulinarnych Wiem co jem. Ponadto szkoły zaangażowane są w międzynarodowy projekt StratKIT+ dotyczący wprowadzenia zrównoważonych posiłków do szkolnych stołówek i przedszkoli. https://um.warszawa.pl/waw/wiemcojem
Szkoła na Widelcu	Fundacja Szkoła na Widelcu od 2012 r. aktywnie działa na rzecz poprawy żywienia dzieci i młodzieży w Polsce, prowadząc zajęcia w szkołach w całej Polsce, podczas których łączą przekazywanie wiedzy żywieniowej z warsztatami kulinarnymi. W ramach realizowanych projektów (np. Dobrze Jemy) powstało wiele materiałów edukacyjnych dla szkół podstawowych, dostępnych na stronie internetowej https://www.szkołanawidelcu.pl/ do pobrania. Nauczyciele samodzielnie mogą wdrażać elementy edukacji żywieniowo-kulinarnej w ciągu procesu kształcenia.
„Skąd się biorą produkty ekologiczne”	Ogólnopolski program edukacyjny realizowany przez Głównego Inspektora Sanitarnego we współpracy z Ministerstwem Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Celem jest zwiększenie świadomości i wiedzy na temat rolnictwa ekologicznego oraz budowanie właściwych nawyków żywieniowych skierowany do sześciolatków. Uczestnicy programu poznają zasady zdrowego stylu życia, higieny oraz uczą się, jak wybierać produkty ekologiczne.
„Zdrowo i sportowo”	Ogólnopolski program edukacyjny dla dzieci w przedszkolach i szkołach podstawowych (klasy 0–3) „Zdrowo i sportowo” (https://zdrowoisportowo.edu.pl/). Celem programu jest zwiększenie świadomości na temat roli aktywności fizycznej, odpowiedniego odżywiania i odpoczynku. Program dostarcza wiedzę i gotowe rozwiązania w postaci scenariuszy zajęć, materiałów edukacyjnych i komunikacyjnych, spotkań ze specjalistami, webinarów oraz zajęć online. W programie skupiono się na takiej tematyce, jak: sen, bezpieczeństwo podczas zajęć sportowych, aktywność fizyczna. Wśród opracowanych materiałów są scenariusze zajęć sportowych: „Wycieczka do lasu”, „Pszczółki”, „Piknik sportowy”, „Warzywa”, „Owoce”, „Zmysły”, „W sadzie”. Opracowano również materiały edukacyjne, plakaty.
„WF z AWF” Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości	Program Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego oraz Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Promuje aktywność fizyczną wśród dzieci i młodzieży. Celem jest kompleksowe działanie mające na celu poprawę kondycji fizycznej i nawyków ruchowych dzieci i młodzieży. Wśród szczegółowych celów programu są m.in.: – wdrożenie dodatkowych zajęć ruchowych aktywizujących dzieci i młodzież szkolną, których efektem będzie poprawa kondycji fizycznej; – monitorowanie kondycji fizycznej dzieci i młodzieży oraz przygotowanie praktycznych wytycznych i rekomendacji do wykorzystania przez nauczycieli i rodziców; – wdrażanie i monitorowanie fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie (FUS), niezbędne dla prawidłowego rozwoju fizycznego i stanowiące podstawę dla dalszej aktywności sportowej; – wdrażanie do szkół (szkoły z certyfikatem) polskiej wersji Oceny Alfabetu Ruchowego (PAPL – Polish Assessment Physical Literacy) jako narzędzia do śledzenia postępów w umiejętnościach fizycznego „czytania i pisanie” dzieci w wieku 8–12 lat (obejmuje podstawowe umiejętności ruchowe: chodzenie, bieganie, skakanie, rzucanie, chwytanie, kopanie i uderzanie); – promowanie i wdrażanie świadomości potrzeby regularnej aktywności fizycznej potrzeby ruchu, działań prozdrowotnych i idei alfabetu ruchowego w społeczeństwie. https://www.wfzawf.pl/
Jak lepiej dbać o zdrowie	W programie oferowane są scenariusze zajęć oraz materiały edukacyjne dla uczniów klas 1–3 szkoły podstawowej „Zdrowe dzieciaki to MY!”, w tym podręcznik, scenariusze lekcji (https://planujedlugiezycie.pl/profilaktyka-projekty-edukacyjne-dla-szkol/).

Źródło: Przybylska, 2019; opracowanie własne

stylu życia. W programach oferowane są bezpłatne materiały edukacyjne, które można wykorzystać na lekcjach z uczniami, jak również można zachęcać uczniów do udziału w różnych tematycznych konkursach. Wojewódzkie i powiatowe stacje sanitarno-epidemiologiczne, poza wspólnymi działaniami z Polską Federacją Producentów Żywności – Związkiem Pracodawców w programie Trzymaj Formę!, prowadzą też wiele różnych akcji oświatowych i programów profilaktycznych, m.in. takich jak: Światowy Dzień Zdrowia, Światowy Dzień bez Tytoniu, „Nie pal przy mnie, proszę” (uczniowie klas I–III i ich rodzice), „Znajdź właściwe rozwiązanie” (uczniowie klas IV–VIII, profilaktyka palenia tytoniu). Propagowane w tych działaniach treści wykorzystują indywidualni nauczyciele, wdrażając je jako innowacje pedagogiczne lub jako własne programy, np. „Zamieńmy chipsy na owoce”, „Zdrowy posiłek to moc witamin”.

Edukacja żywieniowa może być realizowana w ramach różnych przedmiotów, a więc mogą być w nią zaangażowani różni nauczyciele, np. przyrody, biologii, wf, techniki, wychowawcy, ale też inne osoby, np. pracownicy świetlic czy bibliotek szkolnych. Szansę na zapoznanie uczniów z tą problematyką stwarza też wprowadzany od września 2025 r. nieobowiązkowy przedmiot pn. „Edukacja zdrowotna”, ale faktyczna obecność zagadnień dotyczących żywności i żywienia w całokształcie aspektów z nimi związanych jest możliwa na każdej lekcji, co zależy jedynie od pomysłowości nauczyciela.

Zagadnienia z zakresu edukacji żywieniowej czy zdrowotnej łatwiej jest realizować w młodszych klasach, gdzie prowadzone jest nauczanie zintegrowane. Przykładowo temat warzyw i owoców można przybliżyć uczniom ucząc ich wiersza Jana Brzechwy *Na straganie* oraz rozmawiając i rozpoznając warzywa i owoce (skrzynia sensoryczna bądź rozpoznawanie produktów z zasłoniętymi oczami). Jeśli jest tydzień zdrowego żywienia, to uczniowie się pilnują i starają się odżywiać prawidłowo, przygotowując np. surówki, koktajle na bazie produktów prozdrowotnych. Uczniowie starszych klas mogą obliczyć wartość energetyczną sałatki owocowej, uwzględniając recepturę i tabele wartości odżywczej bądź obliczyć i zinterpretować wskaźnik wagowo-wzrostowy BMI (tab. 2.7). Inne przykłady zostaną przedstawione w kolejnych rozdziałach opracowania na podstawie prac nadesłanych przez nauczycieli.

Na podstawie wywiadów z nauczycielami szkół podstawowych przeprowadzonych w ramach programu „Junior-Edu-Żywienie” (JEŻ) można wnioskować, że zdecydowana ich większość widzi potrzebę wprowadzenia edukacji żywieniowej, uznając, że im wcześniej zostanie wdrożona, tym lepiej, bo zmniejszy to ryzyko występowania nieprawidłowych nawyków w zakresie żywienia wśród uczniów. Niemniej są też nauczyciele sceptyczni wobec tej kwestii, dostrzegając wiele barier w prowadzeniu edukacji żywieniowej w szkole, co przedstawiono w tabeli 2.8.

Tabela 2.7. Tematy z zakresu żywności i żywienia oraz zdrowia realizowane w szkołach przez nauczycieli

Tematy	Przykładowy przedmiot lub inne formy zajęć dydaktycznych z udziałem zaproszonych gości
Piramida żywienia, Talerz zdrowego żywienia Podział żywności na kolory Dieta planetarna Żywność/żywienie w malarstwie (np. „Śniadanie na trawie”, martwa natura)	Nauczanie początkowe W poszczególnych przedmiotach zgodnie z podstawą programową Zajęcia plastyczne Plakaty na stołówce
Zasady prawidłowego żywienia i zdrowego stylu życia Dzień zdrowego żywienia, Dzień zdrowego śniadania Wspólne spożywanie śniadań z nauczycielem	Nauczanie początkowe Wychowanie fizyczne Godzina wychowawcza Ogólnoszkolne programy, imprezy szkolne Pogadanki pielęgniarzy szkolnej, zaproszeni goście/prelegenci
Obliczanie wartości energetycznej produktu/dania; proporcje, np. składu sałatki, koktajlu Szacowanie kosztu zmarnowanej żywności	Matematyka
Zbożowe – co na polu, skład Od ziarenka do chleba	Nauczanie początkowe; zajęcia organizowane przez miejscową piekarnię
Skład żywności – dodatki funkcjonalne (konserwanty, barwniki), opakowania, jak czytać etykiety, termin przydatności do spożycia	Chemia, przyroda, biologia
Elementy zrównoważonego rozwoju – ochrona wody, segregacja śmieci, oszczędność energii elektrycznej, gazu i innych zasobów naturalnych	Biologia, przyroda, cykliczne dni szkolne, np. Dzień Ziemi
Niemarnowanie żywności	Godzina wychowawcza. Język polski, np. list otwarty na ten temat; rozprawka
Programy eco, gospodarstwa ekologiczne (odwiedzanie), ochrona planety, wpływ produkcji żywności na środowisko	Indywidualnie realizowane przez szkoły jako program dodatkowe. W czasie Dni Ziemi, sprzątanie świata, na lekcjach geografii, biologii
Przyszkolne ogródki z ziołami, warzywami; uprawa fasoli, rzęchuchy, cebuli; Szkolne ogródki doniczkowe, parapetowe; kielki warzywne, z roślin strączkowych	Przyroda, zajęcia na świetlicy, nauczanie początkowe
Żywienie w różnych krajach Przygotowanie śniadań lub dań (sałatki, surówki, kanapki) zgodnie z kulturą kulinarną wybranego kontynentu/kraju	Okazjonalne imprezy, jak Dzień wiosny, Dzień szkoły, konkursy, np. szkolny Master Chef, lekcje techniki
Kuchnia i żywność w literaturze	Język polski
Kuchnia regionalna, żywność lokalna	Współpraca ze szkołami zawodowymi, z kołami gospodyń wiejskich, rolnikami, organizatorami lokalnych festynów
Kultura spożywania żywności, nakrywanie stołu, promowanie prozdrowotnego menu	Przy okazji imprez klasowych, szkolnych, wycieczek szkolnych
Aktywność fizyczna	Lekcje wf, basen, project ecomobility (jak ekologicznie dotrzeć do szkoły), Rowerowy maj (Rowerowe love)
Żywienie w różnych okresach historycznych/uczty na królewskich dworach/dieta/sposób żywienia w różnych warstwach społecznych	Lekcje historii
Żywienie w różnych regionach Polski przy omawianiu krain geograficznych i etnograficznych Polski, czy w różnych rejonach geograficznych, np. dieta śródziemnomorska, dieta nordycka, dieta azjatycka	Lekcje geografii

Tabela 2.7. cd.

Tematy	Przykładowy przedmiot lub inne formy zajęć dydaktycznych z udziałem zaproszonych gości
Zmiany żywności w czasie procesów cieplnych, eksperymenty pokazujące zmiany barwy żywności pod wpływem środowiska kwaśnego, obojętnego, alkalicznego	Lekcje chemii, fizyki, Zajęcia na świetlicy
Przygotowanie piosenki promującej zdrowie, spożywanie warzyw, owoców czy inne aktywności promujące zdrowy styl życia. Muzyka a spożywanie posiłków	Lekcje muzyki
Odpowiedzialne praktyki (etyka) w całym łańcuchu żywnościowym, od pola do stołu. Zasady etycznej produkcji i przetwarzania żywności, znakowanie żywności, świadomy wybór żywności przez konsumentów i wpływ na środowisko	Lekcje etyki
Pokarmy dozwolone i zakazane na podstawie fragmentów z Biblii, jak również w innych religiach świata. Chleb i wino jako symbole. Interpretacja Biblii z uwagi na nadmierne spożycie żywności	Lekcje religii

Źródło: Gutkowska i wsp., 2024; opracowanie własne

Tabela 2.8. Bariery wdrażania edukacji żywieniowej w szkołach podstawowych w opinii nauczycieli

Bariery	Specyfikacja	Nauczyciele/szkola – Uczniowie
Personalne – nauczyciele	Przygotowanie zawodowe nauczycieli	Nieodpowiednie kompetencje, potrzebne szkolenia z tego zakresu, dostępność materiałów do wykorzystania przez nauczycieli
	Duże obciążenie zawodowe	Brak czasu, chęci i motywacji finansowej, klasy są bardzo liczne, co utrudnia sprawowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo uczniów
Personalne – uczniowie (osobiste)	Przyzwyczajenia i preferencje stwarzające bariery przyswajania zagadnień nt. żywności i żywienia	Zbyt liczne reklamy słodczy i słonych przekąsek, słodzonych napojów – nauka wyboru zdrowych odpowiedników. Uczniowie przyzwyczajeni do domowych smaków, niechęć do próbowania nowych, nieznanych produktów, potraw
	Łatwy dostęp do „śmieciowego” jedzenia	Eliminacja „śmieciowego” jedzenia w szkole. Szkoła powinna oferować wybór tylko „prozdrowotnych produktów/potrav” – nauka prawidłowych wyborów przez przykład
	Problemy wychowawcze	Problemy z uczniami ze spektrum autyzmu (Asperger, autyzm itp.)
	Różnice płciowe	Dziewczęta bardziej zainteresowane „zdrowym” żywieniem niż chłopcy. Trenujący sport zainteresowani suplementami, odżywkami dla sportowców. Problemy z zaburzeniami odżywiania – bardziej zauważalne wśród dziewcząt
	Sposoby poznawania zdrowego odżywiania: znaczenie, motywacje, źródła wiedzy	Niska świadomość żywieniowa uczniów i ich rodziców/rodzin
Środowiskowe	Praktyka rodzinna „Jedzenie tego, co jest łatwe”	Brak dobrej współpracy szkoły z rodzicami. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe w rodzinach. Wpływ grupy rówieśniczej
	Tradycyjna żywność. Zdrowsze, tradycyjne posiłki	Łatwiejszy dostęp do taniej, ale o niskiej jakości żywieniowej żywności
	Pracownie	Brak odpowiednich pomieszczeń i wyposażenia, pracownie nieprzystosowane do realizacji zajęć warsztatowych, np. brak zlewu, stołów do pracy, niemożliwość zapewnienia odpowiedniej higieny
	Sklepiki szkolne, maszyny vendingowe	Wciąż zbyt duży udział niezalecanych produktów żywnościowych, brak spójności pomiędzy nauczaniem a tym, co jest łatwo dostępne na terenie szkoły i w jej otoczeniu

Tabela 2.8. cd.

Bariery	Specyfikacja	Nauczyciele/szkola – Uczniowie
Strukturalne lub formalne	Programy nauczania	Brak rozwiązań systemowych, potrzebny sformalizowany, odgórny program, jednakowy we wszystkich szkołach, a przede wszystkim długofalowy
	Czas	Brak czasu na dodatkowe zajęcia, modyfikacja programu jest niezbędna, lekcja ma tylko 45 minut
	Finanse	Potrzebne fundusze na wyposażenie sal i zakup surowców na warsztaty

Źródło: Gutkowska i wsp., 2024

Bibliografia

Gutkowska K., Czarniecka-Skubina E., Hamułka J. *Is nutritional education in primary schools needed in the light of teachers' diagnosis of the state of knowledge about food and nutrition of 7-12-year-old primary school pupils? The Focus Group Interview – Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ) Project*. Annals of Agricultural and Environmental Medicine, 2024, 31(3), 371–381. doi: 10.26444/aaem/186511

Konieczny J. *Edukacja żywieniowa w myśl zasad zrównoważonego rozwoju*. Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce, 2020, vol. 15, nr 4(58), 53–63. doi: 10.35765/eetp.2020.1558.04

Kos E.A. *Wsparcie i modelowanie rozwoju dziecka w obszarze zdrowego odżywiania w rodzinie i placówce edukacyjnej*, Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce, 2020, vol. 15, nr 4(58), 9–22.

Platta A., Puksza T. *Poziom zainteresowania problematyką żywieniową wybranej grupy dzieci i młodzieży w wieku 10–16 lat*. Zeszyty Naukowe Akademii Morskiej w Gdyni, 2018, nr 104, 83–90.

Przybylska K. *Promocja zdrowia w szkole*. Medyczna Wokanda, 2019, nr 12, 111–123.

Rozdział 2.1.

**EWA CZARNIECKA-SKUBINA, KRYSZYNA GUTKOWSKA, JADWIGA HAMUŁKA,
MARTA JERUSZKA-BIELAK**

Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

ROLA SZKOLNEJ STOŁÓWKI W EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ

Na podstawie licznych badań należy stwierdzić, że uczniowie spożywający posiłek w szkole lepiej wykonują niektóre zadania związane z koncentracją i pamięcią, osiągają lepsze wyniki w nauce i rzadziej mają z nią problemy niż ci, którzy go nie jedzą. Uczeń przebywając w szkole kilka lub nawet kilkanaście godzin powinien zjeść w niej przynajmniej jeden pełnowartościowy posiłek (Stanowisko Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka PAN, 2019). Niestety, na podstawie badań zrealizowanych w ramach programu Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ) wykazano, że wielu uczniów przychodzi do szkoły bez pierwszego śniadania, nie mając też drugiego śniadania i nie korzystając z obiadu w szkole. Jeśli doliczymy do tego czas dojazdu lub różnorodne zajęcia pozalekcyjne, często bezpośrednio po szkole, to uczniowie wiele godzin funkcjonują bez żadnego pełnowartościowego posiłku. Jednocześnie dość często posiłki te zastępowane są słodkimi i/lub słonymi przekąskami lub żywnością typu fast food, co nie pozostaje bez konsekwencji dla ich zdrowia. Dlatego tak ważna jest odpowiednia organizacja żywienia w szkole. W niektórych szkołach funkcjonują sklepiki szkolne i automaty z żywnością, których ofertę trudno jednak uznać za pełnowartościową, dostarczającą

organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. Dla niektórych uczniów obiad w szkole to jedyny ciepły posiłek, jaki spożywają w ciągu dnia, który jest możliwy dzięki środkom finansowym pochodzącym z opieki społecznej. Dodatkowo wspólny posiłek w szkole sprzyja integracji uczniów i kształtowaniu prawidłowych zachowań żywieniowych (Rychlik i Jarosz, 2008). Ważną rolę w edukacji żywieniowej może pełnić również stołówka szkolna, w której można podjąć wiele działań w zakresie wspierania prawidłowego żywienia uczniów (Wojnarowska, 2008).

■ Jakość żywienia w stołówkach szkolnych

Spożywanie regularnych posiłków podczas pobytu w szkole jest bardzo ważne, z tego względu istotne są umożliwienie uczniom dostępu do produktów i napojów o najwyższych walorach odżywczych i zdrowotnych oraz właściwa organizacja posiłków. Należy tu podkreślić, że szkoła ma w obowiązku organizację dożywiania uczniów z rodzin o niskich dochodach. Ponadto dobrze byłoby, gdyby szkoły uwzględniały specyficzne potrzeby żywieniowe uczniów z chorobami przewlekłymi, m.in. z otyłością, cukrzycą, celiakią, fenyloketonurią, z alergią na białka mleka krowiego. Niestety, ze względu na małą skalę zapotrzebowania na te diety w klasycznych stołówkach szkolnych nie jest to realizowane, a stosują się do tej zasady jedynie w szkołach, w których posiłki dostarcza operator cateringowy.

W wielu szkołach uczniowie nie chcą spożywać posiłków w stołówkach ze względu na ich niską jakość, a w szczególności jakość sensoryczną. Z tego względu dobrze jest stosować zasadę „gotuj tak, abyś sam chciał to zjeść”.

Działania podejmowane przez pracowników stołówek w celu uatrakcyjnienia serwowanych posiłków są niezwykle istotne dla poprawy żywienia w szkole. Na podstawie badań zrealizowanych w ramach programu Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ) zidentyfikowano w zakresie organizacji żywienia w stołówkach szkolnych wiele problemów, takich jak:

- niewystarczająca liczba personelu do przygotowania posiłków w stołówce,
- niewystarczające lub przestarzałe wyposażenie i sprzęt oraz zbyt mała powierzchnia kuchni i części konsumpcyjnej (jadalni),
- brak możliwości udziału personelu stołówek szkolnych w szkoleniach dotyczących prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży,
- zła jakość posiłków dostarczanych przez operatorów cateringowych lub agentów,
- niska stawka żywieniowa, co ogranicza możliwości wyboru dań.

Wykazano, że wielu uczniów wskazuje na nieodpowiednie warunki panujące w stołówkach szkolnych, przede wszystkim brak komfortowego miejsca do spożycia posiłku, co wynika z wielkości stołówki (jadalni), braku wystarczającej liczby miejsc,

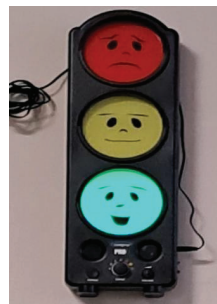
ale też z krótkiego czasu przewidzianego na posiłek (krótkie przerwy obiadowe). Powoduje to spożywanie go w pośpiechu i kolejki po odbiór posiłku. Wskazuje się również na nieodpowiednie wyposażenie, np. zbyt niskie lub zbyt wysokie stoliki w zależności od grupy wiekowej, brak tac i serwetek. To wszystko skutkuje pośpiechem przy spożywaniu obiadów, jak również niedojadaniem posiłków w stołówkach szkolnych, a przede wszystkim brakiem chęci do korzystania z oferty. W tym zakresie niezbędne są działania podejmowane przez dyrekcję szkoły w zakresie remontów, wyposażenia, zatrudnienia personelu czy monitoring jakości dostarczanych posiłków.

Z tego względu bardzo ważne jest, by stosować w szkolnej stołówce następujące działania, które można określić jako „**zasady organizacji żywienia w szkołach podstawowych**”:

1. **Stworzenie odpowiedniej atmosfery** w stołówce poprzez jej wystrój i wyposażenie oraz odpowiednie wydawanie i organizację spożywania posiłków. Aby wykształcić pozytywne skojarzenia i zachęcić uczniów do próbowania jedzenia, warto pamiętać, by unikać pośpiechu podczas posiłku, krytyki czy bezwzględnych nakazów i zakazów. Bardzo ważne są odpowiednia długość przerwy obiadowej (optymalna to 30 minut) oraz zapewnienie względnie komfortowych warunków do spożywania posiłków – odpowiednia liczba miejsc siedzących, odpowiednia przestrzeń przy stole, dostosowanie wysokości stołów i krzeseł do wzrostu dzieci. Pobyt w stołówce to czas na spokojne spożycie posiłku w ciszy i miłej atmosferze. Dobrym rozwiązaniem jest np. sygnalizator hałasu; gdy świeci się światło czerwone, oznacza to, że jest za głośno, gdy żółte – głośno, a gdy zielone – odpowiednie natężenie głośności. Należy również zadbać o odpowiedni wystrój stołówki przez wywieszanie plakatów o tematyce związanej z żywnością i żywieniem, np. witaminowe abecadło, jak również wspólne z uczniami udekorowanie pomieszczenia, do czego można też zachęcić rodziców.



Zdjęcie 1. Wystrój jednej ze stołówek
w szkole podstawowej w Polsce
Zdjęcie własne



Zdjęcie 2. Sygnalizator
hałasu
Zdjęcie własne

2. **Zapewnienie atrakcyjnego menu** uwzględniającego preferencje uczniów, ale też zasady prawidłowego żywienia. O atrakcyjności menu świadczy liczba uczniów korzystających z posiłków, oczywiście wpływ na to ma również ich koszt. Należy unikać takiej sytuacji, w której nauczyciel mówi/uczy o tym, jak ważne jest prawidłowe żywienie, w tym spożywanie warzyw i owoców oraz unikanie słodczy, a w stołówce na podwieczorki są rozdawane wysokoprzetworzone produkty spożywcze, w tym słodczy. Działania te będą nieefektywne, dodatkowo zaś będą źródłem dysonansu poznawczego. Na deser powinny być oferowane jogurt lub owoce. Dlatego też ważne jest poszukiwanie dobrych, lokalnych dostawców, którzy oferują korzystne cenowo i wytwarzane w najbliższym rejonie produkty. Wykazano, że tam, gdzie pracownicy stołówki „wkładają dużo serca” w uatrakcyjnienie posiłków, uczniowie chętniej spożywają nawet te posiłki, których wcześniej nie lubili. Zachęty ze strony pracowników stołówek sprawiają, że uczniowie przynajmniej chcą spróbować dań, których nigdy nie jedli. Osoby pracujące w stołówkach mogą być dobrymi edukatorami żywieniowymi ze względu na fakt, iż uczniowie liczą się z ich opinią, czego wyrazem są m.in. laurki i kwiaty przekazywane im na zakończenie roku szkolnego. Personel czasami też w wybrane dni przygotowuje dania preferowane przez uczniów, ale z punktu widzenia prawidłowego żywienia niepolecane, takie jak np. frytki (tab. 2.1.1).

Tabela 2.1.1. Preferencje uczniów w zakresie dań w stołówce szkolnej

Preferencje	Rodzaj
Dania najchętniej spożywane	Zupa pomidorowa, naleśniki, np. z truskawkami, pierogi z serem, w wybrane dni frytki lub pieczone ziemniaczki, spaghetti Bolognese
Dania lubiane	Makaron ze szpinakiem, kotlety schabowe (choć rzadko są w szkolnych stołówkach), kotlety mielone, pyzy, sosy pomidorowe, udka drobiowe, zupy: barszcz czerwony, zupa kalafiorowa, zupa grochowa, fasolowa, kapuśniak, rosół. Preferowane warzywa gotowane, np. marchew z groszkiem, fasolka, buraczki, podawane zwłaszcza z mięsem
Dania nie lubiane	Dania z ryb, surówki i niektóre warzywa gotowane

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań jakościowych w Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ)

3. **Stosowanie atrakcyjnego nazewnictwa potraw** – aby zachęcić do spożywania różnych potraw, zwłaszcza tych niezbyt lubianych przez uczniów, można je atrakcyjnie nazwać, np. *Zakochany kundel* – nazwa spaghetti, *Podmorski świat* – danie rybne, lub zwiększyć ich atrakcyjność przez ciekawy, atrakcyjny wygląd (zgodnie z zasadą, że najpierw „jemy oczami”), a także z wykorzystaniem technik uczenia sensorycznego (rozdz. 1, tab. 1.3).
4. **Umożliwienie wyboru surówki, jarzyny oraz wielkości porcji danej potrawy** uwzględniając indywidualne preferencje uczniów – lepiej, aby uczeń przyszedł po dokładkę, niż zostawił pół porcji na talerzu. Wiele dzieci nie lubi warzyw i ryb, można więc „przemycać” je w innych potrawach – zupach, daniach mięsno-

-warzywnych, np. uczniowie niechętnie jedzą gotowane warzywa, ale warzywa z mięsem bardziej akceptują; nie lubią ryby, ale w postaci klopsików w sosie może być to ich ulubione danie. Istotne jest, by dziecko miało wybór. Ponadto ważne jest, aby w każdym posiłku występowało kilka różnych warzyw lub by przybierały one różną formę, np. fasolka szparagowa w dwóch kolorach (zielona, żółta), marchew pokrojona w słupki lub starta na tarce. Oprócz surówki z białej i czerwonej kapusty warto podać również pokrojone pomidorki koktajlowe lub plasterki ogórka. Niezwykle istotne jest zachęcanie uczniów do próbowania nowych, nieznanych produktów i potraw. Godna polecenia jest również możliwość zakupu i zjedzenia tylko jednego dania lub zabrania niezjedzonej porcji do domu we własnym pojemniku. Należy też pamiętać, że skład posiłków szkolnych określa Rozporządzenie Ministra Zdrowia (Dz.U. z 2016 r., poz 1154). Nowe standardy posiłków szkolnych powinny być nie tylko zgodne z tym rozporządzeniem, ale również wpisywać się w koncepcję prośrodowiskową.

W celu przeciwdziałania marnotrawieniu żywności podczas planowania jadłospisów szkolnych należy uwzględnić:

- a) formę posiłku szkolnego jako jednodaniowego (typu drugie danie obiadowe) z możliwością samodzielnego wyboru rodzaju i wielkości porcji warzyw i owoców z udostępnionego bufetu warzywno-owocowego;
- b) co najmniej dwie zróżnicowane wielkości porcji posiłku szkolnego, uwzględniające różne zapotrzebowanie energetyczne dzieci i młodzieży szkolnej w zależności od wieku; wartość energetyczną zaplanowanych posiłków szkolnych na poziomie 20–30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego, z uwzględnieniem wieku i płci;
- c) stopniowe ograniczanie ilości mięsa w posiłkach szkolnych;
- d) dostępność dań z ryb;
- e) dostępność dań wegetariańskich;
- f) dostępność informacji o zaplanowanych posiłkach szkolnych z wyprzedzeniem, przed uiszczeniem opłaty za cały miesiąc;
- g) włączanie dzieci i młodzieży do planowania jadłospisów, np. w formie degustacji nowych potraw;
- h) możliwość zabierania przez uczniów niezjedzonych potraw we własnym pudełku.

Źródło: Stanowisko Komitetu Nauki o Żywności Człowieka PAN, 2019

5. Zwrócenie uwagi na **aspekt uważnego jedzenia (mindful eating)**. Może to być częścią profilaktyki zaburzeń odżywiania u najmłodszych uczniów. Jedzenie to czynność, którą ludzie wykonują bardziej nieuważnie niż inne. Czasami je się z przyczyn emocjonalnych, gdy jesteśmy niespokojni, przygnębieni, a nie gdy odczuwa się głód. Jeżeli podczas spożywania posiłku koncentrujemy się na innych czynnościach, np. oglądaniu telewizji, przeglądaniu telefonu, grze na komputerze, czytaniu, rozmowie, to nie zwraca się uwagi na pokarm, tracąc tym samym okazję do delektowania się smakiem, a często przejadając się. Bezmyślne, zautomatyzowane, pospieszne jedzenie może skutkować problemami zdrowotnymi, takimi jak: nadwaga, otyłość i inne choroby metaboliczne, niestrawność czy też bóle brzucha. Zatraca się w ten sposób osiągnięcie świadomości rozpoczęcia i zaprzestania jedzenia, trudno dostrzec autentyczny głód i odczucie sytości (Afzal, 2020;

Khan i Zadeh, 2014). Dlatego ważne jest świadome podchodzenie do spożywania posiłku, uważne jedzenie, żucie, smakowanie, przełykanie pokarmu, angażujące różne zmysły poprzez kolor, fakturę, zapach, smak, powodując doznania fizyczne i emocjonalne (Hawn i Holden, 2013; Stahl i Goldstein, 2015). Warto podkreślić, że jest to bardzo ważne z uwagi na udowodnioną naukowo pozytywną zależność między ogólną oceną świadomego jedzenia a oceną zdrowia psychicznego (Khan i Zadeh, 2014). Uważne, powolne, spokojne jedzenie przy udziale wielu zmysłów sprzyja efektywniejszemu trawieniu, sprawia, że jemy mniej (Durukan i Gül, 2019). Mózg potrzebuje około 15–20 minut, żeby doświadczyć uczucia sytości (Hawn i Holden, 2013). Uważne jedzenie zwiększa przyjemność ze wspólnego spożywania i dzielenia się posiłkiem, pozwala na budowanie relacji, więzi interpersonalnych, dając poczucie przynależności. Z tego względu ważne jest rozwijanie uważności już u dzieci w wieku wczesnoszkolnym, nawet jeśli nie wszystkie dzieci chętnie będą praktykować *mindfulness*. Nie należy jednak ich zmuszać, a jedynie zachęcać do wspólnych zachowań sprzyjających uważnemu jedzeniu (Kosz-Szumaska, 2020).

MINDFUL EATING zadbaj o uważność podczas jedzenia w szkole i w domu	
	1. Czekaj spokojnie na wydanie posiłku – w stołówce
	2. Jedz przy stole – nie na stojąco, a w domu nie na kanapie czy w łóżku
	3. Unikaj rozpraszaczy – odłóż telefon lub książkę, a w domu wyłącz radio, telewizor
	4. Nie nakładaj od razu wielkiej porcji – weź dokładkę, jeśli czujesz, że posiłek nie zaspokoił głodu
	5. Jedz powoli, nie śpiesz się – Transmisja sygnałów z żołądka do mózgu trwa ok. 15–20 minut, zatem potrzeba trochę czasu, aby osiągnąć uczucie sytości.
	6. Skup się na tym, co masz na talerzu – zwróć uwagę na kompozycję posiłku, wygląd, kolory, teksturę, zapachy
	7. Słuchaj swojego organizmu – przed posiłkiem zastanów się, czy jesteś głodny. Po jedzeniu zadaj sobie pytania: Czy czuję się najedzony? Czy moje potrzeby zostały zaspokojone?

Źródło rysunków: pl.freepik.com; <https://pixabay.com/pl/vectors/>

6. **Możliwość jednorazowego zakupu**, w danym dniu, do określonej godziny jednego z dań – zupy, II dania albo pełnego posiłku, lub wykupienia abonamentu na jedno danie.
7. **Nieograniczony dostęp do wody pitnej** – jeśli nie ma innego wyboru, np. słodzonych napojów, uczniowie piją wodę. Dobrze jest do posiłku podawać tylko niesłodzone napoje. Bezpłatne materiały promujące picie wody można pobrać na stronie warszawskich wodociągów (<https://www.mpwik.com.pl/view/materiały-edukacyjne>, 2025).



Rysunek 1. Plakat promujący wodę w szkole podstawowej

Źródło: https://um.warszawa.pl/documents/62796/23698200/Instrukcja_korzystania_ze_zrodelka.pdf/fda2513e-9e59-2fa3-d95f-64f5edc7e403?t=1648555853638, 2025

8. **Nagrody dla uczniów** korzystających ze stołówki, np. w Dniu Dziecka, na mikołajki, na święta.
9. Wychowanie wśród uczniów kompetencji w zakresie niemarnowania żywności oraz segregacji śmieci – zagospodarowanie resztek talerzowych, np. wyrzucanie resztek do określonych pojemników, aby mogły zostać wykorzystane do karmienia zwierząt lub na „szkolny kompostownik”. Należy podkreślić, że każda stołówka powinna przetestować różne działania ograniczające marnotrawienie żywności i wybrać taki zestaw narzędzi/procedur, które w największym stopniu pomogą zmniejszyć to niekorzystne zjawisko.
10. Optymalizowanie czasu obsługi uczniów, np. przez stosowanie aplikacji dla intendentów i firm cateringowych do zarządzania stołówką i zamówieniami.

Pozwoli to na wygodę i kontrolę wpłat, ale też na niemarnowanie żywności w przypadku rezygnacji z posiłku w danym dniu. Możliwa jest też identyfikacja dzieci, które mają opłacony posiłek, przyspieszając w ten sposób ich obsługę „bez kolejek”.

11. Wprowadzenie zasad zachowywania się uczniów w stołówce, które przedstawiono poniżej.

ZASADY ZACHOWANIA SIĘ UCZNIÓW W STOŁÓWCE

Uczniowie korzystający ze stołówki szkolnej mają obowiązek:

- 1) Posiadania przy sobie karty obiadowej/karty magnetycznej.
- 2) Ustawienia się w kolejce w oczekiwaniu na wejście do stołówki.
- 3) Pozostawienia odzieży wierzchniej oraz plecaków poza stołówką (w klasie lub w szatni szkolnej).
- 4) Kulturalnego zachowywania się, a zwłaszcza: nieutrudniania innym uczniom spożywania posiłku; nieprowadzenia głośnych rozmów w czasie przebywania w jadalni/stołówce (zachowanie ciszy), niebiegania po sali, nieużywania telefonów komórkowych.
- 5) Przestrzegania zasad higieny, w tym umycia rąk przed spożyciem posiłku.
- 6) Przestrzegania zasady ustąpienia miejsca innym osobom po spożyciu posiłku.
- 7) Odnoszenia naczyń po spożyciu obiadu w wyznaczone miejsce (do okienka zwrotu).
- 8) Stosowania się do poleceń i uwag nauczycieli dyżurujących oraz personelu stołówki.
- 9) Niemarnowania żywności.
- 10) Dbania o ład i porządek.
- 11) Nieprzebywania na terenie stołówki w sytuacji niekorzystania z posiłku.

W szkole powinien być prowadzony monitoring oferowanych usług żywieniowych i jakości dostarczanych posiłków celem wyeliminowania nieprawidłowości, powinna też być możliwość szybkiego reagowania na pojawiające się problemy. Opracowanie zaleceń/wytycznych dla dyrektorów szkół odnośnie właściwego wyboru dostawców cateringowych, a także monitorowania jakości dostarczanych posiłków jest kluczowym elementem właściwej organizacji żywienia w szkołach.

Poniżej przedstawiono propozycję następujących pomocnych opracowań do wykorzystania przez osoby odpowiedzialne za organizację żywienia w szkołach:

- 1) Kwestionariusz 1 dla dyrektorów szkół do oceny i wyboru dostawców cateringowych lub agentów stołówek.
- 2) Kwestionariusz 2 – monitoringu jakości posiłków i dostarczanych usług żywieniowych, przeznaczony dla dyrektorów szkół lub rad rodziców.

- 3) Kwestionariusz 3 – oceny jakościowej obiadów szkolnych (ujęcie tygodniowe), przeznaczony dla dyrektorów szkół, intendentów, rad rodziców lub innych wyznaczonych w tym celu osób w szkole.
- 4) Kwestionariusz 4 dla uczniów, dotyczący ich oceny funkcjonowania stołówki.

Kwestionariusz 1 dla dyrektorów szkół. Ocena i wybór dostawców cateringowych lub agentów stołówek

Kryteria oceny merytorycznej	Wymagane (zaznaczyć X)	Punktacja**	
		spełnia wymagania (1 pkt)	nie spełnia wymagań (0 pkt)
Możliwość zapewnienia wyżywienia dla uczniów*			
Zapewnienie wyżywienia dla uczniów nieprzekraczającego kwotyzł/miesiąc i dla nauczycieli nie-przekraczającego kwotyzł/miesiąc* *Wartości zmienne w danym roku szkolnym			
Realizacja ustalonego kosztu wynajmu pomieszczeń kuchennych ustalonego przez szkołę w wysokości zł/miesiąc netto +23% VAT, z wyjątkiem miesięcy letnich, w których stołówka nie będzie funkcjonować. Media rozliczane na podstawie faktur.			
Możliwość zwiększenia liczby dostarczanych/przygotowywanych posiłków w miarę wzrostu popytu na nie			
Możliwość zapewnienia posiłku obiadowego złożonego z dwóch dań gorących i napoju			
Możliwość zapewnienia posiłku obiadowego złożonego z jednego dania gorącego i napoju			
Możliwość zapewnienia wyboru dań, w tym zapewnienie wymiennie surówki/ jarzyny oraz zapewnienie dań wegetariańskich			
Możliwość zapewnienia napoju/wody uczniom w nieograniczonej ilości			
Możliwość zorganizowania stołówki w pomieszczeniach szkolnych (kuchnia i jadalnia)			
Zapewnienie wyposażenia lub poprawy standardu funkcjonującej w szkole stołówki			
Zapewnienie możliwości zakupu jednego dania oraz zakupu dania jednorazowo			
Zapewnienie całodziennego wyżywienia (śniadanie, obiad, podwieczorek) dla dzieci z oddziałów przedszkolnych			
Zapewnienie dowozu posiłków w przypadku braku stołówki szkolnej wraz z personelem wydającym posiłki w szkole			
Zapewnienie utrzymania czystości i porządku na terenie kuchni i jadalni oraz podczas przygotowania i wydawania posiłków			
Udostępnienie kuchni i stołówki na organizowanie szkolnych imprez okolicznościowych			
Prowadzenie ewidencji wpłat za wydawane posiłki i odliczanie opłat za dni, gdy uczeń jest nieobecny, pod warunkiem zgłoszenia tego faktu najpóźniej do godz. 8.30 danego dnia			
Zapewnienie obsługi elektronicznej w zakresie wydawania posiłków, komunikacji z rodzicami, sprawnego odwoływania i zamawiania posiłków			
Możliwość prowadzenia rozliczenia finansowego z OPS w przypadku wydawania obiadów lub innych posiłków finansowanych przez OPS			

Podjęcie zobowiązania (od dnia obowiązywania umowy najmu) pokrycia wszelkich kosztów utrzymania kuchni związane z jej funkcjonowaniem (zapewnienie odpowiedniego stanu technicznego pomieszczeń, urządzeń, zakup środków czystości, zakup żywności, utylizacja odpadów, koszty mediów (woda, energia elektryczna), zatrudnienie pracowników stołówki			
Zapewnienie wyżywienia uczniom w przypadku organizacji przez szkołę akcji „Lato w mieście”, „Zima w mieście”, dyżurów wakacyjnych w oddziałach przedszkolnych, jeśli są w szkole			
Możliwość zapewnienia posiłków dietetycznych (np. diety eliminacyjne) w przypadku takiego zapotrzebowania			
Możliwość zapewnienia miejsc do konsumpcji dla osób z niepełnosprawnością (w razie potrzeb)			
Informowanie o jadłospisie z tygodniowym wyprzedzeniem celem możliwości poinformowania rodziców uczniów o menu			
Możliwość prowadzenia dokumentacji HACCP w prowadzonej stołówce			
Możliwość oceny jadłospisów przez dietetyka co najmniej dwa razy w roku szkolnym/w zależności od pory roku i dostępności surowców wskazana częstsza ocena			
Możliwość dostosowania jadłospisu w przypadku uwag/reklamacji ze strony uczniów/rodziców			
Doświadczenie w prowadzeniu stołówki dla dzieci 6–14 lat minimum 5-letnie, potwierdzone udokumentowanymi referencjami			
Dodatkowe funkcjonalności – np. organizowanie konkursów gastronomicznych dla uczniów, szerzenie zdrowego stylu żywienia, współudział w akcjach i imprezach związanych z żywieniem na terenie szkoły			

*wpisać orientacyjną liczbę uczniów, docelowa liczba posiłków zależy od liczby osób korzystających z wyżywienia (liczba zmienna w ciągu roku szkolnego, zależna od decyzji rodziców)

**oferta spełnia wymagania w przypadku spełnienia założeń w zakresie 75–100% punktów

Źródło: opracowanie własne

Kwestionariusz 2. Monitoring jakości dostarczanych posiłków i usług w stołówce szkolnej

Kryteria oceny	Punktacja	
	spełnia wymagania (1 pkt)	nie spełnia wymagań (0 pkt)
Zapewnienie higieny w kuchni		
Zapewnienie higieny w jadalni, w tym czystości stolików		
Zapewnienie właściwej temperatury dostarczanych posiłków i napojów (konieczny zakup odpowiedniego elektronicznego termometru do pomiarów)		
Atrakcyjność dostarczanych posiłków w ocenie uczniów (kwestionariusz 4)		
Możliwość wyboru jarzyny/surówki		
Zapewnienie co najmniej raz w tygodniu posiłku rybnego		
Zapewnienie co najmniej raz w tygodniu posiłku z warzyw strączkowych		
Zapewnienie dodatku skrobiowego w postaci produktów zbożowych wielozłazistych przynajmniej dwa razy w tygodniu		
Zapewnienie warzyw i owoców w każdym posiłku		
Zapewnienie co najmniej dwa razy w tygodniu dań z produktami mlecznymi		

Stosowanie dań gotowanych, duszonych, pieczonych z ograniczeniem dań smażonych*		
Ograniczenie liczby posiłków mięsnych do 2–3 w tygodniu		
Zapewnienie opcji posiłków wegetariańskich/wegańskich		
Zapewnienie opcji posiłków dietetycznych (w przypadku potrzeb tego rodzaju)		
Zapewnienie opcji prozdrowotnych deserów lub owoców zamiast deserów		
Zapewnienie wody lub napojów niesłodzonych		
Zapewnienie właściwej porcji posiłku i napojów		
Urozmaicenie posiłków w czasie dwóch tygodni		
Niepowtarzalność posiłków w ciągu dwóch tygodni		
Planowanie posiłków w ujęciu dekadowym, a najlepiej w miesięcznym		
Zapewnienie informacji dla rodziców i uczniów o alergenach zawartych w posiłkach**		
W przypadku oferowania pełnego wyżywienia – zapewnienie właściwej jakości śniadań i podwieczorków		
Zapewnienie odpowiedniej atmosfery w stołówce		
Zapewnienie odpowiedniej organizacji pracy w stołówce (eliminacja kolejek, wydawanie posiłków na różnych przerwach pomiędzy lekcjami bez utraty jakości posiłku)		
***W przypadku usługi dowozu posiłków spoza szkoły – odpowiednia organizacja posiłków		

*, „od poniedziałku do piątku były podawane nie więcej niż dwie porcje potrawy smażonej, przy czym do smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%” (Rozp. MZ, Dz.U. 2016, poz. 1154)

**Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011.

***Przeznaczenie pomieszczenia do konsumpcji, wyznaczenie osób do wydawania posiłków, jeśli firma cateringowa tego nie zapewnia. Organizacja usuwania opakowań po posiłkach.

Maksymalna suma punktów – 22. W przypadku uzyskania oceny:

– 16,5 i więcej punktów (75%) należy uznać ocenę za satysfakcjonującą,

– ocena poniżej 16 punktów – ocena niesatysfakcjonująca, należy podjąć rozmowę z dostawcą usług celem poprawy ich jakości. W przypadku trzykrotnej negatywnej oceny należy zrezygnować z dalszych usług dostawcy.

Źródło: opracowanie własne



Kwestionariusz 3. Ocena jakościowa obiadów szkolnych (ujęcie tygodniowe)

Lp.	Wy różnik	Punkty			Uwagi	Przykłady/wykluczenia
		0	5	10		
1	≥ 2 różne warzywa codziennie	N		T	2 pkt za każdy dzień	surowe, gotowane, pieczone, kiszone; zupy warzywne mogą być wliczane, w tym zupa grzybowa, pomidorowa czy z zielonego groszku, ale bez zup z przewagą dodatku skrobiowego typu krupnik, zacierkowa lub na bazie roślin strączkowych, np. grochówka wszelkiego rodzaju surowe warzywa podawane osobno lub jako surówki i salatk i, w tym salatk a z buraków; warzywa kiszone, m.in. kiszone ogórki, surówka z kiszonej kapusty, itp., ale z wyłączeniem warzyw konserwowych
2	warzywo surowe codziennie	N	T			surowe, gotowane lub pieczone, np. brokuły, rukola, szpinak, zielona fasolka, szczaw, brukselka itp.
3	≥ 2 razy/tydzień warzywo zielone	N	T			świeże, mrożone, także w formie salatk i owocowej lub musu, np. truskawkowego do makaronu z serem i truskawkami
4	owoc codziennie	N		T	2 pkt za każdy dzień	
5	≥ 3 różne owoce/tydzień	N	T			
6	≥ 2 razy/tydzień produkt zbożowy pełnoziarnisty	N		T		np. kasze gryczana, pęczak, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy jako dodatek do II dania lub w postaci zupy, np. krupnik
7	≤ 2 razy/tydzień produkt zbożowy oczyszczony	N	T			np. jasny makaron, ryż biały, kasza kuskus
8	≤ 2 razy/tydzień ziemniaki jako produkt skrobiowy w II daniu	N	T			gotowane lub pieczone, także w postaci kopytek, pyz ziemniaczanych
9	≥ 2 razy/tydzień produkt/potrawa mleczna	N		T	bez dodatku cukrów	naturalny jogurt, kefir lub ser dodawany do potraw, np. spaghetti
10	≥ 1 raz/tydzień ryba	N		T		pieczone, gotowane, duszone lub smażone
11	≥ 1 raz/tydzień potrawa wegetariańska z nasion roślin strączkowych dla wszystkich uczniów	N		T		dania na bazie suchych nasion roślin strączkowych, m.in. fasoli, soczewicy, ciecierzycy, grochu łuskanego, soi (może być w postaci tofu), również w formie zup, np. zupa grochowa (bez dodatku mięsa)
12	≥ 1 raz/tydzień dodatkowa potrawa wegetariańska (wytrawna, bez ryb) dla wszystkich	N	T			np. naleśniki ze szpinakiem, kotlety jajeczne itp.
13	codziennie alternatywa dania wegetariańskiego	N		T		np. naleśniki z serem, pierogi z serem, ryż z jabłkami
14	≤ 2 razy/tydzień mięso	N	T			
15	≤ 1 raz/tydzień mięso czerwone	N	T			
16	≤ 1 raz/tydzień potrawa na słodko	N	T			
17	≤ 2 razy/tydzień potrawa smażona	N	T			
18	do picia woda lub herbata bez cukru codziennie	N		T		
19	≤ 2 razy/tydzień sok owocowy, owocowo-warzywny, kompoty	N	T			
20	co najmniej 2 wielkości porcji	N	T			
SUMA punktów (0–140)						

Źródło: Jeruska-Bielak i Górnicka, 2024

Kwestionariusz 4 – oceny jakości usług w stołówce szkolnej dla uczniów szkoły podstawowej*

1. Oceń jakość wydawanych posiłków (wygląd). Zaznacz X wybraną odpowiedź
☐ bardzo dobra ☐ dobra ☐ zła ☐ bardzo zła
2. Oceń ogólnie smak posiłków (obiadów) w stołówce szkolnej. Zaznacz X wybraną odpowiedź
☐ bardzo smaczne ☐ dość smaczne ☐ nie smakują mi
3. Oceń smak zup w stołówce szkolnej. Zaznacz X wybraną odpowiedź
☐ tak, smakują mi ☐ czasami mi smakują ☐ niesmaczne ☐ nie jem zup
4. Wymień zupy, które Ci najbardziej smakują spośród oferowanych w stołówce
5. Wymień zupy, które Ci najbardziej nie smakują spośród oferowanych w stołówce
6. Oceń smak drugich dań w stołówce szkolnej. Zaznacz X wybraną odpowiedź
☐ tak, smakują mi ☐ czasami mi smakują ☐ nie smakują mi ☐ nie jem drugich dań
7. Wymień drugie dania, które Ci najbardziej smakują spośród oferowanych w stołówce
8. Wymień drugie dania, które Ci najbardziej nie smakują spośród oferowanych w stołówce
9. Oceń smak surówek/jarzyń w stołówce szkolnej. Zaznacz X wybraną odpowiedź
☐ tak, smakują mi ☐ czasami mi smakują ☐ nie smakują mi ☐ nie jem warzyw, surówek
10. Wymień surówki/jarzyny, które Ci najbardziej smakują spośród oferowanych w stołówce
11. Wymień surówki/jarzyny, które Ci najbardziej nie smakują spośród oferowanych w stołówce
12. Jakie potrawy proponujesz do wprowadzenia do jadłospisu stołówki (z wyjątkiem dań typu fast food)
13. Jak oceniasz wystrój stołówki? Zaznacz X wybraną odpowiedź.
☐ bardzo dobrze (jest tu ładnie) ☐ średnio ☐ źle (jest tu brzydko, nieprzyjemnie)

14. Jak oceniasz atmosferę stołówki (Panie wydające posiłki itp.)? Zaznacz X wybraną odpowiedź
☐ bardzo dobrze ☐ średnio ☐ źle
15. Czy i dlaczego lubisz stołówkę szkolną? Zaznacz X wybraną odpowiedź/ odpowiedzi.
☐ Panie kucharki są super ☐ zawsze można poprosić o dokładkę ☐ porcje dań są wystarczające ☐ jest wystarczająco dużo czasu na zjedzenie posiłku na przerwie obiadowej ☐ można pić kompot/sok/wodę bez limitu ☐ Nie lubię ☐ Inne
16. Co najbardziej nie podoba Ci się w stołówce szkolnej? Zaznacz X wybraną odpowiedź
☐ jest cały czas pośpiech, nie zdążam zjeść ☐ trzeba długo stać w kolejce po odbiór posiłku i jest tłok ☐ jest hałas, nie mogę się skupić ☐ porcje dań są za duże ☐ porcje dań są za małe ☐ brakuje mi chleba do zupy ☐ nie ma dokładek ☐ jest za dużo dań, których nie lubię ☐ posiłki są za wcześnie, nie jestem jeszcze wtedy głodna/głodny ☐ brakuje miejsc i trzeba czekać na miejsce ☐ Inne

*wypełnij ankietę z rodzicami i przynieś do stołówki. Za wypełnienie ankiety będzie drobna niespodzianka

Dziękujemy za wypełnienie ankiety

Źródło: opracowanie własne

Bibliografia

- Afzal U. *Mindfulness dla dzieci*, tłum. M. Ryżewska, Łódź: Studio Koloru, 2020.
- Durukan A., Gül A. *Mindful eating: Differences of generations and relationship of mindful Eaton with BMI*. International Journal of Gastronomy and Food Science, 2019, nr 18, 100172, 1–6.
- Hawn G., Holden W. *10 minut uważności. Jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem*, tłum. M. Lipa. Warszawa: Wydawnictwo Laurum, 2013, 132–133.
- <https://www.mpwik.com.pl/view/materialy-edukacyjne>, 2025 (dostęp on-line: 5.10.2025).
- https://um.warszawa.pl/documents/62796/23698200/Instrukcja_korzystania_ze_zrodelka.pdf/fda2513e-9e59-2fa3-d95f-64f5edc7e403?t=1648555853638, 2025 (dostęp on-line: 5.10.2025).
- Jeruszka-Bielak M., Górnicka M., *Healthy and sustainable school meals-proposal for a new quality index SMI-LE*. Annals of Agricultural and Environmental Medicine, 2024, 31(1).
- Khan Z., Zadeh Z.F. *Mindful Eating and It's Relationship with Mental Well-Being*, Procedia – Social and Behavioral Sciences, 2014, nr 159, 69–73. <https://cyberleninka.org/article/n/589406/viewer> (dostęp on-line: 28.06.2025).
- Kosz-Szumska J. *Budowanie dobrostanu dziecka poprzez rozwijanie uważności: mindful eating – doświadczanie uważnego jedzenia*. Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce, 2020, vol. 15, nr 4(58), 65–84.
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. 2016, poz. 1154).

- Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylenia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004 Tekst mający znaczenie dla EOG. Dz.U. L 304 z 22.11.2011, 18–63.
- Rychlik E., Jarosz M. *Znaczenie żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży*, rozdział 2 [w:] Jarosz M. (red.) *Obiady szkolne z uwzględnieniem zasad Dobrej Praktyki Higienicznej oraz systemu HACCP dla posiłków szkolnych*. PolHealth, IŻŻ, Warszawa 2008, s.26-31.
- Stahl B., Goldstein E. *Uważność. Trening redukcji stresu metodą mindfulness*, tłum. A. Sawicka-Chrapkiewicz. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o., 2015, 211.
- Stanowisko Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie posiłków szkolnych i nowych standardów żywienia w szkołach. Olsztyn, 22 listopada 2019 r.
- Wojnarowska B. *Edukacja zdrowotna w szkole w Polsce. Zmiany w ostatnich dekadach i nowa propozycja*. Problemy Higieny i Epidemiologii, 2008; 89(4), 445–452.

Rozdział 2.2.

EWA CZARNIECKA-SKUBINA, KRYSZYNA GUTKOWSKA, JADWIGA HAMUŁKA

Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

ROLA SKLEPIKÓW I MASZYN VENDINGOWYCH W EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ

Sklepik i automaty z żywnością (maszyny vendingowe) zlokalizowane na terenie szkoły również kształtują nawyki żywieniowe uczniów. Aby uzyskać pozytywny efekt w tym zakresie, należy zatroszczyć się o to, by dostępne w nich produkty żywnościowe i napoje spełniały kryteria żywności wysokiej jakości oraz były zgodne z zaleceniami żywieniowymi dla tej grupy populacyjnej. Asortyment produktów spożywczych w szkole regulowany jest przez rozporządzenie Ministra Zdrowia (Dz.U. z 2016 r., poz. 1154). Rozporządzenie to zawiera listę pozytywną, regulującą, jakie produkty mogą być sprzedawane w sklepikach, bufetach i automatach na terenie placówek oświatowych, a także wskazuje, jaka żywność powinna być udostępniana dzieciom i młodzieży w ramach żywienia zbiorowego. Obecnie trwają konsultacje społeczne nad kolejną nowelizacją ww. rozporządzenia, która ma wejść w życie 1 września 2026 r.

Na podstawie badań przeprowadzonych w ramach programu Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ) można stwierdzić, że to, co stanowi pozytywną stronę pracy badanych szkół, to podejmowanie działań mających na celu systematyczną zmianę asortymentu

sklepeków szkolnych, związaną z wprowadzaniem prozdrowotnych produktów (bez substancji konserwujących, syntetycznych barwników i dodatku lub ze zmniejszoną ilością cukru, soli i tłuszczu), przy jednoczesnym ograniczeniu dostępności produktów wysokoprzetworzonych.

W jednostkach systemu oświaty mogą być sprzedawane dzieciom i młodzieży grupy środków spożywczych, pod warunkiem że nie zawierają więcej niż:

- 1) 15 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku produktów mlecznych nie więcej niż 13,5 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
- 2) 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
- 3) 0,4 g sodu/1 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku pieczywa półcukierniczego i cukierniczego nie więcej niż 0,45 g sodu/1,2 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia.

Źródło: Rozporządzenie Ministerstwa Zdrowia (Dz.U. z 2016 r., poz. 1154)

We wszystkich badanych szkołach od wielu lat realizowany jest tzw. *Dzień bez chipsów*. Pomimo iż w rozporządzeniu Ministra Zdrowia chipsy nie są dozwolone do sprzedaży w placówkach oświatowych, wciąż w niektórych szkołach są dostępne, ale przede wszystkim uczniowie przynoszą je do szkoły. W ustalonym dniu uczniowie mogą kupować jedynie produkty prozdrowotne. Takie działanie uczy wyboru i zdyscyplinowania oraz należy do sprawdzonych przykładów dobrej praktyki pracy szkół promujących zdrowie.

Zamiast niezalecanych dla dzieci i młodzieży szkolnej przetworzonych produktów w sklepikach i automatach powinny pojawić się alternatywne oferty, np. możliwość zakupu kanapki, owoców, warzyw itp. Nie jest to łatwy proces, ale możliwy, a do sukcesu potrzeba czasu i konsekwencji. Jeśli owoce i warzywa będą bardziej dostępne w sklepikach szkolnych niż niepolecane przekąski, a w automatach będą znajdować się zalecane produkty, będzie to jasny sygnał dla członków społeczności szkolnej, jaka jest norma zachowań w zakresie żywności i żywienia w danej placówce. Potencjał normotwórczy mają także postawy, a zwłaszcza zachowania nauczycieli („Uczymy przez przykład”).

Grupy produktów spożywczych przeznaczone do sprzedaży dzieciom i młodzieży w szkołach określono w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. 2016, poz. 1154). Obecnie są prowadzone prace mające na celu nowelizację ww. rozporządzenia.

Wprowadzenie na terenie szkoły zasady niesprzedawania produktów wysoko-
przetworzonych da spójny przekaz w podejmowanych działaniach edukacyjnych,

łącznie z prozdrowotną ofertą posiłków w stołówce szkolnej lub ofercie cateringowej, co również powinno, jak zaznaczono wcześniej, podlegać monitorowaniu przez dyrekcję szkoły lub wyznaczoną do tego osobę.

■ Kontrola asortymentu produktów w sklepiku szkolnym

Niezbędna jest kontrola asortymentu produktów spożywczych w sklepiku szkolnym, który mógłby pełnić komplementarną rolę w stosunku do działalności stołówek szkolnych, w tym promować produkty zalecane w żywieniu dzieci i młodzieży. W kwestionariuszach 1 i 2 przedstawiono działania, jakie należałoby podjąć przy wyborze agenta sklepiku szkolnego, oraz kryteria monitorowania oferowanego asortymentu.

Kwestionariusz 1 dla dyrektorów szkół. Ocena i wybór agenta sklepiku szkolnego

Kryteria oceny	Zaznaczyć X	Punktacja**	
		spełnia wymagania (1 pkt)	nie spełnia wymagań (0 pkt)
Ceny w granicach dostosowanych do możliwości finansowych uczniów (proponowane, wpisać zakres cen)	 PLN		
Deklaracja dostosowania asortymentu sklepiku do obowiązujących przepisów prawnych (Tak/Nie)			
Spełnienie wymagań rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w zakresie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach oświaty*, w tym: – pieczywo, z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego; – pieczywo półcukiernicze i cukiernicze, z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego; – kanapki; – sałatki i surówki; – mleko; – napoje zastępujące mleko, takie jak napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, jaglany, kokosowy lub migdałowy; – produkty mleczne, takie jak: jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany lub produkty zastępujące produkty mleczne na bazie soi, ryżu, owsa orzechów lub migdałów; – zbożowe produkty śniadaniowe oraz inne produkty zbożowe; – warzywa; – owoce; – suszone warzywa i owoce, orzechy oraz nasiona bez dodatku cukrów, substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności (DZ.Urz. UE L354 z 31.12.2008, str. 16, z późn. zm.); – soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne; – przeciera, musy owocowe, warzywne, owocowo-warzywne bez dodatku cukrów i soli;	Należy zaznaczyć produkty dostępne w szkole		

– koktajle owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne na bazie mleka, produktów mlecznych lub produktów zastępujących produkty mleczne, bez dodatku cukrów i soli (Rozporządzenie WE nr 1333/2008); – naturalna woda mineralna, nisko- lub średnio-zmineralizowana, woda źródlana, woda stołowa; – napoje przygotowywane na miejscu, nie mogą zawierać więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia; – napoje bez dodatku cukrów i substancji słodzących (Rozporządzenie WE nr 1333/2008); – bezcukrowe gumy do żucia; – czekolada gorzka o zaw. min. 70% miazgi kakaowej.			
Zapewnienie sprzedaży podstawowych akcesoriów szkolnych			
Zapewnienie właściwej higieny sprzedaży poprzez dostosowanie się do wymagań sanitarnych			
Zapewnienie podstawowego asortymentu, jak świeżo przygotowywane kanapki, napoje niesłodzone i niegazowane, możliwość wypicia napoju gorącego			
Opracowanie regulaminu funkcjonowania sklepu szkolnego			
Przedstawienie asortymentu planowanego do sprzedaży w sklepie szkolnym i deklaracja do konsultacji z dyrektorem szkoły każdorazowo zmiany asortymentu, który będzie mógł być wprowadzony po uzyskaniu zgody			

*Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2016 r., poz. 1154). Produkty sprzedawane w jednostkach oświaty nie powinny zawierać więcej niż:

- 15 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w produktach mlecznych nie więcej niż 13,5 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
- 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
- 0,4 g sodu/ 1 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku pieczywa półcukierniczego i cukierniczego nie więcej niż 0,45 g sodu/1,2 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia (Dz.U. z 2016 r., poz. 1154).

**oferta spełnia wymagania w przypadku spełnienia założeń w zakresie 75–100% punktów (suma liczby punktów zależy od proponowanej oferty), w przeciwnym razie należy odrzucić ofertę

Źródło: opracowanie własne

Kwestionariusz 2 do monitorowania asortymentu sklepu szkolnego**

Kryteria oceny	Zaznaczyć X, jeśli dany produkt występuje w ofercie sklepu	Punktacja****	
		spełnia wymagania (1 pkt)	nie spełnia wymagań (0 pkt)
Produkty polecane*			
Płatki śniadaniowe i musli pełnoziarniste z dodatkiem suszonych owoców, ale bez dodatku czekolady, tłuszczów, cukrów i syntetycznych barwników*			
Pieczywo razowe, żytnie, pszenne, mieszane			
Buleczki drożdżowe z nadzieniem słodkim (owocowym, serowym) bez lukru, kremów, bitej śmietany, poniżej wartości energetycznej 300 kcal			

Buleczki drożdżowe z nadzieniem słonym (mięsnym, warzywnym, grzybowym) poniżej wartości energetycznej 300 kcal			
Kanapki: pieczywo różnego rodzaju; masło; ser żółty/twarogowy; wędlina pieczona/chuda/suszona lub podsuszana; jaja/pasty jajeczne; ryba wędzona/pasta rybna; dodatek warzyw, np. pomidory, ogórki świeże, kiszzone, sałaty			
Jogurty naturalne/owocowe (z suszonymi owocami, bakaliami, wiórkami kokosowymi, musem owocowym, świeżymi owocami)*			
Serki homogenizowane lub produkty zastępujące produkty mleczne na bazie soi, ryżu, owsa, orzechów lub migdałów			
Desery mleczne*			
Owoce sezonowe (umyte, w całości lub pokrojone i podzielone na porcje, gotowe do spożycia)			
Salatki owocowe/szaszłyki owocowe			
Warzywa (umyte, w całości lub pokrojone i podzielone na porcje, zawierające kilka sztuk			
Surówki/salatki warzywne			
Suszone owoce i warzywa typu chipsy liofilizowane, bez dodatku soli, tłuszczu i cukrów			
Musy owocowe			
Orzechy i pestki (obrane i podzielone na niewielkie porcje, gotowe do spożycia) bez dodatku soli			
Bakalie jako przekąska w kubeczku			
Suchary smakowe bez dodatku soli, tłuszczów, cukrów i syntetycznych barwników*			
Chrupki kukurydziane, ryż preparowany bez dodatku soli, tłuszczów, cukrów i syntetycznych barwników*			
Chrupkie pieczywo			
Owocowe batony z owoców liofilizowanych lub bakalii*			
Ciasteczka zbożowe (preferowane pełnoziarniste)*			
Woda mineralna nisko- lub średnio zmineralizowana, woda źródlana, woda stołowa			
Soki owocowe 100%			
Soki warzywne			
Soki owocowo-warzywne (bez dodatku cukru)			
Soki naturalnie tłoczone (niedosładzane)			
Mleko (również smakowe)*			
Napoje zastępujące mleko, takie jak napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, jaglany, kokosowy, migdałowy (również ze zblendowanymi owocami, niesłodzone)*			
Jogurty pitne*			
Kefir			
Maślanka naturalna/owocowa			
Mleko zsiadłe			
Herbata, napary owocowe			
Kawa zbożowa			
Lemoniady			
Kompot			
Koktajle owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne na bazie mleka, produktów mlecznych lub napojów zastępujących mleko, bez dodatku cukrów i substancji słodzących			
Produkty niezalecane lub zabronione			
Pieczywo produkowane z ciasta głęboko mrożonego			

Pieczewo półcukiernicze i cukiernicze produkowane z ciasta głęboko mrożonego.			
Cukierki, lizaki, żelki			
Czekolada i wyroby czekoladowe			
Wyroby cukiernicze			
Chipsy ziemniaczane, smakowe			
Prażynki			
Paluszki z solą			
Popcorn solony			
Frytki			
Hamburgery			
Zapiekanki			
Pizza			
Zupki instant			
Napoje gazowane			
Napoje niegazowane słodzone			
Napoje energetyzujące (zabronione***)			
Kawa naturalna			
Akcesoria szkolne			
Zeszyty			
Cyrkle			
Ołówki			
Długopisy			
Kredki			
Bloki szkolne			
Inne, jakie:			
Inne			
Sprzedaż wyłącznie produktów opakowanych z podaną datą minimalnej trwałości albo terminem przydatności do spożycia			
Uwidocznienie ceny sprzedawanych produktów			
Informacja o alergenach (dla produktów zawierających je)			
Zgodność z deklarowanym asortymentem sklepu			

* Produkty sprzedawane w jednostkach oświaty nie powinny zawierać więcej niż:

- 15 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w produktach mlecznych nie więcej niż 13,5 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
- 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
- 0,4 g sodu/1 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku pieczywa półcukierniczego i cukierniczego nie więcej niż 0,45 g sodu/1,2 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;

**należy wyznaczyć osobę do bieżącego, regularnego (raz w miesiącu) monitoringu asortymentu sklepu szkolnego. Kontrolę sklepu może prowadzić także dyrektor szkoły w ramach własnych działań lub na podstawie sygnałów o nieprawidłowościach pochodzących od uczniów lub ich rodziców. Sklepik może być też kontrolowany przez pracowników Inspekcji Sanitarnej;

*** Ustawa z dnia 17 sierpnia 2023 roku o zmianie ustawy o zdrowiu publicznym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. 2023, poz. 1718);

**** Ocena sklepu pozytywna w zakresie 75–100% punktów, asortyment sklepu wymaga poprawy w zakresie 61–74% punktów (suma liczby punktów wynika z oferty sklepu szkolnego).

Źródło: opracowanie własne

■ Kontrola asortymentu produktów w automatach

Obecność w szkole automatów z napojami i żywnością wysokoprzetworzoną powoduje, że uczeń jest narażony na oczywisty dysonans poznawczy, wynikający z rozbieżności pomiędzy wpajanymi zasadami zdrowego odżywiania a rzeczywistą ofertą produktową dostępną na terenie szkoły. Nauczyciele mówią o zasadach prawidłowego żywienia, ale może być to traktowane jako przekaz czysto teoretyczny, jeśli w automatach z żywnością nie są spełnione te zasady, co wydaje się być sankcjonowane przyzwoleniem dyrekcji placówki szkolnej (Woynarowska, 2008). Automaty często zastępują sklepiki szkolne, z których uczniowie korzystają podczas pobytu w szkole, kupując słodkie, przekąski słone oraz słodzone napoje (kwestionariusz 3).

Kwestionariusz 3. Monitoring asortymentu automatów (maszyn vendingowych)**

Kryteria oceny	Punktacja	
	spełnia wymagania (1 pkt)	nie spełnia wymagań (0 pkt)
Produkty polecane*		
Napoje niegazowane niesłodzone		
Woda mineralna bez dodatku soku, cukru		
Batony i ciastka zbożowe		
Kanapki		
„Zdrowe przekąski”: suszone owoce, chipsy z warzyw i owoców, orzechy, bakalie		
Czekolada gorzka o zaw. min. 70% miazgi kakaowej		
Musy owocowe, owocowo-warzywne		
Chrupki kukurydziane		
Inne, jakie:		
Produkty niepolecane lub niedozwolone		
Napoje gazowane		
Napoje niegazowane słodzone		
Napoje energetyzujące (zakazane poniżej 18. roku życia)		
Chipsy, paluszki słone		
Słodkie		
Żelki		
Kawa naturalna		
Inne, jakie:		

*Produkty sprzedawane w jednostkach oświaty nie powinny zawierać więcej niż:

- 15 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w produktach mlecznych nie więcej niż 13,5 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
- 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
- 0,4 g sodu/1 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku pieczywa półcukierniczego i cukierniczego nie więcej niż 0,45 g sodu/1,2 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;

**należy wyznaczyć osobę do regularnego (raz w miesiącu) monitoringu asortymentu automatów (maszyn vendingowych). Kontrolę automatów może prowadzić także dyrektor szkoły w ramach własnych działań lub na podstawie sygnałów o nieprawidłowościach pochodzących od uczniów, rodziców, nauczycieli.

Źródło: opracowanie własne

Dostarczenie uczniom wiedzy o zdrowym żywieniu, kształtowanie świadomych wyborów żywności, trwałych umiejętności i przyzwyczajeń powinno służyć prawidłowym zachowaniom żywieniowym, co jest ważnym zadaniem stawianym współczesnej szkole. Jego realizację warunkuje konsekwencja w zakresie nie tylko edukacji na zajęciach szkolnych, ale również przykład nauczycieli oraz oferta prozdrowotnych produktów i posiłków oferowanych w sklepikach i automatach oraz stołówkach na terenie szkoły.

Bibliografia

- Posłuszna M. *Edukacja zdrowotna we współczesnej szkole – program prozdrowotny*. Problemy Pielęgniarstwa, 2010, 18(2), 226–231.
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. 2016, poz. 1154).
- Ustawa z dnia 17 sierpnia 2023 r. o zmianie ustawy o zdrowiu publicznym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. 2023, poz. 1718).
- Wojnarowska B. *Edukacja zdrowotna w szkole w Polsce. Zmiany w ostatnich dekadach i nowa propozycja*. Problemy Higieny i Epidemiologii, 2008, 89(4), 445–452.



Dobre praktyki edukacji żywieniowej

**– z doświadczeń nauczycieli
szkół podstawowych**



Rozdział 3.

DOROTA MAJCHRZYK

Szkoła Podstawowa nr 18 im. Zbigniewa Kruszelnickiego „Wilka” w Kielcach

PRZYKŁADOWE DZIAŁANIA REALIZOWANE W SZKOLE PODSTAWOWEJ W KIELCACH

Dobre odżywianie oznacza więcej niż tylko jedzenie.

*Dobre odżywianie to pielęgnowanie siebie jako osoby,
troska o swoje ciało i umysł oraz poczucie całości.*

■ Wstęp

Współczesny świat potrzebuje kreatorów zdrowego stylu życia, aby zaś tak się stało, należy edukację zdrowotną realizować w przedszkolu i szkole na wszystkich etapach edukacji we współpracy z rodzicami. Ważnym zadaniem nauczycieli jest wprowadzanie różnorodnych działań, których celem jest rozwijanie u uczniów postaw dbałości o zdrowie własne i innych oraz kształtowanie umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.

Podczas lekcji i zajęć pozalekcyjnych nauczyciele i wychowawcy powinni zachęcać dzieci do przestrzegania zasad zdrowego stylu życia, a także modelować umiejętności praktyczne w zakresie przygotowywania smacznego i zdrowego

posiłków. Głównym celem tych przedsięwzięć jest tworzenie optymalnych warunków życia oraz zachęcanie i inspirowanie uczniów do podejmowania prozdrowotnych wyborów.

■ Promowanie zdrowego stylu życia

Do najważniejszych działań szkolnych w zakresie promowania zdrowego stylu życia należą:

1. konkursy,
2. bloki tematyczne,
3. zajęcia kulinarne,
4. warsztaty tematyczne,
5. programy edukacyjne,
6. organizacja żywienia w szkole,
7. gry i zabawy (tab. 3.1 i 3.2).



Tabela 3.1. Przykłady promocji zdrowego stylu życia w szkole podstawowej

REALIZOWANE DZIAŁANIA	SZCZEGÓŁOWY OPIS I NAJWAŻNIEJSZE CELE	KSZTAŁTOWANE KOMPETENCJE KLUCZOWE	ODPOWIEDZIALNI ZA REALIZACJĘ
1	2	3	4
Organizacja Międzyświątecznego Konkursu promującego zdrowy styl życia pod hasłem „Zdrowie na talerzu i w kubeczku”	Od 10 lat organizowany jest międzyszkolny konkurs, do którego zapraszani są uczniowie z kieleckich szkół podstawowych. Celem konkursu jest umiejętność przygotowania ze swoich produktów: zdrowego deseru, koktajlu, napoju, kanapek i zaprezentowanie przygotowanej potrawy z wyjaśnieniem, dlaczego właśnie tak przygotowany posiłek jest wartościowy i zdrowy.	Zrozumienie i promowanie zdrowego stylu życia – przyswajanie wiedzy o tym, co sprzyja, a co zagraża zdrowiu. – promowanie zdrowego stylu życia, – umiejętność utrzymywania i wdrażania zdrowych nawyków w życiu codziennym.	nauczyciele i wychowawcy świetlicy
Caloroczna realizacja bloków tematycznych pod nazwą: „Smacznie i zdrowo”, „Co jadasz, takie zdrowie posiadasz”, „To moje zdrowie i nikt tu nie powie?”, „Wiem co jem i dlatego mam dobry dzień”, „Jedz witaminy, to pobudzisz się z lepszymi”, „Kocham owoce i mam dobre moce”, „Jem owoce i warzywa, bo to dobrze na zdrowie wpływa”.	Zapoznanie uczniów z zagadnieniami o tematyce zdrowotnej poprzez wymyślanie hasel, przygotowywanie prac plastycznych, quizów tematycznych i przynoszenie do szkoły kanapek i zdrowych posiłków.	Podjęcie decyzji dotyczących zdrowia: – analizowanie dostępnych informacji, – dokonywanie świadomych wyborów dotyczących zdrowia	wychowawcy świetlicy
Zajęcia w kąciku kulinarnym „Zdrowie na talerzu” w ramach projektu „Zakamarek – ekotryki na kąciki”.	Celem projektu jest kształtowanie zachowań proekologicznych, prawidłowych nawyków żywieniowych, zrozumienia wzajemnej zależności człowiek – przyroda oraz aranżacja kącików i ich wyposażenia z uwzględnieniem materiałów naturalnych i ekologicznych.	Krytyczne myślenie o informacjach zdrowotnych: – umiejętność oceny wiarygodności źródeł, – odróżnianie faktów od opinii oraz unikanie dezinformacji.	wychowawcy świetlicy we współpracy z nauczycielami edukacji wczesnoszkolnej
Zajęcia kulinarne w „Laboratorium Przyszłości”	Zapraszani eksperci i specjaliści żywieniowi, kucharze, dietetycy, pielęgniarka, psycholog i rodzice , prowadzą z dziećmi rozmowy dotyczące wartości odżywczych warzyw, owoców i innych produktów.	Krytyczne myślenie o informacjach zdrowotnych: – umiejętność oceny wiarygodności źródeł, – odróżnianie faktów od opinii oraz unikanie dezinformacji.	wszyscy uczniowie szkoły z nauczycielami

1	2	3	4
Warszaty kulinarne w szkolnej pracowni „Laboratorium Przyszłości”	W ciągu roku szkolnego organizowane są zajęcia kulinarne i uczniowie mają możliwość samodzielnego, ale pod kontrolą nauczycieli, przygotowania smacznych i zdrowych posiłków – np. pieczenie babeczek marchewkowych bez cukru, robienie smacznych sałatek owocowych, musów z masłanki, kefiru i jogurtu, pieczenie naleśników orkiszowych, batonów wielozłazmianowych z płatków owsianych, sezamu i orzechów. Wspólna degustacja i dyskusja – dlaczego takie jedzenie jest zdrowe?	Efektowna komunikacja w sprawach zdrowia: – umiejętność komunikowania się z innymi o swoich potrzebach zdrowotnych, – rozumienie i przekazywanie informacji o zdrowiu, a także wyrażanie swoich opinii i potrzeb w kontekście zdrowia.	wszyscy uczniowie szkoły z nauczycielami
„Wspólnie śniadania” – uczniowie i nauczyciele	Dzieci przynoszą gotowe kanapki, sałatki i wspólnie z nauczycielem spożywają drugie śniadanie. Każdy z uczniów uzasadnia, dlaczego dzisiaj przygotował takie śniadanie i jakie to ma znaczenie dla zdrowia; dzieci pod kontrolą nauczycieli analizują wartości odżywcze produktów przygotowywanych do spożycia. Wiedzę na ten temat przekazują rodzicom i starają się wspólnie, w domu przygotowywać ciekawe potrawy, które prezentują przynosząc je do szkoły.	Zrozumienie i promowanie zdrowego stylu życia – rozumienie i umiejętność podejmowania decyzji dotyczących zdrowia, – krytyczne myślenie o informacjach zdrowotnych.	w klasach I–III nauczyciele i uczniowie
Zajęcia o wartościach odżywczych warzyw, owoców i innych produktów	Dzieci pod kontrolą nauczycieli analizują wartości odżywcze produktów przygotowywanych do spożycia. Wiedzę na ten temat przekazują rodzicom i starają się wspólnie, w domu przygotowywać ciekawe potrawy, które prezentują przynosząc je do szkoły.	Świadomość kontekstu społecznego i kulturowego: – rozumienie, że zdrowie jest kształtowane przez czynniki społeczne i kulturowe.	wszyscy uczniowie szkoły z nauczycielami
Klasowe „kącki z warzywami”	W okresie wiosennym na placu obok budynku szkoły uczniowie klas III zakładają swoje poletki. Uprawa w skrzyniach to świetna przystopka i doskonały sposób na to, by zobaczyć jak rosną rośliny, jak należy o nie dbać, a przede wszystkim jak smakują.	Zrozumienie i promowanie zdrowego stylu życia – promowanie zdrowego stylu życia, umiejętność utrzymywania i wdrażania zdrowych nawyków w życiu codziennym.	uczniowie klas III
„Parapetowe ogródki klasowe”	W klasach I–III zakładane są przez uczniów „parapetowe ogródki”, w klasie na parapetach w skrzynkach uczniowie sięją szczyptorek, rzeżuchę, rzodkiewkę, pietruszkę, miętę, które wykorzystują np. podczas wspólnych śniadań.	Świadomość kontekstu społecznego i kulturowego: – rozumienie, że zdrowie jest kształtowane przez czynniki społeczne i kulturowe, – promowanie zdrowia w sposób inkluzywny.	w klasach I–III nauczyciele i uczniowie

1	2	3	4
Konkursy plastyczne: „Ulubione owoce”, „Kosz pełen zdrowia”, „Moja piramida zdrowego odżywiania się” „Zdrowa śniadaniówka”	W ciągu roku organizowane są konkursy, a prace uczniów stanowią wystawę, która jest prezentowana rodzicom. Uczniowie rywalizują ze sobą przynosząc do szkoły wymyślone przez siebie śniadania – są to dla nich inspiracje nt. co mogą zabrać na drugie śniadanie do szkoły.	Zrozumienie i promowanie zdrowego stylu życia: – obejmuje wiedzę o czynnikach wpływających na zdrowie (np. dieta, aktywność fizyczna, higiena snu). Podjęcie decyzji dotyczących zdrowia: – dokonywanie świadomych wyborów dotyczących zdrowia	nauczyciele i uczniowie wszystkich klas w klasach I–III uczniowie
„Słodki przysmak”	Uczniowie raz w tygodniu przynoszą na deser słodki przysmak (przestrzeganie zasad).	Podjęcie decyzji dotyczących zdrowia: – dokonywanie świadomych wyborów dotyczących zdrowia.	w klasach I–III uczniowie
Zajęcia w „Laboratorium przyszłości”	Odbywają się lekcje „kuchennego savoir-vivre’u”, dzieci uczą się zasad przygotowywania posiłków z okazji świąt i różnych okoliczności rodzinnych, m.in. dekorują stoły, samodzielnie przygotowują posiłki, poznają tradycje kulinarne i nowe smaki.	Świadomość kontekstu społecznego i kulturowego: – rozumienie, że zdrowie jest kształtowane przez czynniki społeczne i kulturowe, – promowanie zdrowia w sposób tradycyjny i zdrowy.	wszyscy uczniowie i nauczyciele
Prezentacje multimedialne	przygotowane przez uczniów i nauczycieli prezentacje produktów spożywczych zawierających niezbędne składniki, takie jak cukier, sól, np. w batonach, ciastach, napojach gazowanych i koloryzowanych, a także spożywanie fast foodów.	Świadome podejmowanie decyzji dotyczących zdrowia: – analizowanie i doskonalenie zdobytej wiedzy, – stosowanie podczas codziennego jadłospisu.	wszyscy uczniowie szkoły i nauczyciele
Zabawy z użyciem „magicznego dywanu”	Dzieci w zabawach ruchowych w grupach i indywidualnie poznają sposoby segregowania śmieci, sporządzania posiłków.	Podjęcie decyzji dotyczących zdrowia: – kształtowanie sprawności ruchowych, rozumienie i umiejętność podejmowania decyzji dotyczących zdrowia, – krytyczne myślenie o informacjach zdrowotnych.	w klasach I–III uczniowie

1	2	3	4
Warsztaty w ekologicznych gospodarstwach	Uczniowie biorą udział w praktycznych zajęciach przygotowywania zdrowych posiłków takich jak: kiszona kapusta, ogórki, pomidory, bataty, robią sok z jabłek i pomidorów, wyciskając owoce w maszynce, biorą udział w pieczeniu chleba.	Świadome podejmowanie decyzji dotyczących zdrowia: – kultywowanie tradycji, – dostrzeganie wartości odżywczych i zdrowotnych.	w klasach I–III nauczyciele
Caloczne programy edukacyjne „Mleko dla szkół”, „Owoce w szkole”	Uczniowie szkoły uczestniczą w programie. Spożywają i uczą się nowo poznanych smaków np. kefir, który łączy z sezonowymi owocami, kalarepą, z której również przyrządzają sałatki, dodając do niej jogurt itp.	Zrozumienie i promowanie zdrowego stylu życia: – obejmuje wiedzę o czynnikach wpływających na zdrowie.	wszyscy uczniowie szkoły i nauczyciele
Zabawy klasowe - „Kolorowy owoc lub warzywo”	Caloczny udział uczniów w klasowej zabawie. Dzieci raz w tygodniu przynoszą wybrany przez siebie owoc/warzywo w określonym kolorze. Nauczyciel słucha uczniów i odpowiada informacje nt. wartości odżywczych przyniesionych produktów.	Zrozumienie i promowanie zdrowego stylu życia: – obejmuje wiedzę o czynnikach wpływających na zdrowie (np. jedzenie owoców i warzyw).	w klasach I–III nauczyciele
Przerwy śródlekcyjne	W szkole nauczyciele wykorzystują przerwy na zabawy i gry na świeżym powietrzu. Dla uczniów młodszych przygotowane są gry „piłkarzyki” i „cymbergaj” Starsi uczniowie mogą skorzystać z aktywnej przerwy, grając w gry zespołowe w sali gimnastycznej podczas długich przerw i gier podłogowych na korytarzach szkolnych.	Dbałość o dobrostan fizyczny i psychiczny: – dbanie o higienę osobistą, – rozwijanie pozytywnego nastawienia do życia i dbałość o relacje z innymi. – umiejętność identyfikowania źródeł stresu, – stosowanie technik radzenia sobie ze stresem (np. relaksacja, aktywność fizyczna).	wszyscy uczniowie szkoły i nauczyciele
Gra „BOOCIA”	Od dwóch lat w czasie realizacji zajęć z wychowania fizycznego we wszystkich klasach uczniowie na boisku szkolnym grają w „BOOCIE” – to popularna gra rekreacyjna i integracyjna, która została stworzona z myślą o osobach z niepełno- sprawnościami, ale w ramach integracji bawią się w nią razem wszyscy uczniowie.	Radzenie sobie ze stresem i trudnościami: – rozwijanie sprawności ruchowych. – rozumienie i umiejętność podejmowania decyzji dotyczących zdrowia, – krytyczne myślenie o informacjach zdrowotnych.	wszyscy uczniowie szkoły i nauczyciele wf

1	2	3	4
Zdrowa komunikacja	Uczniowie od 5 lat nie przynoszą i nie używają w szkole telefonów. Podczas przerw jest głośno, ale to znaczy, że uczniowie ze sobą rozmawiają (rodzice zostali uswiadomieni poprzez przygotowane materiały, prezentacje multimedialne i rozmowy na temat szkodliwości używania telefonów). Uczniowie mają możliwość korzystania z przefiltrowanej wody ze specjalnie umieszczonego na korytarzu dyspensera. Celem jest kształtowanie świadomości, jak czysta woda wpływa na zdrowie.	Radzenie sobie ze stresem i trudnościami: – efektywna komunikacja w sprawach zdrowia oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem i trudnościami.	wszyscy uczniowie szkoły i nauczyciele
„Zdrowa woda siły doda” Dyspensery do wody.	Uczniowie mają możliwość korzystania z przefiltrowanej wody ze specjalnie umieszczonego na korytarzu dyspensera. Celem jest kształtowanie świadomości, jak czysta woda wpływa na zdrowie.	Promowanie zdrowych nawyków żywienia: – wiedza o czynnikach wpływających na zdrowie.	dyrektor szkoły
Zdrowe posiłki w stołówce szkolnej	Szczególną uwagę zwraca się na przygotowywane posiłki w szkolnej stołówce w celu przyzwyczajenia dzieci do różnorodności smakowych. Produkty są starannie dobrane ze szczególnym uwzględnieniem wartości odżywczej. Serwujemy obiady z: soczewicą, ciecierzycą, wszystkimi rodzajami kasz (np. pierogi z kaszy gryczanej), pełnoziarnistymi i ryżowymi makaronami, naleśnikami ze szpinaku z białym serem, makaron z brokułami i szpinakiem, warzywnie-leczo z kabaczka i warzyw, ryby – pieczony halibut, łosoś, dorsz, w warzywach, mięso pieczone bez tłuszczu w piecu konwekcyjno-parowym, mamy również hamburgery z rybą i sałatką itp. Dzieci poznają nowe smaki, pytają o przepisy i proszą rodziców o przygotowanie wybranych posiłków.	Promowanie zdrowych nawyków żywienia: – wiedza o czynnikach wpływających na zdrowie (np. dieta), – właściwie skomponowane posiłki/potrawy, – estetyka podawania posiłków.	dyrektor szkoły, kucharka, intendentka i rodzice
Poradnik „Moje wyjątkowe drugie śniadanie”	Poradnik powstał we współpracy ze Szkołą Główną Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Pani Olga Cyganek pod opieką dr inż. Aleksandry Koloty we współpracy z Dorotą Majchrzyk, dyrektorem Szkoły Podstawowej nr 18 w Kielcach stworzyła poradnik z przepisami i wskazówkami dla dzieci i ich rodziców. Zeszyt ten został umieszczony na stronie internetowej szkoły. Jest on wykorzystywany do przygotowywania posiłków dla dzieci razem z rodzicami.	Promowanie zdrowych nawyków żywienia: – zrozumienie składu i wartości odżywczej produktów, – umiejętność czytania i interpretacji etykiet produktów spożywczych, – pogłębianie wiedzy o wpływie odżywiania na zdrowie, – umiejętność planowania zrównoważonych posiłków i dokonywania świadomych wyborów żywieniowych.	dyrektor szkoły zapoznaje rodziców, a nauczyciele wykorzystują gotowe przepisy na zajęciach

Tabela 3.2. Współpraca z instytucjami w zakresie wspierania zdrowego stylu życia w Szkole Podstawowej nr 18 im. Zbigniewa Kruszelnickiego „Wilka” w Kielcach

INSTYTUCJA, Z KTÓRĄ REALIZOWANO DZIAŁANIA	OPIS I NAJWAŻNIEJSZE CELE	KSZTAŁTOWANE KOMPETENCJE KLUCZOWE	ODPOWIEDZIALNI ZA REALIZACJĘ
1	2	3	4
Współpracy z Bankiem Żywności w Kielcach	Przy współpracy z Bankiem Żywności odbywają się od trzech lat warsztaty „Czy jesteście gotowi ratować planetę”. Nie marnujcie! Uczniowie podczas tych zajęć przygotowują koktajle z owoców i warzyw i poznają sposoby przetwarzania różnych produktów. Celem tych zajęć jest szacunek do produktów i umiejętności właściwego ich wykorzystania.	Umiejętności komunikacyjne: – zdolność do komunikowania się za pomocą różnych form, – wyrażania swoich myśli i uczuć w sposób twórczy.	wszyscy uczniowie szkoły i nauczyciele
Szkolenie dla nauczycieli szkół podstawowych nt. „Żywnienie uczniów klas I-III”	Nauczyciele szkoły wzięli udział w szkoleniu dla szkół podstawowych nt. „Żywnienie uczniów klas I-III” realizowanym w ramach zadania pn. „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Junior- Edu-Żywnienie (JEŻ) – szkolenie online (40 h – 1.02-30.05), szkolenie stacjonarne (10 h – 29.05.2023 r.). Organizator: SGGW w Warszawie, Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka przy współpracy z Narodowym Instytutem Zdrowia Publicznego – Państwowym Instytutem Badawczym, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego.	Świadomość ekologiczna: – troska o środowisko naturalne i podejmowanie działań proekologicznych. Zarządzanie informacją: – wyszukiwanie, selekcjonowanie, ocena i wykorzystywanie informacji z różnych źródeł. Kreatywność i innowacyjność: – tworzenie nowych pomysłów, rozwiązań i podejść do problemów.	nauczyciele szkoły
Działania Szkolnego Klubu Wolontariatu przy współpracy z Kieleckim Bankiem Żywności	W ramach działań Szkolnego Klubu Wolontariatu i przy współpracy z Kieleckim Bankiem Żywności – każdego roku uczniowie zbierają żywność w pobliskich marketach w związku z akcją święteczne paczki , rozdając je najbliższym rodzinom w szkole. Celem jest tu uświadomienie dzieciom i dorosłym jak ważne jest właściwe gospodarowanie zakupionymi produktami oraz wrażliwość na potrzeby innych.	Rozwiązywanie problemów: – analizowanie problemów, – generowanie rozwiązań, – wdrażanie ich w praktyce, – przygotowania uczniów do radzenia sobie z wyzwaniami współczesnego świata.	nauczyciele szkoły
Igrzyska Zdrowia oraz Sztafeta Zdrowia	Uczniowie brali udział w wojewódzkim projekcie organizowanym przez Świętokrzyskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli.	Radzenie sobie ze stresem i trudnościami: – rozwijanie sprawności ruchowych. – rozumienie i umiejętność podejmowania decyzji dotyczących zdrowia.	nauczyciele szkoły

1	2	3	4
Ogólnopolski Program „Profilaktyka czerniaka”	Uczniowie klas VII i VIII systematycznie biorą udział w Ogólnopolskim programie profilaktycznym.	Radzenie sobie ze stresem i trudnościami: – krytyczne myślenie o informacjach zdrowotnych,	nauczyciele szkoły, dyrektor
Konkurs dla uczniów klas IV–VI „Jezowe inspiracje: 12 mocy w 12 miesięcy” w ramach projektu Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ)	Uczniowie szkoły wzięli udział w konkursie uzyskując wyróżnienie za wykonany plakat.	Praca zespołowa: – zdolność do efektywnej współpracy z innymi, dzielenia się wiedzą i wspierania członków zespołu. Planowanie i organizacja: – umiejętność ustalania celów, tworzenia planów działania i efektywnego zarządzania czasem i zasobami.	nauczyciele szkoły, dyrektor
Udział nauczycieli w szkoleniu dla szkół podstawowych nt. „Żywnienie uczniów klas IV–VI” realizowanym w ramach zadania pn. „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I–VI szkół podstawowych. Junior- Edu-Żywnienie (JEŻ) – szkolenie online (40 h – 1.02–30.05), szkolenie stacjonarne (10 h – 16.06.2023). Organizator: SGGW w Warszawie, Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka przy współpracy z Narodowym Instytutem Zdrowia Publicznego – Państwowym Instytutem Badawczym, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego.		Świadomość ekologiczna: – troska o środowisko naturalne i podejmowanie działań proekologicznych. Zarządzanie informacją: – wyszukiwanie, selekcjonowanie, ocena i wykorzystywanie informacji z różnych źródeł. Kreatywność i innowacyjność: – tworzenie nowych pomysłów, rozwiązań i podejść do problemów.	nauczyciele szkoły, dyrektor

Źródło: opracowanie własne

■ Podsumowanie

Mamy nadzieję, że przedstawione w niniejszym rozdziale liczne działania prozdrowotne podejmowane w szkole zainspirują nauczycieli w innych szkołach podstawowych. Szkoła jest wyjątkowym miejscem, gdzie pedagodzy we współpracy z rodzicami i różnymi instytucjami powinni szukać przestrzeni promującej zdrowie i realizować wiele działań prozdrowotnych, dając wskazówki JAK ZDROWO ŻYĆ.

Bibliografia

- Cyganek O., Kołota A., Majchrzyk D. *Moje wyjątkowe śniadanie*. SGGW w Warszawie, SP 18 w Kielcach.
- Gutkowska K., Czarniecka-Skubina E., Hamułka J.(red.). *Junior-Edu-Żywnie – wybrane zagadnienia edukacji żywieniowej*. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2023.
- Program Junior-Edu-Żywnie (JEŻ). <https://jez.sggw.edu.pl/> (dostęp on-line: 5.09.2025).

Rozdział 4.

MARTYNA LEŻAŃSKA, IRENA WNĘK

Szkoła Podstawowa nr 40 przy Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 14 w Sosnowcu

INNOWACJA PEDAGOGICZNA „MALI MISTRZOWIE ZDROWEGO ODŻYWIANIA”

■ Wstęp

Bardzo ważne jest, aby od najmłodszych lat kształtować świadomości istoty prozdrowotnej i zbilansowanej diety. W szkole uczniowie uczą się wielu ważnych umiejętności, zdobywają wiedzę o otaczającym świecie. Równie ważna jest wiedza dotycząca tego jak dbać o swoje zdrowie, które szczególnie związane jest z żywieniem i aktywnością fizyczną. W roku szkolnym 2024/2025 w szkole wprowadzono innowację pedagogiczną „Mali mistrzowie zdrowego odżywiania”, a doświadczenia z niej przedstawiono poniżej.

Edukacja żywieniowa to jeden z elementów edukacji wczesnoszkolnej, prowadzona na tym poziomie skupia się wokół zasad zdrowego odżywiania. W ramach zajęć uczniowie poznają piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, omawiają skutki niezdrowego trybu życia oraz dowiadują się o wartościach odżywczych spożywanych pokarmów. Sposób odżywiania naszych uczniów jest niezwykle ważny

dla ich prawidłowego rozwoju i nauki. Im wcześniej rozpoczniemy wprowadzanie działań mających na celu zakorzenienie wśród uczniów prawidłowego stylu życia, tym szybciej ukształtują zdrowe nawyki. My, nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, możemy zaobserwować spadek poziomu aktywności fizycznej wśród uczniów oraz sposób ich odżywiania, który często nie bazuje na pełnowartościowych posiłkach. Nieprawidłowe odżywianie się, bazujące na wysokoprzetworzonych produktach czy słodkich napojach oraz spadek aktywności fizycznej powodują, iż wśród dzieci powszechnie zaczyna występować zjawisko otyłości.

Nasza szkoła podejmuje działania dotyczące propagowania spożywania przez dzieci świeżych owoców i warzyw oraz mleka i przetworów, kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych w oparciu o najnowsze zalecenia zawarte w piramidzie zdrowego żywienia dla dzieci. Uczniowie naszej szkoły uczestniczą w programach „Mleko i przetwory mleczne” oraz „Owoce i warzywa” dzięki którym dostarczane są dla uczniów różne mleka, jogurty naturalne, kefiry, maślanki oraz różnego rodzaju warzywa (marchewka, kalarepa, pomidorki, papryka) i owoce (jabłka, gruszki, śliwki, truskawki) (Zalewska i Maciorkowska, 2013; Gutkowska i wsp., (red.) 2023).

Zadaniem dzisiejszych pedagogów oraz środowiska społecznego jest edukowanie, pokazywanie i kształtowanie wśród dzieci zdrowych nawyków. Uczniowie na etapie klas I–III uczą się przede wszystkim poprzez działanie i to właśnie tę dziecięcą chęć do tworzenia należy wykorzystywać.

■ **Innowacja pedagogiczna „Mali mistrzowie zdrowego odżywiania”**

Przedmiot: edukacja zintegrowana (szczególnie edukacja przyrodnicza, zdrowotna, społeczna)

Rodzaj innowacji: metodyczno-programowa

Zakres innowacji

Adresatami innowacji są uczniowie klasy II A oraz II BP. Czas realizacji innowacji obejmuje dwa lata szkolne. Zajęcia innowacyjne odbywać się będą w ramach zajęć obowiązkowych, jako element godziny lekcyjnej, raz w miesiącu.

Motywacja wprowadzenia innowacji

Motywacją wprowadzenia innowacji pedagogicznej „Mali mistrzowie zdrowego odżywiania” jest promowanie zdrowych nawyków żywieniowych wśród uczniów naszej szkoły. Zdrowe odżywianie dzieci i dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych są konieczne do ich prawidłowego wzrostu i rozwoju. Coraz częściej zaobserwować można uczniów sięgających po szybkie, wysoko-przetworzone przekąski, które nie dostarczają pożądaných wartości odżywczych,

gwarantujących odpowiedni poziom koncentracji i energii w ciągu dnia. Aktywne działanie w okresie wczesnoszkolnym ma szansę przynieść pozytywne skutki i ukształtować zdrowe nawyki i przyzwyczajenia. Zajęcia z zakresu innowacji „Mali mistrzowie zdrowego odżywiania” łączą niezbędną wiedzę teoretyczną z szeregiem praktycznych i ciekawych działań kształtujących u uczniów zdrowe nawyki, samodzielność, odpowiedzialność, pracę zespołową oraz poczucie sprawstwa. Aktywne działanie wsparte odpowiednią wiedzą teoretyczną przybliży dzieci do wiedzy na temat korzyści zdrowotnych, wynikających ze zdrowego odżywiania. Uczniowie zdobędą także wiedzę na temat zakładania niewielkich upraw i ogrodnictwa. Sami zostaną wdrożeni do uprawiania ziół i warzyw, na bazie których przygotowują potem smaczne i zdrowe posiłki. Różnorodne metody, formy oraz aktywności mają szansę wpłynąć na uczniów i realnie ukształtować ich zdrowe nawyki żywieniowe.

Opis innowacji

Wstęp

Niniejsza innowacja pedagogiczna ma za zadanie zainteresować oraz wdrożyć u uczniów zdrowe nawyki żywieniowe. W czasie zajęć dzieci zdobędą wiedzę z zakresu podstawowych zasad zdrowego odżywiania, poznają piramidę żywienia, a szczególnie produkty spożywcze, które są potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Wiele działań praktycznych sprawi, że uczniowie sami będą komponować zdrowe i smaczne posiłki, przekąski oraz napoje. Założone przez uczniów uprawy ziół i warzyw będą szansą na rozwijanie samodzielności oraz odpowiedzialności.

Pokazanie uczniom poszczególnych etapów wzrastania roślin ma na celu długotrwale zainteresowanie samodzielną hodowlą warzyw, owoców i ziół. Zajęcia z zakresu innowacji pedagogicznej będą odbywać się w szkole oraz w terenie. Poprzez uczestnictwo w zajęciach przyrodniczych na pobliskich działkach uczniowie będą mieli okazję zaobserwować ogród wiosną i jesienią. Dowiedzą się również, w jaki sposób należy odpowiednio o niego dbać. Wspólnie, w poszczególnych klasach, dzieci zasadzą niewielki, ziołowo-warzywny ogródek oraz będą przygotowywać posiłki oparte na sezonowych warzywach i owocach. Zajęcia praktyczne będą wzbogacone o szereg informacji dotyczących wartości odżywczych oraz właściwości zdrowotnych poznawanych produktów spożywczych.

Założenia ogólne

Innowacja pedagogiczna skierowana jest do uczniów klas II A oraz II BP. Jej założenia są zgodne z podstawą programową i mają za zadanie kształtować u uczniów postawy warunkujące sprawne i odpowiedzialne funkcjonowanie we współczesnym świecie. Ponadto realizuje treści z zakresu edukacji przyrodniczej, społecznej i zdrowotnej.

Cele innowacji

Cel główny: Kształtowanie postaw prozdrowotnych oraz upowszechnianie istoty zdrowej i zbilansowanej diety wśród uczniów klas drugich.

Cele szczegółowe:

1. Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych w oparciu o zalecenia zawarte w piramidzie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla dzieci lub talerza zdrowego żywienia.
2. Promowanie spożywania warzyw i owoców, ze szczególnym uwzględnieniem sezonowości, unikania warzyw i owoców szklarniowych, a także zabezpieczanych chemicznie na czas długiego transportu.
3. Wskazanie możliwości samodzielnej uprawy ziół i warzyw o krótkim okresie wegetacji.
4. Kształtowanie umiejętności współpracy i współdziałania podczas pracy grupowej.
5. Kształtowanie umiejętności obsługi prostych sprzętów i urządzeń technicznych stosowanych podczas przygotowywania posiłków – bezpieczeństwa i higieny pracy.
6. Kształtowanie umiejętności kulturalnego zachowania się podczas spożywania posiłków.
7. Rozwijanie samodzielności, sprawności manualnej oraz umiejętności organizacji pracy.

Metody i formy

Metody według W. Okonia – metody asymilacji wiedzy, metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy, metody waloryzacyjne, metody praktyczne. (metody te scharakteryzowano w tabeli 1.2, rozdział 1).

Formy – indywidualna, zbiorowa, grupowa.

Przewidywane osiągnięcia (korzyści wdrożenia innowacji)

Uczniowie

- zdobędą wiedzę na temat zasad zdrowego odżywiania;
- nauczą się komponować zdrowe i zbilansowane posiłki;
- nauczą się, jak samodzielnie przygotować posiłek wykorzystując dostępne owoce i warzywa;
- nauczą się zasad efektywnej współpracy oraz zarządzania czasem;
- nabędą poczucie sprawstwa, odpowiedzialności za swoje zdrowie oraz pielęgnowane rośliny;
- nabędą umiejętności uprawy roślin;

- nauczą się obsługi prostych sprzętów i urządzeń technicznych stosowanych podczas przygotowywania posiłków;
- zdobędą wiedzę na temat tego, jak kulturalnie zachować się podczas spożywania posiłków;
- założą niewielką uprawę ziół oraz warzyw;
- dowiedzą się, jak dbać o ogród przez cały rok oraz jakie plony przynosi w danych miesiącach.

Nauczyciel

- wykorzystuje różnorodne metody, formy pracy oraz środki dydaktyczne;
- inspiruje, obserwuje i wspiera uczniów w procesie uczenia się;
- jest pomocnikiem uczniów, odpowiada na ich potrzeby;
- wykorzystuje pracę w grupach w celu integracji zespołów klasowych.

Tematyka zajęć

Tabela 4.1. Tematyka zajęć z zakresu innowacji pedagogicznej „Mali mistrzowie zdrowego odżywiania” w roku szkolnym 2024/2025

Miesiąc	Tematyka zajęć – rok szkolny 2024/2025
Wrzesień	Rozpoczynamy przygodę z innowacją pt. „Mali mistrzowie zdrowego odżywiania”. – Poznajemy podstawowe zasady zdrowego odżywiania ze szczególnym uwzględnieniem piramidy zdrowego żywienia dla dzieci. – Aktywność fizyczna jako niezbędny warunek dobrego zdrowia.
Październik	Warzywa i owoce - czyli bez właściwej podstawy ani rusz. – Wartości odżywcze warzyw i owoców. – Wykonanie surówki z marchwi i jabłek. – Nauka posługiwania się obieraczką i tarką. – Pierwsze doświadczenia w pracy zespołowej – praca w parach.
Listopad	Bez śniadania nie ma nauczania – organizujemy klasowy Dzień Zdrowego Śniadania. – Rola prawidłowo skomponowanego śniadania w odżywianiu dziecka i sukcesie edukacyjnym. – Zespołowe wykonanie kanapek na drugie śniadanie z uwzględnieniem zasad racjonalnego odżywiania. – Nauka posługiwania się nożem – krojenie chleba, warzyw i innych produktów spożywczych. – Kultura spożywania posiłków – savoir vivre przy stole.
Grudzień	Cukier niejedno ma imię – o szkodliwości cukru w diecie oraz sprytnych sposobach na słodkie, ale zdrowe przekąski. – Wykonanie sałatki z bananów, suszonych owoców i orzechów. – Zdrowe zastępniki słodczy – wartości odżywcze suszonych owoców i orzechów.
Styczeń	Przekąski karnawałowe smaczne i zdrowe – przekąski to niekoniecznie chipsy i paluszki. – Wykonanie „zdrowych” koreczków na zabawę karnawałową, zastosowanie kiszonych i marynowanych warzyw, pełnoziarnistego pieczywa, wędlin i serów.
Luty	Kto czyta etykiety, nie błądzi – czyli jak odróżnić zdrowe produkty od tych, które je tylko udają. – Analiza składu popularnych, lubianych przez dzieci produktów spożywczych oraz próba oceny ich wartości odżywczej.
Marzec	Zrób to sam, czyli samodzielna uprawa ziół dla każdego. – Założenie uprawy cebuli na szczypior oraz mięty – warunki niezbędne roślinom do wzrostu. – Znaczenie ziół w diecie. Prowadzenie karty obserwacji hodowli.

Kwiecień	Z własnego ogródka na talerz – podsumowujemy i konsumujemy efekty uprawy cebuli na szczypior. – Wykonanie pasty twarogowej z dodatkiem szczypiorku. – Rola nabiału w diecie dziecka.
Maj	Wiosenne orzeźwienie – czyli zdrowe napoje. – Rola prawidłowego nawodnienia organizmu w diecie. – Niezdrowe napoje – w sklepach czyha na nas wiele pułapek. – Wykonanie zdrowych napojów na bazie wody mineralnej, miodu, cytryny i wyhodowanej mięty. – Nauka posługiwania się wyciskarką ręczną do soku. – Wycieczka – ogródki działkowe wiosną – wiosenne uprawy i prace ogrodnicze.
Czerwiec	Podsumowujemy pierwszy rok naszej innowacji. – Quiz wiedzy o zdrowym odżywianiu. Wręczenie dyplomów „Małego mistrza zdrowego odżywiania”.

Tabela 4.2. Tematyka zajęć z zakresu innowacji pedagogicznej „Mali mistrzowie zdrowego odżywiania” w roku szkolnym 2025/2026

Miesiąc	Tematyka zajęć – rok szkolny 2025/2026
Wrzesień	Drugi rok innowacji – przypomnienie oraz pogłębienie wiedzy i umiejętności praktycznych. – Wycieczka – sad i ogród u progu jesieni. Jakie owoce i warzywa zbierane są jesienią z sadów i ogrodów.
Październik	Zdrowe, bo sezonowe – czyli dlaczego należy jeść to, co aktualnie jest produkowane przez rodzimych rolników. – Wykonanie sałatki ziemniaczanej z dodatkiem warzyw korzeniowych. – Warzywa korzeniowe – doskonałe źródło witamin i mikroelementów przez cały rok. – Doskonalenie umiejętności obierania i krojenia.
Listopad	Pasty śniadaniowe – czyli zdrowa i oryginalna alternatywa dla kanapki z serem i szynką. – Dzień Zdrowego Śniadania – wykonanie past kanapkowych (twarogowa z makrełą, jajeczna, z awokado itp.)
Grudzień	Kolorowe koktajle z nutką słońca – mrożone owoce jako dobre źródło witamin zimą. – Wykonanie koktajli z mleka, owoców mrożonych, szpinaku. Nauka posługiwania się blenderem. – Smaki lata zimą? – mrożone owoce i warzywa jako doskonałe źródło wartości odżywczych.
Styczeń	Salatkowy zawrót głowy – czyli zdrowe sałatki na zabawy i przyjęcia. – Warzywa mrożone jako świetne źródła witamin, gdy brakuje świeżych, sezonowych warzyw. – Warzywa strączkowe – doskonałe źródło białka. – Wykonanie sałatek z zastosowaniem kukurydzy, groszku, ciecierzycy, fasoli, selera konserwowanego.
Luty	Zdrowe słodkości – Wykonanie pralinek – zastosowanie takich składników, jak: orzechy, migdały, suszone daktyle, kakao, masło orzechowe.
Marzec	Jajko w roli głównej – Jajka – skarbnica wartości odżywczych. – Wykonanie faszerowanych jajek na wielkanocny stół.
Kwiecień	Zakładamy przyszkolny ogródek – co można wyhodować na skrawku ziemi? – Założenie uprawy w szkolnym ogródku ziół i warzyw wiosennych – rzodkiewka, rukola, koperek, sałata.
Maj	Wiosna na talerzu – konsumujemy to, co wyhodowaliśmy. – Wykonanie sałatki z dodatkiem ziół i warzyw ze szkolnych upraw. Zdrowe tłuszcze – oliwa, oliwki, awokado, orzechy, nasiona i pestki. Nauka przygotowania sosu typu winegret.
Czerwiec	Podsumowujemy drugi rok naszej innowacji. – Wymiana doświadczeń, ocena efektów i korzyści uzyskanych dzięki realizacji innowacji. – Wręczenie dyplomów „Mistrza zdrowego odżywiania”.

Źródło: opracowanie własne

Ewaluacja

W czasie trwania innowacji pedagogicznej:

- uczniowie będą zdobywać wiedzę teoretyczną, którą wykorzystają w praktycznych aktywnościach proponowanych przez nauczyciela;
- nauczyciel będzie przeprowadzał regularną obserwację uczniów i ich działań, którą udokumentuje za pomocą notatek oraz fotografii;
- na koniec roku szkolnego 2024/2025 uczniowie wzięli udział w quizie wiedzy na temat zdrowego odżywiania.

Spodziewane efekty

1. Wpływ na uczniów, którzy:

- zdobędą wiedzę teoretyczną na temat zdrowego odżywiania;
- poznają wartości odżywczych warzyw, owoców i ziół;
- założą uprawę warzyw i ziół;
- samodzielnie przygotowują zbilansowane posiłki, zdrowe napoje oraz odżywcze koktajle;
- rozwiną umiejętności współpracy w grupie;
- staną się odpowiedzialni za powierzone im uprawy i obowiązki z nimi związane;
- nauczą się obsługiwać proste sprzęty kuchenne;
- rozwiną sprawność manualną, motorykę małą, koordynację wzrokowo-ruchową;
- będą doskonalić umiejętność kulturalnego zachowania się podczas spożywania posiłków.

2. Wpływ na pracę szkoły

- Podnoszenie jakości pracy szkoły poprzez prowadzenie zajęć różnorodnymi metodami.
- Promowanie zdrowego stylu życia wśród uczniów, rodziców, pracowników szkoły oraz w środowisku lokalnym.
- Rozwój zawodowy nauczycieli prowadzących innowację pedagogiczną.

Wykorzystane materiały i pomoce dydaktyczne

W innowacji wykorzystano gotowe karty pracy dostępne na stronach internetowych, dotyczące:

1. Zasad zdrowego stylu życia;
2. Mój zdrowy posiłek;
3. Tabele wartości odżywczych, czyli czego nie warto kupować?
4. Rola i skład I i II śniadania;

5. Zdrowo i kolorowo – piramida żywieniowa;
6. Co robić, aby nie mieć nadwagi? (<https://epedagogika.pl/>, 2025; <https://www.programdlaszkol.org/program/>, 2025; <https://booksandfun.pl/pl/>, 2025).

Co robić, aby nie mieć nadwagi?

Jedz dużo i

Ogranicz spożycie oraz

i przekąsek.

Unikaj napojów.

Czytaj produktów, które kupujesz.

Uprawiaj

■ Podsumowanie

Niniejsza innowacja pedagogiczna ma na celu ukształtowanie pozytywnych nawyków żywieniowych wśród dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Dzięki połączeniu wiedzy teoretycznej z praktycznym działaniem mamy nadzieję, że uda się podnieść świadomość uczniów i ich rodziców dotyczącą zdrowego stylu życia. Celem innowacji jest pobudzenie wśród dzieci odpowiedzialności za własne zdrowie, a im wcześniej rozpoczniemy kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych, tym szybciej zostaną przez nie przyswojone.

Podsumowując działania innowacji pedagogicznej „Mali mistrzowie zdrowego odżywiania” uważam, iż udało nam się już na tym etapie zainteresować problemem i zmienić nawyki żywieniowe dzieci. Wśród uczniów zwiększyła się świadomość dotycząca spożywania nadmiernej ilości cukru, soli i niezdrowych tłuszczów. Uczniowie doskonale znają piramidę zdrowego odżywiania oraz wiedzą, jak ważne znaczenie w utrzymaniu zdrowia ma także ruch. Kilkoro dzieci biorących udział w przygotowywaniu surówki z marchewki i jabłka deklarowało, iż bardzo nie lubią marchewki i po przygotowaniu surówki na pewno jej nie spróbują. Było jednak inaczej. Zachęty ze strony rówieśników, nauczycieli oraz własnoręczne działanie polegające na tarciu owoców i warzyw oraz doprawianiu surówki, spowodowało, że te dzieci, które z początku nie chciały brać udziału w zajęciach, chętnie zjadały surówkę i polubiły marchewkę. Cykl zajęć polegający na przygotowywaniu kreatywnych kanapek sprawił, iż wielu uczniów nauczyło się kroić chleb, warzywa oraz odpowiednio komponować pełnowartościowy posiłek. Ponadto, spożywanie wspólnie posiłku w szkole zacieśnia relacje między rówieśnikami, uczy kultury, celebracji i skupienia się na posiłku, która w dzisiejszych czasach jest niezwykle ważna.

Bibliografia

- Gutkowska K., Czarniecka-Skubina E., Hamułka J. (red.). *Junior-Edu-Żywnie – wybrane zagadnienia edukacji żywieniowej*. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2023.
- <https://epedagogika.pl/terapia-pedagogiczna/zdrowe-odzywianie.-zestaw-kart-pracy-dla-uczniow-6917.html> (dostęp on-line: 29.08.2025).
- <https://www.programdlaszkol.org/program/scenariusz-3-drugie-sniadanie-dla-ucznia-doladowanie> (dostęp on-line: 29.08.2025).
- <https://booksandfun.pl/pl/p/ZDROWO-I-KOLOROWO-PAN-SOWA-UCZY/64> (dostęp on-line: 29.08.2025).
- Konieczny J. *Edukacja żywieniowa w myśl zasad zrównoważonego rozwoju*. Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce, 2020, vol. 15, nr 4(58), s. 53–63.
- Talerz zdrowego żywienia. Zalecenia zdrowego żywienia. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej w NIZP PZH-PIB, Warszawa 2020. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/> (dostęp on-line: 2.10.2025 r.).
- Zalewska M., Maciorkowska E. *Rola edukacji żywieniowej w populacji dzieci i młodzieży*. Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, 2013, vol. 19, no. 3, 375–376.

Rozdział 5.

MAGDALENA ŁAGIEWSKA

Szkoła Podstawowa nr 13 im. UNICEF z Oddziałami Integracyjnymi w Bełchatowie

DOŚWIADCZENIA Z KONKURSU „EDUKATOR ŻYWIENIA”

■ Wstęp

W ramach konkursu „Edukator żywienia” został stworzony specjalny plan działań na rok szkolny 2024/2025 z myślą o promowaniu zdrowych nawyków żywieniowych wśród uczniów oraz podnoszeniu świadomości na temat znaczenia zbilansowanej diety.

Głównym elementem konkursu jest specjalnie zaprojektowany graficzny kalendarz na cały rok szkolny, który stanowi harmonogram zajęć tematycznych z zakresu prozdrowotnego żywienia. Każda lekcja jest starannie zaplanowana i ma opracowany scenariusz, dostosowany do potrzeb i poziomu edukacyjnego uczestników. W projekcie wykorzystano różnorodne materiały multimedialne, takie jak prezentacje, które omawiają, jak prawidłowo czytać etykiety na produktach spożywczych oraz co warto wiedzieć o prawidłowym odżywianiu się.

Przygotowane zostały również **quizy i testy**, które pozwalają na sprawdzenie wiedzy uczestników, a także karty charakterystyki odżywczej produktów spożywczych, ułatwiające porównanie ich wartości. Dodatkowo zostały opracowane **karty**

graficzne przedstawiające produkty „zdrowe” i „mniej zdrowe”, pomagające wizualnie zrozumieć, które wybory żywieniowe mają pozytywny wpływ na zdrowie, a które mogą być mniej korzystne. Dzięki temu rozwiązaniu uczniowie mają możliwość regularnego uczestniczenia w lekcjach prowadzonych w sposób ciekawy i angażujący, co pomaga w systematycznym zdobywaniu wiedzy o zdrowym stylu życia. Każda lekcja przewidziana w harmonogramie uwzględnia zarówno aspekty teoretyczne, jak i praktyczne, dzięki czemu uczniowie nie tylko dowiadują się o zasadach prawidłowego żywienia, ale również uczą się, jak stosować je na co dzień.

Tematyka lekcji obejmowała m.in. zasady zbilansowanego żywienia, rolę witamin, składników mineralnych, produktów ekologicznych i wody, a także omówienie zaleceń żywieniowych, w tym piramidy żywieniowej i talerza zdrowego żywienia. Wprowadzenie takich zajęć w formie cyklicznej sprzyja przyswajaniu wiedzy w sposób spójny i przemyślany.

Integralnym elementem projektu są również **konkursy**, które mają na celu zwiększenie zaangażowania uczniów i sprawdzenie ich wiedzy na tematy żywienia człowieka. Projekt obejmuje m.in. organizację konkursu, który koncentruje się wokół tematyki piramidy żywieniowej, by dodatkowo angażować uczniów i rozwijać ich wiedzę o zdrowym stylu życia.

Dla ułatwienia organizacji każdego konkursu przygotowano szczegółowy regulamin, który jasno określa zasady uczestnictwa, kryteria oceniania oraz nagrody za najlepsze wyniki. Do każdego konkursu stworzono także ogłoszenie, które zachęca oraz motywuje uczniów do udziału i zdobywania wiedzy na temat prawidłowego żywienia oraz podkreśla wartość już zdobytej wiedzy.

Jednym z kulminacyjnych wydarzeń projektu żywieniowego będzie **piknik rodzinny**, który zostanie zorganizowany pod koniec roku szkolnego. Wydarzenie to będzie miało na celu zintegrowanie społeczności szkolnej, w tym uczniów, rodziców i nauczycieli, wokół idei zdrowego stylu życia. Podczas pikniku przewidziane są liczne atrakcje związane z tematyką projektu, w tym warsztaty kulinarne, na których rodziny będą miały okazję wspólnie przygotować prozdrowotne potrawy, degustacje, prezentacje uczniowskich projektów oraz stoiska edukacyjne przedstawiające zasady prawidłowego żywienia. W ramach pikniku odbędą się również finały konkursów organizowanych przez cały rok, a laureaci zostaną uroczystie nagrodzeni. Będzie to doskonała okazja, aby podsumować efekty projektu oraz wspólnie celebrować zdobyte umiejętności i wiedzę. Rodziny będą mogły skorzystać z konsultacji z dietetykiem, wziąć udział w aktywnościach sportowych i skorzystać z licznych gier edukacyjnych związanych ze zdrowym odżywianiem. Piknik rodzinny to nie tylko okazja do dobrej zabawy, ale przede wszystkim moż-

liwość budowania prozdrowotnych nawyków w gronie najbliższych oraz wspólne świętowanie sukcesów projektowych.

W ramach projektu opracowano 16 scenariuszy lekcji do realizacji w świetlicy szkolnej:

1. Tydzień zdrowego odżywiania – wprowadzenie do podstawowych zasad zdrowego żywienia.
2. Czy wiesz, co jesz? Czytanie etykiet.
3. „Dzień zdrowego śniadania” – wspólne przygotowanie zdrowych posiłków.
4. Zdrowe nawyki żywieniowe na co dzień.
5. „Zdrowe świąteczne potrawy” – propozycje zdrowszych alternatyw dla tradycyjnych dań świątecznych.
6. Wspólne czytanie książki „Skąd pochodzi nasze jedzenie?” – dyskusja na temat źródeł pochodzenia żywności.
7. Miesiąc bez słodczy. Jak radzić sobie bez słodkich przekąsek i dlaczego warto?
8. Dzień owoców i warzyw. Dlaczego warto jeść owoce i warzywa? Kolorowy świat zdrowych przekąsek.
9. Pokaz filmu „Skąd się biorą produkty ekologiczne”
10. Dzień wody – Rola wody w diecie i w zdrowiu.
11. „Tydzień bez fast foodów” – wyzwanie dla uczniów.
12. Jak żywność przetworzona wpływa na nasze zdrowie?
13. „Dzień jogurtu naturalnego” – przygotowanie zdrowych deserów na bazie jogurtu.
14. Warsztaty kulinarne „Zdrowe” desery bez cukru.
15. „Piknik prozdrowotnego żywienia” – wspólna inicjatywa rodziców, nauczycieli i uczniów.
16. Podsumowanie całorocznych działań związanych z edukacją żywieniową – uroczyste zakończenie i wręczenie dyplomów.



■ SCENARIUSZE LEKCJI

SCENARIUSZ 1

	Temat 1 Tydzień Zdrowego Odżywiania – wprowadzenie do podstawowych zasad zdrowego żywienia
Czas trwania:	90 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 6–9 lat
Miejsce/Lekcja:	świetlica szkolna
Cele lekcji/zajęć:	
Cel główny: Uczniowie poznają podstawowe zasady zdrowego odżywiania.	
Cele szczegółowe:	
Uczniowie:	
– zrozumieją, dlaczego prawidłowe żywienie jest ważne dla zdrowia człowieka, – poznają 5 grup żywności i ich rolę w codziennej diecie, – nauczą się, jak urozmaicić posiłki i unikać nadmiaru słodczy.	
Kompetencje kluczowe:	
– Umiejętność rozumienia i tworzenia informacji związanych z żywieniem. – Umiejętności społeczne, praca w grupie. – Świadomość i ekspresja kulturalna, przygotowanie plakatu z zasadami prawidłowego żywienia.	
Materiały dydaktyczne:	
– Plakaty, ilustracje z grupami produktów żywnościowych (warzywa, owoce, produkty zbożowe, produkty wysokobiałkowe, produkty mleczne). – Kartki, kredki, nożyczki, klej. – Kolorowe plansze z piramidą żywieniową. – Układanka „Zdrowy talerz”. – Przykładowe produkty spożywcze lub ich ilustracje.	
PLAN ZAJĘĆ	
I. Część wstępna	
1. Powitanie uczniów i przedstawienie tematu lekcji	
– Nauczyciel wita uczniów i pyta, czy wiedzą, dlaczego jedzenie jest ważne dla naszego zdrowia. – Wprowadza temat tygodnia – „Tydzień Zdrowego Odżywiania” i wyjaśnia, że dzisiaj dowiedzą się, jak prawidłowo się odżywiać, aby być zdrowym i pełnym energii.	
2. Zabawa na rozgrzewkę – „Co jem na śniadanie?”	
– Każdy uczeń wymienia jedną rzecz, którą jadł dzisiaj na śniadanie. Nauczyciel pomaga wskazać, które z tych produktów są polecane, a które mogą być niepolecane, wyjaśniając, dlaczego.	
II. Część główna	
1. Prezentacja multimedialna – „Dlaczego „zdrowe” jedzenie jest ważne?”	
– Nauczyciel wyjaśnia, dlaczego jedzenie zdrowych posiłków pomaga być silnym, rosnąć i dobrze się czuć. – Krótkie wprowadzenie do grup produktów spożywczych: warzywa, owoce, produkty wysokobiałkowe, produkty zbożowe, produkty mleczne (ilustracje na tablicy).	
2. Piramida żywieniowa – zabawa edukacyjna	
– Nauczyciel przedstawia planszę z piramidą żywieniową. Wyjaśnia, które produkty należy jeść najczęściej, a które rzadziej.	

– Uczniowie próbują przyporządkować obrazki z produktami do odpowiednich miejsc na piramidzie. – Nauczyciel omawia, dlaczego warto unikać nadmiaru słodczy, fast foodów i napojów gazowanych.
3. Gra edukacyjna – „Zdrowy talerz” – Każdy uczeń dostaje talerz narysowany na kartce i wycina obrazki produktów żywnościowych. – Zadaniem uczniów jest stworzenie zdrowego talerza, wybierając produkty z różnych grup spożywczych (warzywa, owoce, pieczywo pełnoziarniste, produkty mleczne). – Następnie uczniowie omawiają swoje talerze z nauczycielem. Dlaczego wybrali te produkty i jak wpływają one na ich zdrowie.
III. Część końcowa 1. Podsumowanie i refleksja Nauczyciel pyta uczniów, czego dowiedzieli się o zdrowym odżywianiu. Krótkie przypomnienie zasad prawidłowego żywienia (jedzenie różnorodnych posiłków, unikanie słodczy, picie wody). 2. „Mój zdrowy jadłospis” (dla chętnych) Uczniowie mają za zadanie zaplanować przykładowy, prawidłowy jadłospis na jeden dzień. Nauczyciel sugeruje dzieciom, by poradzili się rodziców w razie potrzeby.
Uwagi dla nauczyciela: Ważne, aby prowadzić zajęcia w formie angażującej, z wykorzystaniem zabaw i aktywności plastycznych. Stworzenie pozytywnej atmosfery zachęci dzieci do wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych również w domu. Warto po lekcji stworzyć wspólny plakat z zasadami prawidłowego żywienia i powiesić w sali.
Efekty końcowe: – Uczniowie rozumieją podstawowe zasady prawidłowego żywienia. – Będą potrafili samodzielnie wybrać prozdrowotne produkty do posiłków. – Uczniowie tworzą plakaty promujące zdrowe odżywianie, co wzmocni świadomość zdrowych nawyków wśród dzieci.

SCENARIUSZ 2

	Temat 2 Czy wiesz, co jesz? Czytanie etykiet	
Czas trwania:	90 minut	
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 6–9 lat	
Miejsce/Lekcja:	świetlica szkolna	
Cele lekcji/zajęć: Uczniowie: – nauczą się, jak czytać etykiety produktów spożywczych, – jak dokonywać świadomych wyborów żywieniowych, – zrozumieją ich znaczenie dla zdrowia.		
Kompetencje kluczowe: – Umiejętność rozumienia informacji na etykietach produktów spożywczych. – Umiejętności społeczne, praca w grupie. – Świadomość i ekspresja kulturalna, przygotowanie plakatu „Jak czytać etykiety?”.		

Materiały dydaktyczne:

- Przykładowe etykiety produktów spożywczych (napoje, przekąski, płatki śniadaniowe).
- Tablica i marker.
- Kartki i długopisy dla uczniów.
- Plakaty z informacjami o składnikach odżywczych (np. białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy).
- Gry edukacyjne lub quizy (załączniki 1 i 2).

PLAN ZAJĘĆ**I. Część wstępna**

- Powitanie uczniów i krótka rozmowa na temat ich ulubionych produktów spożywczych.
- Wprowadzenie tematu: „Czy wiesz, co jesz?” – dlaczego warto znać skład jedzenia.
- Krótkie wyjaśnienie, co to jest etykieta i jakie informacje można na niej znaleźć.

II. Część główna**1. Prezentacja etykiet**

- Uczniowie pracują w małych grupach. Każda grupa otrzymuje kilka etykiet produktów spożywczych.
- Uczniowie mają za zadanie odczytać informacje: skład, kalorie (wartość energetyczną), wartość odżywczą. Każda grupa omawia, co oznaczają poszczególne informacje.
- Dyskusja w grupach: co uczniowie znaleźli na etykietach? Jakie informacje są dla nich najważniejsze?

2. Część interaktywna

- Wspólna dyskusja na temat tego, które składniki są lepsze dla naszego zdrowia, a które mniej.
- Uczniowie wymieniają produkty, które znają i omawiają ich skład.
- Przygotowanie quizu, w którym uczniowie muszą dopasować produkty do ich prozdrowotnych właściwości.
- Uczniowie tworzą plakat na temat „Jak czytać etykiety”, uwzględniając najważniejsze informacje. Przykład plakatu – załącznik 3.

Każda grupa przedstawia swój plakat pozostałym uczniom.

3. Świadome wybory

- Uczniowie otrzymują kartki do wypełnienia. Nauczyciel zadaje pytania:
- Jakie produkty zamierzam kupić następnym razem?
- Co zmienię w swojej diecie po tej lekcji?
- Uczniowie dzielą się swoimi przemyśleniami z grupą.

III. Część końcowa**Podsumowanie**

- Krótkie przypomnienie najważniejszych informacji o czytaniu etykiet.
- Zachęta do świadomego wyboru produktów w codziennym życiu.

Dodatkowe zadanie

Uczniowie mogą przynieść etykiety z wybranych produktów spożywczych, które przeczytają w domu, i omówić je na następnych zajęciach.

Uwagi dla nauczyciela:

- Zachęca do zadawania pytań i aktywnego uczestnictwa.
- Dostosowuje tempo i poziom trudności do grupy.

Efekty końcowe:

- Uczniowie zrozumieją podstawowe zasady wyboru produktów spożywczych na podstawie informacji na etykiecie.
- Będą potrafili samodzielnie wybrać prozdrowotne produkty do posiłków.
- Uczniowie tworzą plakaty ułatwiające czytanie etykiet produktów i podkreślające, na co zwrócić uwagę czytając etykietę.

Załącznik 1. Gra: „Dopasuj produkt do prozdrowotnych właściwości”**Cel gry:**

Uczniowie nauczą się kojarzyć produkty spożywcze z ich prozdrowotnymi właściwościami oraz zrozumieją, jak ważne są świadome wybory żywieniowe.

Materiały:

- Karty z nazwami produktów spożywczych (np. jabłko, orzechy, chipsy, jogurt, brokuły).
- Karty z właściwościami prozdrowotnymi (np. „bogate w witaminy”, „wysoka zawartość błonnika”, „niska kaloryczność”, „zawiera dużo tłuszczu”, „dobre źródło białka”).
- Stolik lub przestrzeń do gry.

Przygotowanie:

1. Nauczyciel przygotowuje karty z produktami i właściwościami (minimum 10 kart z produktami i 10 z właściwościami).
2. Rozdziela karty na dwie grupy: produkty i właściwości.

Przebieg gry:

1. Podział na grupy: Uczniowie dzielą się na 2, 3 lub 4 grupy, w zależności od liczby uczniów.

2. Rozdanie kart:

Każda grupa otrzymuje zestaw kart z produktami oraz kart z właściwościami.

3. Dopasowywanie:

Grupy mają za zadanie dopasować karty produktów do kart właściwości, np.:

- jabłko – „bogate w witaminy, błonnik pokarmowy”,
- orzechy – „źródło białka i »zdrowych« tłuszczów”,
- chipsy – „zawierają dużo tłuszczu”.

4. Prezentacja i omówienie:

Po 10–15 minutach każda grupa przedstawia swoje dopasowania. Nauczyciel moderuje dyskusję, omawiając każde połączenie i podając dodatkowe informacje o właściwościach produktów.

5. Punkty za poprawność:

Nauczyciel przyznaje punkty za poprawne dopasowania. Może także przyznać bonusowe punkty za uzasadnienie, dlaczego dany produkt ma określoną właściwość.

Podsumowanie:

Na zakończenie gry nauczyciel omawia wspólnie, czego uczniowie się nauczyli. Zachęca ich do refleksji nad swoimi codziennymi wyborami żywieniowymi.

Załącznik 2. Stacje dydaktyczne (45 minut)**Stacja 1: „Zdrowe” kontra „mniej zdrowe”**

Zadanie: Uczniowie segregują produkty na „zdrowe” i „mniej zdrowe” oraz uzasadniają swoje wybory, posługując się informacjami z etykiet.

Stacja 2: Tworzenie własnej etykiety

Zadanie: Uczniowie projektują etykietę dla wymyślnego produktu, uwzględniając składniki, wartość odżywczą i ciekawostki.

Stacja 3: Porównywanie produktów

Zadanie: Uczniowie porównują dwa podobne produkty (np. jogurty, płatki) i omawiają różnice w składzie i wartości odżywczej.

Stacja 4: Kreatywne przepisy

Zadanie: Uczniowie tworzą zdrowe przepisy na przekąski, wykorzystując informacje o wartościach odżywczych i składnikach.

Stacja 5: Quiz na temat etykiet

Zadanie: Uczniowie rozwiązują krótki quiz dotyczący najważniejszych informacji na etykietach, z pytaniami typu „prawda/fałsz”, „Co oznacza termin substancje konserwujące?”.

Stacja 6: Gra w dopasowanie

Zadanie: Uczniowie grają w grę karcianą, w której muszą dopasować produkty do ich prozdrowotnych właściwości, np.: „Który produkt ma więcej błonnika?”.

Stacja 7: Porównywanie produktów

Zadanie: Uczniowie porównują dwa podobne produkty (np. różne rodzaje jogurtów). Muszą znaleźć różnice w składzie i wartościach odżywczych oraz zdecydować, który z nich jest zdrowszy.

Każda stacja jest dostosowana czasowo, aby dzieci mogły w pełni zaangażować się w każde zadanie, a także swobodnie wymieniać się pomysłami.

Załącznik 3. Plakat: jak czytać etykiety

JAK CZYTAĆ ETYKIETY

• Patrz na tyły

Zawsze czytaj informacje z tyłu opakowania, tam jest to co najważniejsze: **skład**, **wartość odżywcza**, **informacja o alergenach**

• Cukier

Szukaj ukrytego cukru: glukoza, sacharoza, fruktoza, maltoza, melasa, laktoza, syrop glukozowo-fruktozowy, klonowy....

• Kolejność

Jeśli w składzie na jednym z trzech pierwszych miejsc jest sól lub cukier - **odłóż produkt**

• Rozpoznawalność

Jeśli nie znasz większości nazw składników - **odłóż produkt**

• Ilość

Długa lista składników zwiększa prawdopodobieństwo niskiej wartości odżywczej

• Skład

Skład podawany jest zawsze w kolejności malejącej



Źródło: opracowanie własne

SCENARIUSZ 3

	Temat 3 „Dzień zdrowego śniadania” – wspólne przygotowanie zdrowych posiłków
Czas trwania:	60–90 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 6–9 lat
Miejsce/Lekcja:	świetlica szkolna
Cele lekcji/zajęć: Poznawcze. Dzieci dowiedzą się, czym jest „zdrowe” śniadanie, jakie składniki są prawidłowe, a jakich lepiej unikać. Praktyczne. Uczniowie nauczą się samodzielnie przygotowywać proste, „zdrowe” posiłki. Spoleczne. Wzmacnianie współpracy i wzajemnej pomocy, integracja w grupie.	
Kompetencje kluczowe: – Umiejętność rozumienia i tworzenia informacji związanych z odżywianiem. – Umiejętności społeczne, praca w grupie. – Świadomość i ekspresja kulturalna, przygotowanie śniadania zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia.	
Materiały dydaktyczne: – Stół do wspólnego przygotowania posiłków. – Deski do krojenia, noże (bezpieczne dla dzieci, z zaokrąglonym czubkiem), miski, łyżki, talerze. – Składniki do przygotowania zdrowego śniadania: • Pieczywo pełnoziarniste. • Warzywa: papryka, ogórek, pomidory, sałata. • Nabiał: serek wiejski, twarożek, jogurt naturalny. • Owoce: banany, jabłka, gruszki, borówki. • Dodatki: miód, nasiona, orzechy (jeśli żadne z dzieci nie ma alergii). • Woda. • Kubeczki.	
PLAN ZAJĘĆ	
I. Część wstępna 1. Nauczyciel rozpoczyna zajęcia, pytając dzieci, jak wygląda ich poranny posiłek, co najczęściej wybierają na śniadanie i czy wiedzą, dlaczego jest ono ważne. 2. Wyjaśnia, dlaczego „zdrowe” śniadanie daje energię na cały dzień, poprawia koncentrację i samopoczucie. 3. Nauczyciel prezentuje piramidę żywienia w uproszczonej wersji dla dzieci. 4. Rozpoczyna krótką rozmowę o „zdrowych” produktach – co daje energię, a co nie.	
II. Część główna 1. Omówienie składników – Nauczyciel przedstawia produkty, które będą używane. Tłumaczy, dlaczego warto je jeść; np. warzywa dostarczają witamin, a produkty pełnoziarniste dodają energii i są źródłem błonnika pokarmowego. – Ustala zasady bezpieczeństwa (np. ostrożność przy krojeniu) oraz czystości (umycie rąk przed rozpoczęciem pracy, umycie surowców, takich jak warzywa). 2. Przygotowanie posiłków – Podział na zespoły. Uczniowie mogą pracować w małych grupach, każda z grup ma za zadanie przygotować inną część śniadania (np. kanapki, miseczki owocowe, warzywne przekąski).	

– Kanapki. Dzieci przygotowują kanapki wykorzystując pieczywo pełnoziarniste, dodają serki, warzywa i dowolne dodatki, np. nasiona słonecznika, dyni. – Miseczki owocowe lub jogurtowe. Dzieci komponują własne miseczki z jogurtem naturalnym, owocami i np. odrobiną miodu. – Warzywne przekąski. Nauczyciel kroi warzywa na kawałki, a dzieci przygotowują z nich „szaszłyki” lub dekorują warzywami talerze. – Nauczyciel pomaga dzieciom i zachęca je do próbowania nowych smaków. 3. Wspólne śniadanie i dyskusja – Dzieci siadają razem i jedzą przygotowane przez siebie śniadanie. – Rozmowa o tym, co im najbardziej smakowało i dlaczego warto jeść zdrowo. – Nauczyciel porusza temat balansu, czasem można jeść słodczyce, ale na co dzień warto wybierać „zdrowe” produkty.
III. Część końcowa Podsumowanie i zakończenie zajęć – Na zakończenie dzieci mogą podzielić się swoimi wrażeniami, co zapamiętały z zajęć, czy coś je zaskoczyło. – Nauczyciel dziękuje dzieciom za wspólne przygotowanie posiłku i przypomina, jak ważne jest, aby codziennie rano jeść „zdrowe” śniadanie.
Uwagi dla nauczyciela: Nauczyciel zachęca dzieci, aby następnego dnia przygotowały podobne śniadanie w domu. Jeśli czas pozwoli, nauczyciel kończy zajęcia krótką zabawą ruchową, np. prostymi ćwiczeniami rozciągającymi, które podkreślą zdrowy styl życia.
Efekty końcowe: – Uczniowie rozumieją podstawowe zasady przygotowania śniadań. – Będą potrafili samodzielnie wybrać odpowiednie produkty do posiłków. – Uczniowie potrafią przygotować prawidłowo skomponowane śniadanie, co wzmocni świadomość zdrowych nawyków wśród dzieci.

SCENARIUSZ 4

	Temat 4 Zdrowe nawyki żywieniowe na co dzień	
Czas trwania:	45 minut	
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 6–9 lat	
Miejsce/Lekcja:	Świetlica szkolna	
Cele lekcji/zajęć:		
Cel główny:		
Uczniowie rozumieją, czym są zdrowe nawyki żywieniowe i jak je stosować codziennie.		
Cele szczegółowe:		
Uczniowie:		
– dowiedzą się, jak ważne jest spożywanie regularnych posiłków, – poznają zasady tworzenia prawidłowego śniadania, obiadu i kolacji, – rozumieją, jak unikać nadmiaru słodczy i przetworzonych produktów.		

Kompetencje kluczowe: – Umiejętność samodzielnego planowania posiłków. – Umiejętność pracy w grupie i dzielenia się swoimi pomysłami. – Świadomość zdrowotna i rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.
Materiały dydaktyczne: – Plansza z piramidą żywienia. – Kolorowe ilustracje produktów spożywczych (polecanych i niepolecanych). – Kartki, kredki, flamastry. – Plansze z przykładowymi jadłospisami (śniadanie, obiad, kolacja). – Gra edukacyjna „Zdrowy posiłek”.
PLAN ZAJĘĆ
I. Część wstępna 1. Powitanie uczniów i wprowadzenie do tematu – Nauczyciel wita uczniów i zaczyna krótką rozmowę o tym, co jedli na śniadanie i jak się czują. – Wyjaśnia, że dziś będą rozmawiać o tym, jakie nawyki żywieniowe pomagają nam być zdrowymi, silnymi i pełnymi energii. 2. Rozgrzewka – „Jaka to grupa?” – Nauczyciel pokazuje ilustracje różnych produktów spożywczych (np. jabłko, jogurt, czekolada, chipsy). – Zadaniem uczniów jest powiedzieć, które produkty są „zdrowe”, a które powinny być spożywane rzadziej lub są niepolecane. – Krótkie omówienie, dlaczego „zdrowe” produkty pomagają dobrze się czuć, a „niezdrowe” mogą nam szkodzić.
II. Część główna 1. Prezentacja „Zdrowe nawyki żywieniowe” – Nauczyciel przedstawia uczniom piramidę zdrowego żywienia i tłumaczy, jakie produkty powinny się znajdować w diecie każdego dnia. – Wyjaśnia, że jedzenie regularnych posiłków (śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja) jest ważne, aby mieć energię przez cały dzień. 2. Warsztaty. Tworzymy prozdrowotne posiłki – Etap 1. Nauczyciel dzieli uczniów na 3 grupy: 1. – przygotowuje zdrowe śniadanie, 2. – obiad, a 3. – kolację. Każda grupa dostaje zestaw ilustracji produktów spożywczych. Zadaniem grup jest wybrać z ilustracji produkty, które pasują do ich posiłku, i przykleić je na kartkę, tworząc plakat. – Etap 2. Każda grupa przedstawia swoje propozycje na forum. Nauczyciel wraz z uczniami omawia, dlaczego wybrane produkty są zdrowe i jak wpływają na organizm. 3. Zabawa edukacyjna „Zgadnij, co to?” – Nauczyciel opisuje korzyści zdrowotne jakiegoś produktu (np. „Daje ci dużo witamin, pomaga wzrastać, jest zielone i chrupiące” – sałata), a uczniowie zgadują, co to jest. – Zabawę można powtórzyć z różnymi produktami (np. mleko, marchewka, chleb pełnoziarnisty).
III. Część końcowa Podsumowanie – „Co warto zapamiętać?” – Nauczyciel zadaje pytania uczniom. Co to są zdrowe nawyki żywieniowe? – Jakie produkty warto jeść codziennie? Dlaczego warto ograniczać słodycze? – Uczniowie wspólnie z nauczycielem podsumowują, czego się dzisiaj nauczyli.
Uwagi dla nauczyciela: Ważne, aby podczas lekcji była przyjazna i angażująca atmosfera, zachęcająca dzieci do aktywności. Dzieci w tym wieku uczą się poprzez zabawę, więc warto angażować je w ćwiczenia praktyczne, jak rysowanie, wycinanie i układanie zdrowych posiłków.
Efekty końcowe: – Uczniowie dowiedzą się, czym są zdrowe nawyki żywieniowe. – Będą potrafili samodzielnie planować prozdrowotne posiłki. – Uczniowie zrozumieją, dlaczego regularność i różnorodność posiłków jest ważna dla zdrowia.

SCENARIUSZ 5

	Temat 5 „Zdrowe świąteczne potrawy” – propozycje zdrowszych alternatyw dla tradycyjnych dań świątecznych
Czas trwania:	60 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 6–9 lat
Miejsce/Lekcja:	świetlica szkolna
Cele lekcji/zajęć: Poznawcze. Uczniowie dowiedzą się, czym są zdrowe alternatywy dla tradycyjnych potraw świątecznych oraz jak można przygotować te dania w zdrowszej wersji. Praktyczne. Nauczą się prostych przepisów na świąteczne dania i przekąski w zdrowszej wersji. Spoleczne. Wzmacnianie współpracy, wzajemnej pomocy oraz integracja w grupie.	
Kompetencje kluczowe: – Umiejętność rozumienia i tworzenia informacji związanych z odżywianiem. – Umiejętności społeczne, praca w grupie. – Świadomość i ekspresja kulturalna, przygotowanie wybranych świątecznych potraw zgodnych z zasadami zdrowego żywienia	
Materiały dydaktyczne: – Plansza lub tablica do notowania przepisów i składników. – Produkty spożywcze do przygotowania zdrowych świątecznych przekąsek. ✓ Marchewka, jabłka, orzechy, cynamon. ✓ Jogurt naturalny, twarożek, miód. ✓ Suszone owoce: żurawina, morele. ✓ Owoce sezonowe: jabłka, mandarynki, gruszki. ✓ Razowe pieczywo lub wafle ryżowe. ✓ Ciecierzycy (ugotowana) i hummus. – Miski, deski do krojenia, łyżki, widelce, talerzyki.	
PLAN ZAJĘĆ	
I. Część wstępna – Nauczyciel rozpoczyna zajęcia rozmową o świątach i o tym, jakie potrawy dzieci zwykle jedzą z tej okazji. Pyta, które świąteczne dania lubią najbardziej. – Omawia krótko, dlaczego w czasie świąt często jemy różnorodne potrawy i dlaczego warto wybierać ich zdrowsze wersje. Wyjaśnia, że niektóre potrawy można przygotować bez dodatku cukru, z większą ilością warzyw lub owoców. – Przedstawia dzieciom temat: „Zdrowe świąteczne potrawy”. Mówi, że wspólnie przygotują parę prostych i prozdrowotnych przekąsek.	
II. Część główna 1. Przedstawienie przepisów i składników – Wspólnie z dziećmi omawia składniki i przepisy na zdrowsze alternatywy tradycyjnych świątecznych potraw. – Sałatka owocowa – Zamiast trudnostrawnych ciast i deserów, proponuje lekką sałatkę z jabłek, mandarynek i żurawiny, doprawioną cynamonem i odrobiną miodu. – Hummus z warzywami – Zamiast pasztetów czy mięsnych potraw, można przygotować hummus z ugotowanej ciecierzycy i podawać go z marchewką oraz innymi warzywami. – Twarożkowe kuleczki serowe – Małe kulki z twarożku, obtaczane w cynamonie lub orzechach jako alternatywa dla słodczy. Nauczyciel tłumaczy, dlaczego te potrawy są zdrowsze, np. mniej cukru i tłuszczu, a więcej błonnika i witamin.	

2. Przygotowanie przekąsek

Podział na zespoły. Każda grupa zajmuje się jednym przepisem. Dzieci przygotowują daną przekąskę według wskazówek.

Grupa 1. Kroi owoce na sałatkę i miesza je w misce, doprawiając cynamonem i odrobiną miodu.

Grupa 2. Kroi marchewkę i inne warzywa na słupki, przygotowuje hummus (można dodać jogurt naturalny dla poprawy konsystencji).

Grupa 3. Formuje małe kuleczki z twarogu, obtaczając je w cynamonie lub siekanych orzechach. Nauczyciel nadzoruje proces i pomaga w krojeniu, mieszaniu oraz zapewnia, by dzieci przestrzegały zasad higieny i bezpieczeństwa (np. umycie rąk, ostrożne krojenie).

3. Degustacja i rozmowa

- Po przygotowaniu potraw dzieci zasiadają wspólnie i próbują przygotowanych przekąsek.
- Rozmowa o tym, które danie im najbardziej smakowało. Dzieci mogą opowiedzieć, czy podobają im się te zdrowsze wersje i czy chciałyby spróbować przygotować coś podobnego na święta w domu.

III. Część końcowa**Podsumowanie i zakończenie zajęć**

Nauczyciel podsumowuje zajęcia, przypominając o korzyściach płynących z jedzenia prozdrowotnych potraw, nawet w okresie świątecznym. Na zakończenie dzieci mogą przygotować prostą kartkę z przepisem, którą zabiorą do domu, by pokazać rodzinie.

Podziękowanie dzieciom za udział i życzenie zdrowych, pysznych dań podczas świąt!

Uwagi dla nauczyciela:

Zajęcia wzbogaci krótka rozmowa o umiarkowaniu w jedzeniu słodczy i „ciężkich” potraw podczas świąt. Jeśli czas pozwoli, nauczyciel proponuje dzieciom zabawę, np. zgadywanie smaków na podstawie przypraw czy składników użytych w przekąskach.

Efekty końcowe:

- Uczniowie rozumieją podstawowe zasady prawidłowego żywienia.
- Będą potrafili samodzielnie przygotować prozdrowotne przekąski.
- Uczniowie poznają receptury prozdrowotnych przekąsek, co wzmocni świadomość zdrowych nawyków wśród dzieci.

SCENARIUSZ 6

	Temat 6 Wspólne czytanie książki „Skąd pochodzi nasze jedzenie?” – dyskusja na temat źródeł pochodzenia żywności
Czas trwania:	60 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 6–9 lat
Miejsce/Lekcja:	świetlica szkolna
Cele lekcji/zajęć: 1. Poznawcze. Dzieci dowiedzą się, skąd pochodzą różne produkty spożywcze i jak wygląda droga żywności „z pola do stołu”. 2. Praktyczne. Nauczą się rozpoznawać naturalne źródła podstawowych produktów. 3. Spoleczne. Wzmacnianie umiejętności słuchania, dyskusji oraz współpracy w grupie.	

Kompetencje kluczowe:

- Umiejętność rozumienia i tworzenia informacji związanych z żywieniem i pozyskiwaniem żywności.
- Umiejętności społeczne, praca w grupie.
- Świadomość i ekspresja kulturalna, przygotowanie rysunków przedstawiających pochodzenie różnych rodzajów żywności.

Materiały dydaktyczne:

- Książka „Skąd pochodzi nasze jedzenie?”, autor Julia Dur (lub inna książka o podobnej tematyce dostosowana do wieku dzieci).
- Plansze lub ilustracje przedstawiające etapy produkcji żywności (np. pola uprawne, mleczarnie, sady, piekarnie).
- Zdjęcia lub prawdziwe produkty spożywcze, np. jabłko, bochenek chleba, słoik miodu, karton mleka, surowa marchewka, makaron.
- Kartki i kredki do rysowania.

PLAN ZAJĘĆ**I. Część wstępna**

Nauczyciel rozpoczyna zajęcia od pytania: „Czy wiecie, skąd pochodzi żywność, którą jemy?”. Pozwala dzieciom podzielić się swoimi przemyśleniami.

Wyjaśnia, że dziś wspólnie przeczytamy książkę, która opowiada o tym, jak jedzenie trafia na nasz stół, skąd się bierze, jakie produkty pochodzą od roślin, a jakie od zwierząt.

II. Część główna**Wspólne czytanie książki**

- Nauczyciel pokazuje książkę „Skąd pochodzi nasze jedzenie?” i omawia jej okładkę, ilustracje oraz wstępnie pyta dzieci, czego mogą się spodziewać w tej opowieści.
- W trakcie czytania zatrzymuje się przy kluczowych momentach, np. przy opisie źródła miodu, mleka czy chleba, i omawia poszczególne etapy drogi produktów. Zadaje pytania pomocnicze, np. „Jak myślicie, kto pracuje przy produkcji chleba?” lub „Co robią pszczoły, aby powstał miód?”.
- Pokazuje zdjęcia lub ilustracje, które pasują do fragmentów książki, aby dzieci mogły lepiej zrozumieć poszczególne procesy.

Dyskusja na temat źródeł żywności

- Po przeczytaniu książki przechodzi do dyskusji, zaczynając od pytań. „Które produkty pochodzą z farm, a które z ogrodu?” „Czy każde jedzenie od razu trafia do sklepu? Jakie etapy przechodzi?”
- Pokazuje dzieciom produkty (np. jabłko, chleb, miód) i pyta czy pamiętają, skąd one pochodzą i jak trafiają na nasz stół. Omawia proces przetwarzania (np. mleko trafia do mleczarni, gdzie robi się sery i jogurty).

Zabawa rysunkowa „Droga produktu”

- Nauczyciel rozdaje dzieciom kartki i prosi, aby narysowały prostą ścieżkę jednego wybranego produktu, np. jabłka, mleka lub chleba. Mówi dzieciom, aby zaczęły od źródła (np. sadu w przypadku jabłka, pola w przypadku zbóż i chleba) i przedstawiły kolejne etapy pozyskiwania żywności.
- Dzieci mogą rysować proste ilustracje, pokazujące skąd pochodzi dany produkt i jak trafia na stół.
- Po zakończeniu chętni uczniowie opowiadają o swoim rysunku, gdzie zaczyna się droga ich produktu i gdzie się kończy.

III. Część końcowa**Podsumowanie i zakończenie zajęć**

Nauczyciel podsumowuje zajęcia, przypominając, że żywność często przebywa długą drogę, zanim trafi na stół, a jej źródła są często w naturze, na polach, farmach, w sadach.

Pyta, czego nowego dzieci się dowiedziały i czy mają teraz ulubiony „produkt”, którego historię chciałyby poznać dokładniej. Dziękuje dzieciom za aktywne uczestnictwo i wspólne odkrywanie, skąd pochodzi żywność, którą jemy.

Uwagi dla nauczyciela:

Wycieczka edukacyjna, np. do piekarni, jeśli będzie taka możliwość. Warto omówić, jak każdy może wspierać lokalne źródła żywności, np. kupując owoce od lokalnych sadowników.

Efekty końcowe:

- Uczniowie rozumieją pochodzenie różnej żywności.
- Będą potrafili samodzielnie wybrać produkty do posiłków, wybierając produkty lokalne.
- Uczniowie tworzą rysunki przedstawiające drogę żywności do gotowych produktów, ważnych z punktu widzenia prawidłowego żywienia, co wzmocni świadomość wśród nich zdrowych nawyków.

SCENARIUSZ 7

	Temat 7 Miesiąc bez słodczy. Jak radzić sobie bez słodkich przekąsek i dlaczego warto?
Czas trwania:	45 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 6–9 lat
Miejsce/Lekcja:	świetlica szkolna
Cele lekcji/zajęć:	
Poznawcze	
1. Uczniowie dowiedzą się, jakie są alternatywy dla słodczy.	
2. Uświadomią sobie, dlaczego ograniczenie słodczy jest korzystne dla zdrowia.	
Umiejętności	
1. Dzieci nauczą się rozpoznawać zdrowe i mniej „zdrowe” przekąski.	
2. Rozwiną umiejętność wyboru zdrowszych alternatyw dla słodczy.	
Wychowawcze	
1. Zachęcanie dzieci do samodzielnego podejmowania prawidłowych decyzji żywieniowych.	
2. Kształtowanie nawyków zdrowego stylu życia.	
Kompetencje kluczowe:	
– Umiejętność rozumienia i tworzenia informacji związanych z odżywianiem dotyczących słodczy.	
– Umiejętności społeczne, praca w grupie.	
– Świadomość i ekspresja kulturalna, przygotowanie rysunków z piramidą żywienia.	
Materiały dydaktyczne:	
– Karty obrazkowe z przekąskami („zdrowe” i „mniej zdrowe”).	
– Kartki i kredki do wykonania piramidy zdrowych przekąsek.	
– Naklejki lub dyplomy jako nagroda za wytrwałość.	
– Dzienniczki do notowania zdrowych przekąsek jako zadanie domowe.	
PLAN ZAJĘĆ	
I. Część wstępna	
– Nauczyciel rozpoczyna lekcję od pytania: „Kto z was lubi słodczy?” i „Jakie słodczy najbardziej lubicie?”. Pozwala dzieciom opowiedzieć o swoich ulubionych słodkościach.	
– Następnie pyta: „A czy wiecie, że słodczy mogą być niezdrowe?”. Na podstawie plakatu omawia, że nadmiar cukru może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych,	
np. problemów z zębami, zmęczenia czy trudnością z koncentracją, otyłości.	

- Wprowadza ideę „Miesiąca bez słodczy” i zaprasza dzieci do wspólnego wyzwania: przez 30 dni spróbujemy nie jeść słodczy i poznać nowe, zdrowe przekąski.

II. Część główna

1. Rozmowa. Dlaczego warto ograniczać słodczy?

Nauczyciel pyta dzieci, czy wiedzą, dlaczego warto jeść mniej słodczy. W razie potrzeby dodaje kilka powodów:

- Zdrowe zęby – nadmiar cukru sprzyja próchnicy.
- Lepsze samopoczucie – za dużo cukru może powodować senność i brak energii.
- Stabilna energia – słodczy dają szybki zastrzyk energii, ale później następuje gwałtowny jej spadek.
- Podkreśla, że słodczy mogą być spożywane, ale tylko od czasu do czasu, i że warto zastępować je zdrowymi przekąskami.

2. Warsztaty „Zdrowe alternatywy”

3. Zabawa „Zdrowa przekąska zamiast słodczy”

- Zestaw kart obrazkowych przedstawiających różne produkty spożywcze: zdrowe przekąski (np. jabłko, orzechy, jogurt naturalny) i „mniej zdrowe” słodczy (np. czekolada, cukierki).
- Nauczyciel rozkłada karty na stole i prosi dzieci, aby wybrały produkty, które mogłyby zastąpić słodczy w ich diecie. Można to zrobić w formie rywalizacji drużynowej, dzieci podzielone na grupy wybierają przekąski, które następnie omawiają.
- Omawia z dziećmi wybrane przez nie produkty i wskazuje, dlaczego są zdrowsze niż typowe słodczy.

4. Ćwiczenie praktyczne. Tworzenie kolorowej piramidy zdrowych przekąsek

- Na tablicy nauczyciel rysuje piramidę przekąsek, na dole układa produkty, które można jeść często, a na szczycie te, które warto jeść rzadziej.
- Dzieci otrzymują kartki i kredki i na podstawie zdobytej wiedzy rysują piramidę żywieniową, następnie mogą przykleić obrazki zdrowych przekąsek na dolnych piętrach piramidy (np. owoce, warzywa, orzechy), a słodczy na jej szczycie.

III. Część końcowa – Podsumowanie i zadanie domowe

- Nauczyciel podsumowuje lekcję, przypominając dzieciom o korzyściach wynikających z ograniczenia słodczy. Pyta, kto jest gotów podjąć wyzwanie na miesiąc i nie spożywać słodczy.
- Nauczyciel daje dzieciom zadanie, przez najbliższy tydzień prowadzić dzienniczek, w którym będą notować zdrowe przekąski, które zjadły zamiast słodczy. Na kolejnych zajęciach będą mogły podzielić się swoimi doświadczeniami.
- Aby zachęcić dzieci do podjęcia wyzwania, nauczyciel obiecuje bonus, nagrodę za wytrwałość. Na zakończenie miesiąca przyznaje dzieciom np. dyplom „Mistrza Zdrowych Przekąsek”.
- Nagrody, które łączą przyjemność z nauką, mogą być świetnym podsumowaniem wyzwania i inspiracją do dalszego dbania o zdrowie.

Uwagi dla nauczyciela:

Ważne, aby prowadzić zajęcia w formie angażującej, z wykorzystaniem zabaw i aktywności plastycznych. Stworzenie pozytywnej atmosfery zachęci dzieci do wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych również w domu. Warto po lekcji narysowane przez uczniów piramidy żywieniowe powiesić w sali.

Efekty końcowe:

- Uczniowie zrozumieją podstawowe zasady prawidłowego żywienia.
- Będą potrafili samodzielnie wybrać i przygotować zdrowe alternatywy dla słodkich przekąsek.
- Uczniowie tworzą piramidę żywieniową, co wzmocni świadomość prawidłowego żywienia.

SCENARIUSZ 8

	Temat 8 Dzień owoców i warzyw. Dlaczego warto jeść owoce i warzywa? – Kolorowy świat zdrowych przekąsek
Czas trwania:	90 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 6–10 lat
Miejsce/Lekcja:	świetlica szkolna
Cele lekcji: Poznawcze: 1. Dzieci poznają korzyści płynące ze spożywania owoców i warzyw. 2. Nauczą się rozróżniać różne grupy owoców i warzyw oraz ich kolory, które oznaczają różne składniki odżywcze. Umiejętności: 1. Dzieci nauczą się wybierać owoce i warzywa jako zdrową alternatywę dla innych przekąsek. 2. Będą ćwiczyć umiejętności sensoryczne (smak, zapach, wygląd) podczas degustacji. Wychowawcze: 1. Zachęcanie do zdrowego stylu życia poprzez wybór owoców i warzyw. 2. Kształtowanie nawyku regularnego spożywania owoców i warzyw.	
Kompetencje kluczowe: – Umiejętność rozumienia i tworzenia informacji związanych z odżywianiem, dotyczących warzyw i owoców. – Umiejętności społeczne, praca w grupie. – Świadomość i ekspresja kulturalna, przygotowanie prac plastycznych na temat zasad zdrowego żywienia.	
Materiały dydaktyczne: – Różne owoce oraz warzywa do prezentacji i degustacji. – Obrazki lub wycięte z papieru kształty owoców i warzyw. – Papierowe talerzyki, klej, kredki. – Miska z wodą do mycia rąk i serwetki do degustacji.	
PLAN ZAJĘĆ	
I. Część wstępna	
1. Wprowadzenie Nauczyciel pyta dzieci, kto z nich lubi owoce i warzywa oraz jakie są ich ulubione rodzaje. Przedstawia temat dnia – „Dzień owoców i warzyw”, dlaczego te produkty są ważne dla zdrowia.	
II. Część główna	
1. Prezentacja różnych owoców i warzyw Nauczyciel pokazuje dzieciom różnorodne owoce i warzywa (można przynieść naturalne lub użyć obrazków). Zwraca uwagę na ich kolory, kształty i wielkości. Omawia kolorowe grupy owoców i warzyw oraz ich znaczenie: • Czerwone (np. pomidor, truskawki) – wspierają zdrowe serce, nerki. • Pomarańczowe i żółte (np. marchewka, papryka, banan) – dbają o wzrok i skórę, włosy, wspierają naszą odporność. • Zielone (np. brokuły, sałata, jabłka) – wzmacniają kości i układ odpornościowy, zapobiegają anemii i chorobom serca. • Białe (cebula, czosnek) to naturalna broń przy infekcjach. • Niebieskie i fioletowe (np. jagody, bakłażan) – wspierają mózg i pamięć, dbają o wzrok.	

2. Degustacja owoców i warzyw:

- Nauczyciel przygotowuje kawałki różnych owoców i warzyw pokrojonych na małe kawałki (np. jabłka, marchewki, ogórki, papryka, winogrona).
- Dzieci degustują owoce i warzywa, a następnie rozmawiają o ich smakach i teksturze. Nauczyciel pyta, które z nich smakowały najlepiej.
- Podkreśla, że owoce i warzywa są smaczną i zdrową alternatywą dla słodczy oraz słonych przekąsek.

3. Zabawa ruchowa. Owocowo-warzywne kalambury:

- Nauczyciel prosi dzieci, aby naśladowały wybrane owoce lub warzywa (np. kształt banana).
- Reszta dzieci zgaduje, jakie warzywo lub owoc naśladuje kolega lub koleżanka.
- To zabawa, która utrwala znajomość owoców i warzyw oraz pozwala dzieciom ruszać się i bawić.

III. Część końcowa**Podsumowanie:**

- Nauczyciel podsumowuje, dlaczego owoce i warzywa są ważne, przypominając o ich zaletach.
- Pyta dzieci, czy chciałyby jeść więcej owoców i warzyw oraz które z nich chciałyby spróbować.
- Prosi, aby dzieci spróbowały nowych owoców egzotycznych lub warzyw w domu i przygotowały miniryunek o swoich wrażeniach.

Uwagi dla nauczyciela:

Lekcja promuje zdrowe nawyki żywieniowe poprzez zabawę i sensoryczne doświadczenia z owocami i warzywami, które uczą dzieci o wartości odżywczej i rozwijają ich ciekawość smaku. Organizując „Dzień owoców i warzyw” dla dzieci, warto przygotować różnorodne, angażujące aktywności, które wprowadzą dzieci w świat zdrowego żywienia i nauczą je, jak ważne są owoce i warzywa. Poniżej propozycje zajęć, które sprawdzą się w ramach tego dnia.

1. Owocowo-warzywny tor przeszkód

- Przygotuj tor przeszkód, na którym dzieci muszą np. przenieść owoc na łyżce, przeskoczyć przez warzywne przeszkody, zrobić „skok banana”, przejść pod „sałatą” i na koniec wrzucić owoc do kosza.
- Można dołączyć krótką rywalizację na czas lub drużynową zabawę, gdzie dzieci w parach pomagają sobie pokonać tor.

2. Zgadnij, co to za owoc lub warzywo. Zajęcia sensoryczne

Dzieci z zasłoniętymi oczami dotykają, wachają i próbują zgadnąć, co to za owoc lub warzywo. Dzięki temu dzieci uczą się, jak rozpoznawać owoce i warzywa po teksturze, zapachu i smaku.

3. Warsztaty plastyczne. „Zrób swojego owocowego przyjaciela”

Dzieci mogą z kartonu, bibuły i innych materiałów stworzyć własnego „owocowego przyjaciela”, np. Pana Pomidora, Królową Marchewkę lub Panią Truskawkę. Można także zrobić kolaże z wykorzystaniem kolorowych zdjęć owoców i warzyw wyciętych z gazet.

4. Quiz o owocach i warzywach

Quiz z ciekawostkami o owocach i warzywach, np. który owoc ma najwięcej witaminy C, ile gatunków jabłek można znaleźć w Polsce, czy pomidor to owoc, czy warzywo.

5. Malowanie z natury. Owoce i warzywa jako inspiracja

Dzieci mogą rysować lub malować owoce i warzywa znajdujące się na stole, co rozwija ich zdolności artystyczne i wzbudza zainteresowanie kształtem i kolorami natury.

6. Eksperyment. Kolory w warzywach i owocach

- Nauczyciel pokazuje dzieciom eksperymenty, które ukazują, jak różne kolory owoców i warzyw reagują na zmiany temperatury lub wody, np. barwienie wody czerwonym burakiem.
- Wyjaśnia, że barwy wskazują na zawartość witamin, np. żółty to beta-karoten, a fioletowy to antocyjany.

7. Czytanie i oglądanie historii o owocach i warzywach

Nauczyciel wybiera książki i opowieści, które w ciekawy sposób przybliżają dzieciom temat „zdrowego” żywienia. Dzieci mogą oglądać ilustracje, a potem opowiedzieć, jakie owoce i warzywa rozpoznały.

8. Sadzenie warzyw i ziół

- Jeśli warunki pozwalają, to dzieci mogą samodzielnie posadzić wybrane warzywo lub zioło, np. rzeżuchę, szczypiórek czy miętę, które będą mogły pielęgnować w domu.
- Taka aktywność to wspaniały sposób na naukę o tym, skąd biorą się warzywa i jak mogą samodzielnie je wyhodować.

Efekty końcowe:

- Uczniowie zrozumieją podstawowe zasady prawidłowego żywienia.
- Będą potrafili samodzielnie wybrać zdrowe produkty do posiłków.
- W zależności od wybranych aktywności mogą tworzyć prace plastyczne promujące prawidłowe odżywianie lub podejmować aktywność fizyczną, co wzmocni świadomość zdrowego stylu życia wśród dzieci.

SCENARIUSZ 9

	Temat 9 Pokaz filmu „Skąd się biorą produkty ekologiczne?”	
Czas trwania:	60 minut	
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 6–10 lat	
Miejsce/Lekcja:	świetlica szkolna	
Cele lekcji: 1. Edukacyjne. Zapoznanie dzieci z pojęciem produktów ekologicznych i korzyściami płynącymi z ich stosowania. 2. Kształtowanie postaw proekologicznych. Wzbudzenie zainteresowania dzieci „zdrowym” jedzeniem i przyjaznym dla środowiska sposobem produkcji żywności. 3. Praktyczne. Zrozumienie, jak powstają produkty ekologiczne oraz czym różnią się od konwencjonalnych.		
Kompetencje kluczowe: – Umiejętność rozumienia i tworzenia informacji związanych z żywnością, a w szczególności z wyborem produktów ekologicznych. – Umiejętności społeczne, praca w grupie. – Świadomość i ekspresja kulturalna, przygotowanie prac plastycznych na temat tworzenia ekologicznego ogródka.		
Materiały dydaktyczne: – Film edukacyjny dla dzieci „Skąd się biorą produkty ekologiczne?” – Tablica lub flipchart i pisaki do zapisywania pytań i pojęć. – Przykłady produktów ekologicznych (np. jabłko, marchewka, pomidor, mleko). – Karty pracy lub kolorowanki z ilustracjami owoców, warzyw i symboli ekologicznych. – Naklejki jako nagrody za aktywny udział w dyskusji.		

PLAN ZAJĘĆ

I. Część wstępna

Wprowadzenie do tematu

- Nauczyciel rozpoczyna od pytania: „Czy wiecie, co oznacza słowo »ekologiczny«?”. Tłumaczy dzieciom, że produkt ekologiczny to taki, który powstaje w zgodzie z przyrodą, bez sztucznych nawozów i środków ochrony roślin.
- Pokazuje uczniom kilka produktów (np. jabłko, marchewkę) i pyta, czy wyglądają one podobnie do warzyw i owoców, które widują w sklepach. Mówi, że dziś zobaczą film, w którym dowiedzą się, jak te produkty powstają.

II. Część główna

1. Pokaz filmu

- Nauczyciel wyświetla film edukacyjny „Skąd się biorą produkty ekologiczne?”. Podczas projekcji zwraca uwagę dzieci na kluczowe momenty, np. sceny pokazujące uprawę bez pestycydów, zwierzęta hodowane bez antybiotyków, czy zasady ekologicznego rolnictwa.
- Przypomina dzieciom, aby oglądały uważnie, ponieważ po filmie będzie czas na rozmowę i dzielenie się wrażeniami.

2. Dyskusja po filmie

- Nauczyciel zaczyna od pytania: „Co zapamiętaliście z filmu? Co Was najbardziej zaskoczyło?”.
- Tłumaczy najważniejsze pojęcia z filmu, np. ekologiczne rolnictwo, uprawa bez pestycydów, „zdrowa” żywność, naturalne nawozy.
- Pyta uczniów, dlaczego warto jeść produkty ekologiczne. Zwraca uwagę na ich korzyści zdrowotne oraz na to, że produkcja ekologiczna jest dobra dla przyrody.
- Zapisuje na tablicy lub flipcharcie odpowiedzi i pomysły dzieci, aby łatwiej mogły zrozumieć różnice między produkcją ekologiczną a konwencjonalną.

3. Zabawa edukacyjna. Sortowanie produktów

- Nauczyciel rozkłada przed uczniami obrazki różnych produktów spożywczych: część ekologicznych, a część konwencjonalnych (np. pomidory: ekologiczny i bez oznaczenia).
- Prosi dzieci, aby posegregowały obrazki, wskazując, które produkty mogą być ekologiczne, a które nie. Tłumaczy, jak rozpoznać produkty ekologiczne po symbolach lub oznaczeniach na opakowaniach.
- Chwali uczniów za trafne spostrzeżenia i wyjaśnia, jak wybierać zdrową żywność w sklepach lub na targu.

4. Podsumowanie i zadanie

- Nauczyciel pyta uczniów, czy chcieliby, aby ich rodziny kupowały więcej produktów ekologicznych i co mogłyby powiedzieć bliskim o zaletach takich produktów.
- Rozdaje uczniom karty pracy lub kolorowanki przedstawiające ekologiczne warzywa i owoce lub pola uprawne. Prosi, aby pokolorowały obrazki lub narysowały swoją wersję ekologicznego ogródka.
- Wręcza uczniom naklejki za aktywny udział i zaprasza ich do wywieszenia prac na tablicy w świetlicy szkolnej.

III. Część końcowa

Pożegnanie i zachęta do dalszej nauki

- Dziękuje uczniom za udział i ich ciekawość. Przypomina, że wybieranie ekologicznych produktów pomaga nie tylko zdrowiu, ale i środowisku.
- Zachęca, aby w domu opowiedziały rodzicom o tym, czego się dowiedziały, i spróbowały poszukać produktów z oznaczeniem „bio” lub „eko”.

Uwagi dla nauczyciela:

Taka lekcja nie tylko wzbogaca wiedzę uczniów o produkty ekologiczne, ale również zaszczepia w nich zainteresowanie zdrowym stylem życia i odpowiedzialnością za środowisko.

Efekty końcowe:

- Uczniowie zrozumieją podstawowe zasady prawidłowego żywienia.

- Będą potrafili samodzielnie wybrać do posiłków produkty o znacznej wartości odżywczej.
- Uczniowie tworzą prace plastyczne na temat produktów ekologicznych, co wzmocni świadomość prawidłowych nawyków żywieniowych wśród dzieci.

SCENARIUSZ 10

	Temat 10 Dzień wody – Rola wody w diecie i zdrowiu
Czas trwania:	45 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 6–10 lat
Miejsce/Lekcja:	świetlica szkolna
Cele lekcji: 1. Cel główny. Uczniowie zrozumieją, jak ważna dla zdrowia jest woda i dlaczego warto ją pić codziennie. 2. Cele szczegółowe Uczniowie: – poznają funkcje wody w organizmie człowieka, – nauczą się, ile wody powinni pić każdego dnia, – będą potrafili odróżniać wodę od innych napojów i zrozumieją, dlaczego woda jest najzdrowsza.	
Kompetencje kluczowe: – Świadomość zdrowotna. – Umiejętność pracy w grupie (dyskusje i ćwiczenia grupowe). – Rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.	
Materiały dydaktyczne: – Duży dzbanek z wodą i kubeczki. – Ilustracje produktów zawierających wodę (owoce, warzywa, soki, napoje gazowane). – Plansza z ludzkim ciałem i zaznaczeniem miejsc, w których woda pełni ważną rolę (mózg, mięśnie, układ pokarmowy). – Kolorowanki „Butelka z wodą”. – Grafika przedstawiająca cykl wody w przyrodzie.	
PLAN ZAJĘĆ	
I. Część wstępna 1. Powitanie i wprowadzenie do tematu – Nauczyciel wita uczniów i pyta, co pili dzisiaj do śniadania i czy wiedzą, ile wody powinni pić każdego dnia. – Wyjaśnia, kiedy obchodzimy „Dzień wody” i dlaczego woda jest najważniejszym napojem dla naszego zdrowia. 2. Zabawa na rozgrzewkę – „Gdzie jest woda?” – Nauczyciel pokazuje ilustracje różnych napojów i produktów (np. jabłko, sok pomarańczowy, cola, marchewka) i pyta uczniów, które z nich zawierają wodę. – Uczniowie odpowiadają, a nauczyciel wyjaśnia, że woda znajduje się nie tylko w napojach, ale także w wielu owocach i warzywach.	

II. Część główna**1. Prezentacja „Dlaczego woda jest ważna?”**

- Nauczyciel prezentuje planszę z ludzkim ciałem i wyjaśnia, że nasze ciało składa się w dużej części z wody. Mówi, że woda jest potrzebna do prawidłowego funkcjonowania mózgu, mięśni, trawienia i usuwania toksyn z organizmu.
- Wyjaśnia, że picie wody pomaga nam czuć się dobrze, skupić się w szkole, a także biegać i bawić się.

2. Ćwiczenie „Ile wody potrzebuję?”

- Nauczyciel zadaje pytanie: „Ile szklanek wody powinniśmy pić każdego dnia?” Uczniowie zgadują, a nauczyciel pokazuje dzbanek z wodą i mówi, że dzieci w wieku szkolnym powinny pić około 6-8 szklanek dziennie.
- Następnie rozlewa uczniom wodę do kubeczków i mówi, że najlepszym napojem, który możemy pić, jest właśnie woda.
- Uczniowie wspólnie piją wodę, a nauczyciel zachęca ich do codziennego nawyku sięgania po wodę zamiast słodkich napojów.

3. Zabawa ruchowa „Cykl wody w przyrodzie”

- Nauczyciel pokazuje ilustrację cyklu wody w przyrodzie i krótko opowiada, jak woda krąży na Ziemi, od parowania, przez chmury, do deszczu i powrotu do rzek i oceanów.
- Następnie uczniowie bawią się w symulację cyklu wody: unoszą ręce, udając parowanie (wstają na palce), tworzą chmury (łączą ręce nad głowami), a potem „spadają jako deszcz” (opadają na kolana).
- Zabawę powtarzamy kilkukrotnie, aby utrwalić proces krążenia wody.

III. Część końcowa**1. Podsumowanie „Co daje nam woda?”**

- Nauczyciel zadaje pytania: Dlaczego woda jest ważna? Ile wody powinniśmy pić codziennie? Co dzieje się z wodą w przyrodzie?
- Uczniowie odpowiadają, a nauczyciel podsumowuje najważniejsze informacje, przypominając o konieczności regularnego picia wody.

2. Kolorowanka „Butelka z wodą”

- Na zakończenie zajęć uczniowie dostają kolorowanki przedstawiające butelkę z wodą. Zadanie to ma pomóc im zapamiętać, że warto mieć zawsze ze sobą butelkę wody i pić ją regularnie.

3. „Woda w moim życiu” (dla chętnych)

- Uczniowie mogą w domu obserwować, ile wody piją w ciągu dnia i zapisać, ile szklanek wody wypili.

Uwagi dla nauczyciela:

Ważne, aby uczniowie mieli okazję aktywnie uczestniczyć w zajęciach, poprzez rozmowy, ruch i praktyczne działania, jak picie wody. Dzieci w tym wieku najlepiej uczą się poprzez zabawę i działanie, więc warto zaangażować je w proste eksperymenty i gry.

Nauczyciel może zorganizować „Kącik wodny” w klasie, gdzie uczniowie będą mogli codziennie przypominać sobie o zdrowym nawyku picia wody.

Efekty końcowe:

- Uczniowie rozumieją, jak ważna dla zdrowia jest woda.
- Będą wiedzieć, ile wody powinni pić każdego dnia.
- Będą potrafili rozróżniać zdrowe napoje od tych, które zawierają dużo cukru i mogą szkodzić zdrowiu.

SCENARIUSZ 11

	Temat 11 „Tydzień bez fast foodów” – wyzwanie dla uczniów
Czas trwania:	45 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 6–10 lat
Miejsce/Lekcja:	świetlica szkolna
Cele lekcji: 1. Poznawcze. Uczniowie dowiedzą się, dlaczego warto ograniczać jedzenie żywności typu fast food i jak ona wpływa na zdrowie. 2. Praktyczne. Nauczą się rozpoznawać zdrowe alternatywy i przygotowywać „zdrowe” przekąski. 3. Motywacyjne. Podejmą tygodniowe wyzwanie, ucząc się odpowiedzialnych wyborów i kształtując prawidłowe nawyki żywieniowe.	
Kompetencje kluczowe: – Umiejętność rozumienia i tworzenia informacji związanych z prawidłowym żywieniem. – Umiejętności społeczne, praca w grupie i dyskusja, rywalizacja. – Wzrost świadomości i rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.	
Materiały dydaktyczne: – Tablica lub flipchart do zapisania zasad wyzwania i alternatyw dla dań typu fast food. – Kolorowe naklejki, pieczątki lub symbole do zaznaczania postępów w wyzwaniu. – Kalendarz na tydzień, na którym uczniowie będą odznaczać każdy dzień bez fast foodu. – Przykładowe produkty do degustacji: zdrowe kanapki, pokrojone warzywa, owoce, hummus, orzechy. – Kartki i kredki do rysowania ulubionych zdrowych przekąsek	
PLAN ZAJĘĆ	
I. Część wstępna Wprowadzenie do tematu – Nauczyciel zaczyna zajęcia od rozmowy o fast foodach. Pyta, jakie jedzenie z restauracji typu fast food uczniowie lubią najbardziej i dlaczego. – Tłumaczy, że fast foody, choć często smakują dobrze, zawierają dużo soli, tłuszczu i cukru, co może wpływać niekorzystnie na nasze zdrowie. – Przedstawia wyzwanie. Tydzień bez fast foodów, czyli tydzień, podczas którego uczniowie starają się unikać dań fast food.	
II. Część główna 1. Omówienie zasad wyzwania – Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że przez cały tydzień będą starali się jeść posiłki, które są przygotowane w domu lub wybrane z myślą o ich zdrowiu, zamiast fast foodów. – Pokazuje kalendarz na tydzień, który posłuży do zaznaczania każdego dnia bez fast foodu. Wyjaśnia, że każdy dzień bez fast foodu to sukces, który można zaznaczyć naklejką lub pieczątką. – Bonusy dla wytrwałych. Dzieci, które wytrwają cały tydzień bez fast foodów, otrzymają drobne nagrody, np. naklejki, dyplomy. Zaznacza, że wyzwanie to zachęta do próbowania nowych, zdrowych wyborów.	

2. Rozmowa o alternatywach dla fast foodów

- Nauczyciel omawia różnice między fast foodami a zdrowymi posiłkami. Pyta, co dzieci jedzą w domu jako zamiennik fast foodu, mogą to być: domowa pizza, kanapka, warzywa z hummusem.
- Pokazuje przykłady zdrowych alternatyw: kanapki z pełnoziarnistego pieczywa, pokrojone warzywa (marchewka, papryka), owoce, orzechy, hummus.
- Daje dzieciom możliwość spróbowania niektórych zdrowych przekąsek, aby zobaczyły, że „zdrowe” jedzenie też może być smaczne.

3. Kreatywna zabawa: Projektowanie ulubionej zdrowej przekąski

- Nauczyciel rozdaje dzieciom kartki i kredki. Prosi, aby narysowały swoje ulubione „zdrowe” jedzenie lub przekąskę, które chciałyby jeść w tym tygodniu zamiast fast foodu.
- Po zakończeniu prosi chętne dzieci, aby opowiedziały o swoich rysunkach. Wspólnie przygotowują klasową wystawę z przygotowanych prac, aby zachęcać uczniów do prozdrowotnych wyborów przez cały tydzień.

4. Omówienie zasad samodyscypliny i motywacji

- Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że to wyzwanie jest okazją do sprawdzenia, czy potrafią wybierać zdrowe opcje nawet wtedy, gdy mają ochotę na dania fast food.
- Podkreśla, że każdy dzień bez fast foodu jest sukcesem, nawet jeśli nie uda im się wytrwać cały tydzień, zachęca ich do wytrwałości i wsparcia kolegów.

III. Część końcowa**Podsumowanie i zakończenie zajęć**

- Nauczyciel podsumowuje, przypominając, że tydzień bez fast foodów to tylko jedno z wyzwań, które pozwala poczuć, jak wybory, których dokonujemy, wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie.
- Zachęca uczniów do podjęcia wyzwania razem z rodzinami. Mogą wspólnie z rodziną przygotować „zdrowe” posiłki zamiast fast foodów.
- Dziękuje za udział i życzy uczniom sukcesów w „zdrowym” tygodniu!

Uwagi dla nauczyciela:

Zorganizowanie spotkania podsumowującego na zakończenie tygodnia, podczas którego uczniowie podzielą się swoimi wrażeniami.

Jeśli czas i środki pozwolą, przeprowadza warsztaty z przygotowywania prostych, zdrowych przekąsek w ramach motywacji do prawidłowych wyborów żywieniowych.

Efekty końcowe:

- Uczniowie zrozumieją podstawowe zasady prawidłowego żywienia.
- Będą potrafili samodzielnie wybrać odpowiednie produkty do posiłków.
- Uczniowie uczą się samodyscypliny i odpowiedzialności za własne zdrowie, co wzmocni świadomość zdrowych nawyków wśród dzieci.

SCENARIUSZ 12

	Temat 12 Jak żywność wysokoprzetworzona wpływa na nasze zdrowie?
Czas trwania:	45 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 6–10 lat
Miejsce/Lekcja:	świetlica szkolna
Cele lekcji: 1. Poznawcze – Uczniowie dowiedzą się, czym jest żywność wysokoprzetworzona oraz jakie są różnice między żywnością wysokoprzetworzoną a niskoprzetworzoną. – Zrozumieją, jak żywność przetworzona wpływa na nasze zdrowie. 2. Umiejętności – Uczniowie nauczą się rozpoznawać produkty przetworzone i wybierać zdrowsze opcje żywieniowe. – Zyskają świadomość, jak ograniczyć spożycie żywności wysokoprzetworzonej w codziennej diecie. 3. Wychowawcze – Kształtowanie odpowiedzialnych postaw żywieniowych oraz świadomego wyboru żywności. – Wzmacnianie zdrowych nawyków poprzez edukację o skutkach zdrowotnych spożywania żywności wysokoprzetworzonej.	
Kompetencje kluczowe: – Umiejętność rozumienia i tworzenia informacji związanych z odżywianiem, a w szczególności z wysokoprzetworzoną żywnością. – Umiejętności społeczne, praca w grupie. – Wzrost świadomości i rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.	
Materiały dydaktyczne: – Koszyki z produktami nisko- i wysokoprzetworzonymi. – Obrazki produktów spożywczych do zabawy „Czy to przetworzone?”. – Certyfikaty Zdrowego Jedzenia (opcjonalnie)	
PLAN ZAJĘĆ	
I. Część wstępna – Nauczyciel pyta uczniów, „Kto wie, co to jest żywność przetworzona?” – Tłumaczy im, że żywność wysokoprzetworzona to taka, która została zmieniona w procesach produkcji (np. dodano do niej cukier, sól, konserwanty, barwniki) w celu przedłużenia jej trwałości, poprawienia smaku lub wyglądu. – Podaje przykłady: słodczyce, chipsy, napoje gazowane, gotowe dania w puszkach. – Podkreśla, że wysokoprzetworzona żywność może być smaczna, ale spożywana w nadmiarze ma swoje uboczne skutki zdrowotne.	
II. Część główna 1. Prezentacja. Żywność przetworzona kontra żywność naturalna – Nauczyciel przygotowuje dwa koszyki z przykładami produktów. Jeden koszyk z produktami naturalnymi, niskoprzetworzonymi (np. owoce, warzywa, orzechy, jajka) oraz drugi z produktami wysokoprzetworzonymi (np. chipsy, czekoladki, napoje gazowane). – Wspólnie z uczniami przygląda się produktom w obu koszykach i omawia różnice między nimi.	

– Wyjaśnia, że żywność wysokoprzetworzona często zawiera dodatkowe cukier, tłuszcz i sól, które w nadmiarze mogą prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak otyłość, nadciśnienie, problemy z zębami i zmęczenie. 2. Zabawa. Czy to przetworzone? – Nauczyciel rozdaje uczniom obrazki przedstawiające różne produkty spożywcze (nisko- i wysokoprzetworzone). – Prosi ich, aby podnieśli kartki do góry i pokazali, który produkt ich zdaniem jest wysokoprzetworzony. Omawia każdy produkt i wyjaśnia, dlaczego jest przetworzony lub nie. – Zachęca dzieci do zadawania pytań i dzielenia się swoimi obserwacjami. To aktywność, która pomaga im rozróżniać produkty oraz zachęca do dyskusji. 3. Miniwykład. Jak żywność wysokoprzetworzona wpływa na zdrowie? – Nauczyciel przedstawia uczniom kilka skutków zdrowotnych spożywania zbyt dużej ilości żywności wysokoprzetworzonej: • Nadmiar cukru, może prowadzić do problemów z zębami, przyrostu masy ciała, otyłości, a także zmęczenia. • Nadmiar soli, może wpłynąć na ciśnienie krwi i ogólne samopoczucie. • Dodatki, takie jak konserwanty i barwniki, mogą czasem powodować alergię i wpływać na koncentrację. – Podkreśla, że wszystko jest w porządku, jeśli produkty są spożywane z umiarem, ale lepiej wybierać niskoprzetworzone, które dodają energii, pomagają skupić się i dbają o nasze zdrowie.
III. Część końcowa 1. Podsumowanie – Nauczyciel podsumowuje zajęcia. Mówi, że żywność wysokoprzetworzona, spożywana zbyt często, może szkodzić zdrowiu, ale każdy może dokonywać lepszych wyborów i wybierać zdrowsze opcje. – Prosi uczniów, aby wraz z rodzicami przez tydzień notowali produkty, które jedzą na śniadanie, obiad i kolację, i sprawdzili, czy na ich talerzu jest więcej produktów naturalnych czy przetworzonych. 4. Bonus. Certyfikat Zdrowego Jedzenia – Na koniec zajęć, w ramach motywacji, nauczyciel wręcza uczniom symboliczny „Certyfikat Zdrowego Jedzenia”, na którym mogą wpisać swoje imię i obiecać sobie, że będą starać się wybierać zdrowsze jedzenie.
Uwagi dla nauczyciela: Lekcja ma na celu zwiększenie świadomości dzieci na temat żywności wysokoprzetworzonej i uczy je dokonywania bardziej świadomych wyborów żywieniowych, aby mogły zdrowo się rozwijać i dbać o swoje samopoczucie.
Efekty końcowe: – Uczniowie rozumieją podstawowe zasady prawidłowego żywienia i skutki zdrowotne spożywania wysokoprzetworzonej żywności. – Będą potrafili samodzielnie wybrać odpowiednie produkty do posiłków.

SCENARIUSZ 13

	Temat 13 „Dzień jogurtu naturalnego” – przygotowanie deserów na bazie jogurtu
Czas trwania:	45–60 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 6–10 lat
Miejsce/Lekcja:	świetlica szkolna
Cele lekcji: Poznawcze. Uczniowie dowiedzą się, dlaczego jogurt naturalny jest „zdrowym” składnikiem i jakie korzyści zdrowotne przynosi. Praktyczne. Nauczą się przygotowywać proste i zdrowe desery na bazie jogurtu. Rozwijanie kreatywności. Uczniowie będą mieli możliwość samodzielnego komponowania „zdrowych” dodatków do jogurtu, ucząc się łączenia smaków i kolorów.	
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność rozumienia i tworzenia informacji związanych z żywieniem w odniesieniu do produktów mlecznych. - Umiejętności społeczne, praca w grupie. - Wzrost świadomości i rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.	
Materiały dydaktyczne: - Jogurt naturalny (w małych pojemnikach lub duży pojemnik do rozdzielania na porcje). - Różnorodne dodatki do jogurtu: świeże owoce (np. pokrojone banany, jagody, kiwi), suszone owoce (rodzynki, morele), orzechy, nasiona, granola, miód oraz cynamon. - Małe miseczki i łyżki dla każdego dziecka. - Plastikowe noże (jeśli dzieci będą kroić owoce) i deseczki do krojenia. - Serwetki i ręczniki papierowe.	
PLAN ZAJĘĆ	
I. Część wstępna Wprowadzenie do tematu jogurtu - Nauczyciel zaczyna lekcję od pytania: „Kto z Was lubi jogurt?”. Pyta, jakie smaki jogurtów dzieci lubią najbardziej i czy wiedzą, co to jest jogurt naturalny. - Opowiada, czym jest jogurt naturalny i wyjaśnia, że nie ma w nim cukru ani sztucznych dodatków. Jest to zdrowa opcja, która dostarcza wapnia i białka, ważnych składników mineralnych dla rosnącego organizmu. - Przedstawia temat zajęć. Dziś będziemy wspólnie przygotowywać zdrowe desery na bazie jogurtu naturalnego, które każdy będzie mógł skomponować według swojego gustu.	
II. Część główna Omówienie zdrowych dodatków - Nauczyciel pokazuje uczniom różnorodne dodatki przygotowane do jogurtu: świeże owoce, orzechy, nasiona, granolę, miód. - Wyjaśnia, że każdy z tych składników ma swoje zalety. Owoce dostarczają witamin, orzechy i nasiona „zdrowych” tłuszczów, a miód to naturalna alternatywa dla cukru. - Pyta uczniów, które z dodatków chcieliby wypróbować i zachęca ich, aby spróbowali skomponować deser z różnymi smakami i teksturami, np. miękkie owoce z chrupiącymi orzechami.	

2. Przygotowanie prozdrowotnych deserów

- Każdy uczeń dostaje miseczkę z jogurtem naturalnym jako bazę do stworzenia własnego deseru.
- Nauczyciel zachęca uczniów do wyboru i dodawania różnych składników do jogurtu. Mogą wybrać owoce, nasiona, odrobinę miodu lub posypać cynamonem, tworząc własne unikalne kompozycje.
- Mogą również pokroić owoce (pod nadzorem), aby samodzielnie przyrządzić swoje desery.
- W trakcie przygotowywania deserów zachęca uczniów, aby opowiedzieli, dlaczego wybrali właśnie te składniki i jakie połączenia smakowe planują.

4. Degustacja i dzielenie się wrażeniami

- Po przygotowaniu deserów zaprasza uczniów do degustacji. Każde dziecko próbuje swój deser i może podzielić się z innymi swoimi wrażeniami smakowymi.
- Nauczyciel pyta dzieci, czy deser smakował tak, jak sobie wyobrażały, które połączenia okazały się najsmaczniejsze. Pyta, czy dzieci chciałyby przygotować taki deser w domu.

5. Kreatywna zabawa. Rysowanie swojego jogurtowego deseru

- Nauczyciel rozdaje uczniom kartki i kredki. Prosi, aby narysowali swój deser jogurtowy z dodatkami, które wybrali.
- Mogą opisać na rysunku, które składniki użyli i dlaczego wybrali właśnie takie połączenie.

III. Część końcowa**Podsumowanie i zakończenie zajęć**

- Nauczyciel podsumowuje zajęcia, przypominając, że jogurt naturalny to zdrowa baza, która pozwala na tworzenie pysznych i odżywczych deserów.
- Zachęca uczniów do wypróbowania innych przepisów z jogurtem naturalnym. Mogą spróbować go zjeść z owocami, dodać do koktajlu lub użyć do przygotowania sosu.
- Nauczyciel dziękuje uczniom za udział i wspólną zabawę podczas przygotowywania zdrowych deserów!

Uwagi dla nauczyciela:

Nauczyciel przed zajęciami upewnia się, że żaden z uczniów nie jest uczulony na składniki, których zamierza użyć (orzechy, miód).

Proponuje uczniom, aby spróbowali w domu przygotować taki deser razem z rodzicami i wybrali własne ulubione dodatki.

Efekty końcowe:

- Uczniowie zrozumieją podstawowe zasady prawidłowego żywienia.
- Będą potrafili samodzielnie wybrać odpowiednie produkty do posiłków, a w szczególności produkty mleczne i naturalne dodatki, takie jak owoce, orzechy.
- Uczniowie tworzą prace plastyczne na temat jogurtowego deseru, promujące prawidłowe żywienie, co wzmocni świadomość zdrowych nawyków wśród dzieci.

SCENARIUSZ 14

	Temat 14 Warsztaty kulinarne. Zdrowe desery bez cukru
Czas trwania:	60 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 6–10 lat
Miejsce/Lekcja:	świetlica szkolna
Cele lekcji: Poznawcze. Uczniowie dowiedzą się, jak można przygotować desery bez dodatku cukru. Praktyczne. Nauczą się przygotowywać proste i smaczne desery na bazie „zdrowych” składników. Rozwijanie kreatywności i zdrowych nawyków. Dzieci będą mogły eksperymentować z naturalnymi składnikami i poznają korzyści płynące ze zdrowego, prawidłowego żywienia.	
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność rozumienia i tworzenia informacji związanych z prawidłowymżywieniem. - Umiejętności społeczne, praca w grupie i przygotowanie deseru bez cukru. - Wzrost świadomości i rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.	
Materiały dydaktyczne: - Miseczki, łyżki, deseczki do krojenia, plastikowe noże, kubeczki. - Jogurt naturalny lub jogurt roślinny (dla opcji bezmlecznej). - Świeże owoce (np. banany, jabłka, borówki, maliny, kiwi). - Suszone owoce (np. daktyle, rodzynki, morele, żurawina). - Orzechy (opcjonalnie, zależnie od alergii) oraz nasiona, np. słonecznik, chia. - Kakao (niesłodzone) lub karob, cynamon. - Blendery (jeśli są dostępne, do przygotowania musu lub koktajlu). - Ręczniki papierowe i serwetki. - Kartki i kredki do rysowania swoich deserów.	
PLAN ZAJĘĆ	
I. Część wstępna Wprowadzenie do tematu - Nauczyciel zaczyna lekcję od pytania: Czy wiecie, dlaczego cukier nie zawsze jest zdrowy? Pyta dzieci, jakie słodczyce lubią i czy wiedzą, że można przygotować desery bez dodatku cukru, korzystając z naturalnie słodkich produktów. - Tłumaczy, że świeże owoce, suszone owoce oraz niektóre przyprawy, jak cynamon, również są słodkie i można z nich przygotować prozdrowotne desery. - Podaje temat warsztatów. Dziś będziemy robić desery bez dodatku cukru. Pokazuje dzieciom wszystkie dostępne składniki i omawia, jakie będą miały zastosowanie.	
II. Część główna 1. Przygotowanie deserów, dwa proste przepisy <u>Przepis 1. Owocowy mus bananowo-jabłkowy</u> Nauczyciel rozdaje dzieciom po jednym bananie i kawałku jabłka (wstępnie pokrojonego na mniejsze kawałki). Zachęca je, aby spróbowały obu owoców i porównały smaki.	

- Jeśli są dostępne blendery, dzieci mogą wrzucić swoje kawałki banana i jabłka do blendera i zmiksować na gładki mus. Jeśli nie, to można roznieść banany widelcem i drobno posiekać jabłka, tworząc gęsty, owocowy deser.
- Można dodać odrobinę cynamonu lub nasion chia jako prozdrowotne dodatki.

Przepis 2. Jogurtowy deser z owocami i bakaliami

- Każde dziecko otrzymuje miseczkę z jogurtem naturalnym, który będzie bazą deseru.
- Dzieci mogą wybrać dodatki do swojego jogurtu: świeże owoce, suszone owoce (np. daktyle pokrojone na małe kawałki), orzechy lub nasiona. Nauczyciel zachęca je, aby stworzyły swój własny deser, dobierając różne składniki.
- Można dodać także kakao lub cynamon, aby wzbogacić smak i stworzyć czekoladowy lub korzenny aromat.

2. Degustacja i rozmowa o zdrowym jedzeniu

- Po przygotowaniu deserów nauczyciel zaprasza dzieci do degustacji. Zachęca, aby spróbowały różnych deserów i podzieliły się swoimi wrażeniami.
- Pyta, czy uczniowie zauważyli, że desery smakują słodko, mimo że nie dodano cukru. Tłumaczy, że to dlatego, że owoce i przyprawy też są naturalnie słodkie, a przy tym zdrowe.
- Omawia korzyści zdrowotne, np. owoce dostarczają witamin i błonnika, jogurt jest źródłem wapnia, a orzechy i nasiona zawierają zdrowe tłuszcze.

3. Kreatywna zabawa. Rysowanie wymarzonego deseru bez cukru

- Nauczyciel rozdaje uczniom kartki i kredki. Prosi, aby narysowały wymarzony deser bez dodatku cukru, jaki chciałyby przygotować (może to być lodowy koktajl z owoców, owocowy mus czy jogurt z fantazyjnymi dodatkami).
- Po zakończeniu prosi uczniów, aby opowiedzieli o swoich rysunkach. Wyjaśnia, że taki deser mogą zrobić w domu razem z rodziną.

III. Część końcowa

Podsumowanie i zakończenie zajęć

- Nauczyciel podsumowuje zajęcia, przypominając, że przygotowywanie „zdrowych” deserów może być świetną zabawą, a desery mogą być pyszne nawet bez dodatku cukru.
- Zachęca uczniów, aby w domu wypróbowali przepisy na „zdrowe” desery i eksperymentowali z owocami i naturalnymi dodatkami.
- Nauczyciel dziękuje uczniom za udział w warsztatach i chwali ich za kreatywność oraz zaangażowanie.

Uwagi dla nauczyciela:

Przed zajęciami nauczyciel sprawdza, czy żaden z uczniów nie jest uczulony na składniki, np. takie jak orzechy.

Jeśli będą dostępne dodatkowe blendery lub miski, można przygotować inne desery na bazie jogurtu lub koktajle owocowe, pozwalając uczniom na większą swobodę wyboru składników.

Na zakończenie zajęć rozdaje uczniom przepisy do zabrania do domu, aby mogli je wypróbować z rodziną.

Efekty końcowe:

- Uczniowie rozumieją podstawowe zasady prawidłowego żywienia.
- Będą potrafili samodzielnie wybrać właściwe produkty do przygotowania deseru bez cukru.
- Uczniowie uczą się odpowiedzialności za własne zdrowie, co wzmocni świadomość prozdrowotnych nawyków wśród dzieci.

SCENARIUSZ 15

	Temat 15 „Piknik zdrowego żywienia” – wspólna inicjatywa rodziców, nauczycieli i uczniów
Czas trwania:	2–3 godziny
Uczestnicy:	uczniowie, rodzice, dyrekcja, nauczyciele
Miejsce/Lekcja:	świetlica szkolna i teren na świeżym powietrzu przy szkole (boisko)
Cele wydarzenia: 1. Promowanie „zdrowego” odżywiania. Zwiększenie świadomości na temat prozdrowotnych przekąsek i ich wpływu na zdrowie. 2. Wspólne zaangażowanie społeczności szkolnej. Współpraca rodziców, nauczycieli i uczniów w tworzeniu wspólnych posiłków. 3. Edukacja przez zabawę. Nauka o zdrowych produktach poprzez wspólne gotowanie i zabawę.	
Kompetencje kluczowe: – Umiejętność rozumienia i tworzenia informacji związanych z prawidłowym żywieniem. – Umiejętności społeczne, praca w grupie, integracja szkolna i rodzinna. – Wzrost świadomości i rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.	
Materiały dydaktyczne: – Plakaty, ilustracje z grupami produktów żywnościowych (warzywa, owoce, produkty zbożowe, produkty wysokobiałkowe, produkty mleczne). – Kartki, kredki, nożyczki, klej. – Kolorowe plansze z piramidą żywieniową. – Układanka „Zdrowy talerz”. – Przykładowe produkty spożywcze lub ich ilustracje.	
PLAN ZAJĘĆ	
I. Część wstępna Przygotowanie do pikniku – Nauczyciel ustala listę „zdrowych” przekąsek, które będą przygotowywane na pikniku, np. sałatki, kolorowe kanapki, wrapy, smoothie, szaszłyki owocowe. – Zachęca rodziców, aby wraz z dziećmi przynieśli zdrowe składniki, z których będą mogli wspólnie przygotować posiłki. – Nauczyciel przygotowuje stanowiska z niezbędnymi materiałami, np. stoły do krojenia, miski, sztućce, deseczki, serwetki, kubeczki oraz akcesoria dekoracyjne. – Organizuje materiały edukacyjne, broszury lub plansze przedstawiające zalety prawidłowego żywienia.	
II. Część główna Plan pikniku 1. Powitanie i wprowadzenie – Nauczyciel rozpoczyna piknik od przywitania wszystkich uczestników i przedstawienia celu spotkania. Opowiada krótko o idei zdrowego żywienia i znaczeniu wspólnego przygotowywania posiłków. – Przedstawia plan pikniku oraz stanowiska, na których będą przygotowywane różne przekąski.	

2. Warsztaty kulinarne. Przygotowanie zdrowych przekąsek

- Nauczyciel dzieli uczestników na grupy (np. rodziny lub pary dzieci + rodzice) i przydziela ich do różnych stanowisk kulinarnych. Każde stanowisko będzie odpowiedzialne za przygotowanie konkretnego rodzaju przekąski:
 - **Stanowisko 1.** Sałatki (np. z sezonowych warzyw i owoców z dodatkiem orzechów, ziaren zbóż, nasion, pestek słonecznika, dyni).
 - **Stanowisko 2.** Wrapy pełnoziarniste z warzywami i pastami (np. hummus, pasta z awokado).
 - **Stanowisko 3.** Szaszłyki owocowe (różne owoce na patyczkach).
 - **Stanowisko 4.** Smoothie bar, przygotowywanie koktajli na bazie owoców, warzyw i jogurtu naturalnego
 - **Stanowisko 5.** Kanapki, pełnoziarniste pieczywo z warzywami, serami i ziołami.
- Każda grupa przygotowuje zdrowe przekąski, ucząc się, jak można je skomponować i dekorować.

3. Degustacja i piknik

- Po przygotowaniu przekąsek nauczyciel zaprasza wszystkich do wspólnej degustacji.
- Zachęca, aby każdy spróbował różnych przekąsek i podzielił się swoimi wrażeniami.
- Podkreśla, że „zdrowe” posiłki mogą być smaczne, kolorowe i przyjemne.

4. Gry i zabawy ruchowe

- Po posiłku nauczyciel organizuje kilka aktywności na świeżym powietrzu (lub w sali w zależności od pogody).

Sztafeta z warzywami i owocami. Każde dziecko przenosi na łyżce kawałek owocu lub warzywa do miski na końcu trasy.

Quiz o zdrowym odżywianiu. Kilka krótkich pytań na temat wartości odżywczych różnych produktów, dzieci odpowiadają w parach z rodzicami.

Gra w kolory owoców i warzyw. Nauczyciel podaje kolor, a dzieci wymieniają jak najwięcej warzyw i owoców w danym kolorze.

Twister warzywno-owocowy. Zamiast kolorów, pola są oznaczone zdjęciami owoców i warzyw, uczniowie muszą stanąć na wyznaczonym polu, dotykając określonego owocu/warzywa.

III. Część końcowa**Podsumowanie pikniku**

- Nauczyciel dziękuje wszystkim za udział i zaangażowanie.
- Podsumowuje piknik, rozmawiając o ulubionych przekąskach i pomysłach na zdrowe jedzenie, które dzieci i rodzice mogliby wypróbować w domu.

Wręcza dzieciom kolorowe dyplomy za udział w warsztatach lub drobne upominki związane z tematyką zdrowego żywienia (np. magnesy, naklejki, kolorowanki o zdrowym odżywianiu).

Uwagi dla nauczyciela:

Nauczyciel upewnia się, że składniki i przekąski są zgodne z dietą i uwzględniają ewentualne alergie uczestników. Nauczyciel wcześniej przygotowuje proste przepisy na przekąski, które dzieci mogą zabrać do domu.

Drukuje kolorowe plansze edukacyjne i przepisy, które będą inspiracją do zdrowych posiłków także po zakończeniu pikniku.

Efekty końcowe:

Taki rodzinny piknik nie tylko promuje zdrowe odżywianie, ale również zacieśnia więzi między rodziną, szkołą i lokalną społecznością, tworząc przyjazną atmosferę i przestrzeń do wspólnej nauki i zabawy.

SCENARIUSZ 16

	Temat 16 Podsumowanie całorocznych działań związanych z edukacją żywieniową – uroczyste zakończenie i wręczenie dyplomów
Czas trwania:	45–60 minut
Uczestnicy:	uczniowie, rodzice, nauczyciele, dyrekcja szkoły
Miejsce/Lekcja:	świetlica szkolna
Cele wydarzenia: 1. Podsumowanie całorocznej edukacji żywieniowej. Przypomnienie i podkreślenie wartości „zdrowego” odżywiania oraz działań prowadzonych w ramach edukacji żywieniowej. 2. Uhonorowanie zaangażowanych uczniów. Wręczenie dyplomów i wyróżnień dla najbardziej aktywnych i zaangażowanych uczniów. 3. Wzmacnianie motywacji do zdrowych nawyków. Zachęcenie do kontynuowania prawidłowych nawyków żywieniowych.	
Kompetencje kluczowe: – Umiejętność rozumienia i tworzenia informacji związanych z odżywianiem. – Umiejętności społeczne, praca w grupie. – Wzrost świadomości i rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.	
Materiały dydaktyczne: – Prezentacja. – Galeria zdjęć dokumentujących działania z całego roku. – Poczęstunek dla uczestników wydarzenia.	
PLAN ZAJĘĆ	
I. Część wstępna Przygotowania do wydarzenia – Przygotowanie prezentacji lub galerii zdjęć dokumentujących działania z całego roku, np. zdjęcia z warsztatów, pikników, lekcji gotowania. – Przygotowanie dyplomów, wyróżnień lub drobnych upominków dla zaangażowanych uczniów. – Stworzenie stołu z poczęstunkiem, ze zdrowymi przekąskami przygotowanymi przez uczniów lub rodziców, takimi jak owoce, warzywa, smoothie, pełnoziarniste ciastka.	
II. Część główna Plan wydarzenia Powitanie i wprowadzenie – Powitanie uczestników przez prowadzącego nauczyciela odpowiedzialnego za zajęcia edukacji żywieniowej. – Krótkie przypomnienie celów edukacji żywieniowej oraz tego, co udało się zrealizować w ciągu roku, np. warsztaty, pikniki, zdrowe śniadania, konkursy. – Podkreślenie wartości współpracy między uczniami, rodzicami i nauczycielami. Prezentacja podsumowująca działania – Pokaz zdjęć lub krótka prezentacja przedstawiająca najważniejsze działania z całego roku, np. warsztaty kulinarne, pikniki, wyzwania bez słodczy, lekcje o zdrowym śniadaniu, tydzień bez fast foodów.	

- Omówienie, jak każde z tych działań przyczyniło się do poszerzenia wiedzy dzieci na temat zdrowego odżywiania i wprowadzenia zdrowych nawyków.

Wręczenie dyplomów i wyróżnień

- Rozdanie dyplomów dla najbardziej zaangażowanych uczniów, którzy wykazali się szczególną aktywnością, np. regularnie brali udział w warsztatach, przynosili własne przepisy lub angażowali się w przygotowanie zdrowych posiłków.
- Różne kategorie wyróżnień, takie jak np.:
 - Najbardziej kreatywny kucharz,
 - Mistrz zdrowych przekąsek,
 - Aktywny uczestnik warsztatów,
 - Ekspert zdrowego śniadania.
- Każdy wyróżniony uczeń otrzymuje dyplom, a najlepsi mogą dostać także drobne upominki, np. książki kucharskie dla dzieci, lunchboksy, zestawy do robienia smoothie.

Degustacja zdrowych przekąsek i poczęstunek

- Zaproszenie wszystkich do stołu z przygotowanymi zdrowymi przekąskami. Dzieci mogą podzielić się swoimi przepisami i porozmawiać o ulubionych prozdrowotnych daniach.
- Poczęstunek w formie degustacji to także okazja do wspólnej rozmowy na temat ulubionych aktywności z całego roku oraz planów na przyszłość.

III. Część końcowa**Podziękowanie i zakończenie**

- Podziękowanie wszystkim uczestnikom, uczniom, rodzicom i nauczycielom za zaangażowanie i wspólną pracę nad promowaniem zdrowych nawyków żywieniowych.
- Zachęcenie do kontynuowania zdrowych nawyków również poza szkołą oraz do angażowania się w przyszłoroczne inicjatywy.
- Pożegnanie i zakończenie wydarzenia, wręczenie pamiątkowych ulotek z krótkimi poradami na temat zdrowego odżywiania, które dzieci mogą zabrać do domu.

Uwagi dla nauczyciela:

- Przed wydarzeniem nauczyciel sprawdza, czy wszystkie przekąski są zgodne z dietą uczestników (szczególnie, jeśli są dzieci z alergiami).
- Dekoruje salę zdjęciami lub hasłami promującymi zdrowe odżywianie, np. „Zdrowo znaczy smacznie!”.
- Przygotowuje ulotki lub broszury z prostymi przepisami, które dzieci mogą wypróbować z rodzicami w domu.

Efekty końcowe:

Takie podsumowanie nie tylko podkreśla wartość zdrowego odżywiania, ale również wzmacnia motywację uczniów do dalszego dbania o zdrowe nawyki, integrując rodziny oraz szkołę w jednym celu: wspierania zdrowego stylu życia.

Podsumowanie

Projekt „Edukator żywieniowy” stanowi kompleksowe wsparcie w kształtowaniu prozdrowotnych postaw wśród dzieci i młodzieży, wzmacniając ich świadomość i umiejętności, które będą mogli wykorzystać przez całe życie.

Bibliografia

Dürr J. *Skąd pochodzi nasze jedzenie?* Wydawnictwo Sam, 2020.

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4–18 lat). <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/>, 2019.

Rozdział 6.

JOANNA HAŁOŃ-GNUTEK

Szkoła Podstawowa nr 23 im. Olimpijczyków Polskich w Lublinie

EDUKACJA ŻYWIENIOWA W SZKOLNYCH LEKTURACH

■ Wstęp

Zaryzykuję stwierdzenie, że nikt z nas nie odżywia się prawidłowo instynktownie. Tego trzeba się nauczyć, ponieważ mamy skłonność do wyboru nie tyle produktów prozdrowotnych, co przede wszystkim smacznych i nieskomplikowanych w przygotowaniu. Często decyduje także jeszcze jedno kryterium: ich cena i związany z tym koszt posiłku. Potrzeba edukacji żywieniowej jest więc oczywista. Służą temu realizowane przez różne podmioty projekty i programy kulinarne, a także publikacje, aplikacje mobilne oraz filmy, szkolenia, warsztaty i kampanie społeczne. Oczywiście jest więc to, aby działania w zakresie niniejszej tematyki były podejmowane także w środowisku szkolnym.

Jestem polonistką: na co dzień zapraszam swoich uczniów do świata kultury i kształtuję w nich umiejętność krytycznego myślenia. Uczę uważnego czytania komunikatów pochodzących z różnych źródeł, selekcji informacji, odróżniania faktów od opinii, merytorycznego argumentowania własnego zdania. Nieustannie przypominam, że warto czytać wartościowe teksty literackie, bo pozwalają one lepiej zrozumieć siebie samego i rzeczywistość wokół. Dokładam starań, aby moi

uczniowie korzystali z siebie nawzajem jako zasobów edukacyjnych, wzajemnie się inspirowali i motywowali do osobistego rozwoju.

Uznawszy ważność edukacji żywieniowej, uwzględniłam wybrane zagadnienia z tego zakresu w polonistycznym planie pracy dydaktycznej jako towarzyszące omawianiu niektórych lektur szkolnych dla klas 4–6 szkoły podstawowej, których znajomość jest wymagana na egzaminie ósmoklasisty (zgodnie z zapisami w podstawie programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu: język polski). Jak się okazało, połączenie obu dziedzin (literatury i edukacji zdrowotnej w zakresie postaw i zachowań żywieniowych) wykazało, że dobra literatura zawsze jest blisko prawdziwego życia, bo poruszane w niej zagadnienia są stale aktualne, a przesłanie ma uniwersalny wymiar. Ponadto „wejście w buty” bohatera literackiego dało możliwość szczerej i otwartej rozmowy nawet wtedy, gdy omawiane na lekcji zagadnienia miały odniesienia do osobistych przeżyć i doświadczeń uczniów.

Niniejsze propozycje zajęć zostały opracowane w modelu oceniania wspierającego uczenie się (zwanego ocenianiem kształtującym) w połączeniu z przyjętymi w edukacji szkolnej rutynami myślenia krytycznego. Taki model pracy z uczniem uważam za szczególnie wartościowy. Zdolność krytycznego myślenia domaga się stawiania pogłębionych pytań, sprawdzania motywów postępowania i prawdopodobnych dowodów. Uczy odpowiedzialności za siebie i innych. Daje poczucie sprawczości i kontroli nad własnym życiem. Ponadto kostium literacki stwarza uczniom bezpiecznie warunki podczas lekcji do kształtowania umiejętności merytorycznego kwestionowania, logicznego argumentowania (bez emocji i manipulacji), odróżniania faktów od opinii, przewidywania konsekwencji decyzji i działań, dostrzegania innych możliwości czy wielu rozwiązań. Wszystko to prowadzi do budowania w uczniach samoświadomości, co jest szczególnie ważne podczas kształtowania właściwych zachowań związanych z ochroną zdrowia.

Niezależnie od nauczanego przedmiotu, będąc nauczycielem, mam za zadanie uposażyć uczniów w kompetencje kluczowe, dlatego zależy mi na tym, aby w rozsądnie postawionych granicach mieli autonomię w procesie uczenia się. Stosowanie elementów oceniania kształtującego i rutyn myślenia krytycznego pozwala wprowadzić ten zamysł do praktyki szkolnej. Cieszę się, gdy uczniowie więcej myślą, więcej rozumieją i sami dochodzą do wniosków, które mają znaczenie także poza placówką oświatową.

Opracowano cztery scenariusze zajęć realizowanych w ramach lekcji języka polskiego. Każdy projekt lekcji zakłada realizację materiału podczas 2–3 jednostek lekcyjnych. Dodatkowo scenariusz nr 3 ma wariant lekcji online – na platformie edukacyjnej nearpod.com.

Dzieląc się z Państwem częścią mojego warsztatu pracy, mam nadzieję, że poniższe propozycje okażą się interesujące dla innych nauczycieli, faktycznie przydatne do pracy z uczniami oraz inspirujące do własnych poszukiwań nieoczywistych połączeń interdyscyplinarnych.

■ SCENARIUSZE LEKCJI

SCENARIUSZ 1

	Temat 1 Laboratorium smaków, czyli o kuchni profesora Kleksa
Czas trwania:	45 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 9–10 lat
Lekcja:	język polski
Cele lekcji/zajęć (kryteria sukcesu): Uczeń: 1. doskonali umiejętność krytycznego czytania tekstu; 2. tworzy hipotezy, kwestionuje własne założenia i dokonuje oceny dowodów; 3. wymienia cechy kuchni molekularnej; 4. uzasadnia zalety kuchni molekularnej; 5. tworzy przepis kulinarny.	
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność rozumienia i tworzenia informacji związanych z odżywianiem na podstawie literatury. - Umiejętności społeczne, praca w grupie. - Wzrost świadomości i rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.	
Materiały dydaktyczne: Lektura obowiązkowa: Jan Brzechwa, <i>Akademia pana Kleksa</i>, Warszawa 2023.	
PLAN ZAJĘĆ	
I. Część wstępna Nauczyciel udostępnia uczniom trzy fotografie (załącznik 1). Każdy z nich wybiera jedną i uważnie się jej przygląda. Uczniowie pracują samodzielnie z wykorzystaniem rutyny „widzę – myślę – zastanawiam się”. Najpierw zapisują to wszystko, co widzą na zdjęciu (WIDZĘ). Następnie podejmują próbę określenia tematu lub problemu ukazanego na fotografii (MYŚLĘ) oraz stawiają pytania otwarte, które pozwoliłyby na głębsze zrozumienie zagadnienia (ZASTANAWIAM SIĘ). Po wykonaniu zadania uczniowie prezentują efekty pracy. W ich wypowiedziach powinno wystąpić pojęcie „kuchnia molekularna”, ale jeśli się tak nie stanie, to wprowadza je nauczyciel.	
II. Część główna Uczniowie oglądają prezentację na temat kuchni molekularnej. Podczas projekcji mają za zadanie wypisać cechy charakterystyczne kuchni molekularnej. Nauczyciel może wybrać nagranie krótsze: Monika Aksamit-Koperska, Kuchnia molekularna, ADAMED SmartUP, https://www.youtube.com/watch?v=bqWh5Ab40m4 [data dostępu: 24.01.2025]; lub dłuższe: inż. Anna Żołnierczyk i dr inż. Marcelina Mazur, Kuchnia molekularna, Katedra Chemii, Uniwersytet	

Przyrodniczy we Wrocławiu, <https://www.youtube.com/watch?v=RUhghmfWt0> (dostęp on-line: 24.01.2025).

Po wykonaniu zadania uczniowie prezentują efekty pracy.

Przykładowe cechy kuchni molekularnej:

- przyrządzanie potraw z odpowiednią znajomością chemii i fizyki;
- otrzymywanie czystych smaków przy wykorzystaniu nietypowych metod, tj. wiedzy naukowej i sprzętu laboratoryjnego;
- zaskakujące akcesoria kuchenne;
- element zaskoczenia co do wyglądu, konsystencji i smaku potrawy;
- obowiązują ściśle reguły dotyczące przygotowywania konkretnych potraw;
- nie używa się półproduktów ani sztucznych polepszaczy smaku;
- bazuje wyłącznie na naturalnych, świeżych produktach;
- zastosowanie m.in. sferyfikacji, żelowania, syfonu, suchego lodu;
- tworzenie pian, zamrażanie ciekłym azotem, wędzenie, smażenie bez tłuszczu.

Wybrany uczeń czyta głośno fragment *Akademii pana Kleksa* Jana Brzechwy (załącznik 2).

Nauczyciel podaje temat lekcji i określa kryteria sukcesu. Uczniowie rozpoznają, które z nich zostały już zrealizowane w pierwszej części zajęć. W razie potrzeby nauczyciel udziela dodatkowych wyjaśnień.

Uczniowie, pracując w grupach, za pomocą rutyny „double bubble”, porównują „kuchnię molekularną” z „kuchnią pana Kleksa”: w kołach łączących zagadnienia wpisują ich cechy wspólne, a w kołach zewnętrznych – cechy różniące, unikalne tylko dla jednej ze stron. Po wykonaniu zadania liderzy grup prezentują efekty pracy (załącznik 3).

Na podstawie opisu czynności pana Kleksa uczniowie tworzą przepisy kulinarne trzech potraw: zupy pomidorowej, pieczonego lub deseru. Do wykonania zadania wykorzystują karty pracy (załącznik 4). Przykładowe wykonanie zadania przedstawiono w załączniku 5.

III. Część końcowa

W końcowej części zajęć uczniowie wymieniają zalety kuchni molekularnej, np. bazowanie wyłącznie na naturalnych i świeżych produktach, unikanie smażenia na tłuszczu, rezygnacja ze sztucznych polepszaczy smaku, kreatywność w gotowaniu wyzwalająca przyjemne emocje. Nauczyciel wprowadza rutynę „drabina metapoznania” – stawia pytanie: „Do czego i w jakim zakresie może nam się przydać wiedza na temat kuchni molekularnej?”. Uczniowie na „gadającej ścianie” (arkusza białego papieru w formacie A2) zapisują propozycje wykorzystania poznanych na lekcji treści w codziennym życiu. Po wspólnym odczytaniu wpisów mogą uzupełnić swoje wypowiedzi lub podzielić się innymi refleksjami.

Nauczyciel sprawdza, na ile cele lekcji zostały zrealizowane. Za pomocą „kciuków” (jednej z technik pozyskiwania informacji zwrotnej) uczniowie określają stopień zrozumienia omawianych na zajęciach zagadnień: kciuk do góry – „zrozumiałem(-am)”, kciuk poziomo – „częściowo rozumiem”, kciuk w dół – „nie zrozumiałem(-am)”.

Uwagi dla nauczyciela:

Ważne, aby prowadzić zajęcia w formie angażującej, z wykorzystaniem zabaw i aktywności plastycznych. Stworzenie pozytywnej atmosfery zachęci dzieci do wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych również w domu.

Efekty końcowe:

- Uczniowie zrozumieją podstawowe zasady zdrowego żywienia.
- Będą potrafili samodzielnie wybrać „zdrowe” produkty do posiłków.
- Uczniowie tworzą plakaty na temat wykorzystania poznanej wiedzy w życiu codziennym.

Załącznik 1.

Fotografia 1.
Zdjęcie własne



Fotografia 2.
Zdjęcie własne



Fotografia 3.
Zdjęcie własne

Załącznik 2. Fragment Akademii pana Kleksa Jana Brzechwy

Wszyscy byliśmy zawsze niezmiernie ciekawi, jak pan Kleks radzi sobie z gotowaniem na tyle osób, ale wstęp do kuchni był zabroniony. Dopiero w zeszłym tygodniu pan Kleks oznajmił, że przydzielił mnie do kuchni i wyznacza na swego pomocnika. Byłem tym zachwycony i chodziłem po Akademii dumny jak paw. [...]

Wzdłuż jednej ściany stały na długich stołach blaszane puszki, wypełnione szklkami przeróżnych barw i odcieni. Po przeciwległej stronie umieszczone były naczynia z jadalnymi farbami oraz ogromny zbiór najdziwniejszych pędzli i pędzelków. Na oknach stały drewniane skrzynki z jaskrawymi kwiatami, wśród których przeważały nasturcje i pelargonie. Pośrodku kuchni wznosił się wielki stół z metalowym blatem. Stał na nim pękaty szklany słój, napełniony płomykami świec, oraz mnóstwo małych słoików z kolorowym proszkiem.

Przystępując do gotowania obiadu, pan Kleks włożył biały kitel i zabrał się do przyrządzania potraw.

Do ogromnego rondla wrzucił trzy kwarty pomarańczowych szkielek, dosypał garstkę białego proszku, dolał wody, cienkim pędzelkiem wymalował na powierzchni zielone grochy, po czym na zakończenie dorzucił kilka płomyków świec, od których woda w rondlu natychmiast zawrzała.

Wówczas pan Kleks wymieszał dokładnie całą zawartość rondla, przelał ją do wazy i rzekł do mnie:

– Zanieś tę wazę Alfredowi do jadalni. Myślę, że zupa pomidorowa będzie dzisiaj doskonała.

Rzeczywiście, muszę przyznać, że jeszcze nigdy w życiu nie jadłem nic równie smacznego, a przecież ugotowanie zupy nie trwało nawet pięciu minut.

Podczas gdy chłopcy jedli pierwsze danie, pan Kleks zabrał się do przyrządzania pieczystego.

W tym celu włożył do dużej brytfanny jeden płomyk świecy, położył na nim małe kawałeczki mięsa, wrzucił dwa szkiełka: jedno czerwone i jedno białe, wszystko to posypał szarym proszkiem, a gdy mięso już się upiekło i szkiełka rozgotowały się, przyłożył do brytfanny powiększającą pompkę i kilkakrotnie nacisnął jej denko. Brytfanna natychmiast wypełniła się po brzegi apetyczną i wonną pieczenią wołową, obłożoną buraczkami i tłuczonymi kartoflami. Na kartoflach wymalował pan Kleks zielony koperek. Pieczeń ta z trudnością zmieściła się na półmiskach, które zanieśliśmy do jadalni.

Na deser pan Kleks postanowił przyrządzić kompot z agrestu. Obciął kilka listków pelargonii, posypał je proszkiem agrestowym i skosztował.

– Nie smakuje mi! – rzekł sam do siebie. – Lepszy będzie kompot z malin.

Nie zastanawiając się długo, pochwycił gruby pędzel, zanurzył go w czerwonej farbie i kompot agrestowy przemałował na kompot malinowy.

Był tak znakomity, że próbowałem go trzykrotnie, a byłbym chętnie zjadł jeszcze więcej. Mogłem sobie na to pozwolić, gdyż po przyrządzeniu kompotu, co trwało jedną chwilę, pan Kleks udał się do jadalni z polewaczką, ażeby pieczeń polać brunatnym sosem, wzmacniającym dziąsła.

Gdy po obiedzie chłopcy wzięli się do robienia porządków oraz do innych zajęć gospodarskich, pan Kleks wrócił do kuchni i rzekł do mnie:

– No, Adasiu, teraz pora na nas, pewno jesteś już bardzo głodny. Powiedz, co chciałbyś zjeść na obiad? Możesz sobie wybrać każdą potrawę, na jaką masz apetyt.

Z natury jestem bardzo łakomy, toteż propozycja pana Kleksa poruszyła mnie ogromnie. Długo zastanawiałem się nad tym, na co mam właściwie apetyt, i wreszcie wybrałem sobie omlet ze szpinakiem.

Pan Kleks natychmiast porwał w dłoń pędzel, umaczał go w rozmaitych farbach i łącząc je w odpowiedni sposób, namalował omlet, potem szpinak, wrzucił do środka płomyk świecy, po czym zręcznie wyłożył wszystko na talerz, mówiąc:

– Myślę, że mój omlet będzie ci smakował; powinien być wyśmienity.

Omlet był rzeczywiście wyborny i wprost rozpywał się w ustach.

W podobny sposób przyrządził dla mnie pan Kleks kurczaka z mizerią i pierogi z jagodami.

– A co pan będzie jadł, panie profesorze? – zapytałem nieśmiało.

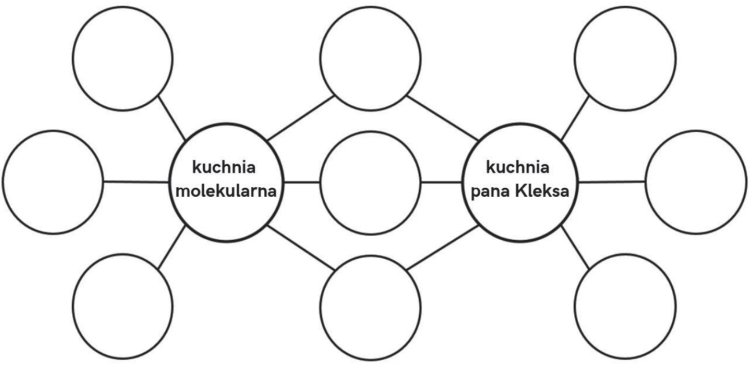
W odpowiedzi na moje pytanie pan Kleks wyjął z kieszonki pudeleczek z pigułkami na porost włosów, połknął pięć takich pigułek jedną po drugiej i rzekł:

– To mi zupełnie wystarczy. Natomiast dla smaku zjem sobie moją ulubioną kolorową potrawę.

Mówiąc to, zerwał kwiatek nasturcji, zanurzył go naprzód w zielonej farbie, potem w niebieskiej, potem w srebrnej, wreszcie zjadł go z ogromnym smakiem.

– Muszę ci to wytłumaczyć – powiedział pan Kleks, widząc moje zdziwienie. – Przed wielu, wielu laty przebywałem w Pekinie, stolicy Chin, i zaprzyjaźniłem się tam z pewnym chińskim uczonym, doktorem Paj-Chi-Wo. [...] nauczył mnie wyrabiać jadalne farby, które stanowią esencję rozmaitych smaków. Niebieska farba jest kwaśna, zielona jest słodka, czerwona jest gorzka, żółta jest słona, natomiast z różnych połączeń farb powstają smaki pośrednie. Tak więc odpowiednie połączenie farby zielonej z białą i z odrobiną szarej daje smak waniliowy, brązowa z żółtą posiada smak czekoladowy, farba srebrna, domieszana do czarnej i z lekka zakropiona seledynową, smakuje jak ananas.

Załącznik 3. Karta pracy



Źródło: opracowanie własne

Załącznik 4. Karta pracy

Zupa	Danie mięsne	Deser
Przepis na	Przepis na	Przepis na
Czas przygotowania:	Czas przygotowania:	Czas przygotowania:
Liczba porcji.....	Liczba porcji.....	Liczba porcji.....
Składniki:	Składniki:	Składniki:
Przygotowanie:	Przygotowanie:	Przygotowanie:

Źródło: opracowanie na podstawie <https://paulinaszczepanska.pl/2015/09/diy-organizacja-przepisow-przepisnik-do-wydruku.html>

Załącznik 5. Przykład wykonania zadania**Przepis na zupę pomidorową pana Kleksa****Czas przygotowania:** mniej niż 5 minut**Porcje:** 24 (liczba uczniów w Akademii)**Składniki:**

trzy kwarty (ok. 3 litrów) pomarańczowych szkiełek

garstka białego proszku

woda

wymalowane zielone grochy

kilka płomyków świec

Przygotowanie:

Do ogromnego kotła wrzuc trzy kwarty pomarańczowych szkiełek. Następnie dosyp garstkę białego proszku i dolej wody. Pędzelkiem wymaluj zielone grochy. Dorzuć kilka płomyków świec. Gdy woda zawrze, zupa będzie gotowa.

SCENARIUSZ 2

	Temat 2 Dlaczego dużo jemy, choć nie musimy?	
Czas trwania:	45 minut	
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 9–12 lat	
Lekcja:	język polski	
Cele lekcji/zajęć (kryteria sukcesu): Uczeń: 1. doskonalą umiejętność krytycznego czytania tekstu; 2. tworzy pytania otwarte, które pozwalają na pogłębienie omawianego tematu; 3. dokonuje selekcji informacji; 4. odróżnia fakty od opinii; 5. wymienia przyczyny objadania się; 6. rozpoznaje skutki obżarstwa; 7. formułuje własne zdanie i uzasadnia je argumentami rzeczowymi i logicznymi.		
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność rozumienia i tworzenia informacji związanych z odżywianiem na podstawie literatury. - Umiejętności społeczne, praca w grupie. - Wzrost świadomości i rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.		

Materiały dydaktyczne:

Lektura obowiązkowa: **René Goscinny, Jean-Jacques Sempé, *Zachorowałem***, [w:] **Mikołajek**, tłum. Tola Markuszewicz i Elżbieta Staniszkis, Warszawa 2012.

PLAN ZAJĘĆ**I. Część wstępna**

Nauczyciel podaje temat zajęć i określa kryteria sukcesu.

II. Część główna

- Wybrany uczeń czyta głośno fragment opowiadania „Zachorowałem” (załącznik 1).
- Uczniowie pracują w trzyosobowych grupach. Każdy zespół ma za zadanie ułożyć dwanaście pytań otwartych do przeczytanego tekstu literackiego – każde pytanie należy zapisać na oddzielnej karteczce (rutyna „12 pytań”). Ważne, aby w opowiadaniu nie było na te pytania odpowiedzi. Po wykonaniu zadania uczniowie umieszczają karteczki z pytaniami na przygotowanej ścianie/tablicy i zapoznają się z propozycjami innych grup. Wspólnie rozważają, na jakie kategorie można by podzielić wszystkie pytania. Po ostatecznym ustaleniu nazw tychże kategorii przyporządkowują do nich pytania (nauczyciel nie wskazuje ani nie podpowiada żadnego rozwiązania).
- Nauczyciel podaje temat zajęć i określa kryteria sukcesu. Uczniowie rozpoznają, na ile utworzone przez nich pytania i ich kategorie łączą się z celami lekcji.
- Uczniowie ponownie pracują w grupach, ale tym razem metodą „jigsaw” (załącznik 2).
Działanie przebiega w następującej kolejności:
 - Uczniowie dobierają się w trzyosobowe zespoły, zwane grupami domowymi.
 - Ustalają między sobą przydział numerów od 1 do 3.
 - Wszyscy uczniowie z numerem 1 łączą się w jedną grupę ekspercką. Podobnie postępują uczniowie z numerami 2 i 3. Tak powstają trzy grupy eksperckie.
 - Każda grupa ekspercka otrzymuje od nauczyciela zadanie do wykonania. Po zapoznaniu się z tekstem uczniowie opracowują odpowiedź na pytanie zamieszczone na karcie pracy oraz ustalają najefektywniejszy sposób przekazania tych informacji pozostałym osobom z grupy domowej (załącznik 3).
 - Uczniowie ponownie łączą się w grupy domowe. W danym zespole każda osoba jest ekspertem z innego zagadnienia. Uczniowie uczą się od siebie nawzajem: przedstawiają informacje opracowane w grupie eksperckiej.
- Uczniowie podają przykłady innych niż Mikołajek i Alcest postaci literackich, które się objadały – mogą przywołać np. Kokosza z serii komiksów Janusza Christy „Kajko i Kokosz”. Odwołując się do losów wybranego bohatera, uzupełniają tzw. diagram rybiej ości (załącznik 4).
Na czele diagramu (obok rybiej głowy) zapisują problem, który ma wybrany przez nich bohater literacki. W ramkach przy „dużych ościach” notują przyczyny i skutki problemu, na „małych ościach” (żółtych liniach) umieszczają szczegółowe informacje związane z daną sytuacją problemową, tym samym potwierdzając znajomość tekstu literackiego.

III. Część końcowa

Celem podsumowania lekcji uczniowie zastanawiają się, co było interesujące i przydatne, a co im się nie podobało. Każdy z nich zapisuje na małych kartkach informację zwrotną i umieszcza je odpowiednio w „walizce” (zielone karteczki – to, co zabieram ze sobą z lekcji) lub „koszu” (czerwone karteczki – to, co wyrzucam). Walizka i kosz to grafiki umieszczone na białych arkuszach papieru formatu A2 (załącznik 5).

Uwagi dla nauczyciela:

Ważne, aby prowadzić zajęcia w formie angażującej, z wykorzystaniem zabawy i różnych aktywności. Stworzenie pozytywnej atmosfery zachęci dzieci do wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych również w domu poprzez zrozumienie omawianych treści.

Efekty końcowe:

- Uczniowie rozumieją podstawowe zasady zdrowego żywienia i skutki obżarstwa.
- Uczniowie poznając lekturę zapoznają się również z spektami nieprawidłowego żywienia, co wzmocni świadomość zdrowych nawyków wśród dzieci.

Załącznik 1. Fragment rozdziału „Zachorowałem” w Goscinnie R., Sempé J.-S., Mikołajek

Wczoraj czułem się doskonale, najlepszy dowód, że zjadłem całą furę karmelków, cukierków, ciastek, frytek i lodów; a w nocy, zupełnie nie wiem dlaczego, ni stąd, ni zowąd, bardzo się rozchorowałem.

Rano przyszedł doktor. Kiedy wszedł do pokoju, zacząłem płakać, bardziej z przyzwyczajenia niż dla czego innego, bo ja tego doktora znam i on jest okropnie miły. Poza tym bardzo lubię, jak mnie opukuje, bo jest zupełnie łysy i widzę jego czaszkę, która błyszczy tuż pod moim nosem, i to jest bardzo zabawne. Doktor nie siedział długo, poklepał mnie po policzku i powiedział mamie:

– Niech go pani trzyma na diecie, a przede wszystkim niech nie wstaje, niech leży spokojnie.

I poszedł.

– Słyszałeś, co powiedział doktor? – zapytała mama. – Mam nadzieję, że będziesz bardzo greczny i posłuszny.

Powiedziałem mamie, że może być spokojna. Ja naprawdę bardzo kocham moją mamę i zawsze jej słucham.

Tak jest resztą lepiej, bo inaczej wynikają rozmaite kłopoty.

Wziąłem książkę i zacząłem czytać. Była to fajna książka z mnóstwem obrazków o małym niedźwiadku, który zablądził w lesie, a tam byli myśliwi.

Ja wolę historie o kowbojach, ale ciocia Pulcheria na każde moje urodziny przynosi mi książki o niedźwiadkach, o zajączkach, o kotkach i o różnych małych zwierzątkach. Widocznie ciocia Pulcheria lubi takie historie.

Właśnie czytałem o wstrętnym wilku, który chciał zjeść niedźwiadka, kiedy weszła mama, a za nią Alcest. Alcest to ten mój kolega, co jest bardzo gruby i ciągle je.

– Mikołaju – powiedziała mama – twój przyjaciel Alcest przyszedł do ciebie z wizytą; prawda, jaki on miły?

– Dzień dobry, Alcest – powiedziałem – to fajnie, żeś przyszedł.

Mama zaczęła mówić, że nie należy co chwila powtarzać słowa „fajnie”, ale kiedy zobaczyła pudełko, które Alcest trzymał pod pachą, przerwała i zapytała:

– Co ty tam masz, Alcest?

– Czekoladki – odpowiedział Alcest.

Wtedy mama powiedziała, że Alcest jest bardzo miły, ale że prosi, żeby mnie nie dawał czekoladek, bo jestem na diecie. Alcest powiedział mamie, że nie ma zamiaru dawać mi czekoladek, że je przyniósł dla siebie, żeby samemu je zjeść, i jeżeli ja chcę jeść czekoladki, no to mogę pójść i sobie kupić, no bo co! Mama spojrzała na Alcesta trochę zdziwiona, westchnęła, powiedziała, żebyśmy byli grzeczni, i wyszła. Alcest usiadł przy moim łóżku, patrzył na mnie, nic nie mówił i jadł czekoladki. Miałem na nie okropną ochotę.

– Alcest – powiedziałem – dasz mi czekoladkę?

– Przecież jesteś chory – odpowiedział Alcest.

– Wcale nie jesteś fajny kolega – powiedziałem mu.

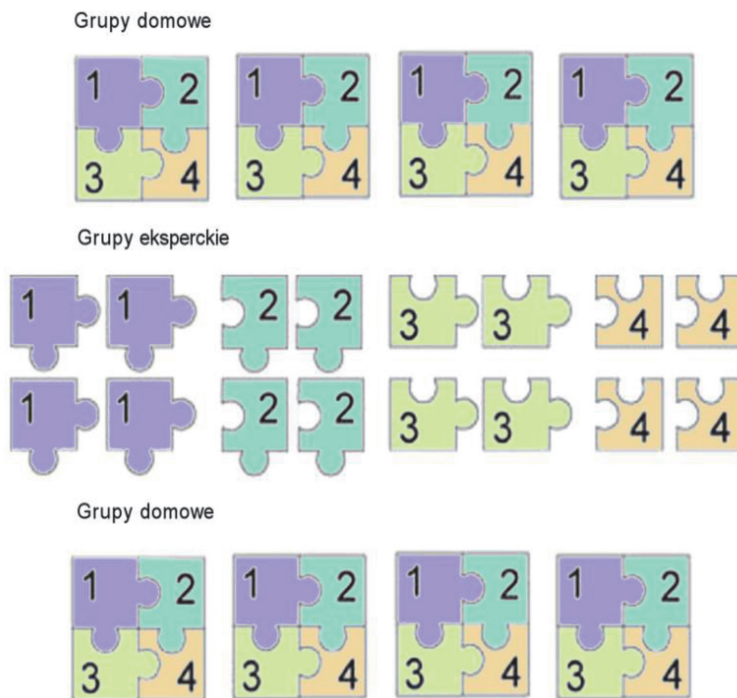
Alcest powiedział, że nie należy mówić „fajny”, i wpakował od razu dwie czekoladki do ust, no więc pobiliśmy się. Mama przybiegła bardzo niezadowolona. Rozdzieliła nas i kazała Alcestowi iść do domu. Żałowałem, że Alcest odchodzi, tak dobrześmy się bawili, ale zrozumiałem, że lepiej nie sprzeciwiać się mamie; nie wyglądało na to, że ma ochotę żartować. Alcest podał mi rękę, powiedział: „Do zobaczenia”, i poszedł. Ja bardzo lubię Alcesta, to fajny kolega.

Mama popatrzyła na moje łóżko i zaczęła strasznie krzyczeć. Rzeczywiście, kiedy biliśmy się z Alcestem, rozgnietliśmy trochę czekoladek na pościeli. Czekoladki były też na mojej pidżamie i we włosach. Mama powiedziała, że jestem niezdolny, zmieniła pościel, zaprowadziła mnie do łazienki, gdzie wyszorowała mnie gąbką i wodą kolońską, i dała mi czystą pidżamę: niebieską w paski. Potem mama położyła mnie do łóżka i powiedziała, żebym jej nie odrywał od zajęć. [...] Z tego wszystkiego zrobiłem się bardzo głodny, chciałem zawołać mamę, ale pomyślałem, że będzie zła – powiedziała przecież, żeby jej nie odrywać od zajęć – więc wstałem i poszedłem zobaczyć, czy nie ma czegoś dobrego w lodówce.

W lodówce było mnóstwo wspaniałych rzeczy, bo u nas się bardzo dobrze jada. Wziąłem udko kurczęcia, a takie udko na zimno to pycha, ciastka z kremem i butelkę mleka. Nagle usłyszałem za plecami krzyk: „Mikołaju!”. Przestraszyłem się i wszystko wypadło mi z rąk. To mama weszła do kuchni i na pewno nie spodziewała się, że mnie tam zastanie. Na wszelki wypadek zacząłem płakać, bo mama wyglądała na strasznie zagniewaną. Ale mama nic nie powiedziała, zaprowadziła mnie do łazienki, wyszorowała gąbką i wodą kolońską, zmieniła mi pidżamę, bo popryskalem się mlekiem i kremem z ciastka. Mama włożyła mi pidżamę czerwoną w kratkę i kazała mi się natychmiast położyć, bo musiała uporządkować kuchnię. [...]

Wieczorem przyszedł doktor, opukał mnie, a ja pokazałem mu język. Potem poklepał mnie po policzku i powiedział, że już jestem zdrowy i że mogę wstać.

Ale tego dnia jakoś się u nas nie wiodło z chorobami. Doktor zauważył, że mama źle wygląda, i kazał jej się położyć i dobrze wypocząć.

Załącznik 2. Metoda „jigsaw”

Źródło: <https://pracawgrupach.centrumcyfrowe.pl/>

Załącznik 3.

Materiał dla grupy eksperckiej nr 1

Kompulsywne objadanie się

Żyjemy w świecie z nieograniczonym dostępem do jedzenia. Sklepy prześcigają się w ofertach z atrakcyjnymi produktami spożywczymi, a restauracje kuszą promocjami typu „jesz, ile chcesz”. Jedzenie jest modne, zaczęło wychodzić na ulice i stało się obecne w social mediach. W większych miastach możemy spotkać tematyczne targi żywieniowe, popularne stały się foodtrucky i różnego rodzaju wydarzenia kulinarne. Jemy, kiedy chcemy, ile chcemy i co chcemy. Jedzenie jest wszechobecne, a to sprawia, że wielu z nas sięga po posiłek nie tylko wtedy, kiedy odczuwa głód, ale też po to, by nawiązać relacje towarzyskie, ukończyć nerwy czy zagłuszyć nudę.

Jednak niektórym osobom jedzenie wymyka się spod kontroli. W pewnych momentach mają one tak silną potrzebę zjedzenia czegoś, że aby ją zaspokoić, spożywają niewiarygodne ilości pokarmu. Wtedy jedzą wszystko, a kończą, gdy w ich zasięgu nie ma już nic do spożycia. Takie osoby mogą cierpieć na kompulsywne objadanie się – poważne zaburzenie, wpływające nie tylko na zdrowie fizyczne, ale również na kondycję psychiczną.

[...] Kompulsywne objadanie się to jedno z zaburzeń psychicznych, polegające na przyjmowaniu niekontrolowanych ilości pokarmów w krótkim czasie. Razem z anoreksją i bulimią zostało zaklasyfikowane do obszaru zaburzeń odżywiania. [...] kompulsywne jedzenie w dużej mierze opiera się na braku kontroli, jedzeniu bardzo dużych ilości pokarmów w krótkim czasie oraz obniżeniu nastroju po napadzie. [...] zaburzenie to dużo wcześniej daje pierwsze oznaki, które można przeoczyć. Należą do nich:

Materiał dla grupy eksperckiej nr 2

Świąteczne obżarstwo może nasilić problemy zdrowotne

Świąteczne obżarstwo może nasilić problemy zdrowotne, które u nas wcześniej zdiagnozowano lub ujawnić te, o których nie wiemy – przestrzega ordynator oddziału gastroenterologii i hepatologii w Centralnym Szpitalu Klinicznym w Katowicach profesor Marek Hartleb.

Ekspert nie zabrania skosztowania żadnej z 12 wigilijnych potraw, ale zarówno w Wigilię, jak i Święta Bożego Narodzenia zachęca do umiaru.

– Rozsądek jest najlepszą radą – skosztujmy trochę z każdego posiłku, ale w bardzo ograniczonej ilości. Trzeba sobie zdać sprawę z tego, że żołądek nie jest w stanie pomieścić dużej objętości – powiedział profesor Hartleb.

Przypomniat, że żołądek jest workiem mięśniowym, którego objętość na czczo wynosi około 100 ml.

– Zwykle zjedzenie obiadu sprawia, że rozciąga się do pojemności około 1,5 litra. W ekstremalnych sytuacjach może zwiększyć swoją pojemność do 3-4 litrów, a więc wielokrotnie więcej niż jego pojemność na czczo, ale to nie jest sytuacja fizjologiczna i wiąże się z uczuciem dyskomfortu w nadbrzuszu, czasami nudnościami, a nawet wymiotami w razie znacznego przeciążenia – powiedział. Profesor Hartleb podkreślił, że błędy dietetyczne popełniane przez wiele osób podczas świąt ujawniają nieraz poważniejsze problemy zdrowotne. Wśród nich jest choroba refluksowa przełyku, polegająca na zarzucaniu kwaśnej treści żołądkowej z żołądka do przełyku.

– Kiedy spożyjemy bogatotłuszczowy posiłek, dochodzi do zwiększonego wydzielania kwasu żołądkowego, a mechanizmy antyrefluksowe ulegają osłabieniu. Należy się więc spodziewać zaostrzenia dolegliwości – najczęściej jest to palenie zamożkowe, określane jako zgaga lub ból zamożkowy, czasami mylony z bólem pochodzenia sercowego – mówił.

Innym częstym problemem jest kamica pęcherzyka żółciowego – narządu, który dozuje żółć, potrzebną w trawieniu pokarmu. Jak wyjaśnił specjalista, wielu ludzi ma złoży w pęcherzyku żółciowym, które nie dają objawów. Po spożyciu posiłku, zwłaszcza bogatotłuszczowego, dochodzi do silnego obkurczenia pęcherzyka żółciowego.

– Jeżeli w pęcherzyku żółciowym znajdują się złoży, może dochodzić o przejściowego klinowania odpływu żółci i do wystąpienia tzw. kolki żółciowej, czyli pojawienia się silnego bólu w prawym nadbrzuszu, często promieniującego do prawej łopatki. Ból jest tak silny, że pacjenci czasami są zmuszani do wzywania pogotowia ratunkowego – mówił profesor Hartleb.

Kolejna duża grupa osób, które nie powinny sobie nadmiernie folgować przy świątecznym stole, to cierpiący na stłuszczenie wątroby.

– Jest to wtedy narząd nieco powiększony, który może źle reagować na obfite posiłki. Tłuszcz zajmuje miejsce, sprawia, że torebka wątroby jest napięta, a ponieważ jest strukturą unerwioną, może powodować dolegliwości bólowe lub dyskomfort po prawej stronie. Ten dyskomfort może nasilać przekrwienie wątroby, a do przekrwienia dochodzi właśnie w przypadku obfitego posiłku – tłumaczył specjalista.

Niechcianym efektem obżarstwa może być też zaklinowanie dużego kęsa jedzenia w przełyku, którego średnica to przeciętnie zaledwie 2 cm.

– Trafiają do nas pacjenci ze światłem przełyku zablokowanym przez źle pogryziony, twardy kęs. To może być bolesne i to jest duży dyskomfort dla pacjenta. W takich sytuacjach wykonujemy zabiegi endoskopowe udrażniające przełyk – mówił profesor Hartleb, podkreślając, że pacjenci, którym w gardle utkwiła ość karpia, częściej są pacjentami laryngologów.

Optymalny odstęp między ostatnim posiłkiem a udaniem się na spoczynek powinien wynosić około 3 godziny.

Jakie są możliwe konsekwencje obżarstwa?

.....

.....

.....

.....

Źródło: Ekspert: świąteczne obżarstwo może nasilić problemy zdrowotne, 2025

Materiał dla grupy eksperckiej nr 3

Jak przestać się objadać? Sprawdzone metody walki z niezdrowymi nawykami

Pamiętaj, jeśli czujesz, że samodzielnie nie poradzisz sobie z tym problemem, warto zgłosić się do specjalisty psychologa czy psychoterapeuty, którzy pomogą ci znaleźć drogę. Można dotrzeć do wielu badań, które donoszą, iż istnieje silny związek między emocjami a kompulsywnym objadaniem. Dlatego terapia jest naturalnym i najbardziej skutecznym sposobem poradenia sobie z problemem.

Aby skończyć z błędnym kołem objadania się, trzeba znaleźć jego przyczynę. Jest to punkt zwrotny, by wiedzieć, czy poradzić sobie z tym sami, czy warto udać się do specjalisty.

Osoby borykające się z kompulsywnym objadaniem się sięgają po pomoc specjalisty. Często także włączana jest indywidualna farmakoterapia. Praca nad relacją z jedzeniem wymaga czasu, ale także cierpliwości.

Najważniejsze punkty w radzeniu sobie z kompulsywnym objadaniem się: należy znaleźć oraz wyeliminować źródła napięcia w naszym życiu. Warto dbać, by odzyskać kontrolę w momencie intensywnego impulsu, który pobudza nas do jedzenia. Należy znaleźć alternatywne zachowania, które pomogą zredukować poziom napięcia. [...]

W pierwszej kolejności złap moment uważności. Unikaj rozpraszaczy, takich jak telefon, komputer czy telewizor, skup się wyłącznie na jedzeniu. Pozwoli ci to wylapać moment, kiedy czujesz już sytość, dodatkowo nauczysz się, jakie są dla ciebie odpowiednie porcje jedzenia.

Kolejny ważny punkt: nie obwiniaj się za to, co się już wydarzyło. Pamiętaj, że nie zmienisz już przeszłości, a ciągle myślenie o danej sytuacji będzie dodatkowym źródłem napięcia.

Wyciągaj wnioski z napadów objadania. Nie traktuj takich sytuacji jak porażkę. Podejdź do tego jak do kolejnego doświadczenia, przemyśl, co możesz z tego wyciągnąć, by kolejnym razem lepiej sobie poradzić. Zauważ, w jakich sytuacjach oraz jakie schematy myślowe się u ciebie pojawiają w momencie napadu objadania.

Planuj swoje posiłki, zadbaj, by przerwa między posiłkami nie była większa niż 3–4 godziny, takie działanie pomoże ci nie dopuścić do wilczego głodu, wręcz przeciwnie – uczucie sytości będzie wyższe. Dodatkowo wyznacz sobie spokojne miejsce do spożywania posiłków. Zadbaj, by jeść zdrowo. Aby twoja codzienna dieta była dobrym źródłem składników odżywczych, ale także by nie brakowało składników mineralnych. Zastanów się, czy eliminujesz w diecie jakieś produkty lub posiłek, przez co twoja chęć na spożycie wysokokalorycznego pożywienia wzrasta.

Dbaj także o nawodnienie, ponieważ głód często myli się z pragnieniem. Regularne picie wody wpływa korzystnie nie tylko na układ pokarmowy, ale także na cały organizm. Warto dbać, by spożywać wodę cały dzień, małymi porcjami.

Istotny moment to także skupienie na posiłku. Warto spożywać posiłki w spokoju, bez rozpraszaczy takich jak komputer, telefon czy telewizor. A jeśli już jakieś myśli pojawiają się, to spróbuj je rozpoznać. Przede wszystkim daj sobie czas. Pamiętaj, iż zmiana nawyków żywieniowych to proces długotrwały. Nie porównuj się do innych. Skup się na własnych możliwościach, doceniaj się za małe kroki [...] dbaj o głowę, spójrz na swoje potrzeby. Poznaj siebie oraz znajdź indywidualną drogę, by naprawić relację z jedzeniem.

Zadbaj także o odpoczynek. Wysypiaj się oraz spróbuj stworzyć własną listę sposobów radzenia sobie ze stresem. Może książka lub spacer okazać się dla ciebie dobrym rozwiązaniem w pracy nad stresem. Warto zdawać sobie sprawę, iż wypoczęty i zrelaksowany organizm efektywniej radzi sobie z emocjami, co zmniejsza ryzyko przejadania się.

W jaki sposób można radzić sobie z napadami niekontrolowanego jedzenia?

.....

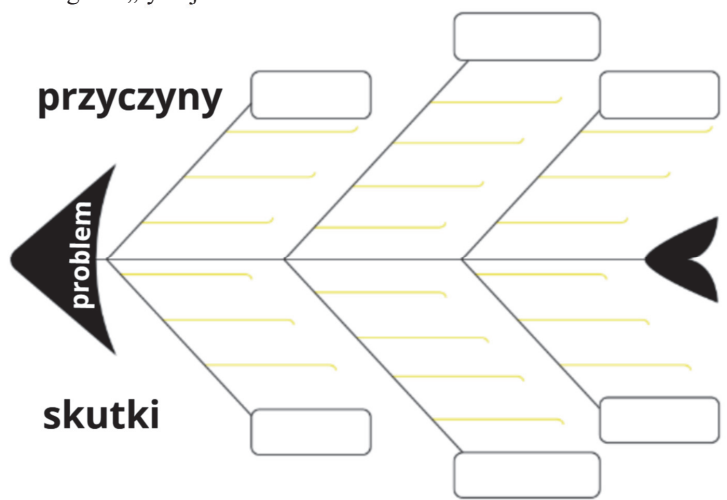
.....

.....

.....

.....

Źródło: Jak przestać się objadać? Sprawdzone metody walki z niezdrowymi nawykami, <https://mybestpharm.com/jak-przestac-sie-objadac-sprawdzone-metody-walki-z-niezdrowymi-nawykami-2/> [dostęp on-line: 24.01.2025]

Załącznik 4. Diagram „rybiej ości”

Źródło: opracowanie własne

Załącznik 5. Grafiki na kartach pracy

Źródło: <https://www.canva.com>

SCENARIUSZ 3

	Temat 3 W gościnie u Bilba Bagginsa i Beorna
Czas trwania:	90 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 9–10 lat
Lekcja:	język polski
Cele lekcji/zajęć (kryteria sukcesu): Uczeń: 1. doskonali umiejętność uważnego i krytycznego czytania tekstu; 2. dokonuje selekcji informacji podanych wprost i pośrednio; 3. wymienia elementy charakterystyki postaci literackiej; 4. rozpoznaje rodzaje diet stosowanych przez bohaterów powieści Tolkiena (kuchnia brytyjska, wegetarianizm); 5. uzasadnia swoje zdanie argumentami rzeczowymi i logicznymi; 6. przestrzega zasad kulturalnej dyskusji.	
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność rozumienia i tworzenia informacji związanych z odżywianiem na podstawie literatury. - Umiejętności społeczne, praca w grupie. - Wzrost świadomości i rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.	
Materiały dydaktyczne: Lektura obowiązkowa: John Ronald Reuel Tolkien, <i>Hobbit, czyli tam i z powrotem</i> , tłum. Maria Skibniewska, Warszawa 1997.	
PLAN ZAJĘĆ	
I. Część wstępna Nauczyciel podaje temat zajęć i określa kryteria sukcesu.	
II. Część główna 1. Uczniowie, pracując w grupach, analizują charakterystykę Bilbo Bagginsa (załącznik 1). Dokonują jej dekompozycji poprzez rozpoznanie pięciu stałych elementów tej formy wypowiedzi: A. Przedstawienie postaci; B. Wygląd zewnętrzny; C. Cechy charakteru i osobowość; D. Zainteresowania i umiejętności; E. Ocena postaci. Uzupełniają kartę pracy – podpisują ramki nazwami stałych części charakterystyki postaci oraz wypełniają je konkretnymi informacjami o bohaterze (załącznik 2). 2. Na podstawie ww. charakterystyki oraz znajomości całej lektury uczniowie wymieniają najważniejsze cechy Bilba Bagginsa jako hobbita (np. lubi porządek; ma czystą norkę i dobrze zaopatrzoną spiżarnię; przestrzega pór posiłków; nie lubi i nie potrafi pościć; dba o to, by mieć napelniony i przyjemnie zaokrąglony brzuszek). 3. Wybrany uczeń głośno czyta fragment powieści (załącznik 3). 4. Uczniowie tworzą spis dań wymienionych w opisie uczty u Bilba Bagginsa. Dzielią je na trzy kategorie: napoje, potrawy, desery.	

Przykład rozwiązania zadania:

- napoje – herbata, kawa, czerwone wino, piwo,
 - potrawy – pasztecik z mięsem, ser, gulasz wieprzowy, sałata, ugotowane jajka, pomidory, na zimno kurczęta pieczone,
 - desery – konfitury malinowe, szarlotka, ciastka, biszkopt.
5. Uczniowie oglądają fragment filmowej adaptacji powieści „Hobbit, czyli tam i z powrotem” w reżyserii Petera Jacksona – scenę uczty u Bilbo Bagginsa: <https://www.youtube.com/watch?v=qabEONfAM-4> (dostęp on-line: 24.01.2025).
6. Pracując w grupach, uczniowie ustalają podobieństwa i różnice między materiałem literackim a jego filmową adaptacją. Na podstawie cech wspólnych rozpoznają, na jakiej kuchni wzorował się Tolkien, gdy opisywał potrawy spożywane przez Bilba Bagginsa i krasnoludy (kuchnia brytyjska).
7. Wybrany uczeń odczytuje kolejny fragment powieści (załącznik 4).
8. Na podstawie opisu pobytu Gandalfa, Bilbo Bagginsa i krasnoludów u Beorna (wielkiego, silnego czarnowłosego człowieka o potężnych barach i bujnej brodzie, który potrafił się zmieniać w niedźwiedzia) uczniowie ustalają listę produktów, które zaoferował gospodarz.
Przykład rozwiązania zadania: śmietana, miód, masło, chleb, orzechy, mąka, suszone owoce, ciasto z miodem dwakroć pieczone, woda.
9. Uczniowie oglądają fragment filmowej adaptacji powieści „Hobbit, czyli tam i z powrotem” w reżyserii Petera Jacksona – pobyt u Beorna: <https://www.youtube.com/watch?v=1zAW7tDdBNE> (dostęp on-line: 24.01.2025).
10. Pracując w grupach, uczniowie ustalają podobieństwa i różnice między materiałem literackim a jego filmową adaptacją. Na podstawie cech wspólnych rozpoznają rodzaj diety, którą stosował Beorn (wegetarianizm).
11. Nauczyciel wprowadza rutynę „różne punkty widzenia”. Cały zespół klasowy dzieli się (poprzez losowanie) na dwa obozy: pasjonatów kuchni brytyjskiej (tak jak hobbit i krasnoludy) oraz zwolenników wegetarianizmu (na wzór Beorna). Przyjmując na potrzeby dyskusji wylosowany punkt widzenia, uczniowie analizują udostępnione przez nauczyciela materiały oraz ustalają argumenty potwierdzające słuszność reprezentowanego stanowiska.
12. Uczniowie debatują na temat: „Na ile mięso jest niezbędne w diecie człowieka?”. Po upływie czasu na dyskusję „wychodzą z roli” i wspólnie ją podsumowują, wymieniając plusy i minusy spożywania mięsa. Oceniają przydatność omówionych na lekcji treści w życiu codziennym w zakresie dbania o zdrowie.

III. Część końcowa

Nauczyciel sprawdza, na ile cele lekcji zostały zrealizowane. Za pomocą „światła drogowego” (jednej z technik pozyskiwania informacji zwrotnej) uczniowie określają stopień zrozumienia omawianych na zajęciach zagadnień. Pokazanie karty w kolorze zielonym oznacza, że „wszystko jest dla mnie jasne”, żółtym – „rozumiem częściowo”, czerwonym – „nie rozumiem”.

Uwagi dla nauczyciela:

Ważne, aby prowadzić zajęcia w formie angażującej, z wykorzystaniem zabawy i różnych aktywności. Stworzenie pozytywnej atmosfery zachęci dzieci do wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych również w domu.

Efekty końcowe:

- Uczniowie poznają podstawowe zasady zdrowego żywienia w wyniku dyskusji i różnych aktywności podczas pracy z lekturą.
- Będą potrafili debatować na temat roli mięsa w diecie człowieka, poznając za i przeciw konsumpcji mięsa, a tym samym wybrać prozdrowotne składniki diety.

Załącznik 1. Charakterystyka Bilba Bagginsa

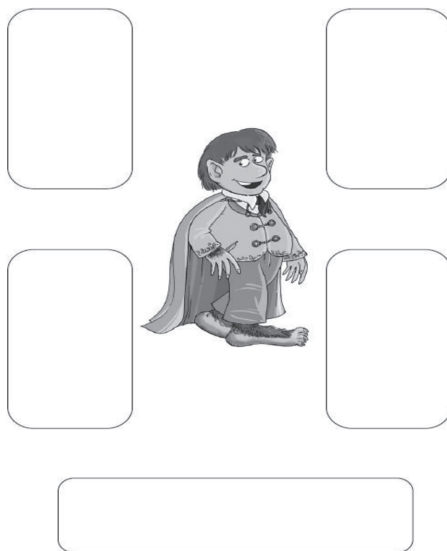
Bilbo Baggins to zamożny hobbit mieszkający w norcie pod Pagórkem. Pochodził ze słynącej ze stateczności rodziny Bagginsów, ale więzy krwi łączyły go również z dość ekstrawagancką rodziną Tuków.

Jak każdy hobbit był niski i gruby, mniejszy od krasnoludów. Nie nosił brody. Jego stopy miały twardą podeszwę, dzięki czemu nie musiał nosić butów. Często zakładał ubrania zielone i żółte, bo te właśnie kolory lubił najbardziej.

Do ulubionych zajęć Bilba należało przesiadywanie na ławce przed norką i puszczanie kółek dymu z fajki. Większość swojego życia hobbit spędził w domu, nigdy nie podróżował. Był domatorem, czym się szczylił. Własna schludna norka i świetnie zaopatrzona spiżarnia napawały go dumą. Z pobłażaniem mówił o awanturkach szukających przygody i narażających życie.

Poglądy Bilba zmieniły się diametralnie za sprawą czarodzieja Gandalfa, który sobie tylko znanym sposobem zdołał nakłonić powszechnie szanowanego Bagginsa do udziału w pełnej niebezpieczeństw wyprawie. O ile na jej początku okazywał się niezdara, nieudacznikiem i piątym kołem u wozu, to w miarę upływu czasu ujawnił wiele zalet i zdumiewających umiejętności. Kilkakrotnie ratował z opresji swych przyjaciół, co niewątpliwie wymagało sprytu i odwagi, a także świadczyło o odpowiedzialności Bilba i przywiązaniu do towarzyszy wędrowki. Wiele razy dowiódł również swego rozsądku, na przykład kiedy postanowił ofiarować Bardowi Arcyklejnot i w ten sposób ratować zaślepione wizją bogactw krasnoludy. Wykazał się też zręcznością, przebiegłością i pomysłowością, o które sam siebie wcześniej nie podejrzewał.

Niewątpliwie Bilbo Baggins, który powrócił do Pagórka, nie był tym samym hobbitem, który z niego wyruszył, a właściwie wybiegł na spotkanie z przygodą. Zdobył przecież nowe doświadczenia, zyskał wielu przyjaciół, a przez to inaczej spojrzał na świat. Co prawda, nie cieszył się już takim szacunkiem wśród hobbitów jak niegdyś, ale przestało to mieć dla niego znaczenie. Bilbo Baggins z całą pewnością stał się dojrzałym hobbitem, który zna życie i potrafi się nim cieszyć.

Załącznik 2. Charakterystyka postaci

Załącznik 3. Fragment powieści J.R.R. Tolkiena *Hobbit, czyli tam i z powrotem*

– Nikogo nie brakuje – rzekł Gandalf, spoglądając na trzynaście wiszących rzędem kapturów – a były to kaptury odświętne, wizytowe, odpinane od płaszczy – i na swój własny kapelusz obok nich. – Wcale wesole zgromadzenie! Mam nadzieję, że dla maruderów zostało coś jeszcze do zjedzenia i wypicia. Co tam masz? Herbatę? Nie, dziękuję. Co do mnie, proszę o kropelkę czerwonego wina.

– Ja też – powiedział Thorin.

– I o konfitury malinowe, i o szarlotkę.

– I o pasztecik z mięsem, i o ser.

– I o gulasz wieprzowy z sałatą.

– Jeszcze ciastek, jeszcze piwa, jeszcze kawy, jeśli taska – wołały inne krasnoludy zza drzwi jadalni.

– Bądź tak dobry i ugotuj kilka jajek – krzyknął Gandalf w ślad za hobbitem, który już kuśtykał w stronę spiżarni. – A przy okazji przynieś na zimno kurczętą pieczoną i pomidory.

„On, zdaje się, zna moją spiżarnię równie dobrze jak ja sam” – pomyślał pan Baggins, całkowicie skołowaciały; zaczynał już podejrzewać, czy najokropniejsza przygoda nie spotka go we własnym domu. Nim zmieścił na ogromnej tacy wszystkie butelki, półmiski, noże, widelce, szklanki, talerze, łyżeczki i tak dalej – oblał się potem, dostał wypieków i stracił do reszty humor.

– Tam do licha z tymi krasnalami! – powiedział głośno. – Nie mógłby to jeden z drugim ruszyć się i pomóc trochę?

I patrzcie! W drzwiach kuchni już stali Balin i Dwalin, a za nimi Fili i Kili. Nim Bilbo zdążył bodaj kichnąć, chwycili tace i kilka małych stolików, zanieśli do sali i zmienili wszystkie nakrycia. Na honorowym miejscu siedział Gandalf, a trzynastu krasnoludów wokół niego przy stole. Bilbo zaś, na stoleczku przy kominku, żuł biszkopt (apetyt opuścił go całkowicie) i usiłował robić dobrą minę, jakby wszystko, co się działo, było rzeczą najzwyczajszą w świecie, a wcale nie żadną przygodą. Krasnoludy jadły i jadły, gadały i gadały, a czas płynął. Wreszcie odsunęły krzesła od stołu, a Bilbo zerwał się, żeby pozbierać talerze i szklanki.

– Przypuszczam, że zechcecie wszyscy zostać na kolacji? – spytał, jak umiał najgrzeczniej, lecz bez nalegania.

– Ma się rozumieć! – odparł Thorin. – Po kolacji także. Nie uporamy się z naszymi sprawami do późna w noc [...]

Załącznik 4. Fragment powieści J.R.R. Tolkiena *Hobbit, czyli tam i z powrotem*

Beorn nie należy do osób, którym by można zadawać pytania. W każdym razie nie ulega żadnym czarom oprócz swoich własnych. Mieszka w lesie dębowym i ma duży drewniany dom; jako człowiek hoduje bydło i konie, prawie równie jak on sam niezwykle. Zwierzęta pracują dla niego i rozmawiają z nim. Nie jada mięsa zwierząt domowych ani dzikich, nie poluje też nigdy. Ma wielką pasiekę, a w ulach ogromne, bardzo cięte pszczoły, żywi się też przeważnie śmietaną i miodem. [...] W sali było już zupełnie ciemno. Beorn klasnął w ręce i wpadły cztery białe kucyki, a za nimi kilka dużych psów o siwej sierści. Beorn coś do nich powiedział w dziwnym języku, brzmiącym jak głosy zwierząt przerobione na jakąś ludzką mowę. Kuce i psy wybiegły, zaraz jednak wróciły niosąc w pyskach luczywa, które zapaliły cz o ognia płonącego pośrodku izby i pozatykały w uchwytych osadzonych nisko na słupach wokół paleniska. Psy umiały chodzić do woli na zadnich łapach, w przednich podając, co było trzeba. Szybko przyniosły spod ścian koźły i deski, ustawiając z nich stoły w pobliżu ogniska. Rozległo się bee! bee! i za przewodem dużego, czarnego jak smoła barana weszło kilka białych jak śnieg owiec. Jedna niosła biały obrus z wyhaftowanymi po brzegach postaciami zwierząt; inne na szerokich grzbietach dźwigały tace, a na nich drewniane miski, talerze, noże i łyżki, psy zaś zręcznie nakryły do stołów. Stoły te były bardzo niziutkie, tak że nawet hobbit mógł przy nich biesiadować wygodnie. [...] Była to wieczerza czy może obiad, słowem, posiłek, jakiego od opuszczenia Ostatniego Przyjaznego Domu i pożegnania z Elrondem nie mieli w ustach. Wokół nich migotało światło ogniska i pochodni, a na stole płonęły dwie wysokie, czerwone świece z pszczelego wosku. Goście jedli [...] Siedzieli przy stole długo, popijając miód z drewnianych kubków. [...] Dzień był jasny, kiedy się Bilbo zbudził. [...]

– Śniadanie! – krzyknął. – Gdzie jest śniadanie?

– Przeważnie w naszych brzuchach – odpowiedziały krasnoludy kręcące się po sali. – Ale resztki są jeszcze na ganku. Od świtu szukamy Beorna, nie ma jednak po nim nigdzie ani znaku, chociaż śniadanie

było już zastawione, gdyśmy wyszli na ganek. [...] Przed samym zachodem słońca Gandalf wszedł do sali, gdzie hobbit i krasnoludy siedziały przy wieczerzy, obsługiwane przez niezwykle zwierzęta Beorna, które się nimi opiekowały od rana. [...] zjadł dwa bochenki chleba (grubo posmarowane masłem, miodem i gęstą śmietaną) i wypił co najmniej kwartę miodu, a na zakończenie zapalił fajkę. [...] A oto co im Beorn przyrzekł [...] zaopatrzy ich w prowiant wystarczający przy oszczędnej gospodarce na kilka tygodni, a tak opakowany, żeby dźwiganie go nie sprawiało wiele kłopotu; da im więc orzechy, mąkę, suszone owoce w szczelnie zamkniętych słojach, miód w wypalanych z czerwonej gliny garnkach i ciasto dwakroć pieczone, dzięki czemu trzyma się długo i nawet w małej ilości spożywane dodaje sił w marszu. Wypiek tego ciasta należał do sekretów Beorna; w skład ciasta wchodził przede wszystkim miód, dodawany do wszystkich niemal potraw w tym domu, bardzo pożywny, jakkolwiek pobudzających pragnienie. Wody – zapewniał Beorn – nie zabraknie wam w drodze, po tej stronie lasów wszędzie pełno strumieni i źródeł.

Załączniki dodatkowe

Material nr 1. Czy mięso czerwone jest zdrowe?

Spożywanie mięsa, w tym czerwonego (wołowina, wieprzowina, konina, kaczka, gęś, jagnięcina, baranina) dostarcza kilku ważnych składników odżywczych. Jest źródłem pełnowartościowego białka, które jest dobrze przyswajalne i zawiera niezbędne dla organizmu aminokwasy. Jest również źródłem żelaza lepiej przyswajalnego niż żelazo pochodzenia roślinnego.

Oprócz żelaza w mięsie występują takie składniki mineralne jak cynk, fosfor, magnez, miedź, siarka. Ponadto mięso dostarcza witamin, głównie witaminę B₁₂, która wpływa na układ nerwowy i przemiany metaboliczne węglowodanów, tłuszczów i białek.

Do niezdrowych składników mięsa czerwonego zaliczyć należy tłuszcz, który jest źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, oraz cholesterol. Duże ilości tych składników może zawierać zwłaszcza mięso przetworzone, czyli parówki, szynka, kielbasy, bekon, salami itp.

Mięso przetworzone jest ponadto poddawane różnym procesom zabezpieczającym trwałość do spożycia (solenie, wędzenie, konserwowanie, suszenie). W celu poprawy smaku, zapachu, konsystencji wyroby mięsne „wzbogacane” są w związki chemiczne, które mogą być szkodliwe dla zdrowia, zwłaszcza przy spożyciu dużych ilości tych produktów.

Z wielu badań i metaanaliz (łączenie danych z różnych badań i wnioskowanie na ich podstawie) wynika, iż dieta zawierająca duże ilości mięsa czerwonego zwiększa ryzyko przewlekłych chorób niezakaźnych takich, jak choroba niedokrwienna serca, niewydolność serca, udary mózgu, nowotwory, cukrzyca, a także w ogóle zwiększa ryzyko zgonu. Spożycie mięsa czerwonego jest bardzo zróżnicowane w poszczególnych regionach świata. Średnie dzienne spożycie jest na poziomie 50–100 g, a jako wysokie przyjmuje się spożycie na poziomie 200 g dziennie na osobę.

Z metaanalizy 9 badań prospektywnych z udziałem 1 330 352 osób wynika, iż wysokie spożycie mięsa w porównaniu z niskim wiąże się ze wzrostem ryzyka zgonu o 10% dla mięsa nieprzetworzonego, o 23% dla mięsa przetworzonego i o 29% dla mięsa ogółem.

W innym badaniu amerykańskim naukowcy wykazali, iż spożywanie jednego posiłku dziennie z mięsa przetworzonego wiązało się ze wzrostem ryzyka zgonu ogółem o 20%, zgonu sercowo-naczyniowego o 21% i ryzyka raka o 16%. Autorzy tej pracy wykazali również, iż zastępowanie mięsa czerwonego innym produktem (drób, ryby, produkty pełnoziarniste) zmniejsza ryzyko zgonów o 7–19%. Zmniejszenie spożycia mięsa czerwonego do około 42 g/dobę wiązało się ze zmniejszeniem ryzyka zgonów o 9,3% u mężczyzn i o 7,6% u kobiet.

Ostatnio A. Wollk opublikowała przegląd literatury dotyczący wpływu spożycia mięsa na zdrowie. Z metaanalizy przez nią przeprowadzonej wynika, iż spożycie 50 g mięsa przetworzonego dziennie zwiększa ryzyko cukrzycy o 32%, udaru o 24%, choroby wieńcowej o 42%, nowotworu o 8%, zgonu ogółem o 22%. Także spożycie mięsa nieprzetworzonego zwiększało ryzyko tych chorób i zgonu ogółem, ale były to zmiany nieistotne statystycznie.

Warto dodać, iż spożywanie „fast-foodów” również nie jest korzystne dla zdrowia ze względu na dużą zawartość tłuszczu, zwłaszcza kwasów tłuszczowych nasyconych i trans oraz cholesterolu i soli. Z badań wynika, iż spożywanie tych produktów cztery i więcej razy w tygodniu zwiększa ryzyko zgonu o 79%,

a spożywanie 2 porcji w tygodniu wiązało się ze wzrostem ryzyka cukrzycy o 27% i choroby wieńcowej o 58%.

Należy zatem stwierdzić, iż w naszej diecie jest miejsce dla mięsa czerwonego, ale w umiarkowanych ilościach i odpowiedniej jakości. Można spożywać to mięso 1–2 razy w tygodniu, ale niewskazane jest przekraczanie 350–500 g na tydzień. Zdrowsze jest spożywanie mięsa nieprzetworzonego.

Alternatywą dla mięsa czerwonego powinno być mięso białe (kurczak, indyk, cielęcina), które zawiera mniej tłuszczu i cholesterolu, oraz ryby. Można również rozważyć rośliny strączkowe takie jak groch, fasola, soja, ciecierzyca, soczewica.

Źródło: Kłosiewicz-Latoszek, 2025

Materiał nr 2. Jak zmniejszyć ilość mięsa czerwonego oraz przetworów mięsnych w diecie?

Mięso czerwone dostarcza ważnych składników odżywczych (m.in. pełnowartościowego białka, dobrze przyswajalnego żelaza i witaminy B₁₂), ale zawiera również więcej niekorzystnych nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu, w porównaniu do białego mięsa drobiowego. Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem zaklasyfikowała mięso czerwone (wieprzowinę, wołowinę, baraninę, jagnięcinę, koźlinę, dziczyznę) do grupy 2A, w której uwzględniono czynniki prawdopodobnie rakotwórcze dla człowieka. Z kolei produkty mięsne przetworzone (takie jak: kielbasy, parówki, kabanosy, wędliny, salami czy pasztety) są zaliczane do grupy 1, czyli czynników, co do których istnieją przekonujące dowody, że są rakotwórcze dla człowieka. W związku z tym nie zaleca się spożywania więcej niż 350–500 g mięsa i przetworów mięsnych tygodniowo. Należy zamieniać je na drób, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz orzechy, nasiona i pestki. Zmniejszenie spożycia mięsa czerwonego i przetworów mięsnych może ograniczyć ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, w tym hipercholesterolemii, miażdżycy, nowotworów czy dny moczanowej.

Zaleca się, aby zamieniać mięso czerwone i przetwory mięsne (m.in. kielbasy, parówki, kabanosy, wędliny, salami czy pasztety) na chudy drób, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz orzechy, nasiona i pestki.

Może się to wydawać oczywiste, ale jednym z pierwszych kroków, jakie można podjąć, aby zmniejszyć spożycie czerwonego mięsa i przetworów mięsnych, jest po prostu jedzenie go trochę mniej. Zacznij od ograniczenia ilości w diecie przetworzonego takiego jak bekon, kielbasy i wędliny (przetworzone mięso to nie tylko produkty z czerwonego mięsa, ale każde przetworzone mięso, np. wędlina czy kabanosy drobiowe).

Jeśli jesz czerwone mięso i przetwory mięsne kilka razy dziennie, np. kielbaski czy parówki na śniadanie, kanapkę z szynką na II śniadanie i kotlet na kolację – spróbuj ograniczyć jego spożycie do jednego razu dziennie. Jeśli jesz czerwone mięso raz dziennie, sprawdź, czy jesteś w stanie nieco zmniejszyć wielkość porcji. Albo, jeśli przepis wymaga pół kilo wołowiny, może kupisz tylko połowę tej ilości i zastosujesz w zamian kilka innych składników? Na przykład do makaronu dodaj pół zwyczajowej porcji mięsa mielonego, a połowę uzupełnij gotowanymi pomidorami i innymi warzywami. Faszerowane papryki, a nawet gołąbki można zrobić bez mięsa albo z jego minimalnym udziałem.

Do potraw mięsnych, aby zmniejszyć jego ilość, dodawaj ulubione nasiona roślin strączkowych, które są dobrym źródłem białka oraz szeregu witamin i składników mineralnych. Zamiast wędliny na kanapkę można przygotować smaczną pastę z fasoli lub ciecierzycy.

Jeśli zdecydujesz się na potrawę z mięsa, podczas zakupów zwracaj uwagę na rodzaj wybieranego mięsa oraz zawartość widocznego w nim tłuszczu. Ograniczaj spożycie tłustych mięs (m.in. wieprzowiny, tłustej wołowiny, baraniny, kaczkę, gęsinę, dziczyznę), a także podrobów i produktów mięsnych przetworzonych typu salami, pasztety czy parówki. Są one bogate w kwasy tłuszczowe nasycone, których spożycie wraz z dietą powinno być jak najniższe. Wybieraj chude mięso drobiowe bez skóry (np. indyka, kurczaka).

Rośliny strączkowe (takie jak fasola, soja, groch, soczewica), orzechy (takie jak migdały, orzechy włoskie i pekan) oraz nasiona mogą być zdrową alternatywą produktów białkowych pochodzenia zwierzęcego, dostarczając jednocześnie szeregu składników odżywczych. To samo dotyczy produktów wytwarzanych na ich bazie, takich jak wysokiej jakości domowe masła orzechowe i żywność na bazie soi (jak tofu lub tempeh). Pamiętaj, że wybierając produkty przetworzone, takie jak np. burgery wegetariańskie, należy zwracać uwagę na ich skład, w tym dodatkową ilość sodu, tłuszczów nasyconych z olejów tropikalnych lub innych dodatków, które nie są korzystne dla zdrowia.

Źródło: Wolnicka, 2025

Material nr 3. Zalety i wady diet wegetariańskich

Wegetarianizm, nazywany dawniej jarstwem, charakteryzuje się świadomym i celowym wykluczeniem z diety pokarmów mięsnych ze zwierząt rzeźnych, drobiu, dziczyzny i czasami ryb. Niektórzy wegetarianie dopuszczają spożywanie produktów odzwierzęcych np. miodu, jaj i nabiału. Wegetarianizm powszechnie jest uznawany za dietę zdrową, a zwolennicy tej diety często oprócz mięsa unikają również używek, takich jak alkohol i tytoń. Wegetarianizm praktykowany może być z powodów zdrowotnych. Według propagatorów wegetarianizmu osoby niespożywające produktów pochodzenia zwierzęcego żyją dłużej oraz rzadziej zapadają na choroby układu krążenia i choroby cywilizacyjne. Diety wegetariańskie mają wiele zalet, ale również wiele wad. Do głównych zalet możemy zaliczyć wysoką gęstość odżywczą i niską wartość energetyczną.

Ponadto produkty pochodzenia roślinnego nie zawierają w swoim składzie cholesterolu. Ograniczona jest też ilość tłuszczu i soli w spożywanych produktach. Wegetarianie zazwyczaj prowadzą zdrowy tryb życia. Posiłki są różnorodne. Zaletą jest również zwiększona ilość błonnika i węglowodanów złożonych w diecie. Dzięki spożywaniu warzyw i owoców dostarczamy organizmowi wielu witamin. Główną wadą jest możliwość niedoboru wielu mikro- i makroskładników np. białka, witamin D i B₁₂, wapnia, żelaza, cynku i jodu. Wegetarianie mogą mieć problem z pokryciem zapotrzebowania na energię, gdy dieta nie jest odpowiednio zbilansowana.

Osoby stosujące diety wegetariańskie, które nie są odpowiednio zbilansowane, są narażone na duże niedobory. W dietach wegetariańskich, gdzie niedozwolone jest spożycie mięsa, może wystąpić niedobór żelaza. Aby zwiększyć wchłanianie żelaza, należy do posiłku dodać produkty bogate w witaminę C, np. pietruszkę, brokuły, paprykę czy jarmuż.

Długotrwały niedobór witaminy B₁₂ może prowadzić do choroby neurologicznej, podczas której dochodzi do porażenia kończyn. Wegetarianie powinni zwracać szczególną uwagę na suplementację tej witaminy. W diecie podstawowej źródłem kobalaminy są produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak: drób, ryby, skorupiaki, mleko, ser i jajka.

Jednym z najbardziej znanych objawem deficytu witaminy D jest krzywica i osteomalacja. Osteomalacja jest metaboliczną chorobą szkieletu, polegającą na zaburzonej mineralizacji kości. Podczas tego schorzenia występują również bóle szkieletowe, deformacje kości długich, osłabienie siły mięśniowej oraz zaburzenie rozwoju motorycznego. Głównym źródłem witaminy D u człowieka jest synteza skórna. W miesiącach październik – marzec, gdy ekspozycja na słońce jest ograniczona, należy zadbać, aby w diecie nie zabrakło tłustych ryb i olei z nich pozyskiwanych oraz produktów mleczarskich.

W przypadku dzieci, osób starszych, kobiet ciężarnych oraz karmiących i w okresie menopauzy dawka wapnia powinna być większa ze względu na to, że wapń jest niezbędny do prawidłowego wzrostu kości oraz zapobiega ich łamaniu się, a także wpływa na prawidłową pracę serca i mięśni oraz wspomaga proces krzepnięcia krwi. Największy niedobór wapnia występuje podczas stosowania diet wegańskich. Niedobór wapnia w organizmie może skutkować zmniejszoną gęstością mineralną kośćca, co prowadzi do złamań i osteoporozy. Osoby stosujące radykalne diety roślinne powinny zwracać uwagę na ilość dostarczanego wapnia i uważnie komponować jadłospis, aby nie narazić się na niedobór tego składnika.

Wegetarianie często nie pokrywają swojego dziennego zapotrzebowania na energię, co prowadzi do obniżenia ryzyka występowania u nich otyłości. Według badań przeprowadzonych na 3000 kobiet i mężczyzn wykazano, że stężenie cholesterolu jest niższe dla wegetarian niż dla mięsożerców (najniższe występuje u wegan).

Wegetarianie mają o około 24% zmniejszone ryzyko śmierci z powodu niedokrwiennej choroby serca przed osiągnięciem 90. roku życia. Według danych w Wielkiej Brytanii każdego roku z powodu niedokrwiennej choroby serca umiera 165 tysięcy osób. Gdyby prowadzili oni bezmięsną dietę i ograniczali cholesterol oraz tłuszcze nasycone, można by zapobiec około 40 tysiącom zgonów rocznie w tym kraju. Ryzyko zgonów z powodu zachorowania na nowotwory płuc, jelita grubego, piersi, prostaty czy żołądka jest takie samo dla wegetarian i osób spożywających mięso, niezależnie od wieku oraz czasu przestrzegania diety roślinnej.

Źródło: Dorsz, 2025.

SCENARIUSZ 3. Lekcja online

	Temat 3a W gościnie u Bilba Bagginsa i Beorna (lekcja online)
Czas trwania:	45 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 9–10 lat
Lekcja:	język polski
Cele lekcji/zajęć (kryteria sukcesu): Uczeń: 1. doskonali umiejętność uważnego i krytycznego czytania tekstu; 2. dokonuje selekcji informacji podanych wprost i pośrednio; 3. wymienia elementy charakterystyki postaci literackiej; 4. rozpoznaje rodzaje diet stosowanych przez bohaterów powieści Tolkiena (kuchnia brytyjska, wegetarianizm); 5. uzasadnia swoje zdanie argumentami rzeczowymi i logicznymi; 6. przestrzega zasad kulturalnej dyskusji.	
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność rozumienia i tworzenia informacji związanych z odżywianiem na podstawie literatury. - Umiejętności społeczne, praca w grupie. - Wzrost świadomości i rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.	
Materiały dydaktyczne: Lektura obowiązkowa: John Ronald Reuel Tolkien, <i>Hobbit, czyli tam i z powrotem</i> , tłum. Maria Skibniewska, Warszawa 1997.	
PLAN ZAJĘĆ	
Link do podglądu lekcji: https://app.nearpod.com/?pin=215A046415A05AEA79C120669594A1B5-1&&utm_source=link	
Uwagi dla nauczyciela: Ważne, aby prowadzić zajęcia w formie angażującej, z wykorzystaniem zabaw i aktywności plastycznych. Stworzenie pozytywnej atmosfery zachęci dzieci do wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych również w domu.	
Efekty końcowe: - Uczniowie poznają podstawowe zasady zdrowego żywienia w wyniku dyskusji i różnych aktywności podczas pracy z lekturą. - Będą potrafili debatować na temat roli mięsa w diecie człowieka, poznając za i przeciw konsumpcji mięsa, a tym samym wybrać prozdrowotne składniki diety.	

SCENARIUSZ 4

	Temat 4 Czy aby na pewno cukier krzepi?
Czas trwania:	90 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 9–10 lat
Lekcja:	język polski
Cele lekcji/zajęć (kryteria sukcesu): Uczeń: 1. doskonali umiejętność krytycznego czytania tekstu; 2. dokonuje selekcji informacji; 3. odróżnia fakty od opinii; 4. oblicza ilość cukru w produktach spożywczych; 5. uzasadnia negatywny wpływ cukru na organizm; 6. wymienia przykłady zdrowych przekąsek.	
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność rozumienia i tworzenia informacji związanych z odżywianiem. - Umiejętności społeczne, praca w grupie. - Wzrost świadomości i rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.	
Materiały dydaktyczne: Lektura obowiązkowa: Clive Staples Lewis, <i>Opowieści z Narnii. Lew, czarownica i stara szafa</i> , tłum. Andrzej Polkowski, Warszawa 1996.	
PLAN ZAJĘĆ	
I. Część wstępna Nauczyciel podaje temat zajęć i określa kryteria sukcesu.	
II. Część główna 1. Nauczyciel wprowadza rutynę „początek – środek – koniec”: na podstawie kadru filmowego uczniowie, pracując w grupach, opisują zdarzenie, które bezpośrednio poprzedziło pokazaną scenę, oraz zdarzenie, które miało miejsce w dalszej części akcji. Po wykonaniu zadania liderzy grup prezentują efekty pracy (załącznik 1). 2. Wybrany uczeń głośno czyta fragment <i>Opowieści z Narnii. Lew, czarownica i stara szafa</i> (załącznik 2). 3. Nauczyciel wprowadza rutynę „dlaczego”. Polega ona na tym, aby na pytanie zaczynające się od „Dlaczego...?” udzielić odpowiedzi, do której tworzy się kolejne, pogłębiające analizę problemu, pytanie „Dlaczego...?”. Po ustaleniu „głębszej” przyczyny formułuje się wniosek ogólny. Pracując w grupach, uczniowie rozważają więc, dlaczego Edmund tak bardzo pragnął zjeść więcej ptasiego mleczka, niezależnie od tego, że było ono zaczarowane przez Białą Czarownicę. Po wykonaniu zadania liderzy grup prezentują efekty pracy. Uczniowie wspólnie wyciągają wnioski dotyczące bohatera.	
Przykład rozwiązania zadania DLACZEGO Edmund tak bardzo pragnął zjeść więcej ptasiego mleczka? PONIEWAŻ gdy je jadł, siedząc w saniach Białej Czarownicy, poczuł się kimś wyjątkowym. DLACZEGO to poczucie bycia wyjątkowym było dla Edmunda ważne?	

PONIEWAŻ chciał dorównać swojemu starszemu bratu Piotrowi.

DLACZEGO ta chęć dorównania Piotrowi była tak ważna dla Edmunda?

PONIEWAŻ czuł się gorszy, niedoceniony, miał wiele kompleksów – stale chciał innym udowodniać, że jest wystarczająco „dobry”.

WNIOSEK: Słodycze rekompensowały Edmundowi obniżone poczucie własnej wartości. Biała Czarownica wiedziała, że chłopiec jest skonfliktowany z bratem i siostrami (widziała w nim najślabsze ogniwo), a więc łatwo będzie nim manipulować. Wykorzystała jego słabości. Chcąc go od siebie uzależnić, cukrowała mu – prawiała komplementy, że jest najmądrzejszy i najprzystojniejszy; składała obietnice, że zostanie księciem, a potem królem i że będzie miał tyle ptasiego mleczka, ile zapagnie.

4. Nauczyciel podaje temat zajęć i określa kryteria sukcesu.

5. Uczniowie wyjaśniają, co znaczy słowo „krzepić”. W razie potrzeby mogą skorzystać z Wielkiego słownika języka polskiego: <https://wsjp.pl/haslo/podglad/56647/krzepic>.

- Nauczyciel podaje informację, że w oryginale „Opowieści z Narnii” jest mowa nie o ptasim mleczku, lecz rachatlukum. To smakołyk podawany w postaci kostek oprószonych cukrem pudrem, charakterystyczny dla kuchni Półwyspu Bałkańskiego i Bliskiego Wschodu, najczęściej o owocowym smaku i galaretowatej konsystencji. Ma znikomą wartość odżywczą (tzw. puste kalorie) (Załącznik 3).
- Uczniowie oglądają nagranie „Po tym filmie przestaniecie słodzić”: <https://www.youtube.com/watch?v=w6s5fOkzl9w> (dostęp on-line: 24.01.2025). Na podstawie informacji podanych w materiale filmowym uczniowie, pracując w grupach, tworzą gałązkę myślenia przyczynowo-skutkowego „JEŻELI..., TO...” – określają logiczne konsekwencje nadmiernego spożywania cukru. Po wykonaniu zadania liderzy grup prezentują efekty pracy. W razie potrzeby nauczyciel koryguje odpowiedzi lub udziela dodatkowych wyjaśnień (załącznik 4).
- Nauczyciel przedstawia uczniom informacje na temat zawartości cukru w różnych produktach spożywczych.

Łyżeczka cukru waży zaledwie 5 g i zawiera 20 kcal.

Zawartość cukru w słodyczach

Produkt	Masa	Zawartość cukru w 100 g produktu	Zawartość w produkcie	Liczba łyżeczek cukru
Czekolada mleczna	90 g	47 g	42,3 g	8,5
Baton Snickers	57 g	51 g	29 g	5,8
Baton Milky Way	58 g	60 g	34,8	7,0

Zawartość cukru w napojach

Produkt	Objętość	Zawartość cukru w 100 g produktu	Zawartość w produkcie	Liczba łyżeczek cukru
Coca Cola	330 ml (1 puszka)	10,6 g	35 g	7
Red Bull	250 ml (1 puszka)	11 g	27,5 g	5,5
Lemoniada	330 ml 1 szklanka	5 g	16,5 g	3,3
Gorąca czekolada	250 ml 1 kubek	10 g	25 g	5
Smoothie owocowe	250 ml 1 szklanka	8,8 g	22 g	4,4

Zawartość cukru w ciastach i deserach

Produkt	Porcja	Zawartość cukru w 100 g produktu	Zawartość w porcji produktu	Liczba łyżeczek cukru
ciasto z marchwi (1 średni kawałek)	100 g	22 g	22 g	4,4
Pączek z lukrem	70 g	25 g	17,5 g	3,5
ciasto owocowe (1 średni kawałek)	150 g	30 g	45 g	9
muffin	75 g	33 g	24,75	4,95
lody śmietankowe (1 gałka)	50 g	21,5 g	10,75	2,2
biskopt (1 średni kawałek)	150 g	31	46,5	9,3

- Na podstawie informacji podanych na etykiecie słodkiej przekąski lub napoju (warto przynieść na lekcję kilka opakowań lub wykorzystać produkty, które uczniowie mają ze sobą na drugie śniadanie) nauczyciel objaśnia, jak obliczyć ilość cukru.

Na opakowaniu znajduje się tabelka z informacją o wartości odżywczej 100 g lub 100 ml produktu. Należy zwrócić uwagę na hasło „węglowodany” – „w tym cukry”. Jeśli producent nie zamieścił informacji o wartości dla konkretnego produktu o określonej wadze, trzeba dokonać prostego obliczenia: ilość cukru z tabeli na 100 g/ml $\times$ masa (lub objętość) produktu/100 = ilość cukru w badanym produkcie. Jeśli otrzymany wynik podzielimy przez 5, otrzymamy informację o ilości cukru „w łyżeczkach”.

Przykład:

Napój zawiera 10 g cukru na 100 ml. Ile cukru zawiera puszka napoju (330 ml)?

$10 \times 330/100 = 33$ (ilość cukru w puszcze – w gramach)

$33/5 = 6,6$ łyżeczki cukru w puszcze

- Uczniowie oglądają animację „Super mocy nabieram, gdy mądrze żywność wybieram (1)”, JUNIOR-EDU-ŻYWIENIE, <https://www.youtube.com/watch?v=S0gCOIFjIXg> (dostęp on-line: 24.01.2025), a następnie, pracując samodzielnie lub w grupach, układają jednodniowe menu dla swoich rówieśników (najlepiej na kolorowych kartkach A4), zapewniające energię od rana do wieczora. W swoich propozycjach uwzględniają zdrowe przekąski, które można zabrać do szkoły lub na wycieczkę. Po wykonaniu zadania uczniowie przedstawiają swoje prace. Z przygotowanych kart menu można stworzyć ścienną gazetkę.

III. Część końcowa

Nauczyciel sprawdza, na ile cele lekcji zostały zrealizowane, a omawiane treści – zrozumiane. W tym celu wykorzystuje „kanapkę informacji zwrotnej” (jedną z technik pozyskiwania informacji zwrotnej). Składa się ona z trzech warstw (załącznik 5). Dwie warstwy w kolorze brązowym oznaczają dwie informacje pozytywne – będą to uznane przez uczniów cenne informacje z lekcji, które pozwolą im właściwie zadbać o zdrowie swoje i osób najbliższych. Warstwa w kolorze żółtym to jedna konstruktywna krytyka wraz z uzasadnieniem – to podawane przez uczniów przykłady zachowań, postaw, decyzji z życia codziennego, które wymagają zmiany.

Uwagi dla nauczyciela:

Ważne, aby prowadzić zajęcia w formie angażującej, z wykorzystaniem zabaw i aktywności plastycznych. Stworzenie pozytywnej atmosfery zachęci dzieci do wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych również w domu.

Efekty końcowe:

- Uczniowie rozumieją, dlaczego ludzie wybierają żywność z cukrem.
- Będą potrafili samodzielnie określić, które słodczyce zawierają mniejszą ilość cukru.
- Uczniowie potrafią określić zawartość cukru w żywności.

Załącznik 1. Kadr z filmu

Źródło: kadr z filmu „Opowieści z Narnii. Lew, czarownica i stara szafa”, reż. Andrew Adamson, USA – Wielka Brytania 2005

Załącznik 2. Fragment Opowieści z Narnii. Lew, czarownica i stara szafa

– *A teraz może byś się napił czegoś gorącego?* – zapytała.

– *Tak, bardzo proszę, wasza królewska wysokość* – odpowiedział Edmund, szczękając zębami. Królowa wyjęła z fałd swego płaszcza małą flaszeczkę, wyglądającą jakby była zrobiona z miedzi. Potem wyciągnęła rękę poza sanie i wylała z flaszeczki kroplę jakiegoś płynu. Przez moment kropla zaślniła w słońcu jak diament, ale gdy tylko spadła na śnieg, coś zasyczało – i oto w tym samym miejscu stał wysadzany drogimi kamieniami kubek z czymś, co parowało w zimnym powietrzu. Karzeł błyskawicznie zeskoczył na ziemię, podniósł kubek, skłonił się i podał Edmundowi z uśmiechem. Nie był to wcale przyjemny uśmiech. Ale gdy tylko chłopiec wypił kilka łyków gorącego płynu, poczuł się od razu lepiej. Dziwny napój nie przypominał niczego, co pił kiedykolwiek przedtem: był słodki, pieniący się i gęsty, a po wypiciu ciepło rozchodziło się momentalnie po całym ciele.

– *Nie sądzisz, że dobrze byłoby teraz coś zjeść, Synu Adama?* – zapytała królowa. – *Na co miałbyś ochotę?*

– *Na ptasie mleczko, jeśli można, wasza królewska wysokość* – odpowiedział Edmund.

Królowa wylała z buteleczki jeszcze jedną kroplę; tym razem na śniegu pojawiło się okrągłe, przewiązane zieloną wstążeczką pudło, pełne – jak się okazało – najlepszego ptasiego mleczka. Każdy kawałek był słodki i cudownie piankowaty aż do samego środka i Edmund musiał przyznać, że nigdy jeszcze nie jadł czegoś równie wspaniałego. Teraz zrobiło mu się bardzo ciepło i przyjemnie.

Kiedy objadał się ptasim mleczkiem, królowa zadawała mu mnóstwo pytań.

Początkowo starał się pamiętać, że nie wypada mówić z pełnymi ustami, ale wkrótce o tym zapomniał, pragnąc jedynie pochłonąć tyle ptasiego mleczka, ile tylko zdoła. Im więcej zjadał, tym bardziej miał na nie ochotę, tak że nie wpadło mu nawet do głowy zastanowić się, dlaczego królowa jest taka ciekawa. Bardzo łatwo wyciągnęła z niego, że ma brata i dwie siostry, że jedna z nich już tutaj była i spotkała faunę oraz że nikt prócz niego i jego rodzeństwa nie ma pojęcia o istnieniu Narnii. Królową interesowało szczególnie to, że jest ich czworo, i wciąż wracała do tego tematu.

– *Czy jesteś pewien, że jest was czworo? Dwóch Synów Adama i dwie Córki Ewy, ani więcej, ani mniej?* Edmund, z ustami pełnymi ptasiego mleczka, odpowiadał wciąż:

– *Tak, przecież już mówiłem* – zapominając nawet o dodaniu „wasza królewska wysokość”, ale królowa wydawała się nie zwracać na to uwagi.

W końcu całe ptasie mleczko zostało zjedzone i Edmund wpatrywał się uporczywie w puste pudełko, modląc się w duchu, by go zapytano, czy nie chciałby więcej. Królowa zapewne dobrze wiedziała, o czym Edmund marzy, ponieważ wiedziała też, że jest to zaczarowane ptasie mleczko i że każdy, kto go choć raz skosztuje, będzie chciał wciąż więcej i więcej, tak że mógłby zajeść się na śmierć, gdyby mu na to pozwolono. Ale nie zaproponowała następnego pudełka, tylko powiedziała:

– Synu Adama, tak bardzo chciałabym zobaczyć twoje czarujące rodzeństwo... Czy mógłbyś je do mnie przyprowadzić?

– Spróbuję – odpowiedział Edmund, wciąż spoglądając z żalem na puste pudelko.

– Bo widzisz, jeżeli przyjdiesz tu jeszcze raz, naturalnie razem z nimi, to będę ci mogła dać więcej ptasiego mleczka. Teraz już nie mogę, bo takie czary można zrobić tylko raz. Co innego w moim pałacu...

– A dlaczego nie możemy tam pojechać zaraz? – zapytał Edmund. Kiedy wsiadał do sań, trząsł się ze strachu, że ta wyniosła pani powiedzie go do jakiegoś nieznanego miejsca, z którego nie będzie mógł trafić do domu, ale teraz zapomniał o wszystkim.

– Ach, mój pałac to naprawdę cudowne miejsce – powiedziała królowa. – Jestem pewna, że będzie ci się podobało. Są tam pokoje pełne ptasiego mleczka, a musisz wiedzieć, że nie mam swoich własnych dzieci. Bardzo bym chciała mieć jakiegoś miłego chłopca, którego mogłabym uczynić księciem i który zostałby królem Narnii, kiedy mnie już nie będzie. Jako księżę mógłbyś nosić złotą koronę i przez cały dzień zajądać się ptasim mleczkiem. A muszę wyznać, że jesteś najmądrzejszym i najprzystojniejszym młodzieńcem, jakiego dotąd spotkałam. Myślę, że naprawdę mógłbyś zostać księciem pewnego dnia, kiedy przyprowadzisz do mnie swoje rodzeństwo.

– Dlaczego nie teraz? – spytał Edmund. Miał wypieki na twarzy, ślina ciekła mu z ust, a ręce lepiły się od potu. Cokolwiek mogła mówić królowa, nie wyglądał teraz ani mądrze, ani pięknie. [...] – Błagam, och, błagam [...] czy nie mógłbym dostać na drogę choć jednego kawałka ptasiego mleczka?

– Nie, nie – odpowiedziała królowa ze śmiechem – musisz poczekać do następnego razu.

Załącznik 3. Rachatłukum

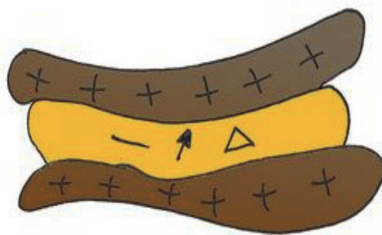


Źródło: <https://www.canva.com>

Załącznik 4. Przykład rozwiązania zadania

JEŻELI	
	TO
JEŻELI	
	TO
JEŻELI	
	TO
JEŻELI	będę przybierać na wadze
	TO
JEŻELI	będę jeść słodycze

Źródło: opracowanie własne

Załącznik 5. Kanapka informacji zwrotnej

Źródło: Sterna, 2014, s. 150

Bibliografia**Materiały metodyczne**

Dorsz N. Rodzaje wegetarianizmu. Wszystkie odmiany wegetarianizmu, <https://dietetycy.org.pl/rodzaje-wegetarianizmu/> (dostęp on-line: 24.01.2025).

Ekspert: świąteczne obżarstwo może nasilić problemy zdrowotne, <https://www.prawo.pl/zdrowie/ekspert-swiateczne-obzarstwo-moze-nasilic-problemy-zdrowotne,236791.html> (dostęp on-line: 24.01.2025).

https://app.nearpod.com/?pin=215A046415A05AEA79C120669594A1B5-1&&utm_source=link (dostęp on-line: 24.01.2025).

<https://gwo.pl/przedmioty/język-polski/materiały-dydaktyczne/szkola-podstawowa/#klasa-4> (dostęp on-line: 24.01.2025).

<https://www.canva.com>

<https://paulinaszczepanska.pl/2015/09/diy-organizacja-przepisow-przepisnik-do-wydruku.html> (dostęp on-line: 23.08.2025).

<https://pracawgrupach.centrumcyfrowe.pl/> (dostęp on-line: 23.08.2025).

<https://www.youtube.com/watch?v=qabEONfAM-4> (dostęp on-line: 24.01.2025).

<https://www.youtube.com/watch?v=1zAW7tDdBNE> (dostęp on-line: 24.01.2025).

Jak doskonalić pisanie dłuższych form wypowiedzi? Materiały dla nauczycieli języka polskiego. Gdańskie Wydawnictwo Oświatowe. [bmdw]

Jak przestać się objadać? Sprawdzone metody walki z niezdrowymi nawykami, <https://mybestpharm.com/jak-przestac-sie-objadac-sprawdzone-metody-walki-z-niezdrowymi-nawykami-2/> (dostęp on-line: 24.01.2025).

Gutkowska K., Czarniecka-Skubina E., Hamułka J. (red.). *Junior-Edu-Żywnie – wybrane zagadnienia edukacji żywieniowej.* Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2023.

Kłosiewicz-Latoszek L. *Czy mięso czerwone jest zdrowe?* Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/czy-mieso-czerwone-jest-zdrowe/> (dostęp on-line: 24.01.2025).

Pawelczyk-Jabłońska P. *Kompulsywne objadanie się*, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/kompulsywne-objadanie-sie/> (dostęp on-line: 24.01.2025).

Pintal D. *Ocenianie kształtujące. Od koncepcji do praktycznej realizacji w klasie zróżnicowanej.* Warszawa 2022.

„Po tym filmie przestaniecie słodzić”, <https://www.youtube.com/watch?v=w6s5fOkzl9w> (dostęp on-line: 24.01.2025).

Sterna D. *Uczę (się) w szkole.* Warszawa 2014, s. 150.

„Super mocy nabieram, gdy mądrze żywność wybieram (1)”, JUNIOR-EDU-ŻYWIENIE, <https://www.youtube.com/watch?v=S0gCOIFjIXg> (dostęp on-line: 24.01.2025)

Winiarek M. (red.). *Praktyczny przewodnik po myśleniu krytycznym w edukacji*. Kielce 2022.

Winiarek M. (red.). *Rutyny krytycznego myślenia w edukacji, część 1*. Gdańsk 2022.

Wolnicka K. *Jak zmniejszyć ilość mięsa czerwonego oraz przetworów mięsnych w diecie?* Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, <https://ncez.pzh.gov.pl/tag/mieso-w-diecie/> (dostęp on-line: 24.01.2025).

Teksty literackie

Brzechwa J. *Akademia pana Kleksa*. Warszawa 2023.

Gosciny R., Sempé J.-J., *Mikołajek*, tłum. Tola Markuszewicz i Elżbieta Staniszkis. Warszawa 2012.

Lewis Clive Staples. *Opowieści z Narnii. Lew, czarownica i stara szafa*, tłum. Andrzej Polkowski. Warszawa 1996.

Tolkien J.R.R. *Hobbit, czyli tam i z powrotem*, tłum. Maria Skibniewska. Warszawa 1997.

Rozdział 7.

PAULA LUBECKA

Szkoła Podstawowa nr 1 im. Mikołaja Kopernika w Iławie

PROMOCJA ZDROWEGO ODŻYWIANIA W SZKOLE W IŁAWIE

■ Wstęp

Szkoła jest dobrym miejscem do prowadzenia edukacji żywieniowo-zdrowotnej, dlatego należy wykorzystywać różne możliwości, by nawiązywać do kwestii prawidłowego żywienia, źródeł pochodzenia żywności, wspólnego przygotowywania i spożywania posiłków itp. Można w ten sposób osiągnąć następujące efekty:

1. Uczniowie zrozumieją koncepcje związane z promocją zdrowia i zapobieganiem chorobom w celu poprawy zdrowia.
2. Uczniowie przeanalizują wpływ rodziny, rówieśników, kultury, mediów, technologii i innych czynników na zachowania zdrowotne.
3. Uczniowie wykażą się umiejętnością pozyskiwania rzetelnych informacji, produktów i usług w celu poprawy zdrowia.
4. Uczniowie wykażą się umiejętnością podejmowania decyzji w celu poprawy zdrowia.
5. Uczniowie wykażą się umiejętnością wyznaczania celów związanych z poprawą zdrowia.

Doświadczenie zawodowe jako nauczyciela wychowania fizycznego pozwoliło mi na przygotowanie scenariuszy zajęć, plakatów do druku, gotowych przepisów i wskazówek. W Waszych rękach znajduje się tekst, który zabierze miłośników zdrowego stylu życia w podróż do świata prozdrowego odżywiania. Moim celem jest nie tylko nauczenie Was, jak dbać o swoje ciało i zdrowie, ale także pokazanie, że „zdrowe” jedzenie może być smaczne, ciekawe i łatwe do przygotowania.

W skrypcie znajdziecie różnorodne scenariusze, które pomogą Wam zrozumieć, dlaczego warto sięgać po owoce, warzywa i inne wartościowe produkty. Dowiedziecie się, jak czytać etykiety produktów spożywczych, planować posiłki i unikać pułapek niezdrowych przekąsek.

Zdrowe odżywianie to coś więcej niż przestrzeganie zasad – to inwestycja w siebie, swoje samopoczucie i energię na co dzień. Razem możemy wcielić w życie ciekawe pomysły i samodzielnie odkrywać, jak jedzenie wpływa na nasz organizm.

Życzę wspaniałej zabawy, mnóstwa inspiracji i zdrowych nawyków, które będą Wam towarzyszyć przez całe życie!

■ Przykładowe działania wspomagające promocję zdrowego odżywiania na przykładzie Szkoły Podstawowej nr 1 im. Mikołaja Kopernika w Łławie

KALENDARZ ZDROWIA	
Wrzesień - kiermasz Samorządu Uczniowskiego ze zdrowymi przekąskami - wycieczki do gospodarstw rolnych i ogrodniczych oraz na lokalne rynki	Luty - akcja szkolnej stołówki połączona z Samorządem Uczniowskim- Dzień hiszpański (zdrowy obiad tematyczny + atrakcje SU) - udział w konkursie "Żywność nie marnuję, planuję" (JiŻ)
Październik - przygotowanie salatek owocowych w klasach 1-3 - wspólne spożywanie zdrowego drugiego śniadania w klasach 4-8	Marzec akcja szkolnej stołówki połączona z Samorządem Uczniowskim- Dzień włoski (zdrowy obiad tematyczny + atrakcje SU)
Listopad wizyty w piekarniach, kuchniach restauracji w ramach doradztwa zawodowego- warsztaty	Kwiecień akcja szkolnej stołówki połączona z Samorządem Uczniowskim- Dzień meksykański (zdrowy obiad tematyczny + atrakcje SU)
Grudzień warsztaty kulinarne w ramach lekcji techniki	Maj - akcja szkolnej stołówki połączona z Samorządem Uczniowskim- Dzień grecki (zdrowy obiad tematyczny + atrakcje SU) - sadzenie ogródków klasowych
Styczeń - warsztaty z dietetykiem- tworzenie zdrowych koktajli owocowych - przygotowanie zdrowych przekąsek na kiermasz WOŚP	Czerwiec akcja szkolnej stołówki połączona z Samorządem Uczniowskim- Dzień amerykański (zdrowy obiad tematyczny + atrakcje SU)
Całym rokiem: - udział w programie "Program dla szkół"- spożywanie owoców i warzyw oraz mleka - gazetki szkolne- temat zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej - wspólne drugie śniadanie w klasach 1-3	

■ SCENARIUSZE LEKCJI

SCENARIUSZ 1

	Temat 1 Superbohaterowie na talerzu – co daje nam siłę i energię?
Czas trwania:	45 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 7–9 lat
Lekcja:	edukacja wczesnoszkolna, świetlica
Cele lekcji/zajęć: Ta lekcja uświadomi uczniom, jakie produkty są korzystne dla ich zdrowia i rozwoju. Dzieci będą umiały rozróżnić zdrowe posiłki od przetworzonych przekąsek.	
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność rozumienia i tworzenia informacji związanych z odżywianiem. - Umiejętności społeczne, praca w grupie. - Świadomość i ekspresja kulturalna, przygotowanie pracy plastycznej związanej z właściwościami żywności poprzez stworzenie postaci Superbohatera Zdrowia.	
Materiały dydaktyczne: kredki, mazaki, blok rysunkowy	
PLAN ZAJĘĆ	
I. Część wstępna Wprowadzenie: Kim są superbohaterowie? - Rozmowa o tym, co sprawia, że superbohaterowie mają siłę i energię. - Przejście do rozmowy o „superżywności” – owocach, warzywach, orzechach, ziarnach itp. (załącznik 1).	
II. Część główna 1. Zabawa: Kto mieszka w naszym jedzeniu? a. Dzieci dowiadują się, że witaminy i składniki mineralne to „mali pomocnicy” w naszym organizmie, np.: - Witamina C (superbohater odporności) – pomarańcze, papryka, kiwi, brokuły, maliny. - Wapń (mistrz mocnych kości) – mleko, ser, jogurt, migdały, nasiona słonecznika. - Błonnik (pomocnik trawienia) – jabłka, pełnoziarnisty chleb, pietruszka, marchew, kasza, migdały. 2. Każde dziecko dostaje obrazki (załącznik 2) z jedzeniem i musi dopasować je do roli „superbohatera” w organizmie. 3. Quiz: „Zdrowe” czy „niezdrowe”? - Dzieci podnoszą zielone kartki, jeśli nauczyciel wymieni produkt jest zdrowy, lub czerwone, jeśli nie. - Przykłady: chipsy, jabłko, czekolada mleczna, marchewka, woda, napój typu cola, chipsy paprykowe, migdały, baton snickers, koktajl mleczny czekoladowy w butelce, Monster, orzechy włoskie, jajko, herbata mrożona ice tea.	

4. Tworzenie swojego superbohatera – uczniowie rysują swojego „Superbohatera Zdrowia”, składającego się z żywności, które daje im energię (np. marchewka jako ręce, banan jako peleryna).

III. Część końcowa

Podsumowanie i zadanie do domu

- Dzieci zastanawiają się, co zjadłyby, żeby być silnym i zdrowym jak ich superbohater.
- Zadanie domowe: razem z rodzicami stworzyć kolorowe śniadanie i nazwać je imieniem swojego bohatera.

Uwagi dla nauczyciela:

Ważne, aby prowadzić zajęcia w formie angażującej, z wykorzystaniem zabaw i aktywności plastycznych. Stworzenie pozytywnej atmosfery zachęci dzieci do wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych również w domu.

Efekty końcowe:

- Uczniowie zrozumieją podstawowe zasady prawidłowego żywienia.
- Będą potrafili samodzielnie wybrać produkty do posiłków pod względem wartości odżywczej.
- Uczniowie tworzą prace plastyczne promujące zdrowe odżywianie, co wzmocni świadomość zdrowych nawyków wśród dzieci.

Załącznik 1. Talerz zdrowego żywienia



Załącznik 2. Obrazki „Superbohatera” w organizmie

BŁONNIK		
BŁONNIK		
WAPŃ	WITAMINA C	
WAPŃ	WITAMINA C	

Źródło: opracowanie własne

SCENARIUSZ 2

	Temat 2 Uprawiaj dobroć – ogrodnictwo!	
Czas trwania:	45 minut	
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 7–9 lat	
Lekcja:	edukacja wczesnoszkolna, świetlica	
Cele lekcji/zajęć: Ta lekcja pomoże uczniom zrozumieć, skąd pochodzi „zdrowa” żywność. Uczniowie omówią, jakie rośliny produkują ich ulubione owoce i warzywa. Następnie spróbują sami uprawiać ogród, sadząc nasiona fasoli i obserwując wzrost roślin.		
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność rozumienia informacji związanych z żywnością. - Umiejętności społeczne, praca w grupie. - Wzrost świadomości i rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.		
Materiały dydaktyczne: przezroczyste doniczki do sadzonek		
PLAN ZAJĘĆ		
I. Część wstępna Wprowadzenie na temat, skąd się bierze żywność.		
II. Część główna 1. Zapytaj uczniów, skąd pochodzi nasze jedzenie. Daj im kilka minut, aby podzielili się z inną osobą tym, gdzie według nich rosną pewne owoce i warzywa. Omówcie ich przemyślenia jako grupa.		

Możesz wspomnieć o następujących kwestiach:

- Cała żywność musi gdzieś „rosnąć”, czy to zwierzę na mięso, zboże do przetworzenia na mąkę i inne produkty, czy sztuczne aromaty wytwarzane w laboratorium, aby naśladować smaki całej żywności występującej w naturze. „Sztuczne” aromaty i barwniki są używane w niektórych cukierkach i mieszankach smakowych napojów.
 - Dobrze jest, o ile to możliwe, wybierać żywność mało zmienioną w stosunku do jej naturalnego stanu. Owoce i warzywa to najłatwiejszy rodzaj żywności do znalezienia w stanie naturalnym. Oznacza to, że niewiele zrobiono z nimi, zanim dotrą do nas. Żywność przetworzona, która może być przechowywana na półkach przez miesiące i dodano do niej składniki, aby ją zabezpieczyć przed zmianami na długo przed tym, zanim dotrze do nas, często zawiera dodany cukier.
 - Cukier zawarty w owocach różni się od cukru zawartego w cukierkach. Cukier z owoców to cukier występujący w produkcie naturalnie, natomiast w cukierkach, ciasteczkach, płatkach śniadaniowych i innych słodzonych przysmakach dodaje się cukier przetworzony. Żywność pochodząca bezpośrednio z gleby, bez względu na to, jak słodka, jest najzdrowszą żywnością dla ludzi. Skąd więc pochodzą nasze owoce i warzywa? Owoce i warzywa rosną na wiele różnych sposobów. Mogą rosnać na drzewach, jak jabłka, lub mogą rosnać pod ziemią, jak marchewka. Rosną również na winoroślach i krzewach.
2. Porozmawiajmy o tym, dlaczego ogrody są dobre dla ludzi. Uprawa ogrodu może być korzystna na wiele sposobów, nie tylko ze względu na dostarczanie naturalnej żywności. Ogrodnictwo może pomóc ludziom się zrelaksować. Może to być również czas na zacieśnianie więzi rodzinnych, jeśli będziecie razem pracować w ogrodzie. Ogrodnictwo może być nawet rodzajem aktywności fizycznej. Ponadto, nasiona są tanie w zakupie, więc dlaczego nie uprawiać własnego ogródka i nie zaoszczędzić trochę pieniędzy?
3. Załóżcie swój miniogródek. Niech uczniowie zasadzą własną zieloną fasolkę. Możesz podzielić uczniów na czteroosobowe grupy, aby mogli zasadzić jedną fasolkę jako grupa lub możesz rozdać wszystkim młodym ludziom doniczki produkcyjne, aby mogli zasadzić własną. Wykonaj następujące kroki, aby projekt ogrodniczy zakończył się sukcesem:
- Każda osoba lub grupa będzie musiała napisać swoje imię na doniczce, aby wiedzieć, do kogo należy.
 - Po wykonaniu tej czynności każda doniczka będzie musiała być luźno wypełniona do połowy ziemią doniczkową. Upewnij się, że gleba jest wilgotna/mokra.
 - Następnie umieść 5–6 nasion w pobliżu ścianki doniczki, tak aby uczniowie mogli obserwować ich wzrost przez przezroczystą ściankę doniczki.
 - Przykryj nasiona wilgotną ziemią do górnej krawędzi doniczki i lekko ją ubij.
 - Przykryj doniczki folią spożywczą, aby pomóc utrzymać wilgoć i postaw je w pobliżu okna, aby miały dostęp do światła słonecznego.
 - Gdy zobaczysz, że fasola zaczyna kiełkować, usuń folię i podlej roślinę wodą, jeśli to konieczne.
 - Nadal trzymaj doniczkę na słońcu.
 - Może być konieczne umieszczenie doniczek na jakiejś tacce, aby woda nie wyciekała.
4. Przygotowanie jajecznicy warzywnej (załącznik 1).

III. Część końcowa

W końcowej części zajęć uczniowie spożywają jajecznicę warzywną.

Uwagi dla nauczyciela:

Ważne, aby prowadzić zajęcia w formie angażującej, z wykorzystaniem zabaw i aktywności plastycznych. Stworzenie pozytywnej atmosfery zachęci dzieci do wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych również w domu.

Efekty końcowe:

- Uczniowie zrozumieją źródła pochodzenia żywności i podstawowe zasady zdrowego żywienia.
- Będą potrafili samodzielnie wybrać zdrowe produkty do posiłków i przygotować proste danie, jaką jest jajecznica warzywna.

Załącznik 1. Jajecznicza warzywna**Jajecznicza warzywna**

Poniżej znajdują się nazwy owoców i warzyw.
Sprawdź, czy potrafisz je rozpoznać!

Owoce	
rsuzagk	
anomg	
miozokpa	
Warzywa	
ripodom	
ofraklai	
aelbcu	

SCENARIUSZ 3

	
Temat 3 Jak bardzo jestem głodny/a?	
Czas trwania:	45 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 7–9 lat
Lekcja:	edukacja wczesnoszkolna, świetlica
Cele lekcji/zajęć: Ta lekcja pomoże uczniom zrozumieć, w jaki sposób ich organizmy dają im sygnały, kiedy muszą jeść. Użyją arkusza roboczego, aby śledzić swój głód przed przekąską i po przekąsce i dowiedzą się, że śledzenie głodu może uchronić ich przed przejadaniem się.	
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność rozumienia informacji związanych z żywnością i żywieniem oraz funkcjonowaniem organizmu człowieka. - Umiejętności społeczne, praca w grupie. - Wzrost świadomości i rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.	

Materiały dydaktyczne:

Przekąska odpowiednia do wieku, którą łatwo można podzielić, np. pokrojone świeże owoce lub warzywa albo pełnoziarniste krakersy.

Karta pracy (załącznik 1).

PLAN ZAJĘĆ**I. Część wstępna**

Wprowadzenie na temat głodu.

II. Część główna

1. Zapytaj uczniów, co robi dziecko, gdy jest głodne? Zazwyczaj płacze lub kwili. Pies może robić to samo szczełkać lub jęczeć, aby dać nam znać, że nadszedł czas jedzenia.

Poinformuj uczniów, że nasz organizm daje nam znać w podobny sposób, gdy zaczynamy czuć głód. W jaki sposób? Może burczy nam w brzuchu, boli nas głowa, stajemy się rozdrażnieni lub czujemy się zmęczeni, słabi. Po rozpoczęciu jedzenia zajmuje to około 10–15 minut, aby nasze organizmy zauważyły zmianę. Uczucie pełności jest wynikiem reakcji mózgu na substancje chemiczne i hormony, które są uwalniane podczas jedzenia. Mózg może potrzebować do 20 minut, aby zarejestrować te substancje, zanim otrzyma sygnał, że jesteś „pełny”. Dlatego ważne jest, aby jeść wystarczająco wolno, aby dać sobie czas na dostosowanie się. Nasze ciała wysyłają sygnały, że mamy już dość, np. nasz brzuch czuje się trochę bardziej wypełniony. Jeśli zjemy za dużo i za szybko, nie zauważymy tych sygnałów, dopóki nie będzie za późno i nie pocujemy się bardzo pełni i niekomfortowo.

Oto prosty sposób, aby ocenić, w jakim jesteśmy stanie przed jedzeniem, w jego trakcie i po jedzeniu:



= Jestem bardzo głodny, czuję się pusty w żołądku.



= W sam raz! Nie za głodny ani za pełny – zadowolony.



= Za pełny, zjadłem za dużo.

2. Ten język głodu różni się od pragnień, które odczuwamy, gdy czujemy zapach naszego ulubionego jedzenia lub widzimy coś pysznego w lodówce. To nasze myśli mówią nam: „Wow..., na pewno chciałbym tego spróbować”, niezależnie od tego, czy nasze ciało jest głodne, czy nie. Głód to nie to samo co zachcianka. Możemy nauczyć się lepiej słuchać swojego ciała i odróżniać te dwa pojęcia.
3. Poproś uczniów, aby zacisnęli pięść. Powiedz im, że ich brzuchy są mniej więcej tej samej wielkości co ich pięść.
4. Aby pochylić się nad tematem głodu, odpowiedz sobie na następujące pytania:
 - Jak czułby się twój żołądek, gdybyś włożył do niego za dużo jedzenia – dwa lub trzy razy więcej niż wynosi wielkość twojej pięści? (ból, wzdęcie, wystający brzuch)?
 - Jak czułby się Twój żołądek, gdybyś nie przyjął wystarczającej ilości jedzenia lub gdybyś zapomniał o posiłku lub przekąsce? (ból, burezenie)?
 - Czy czułbyś się tak samo, gdybyś zobaczył na blacie kawałek ciasta, który wydawałby się naprawdę pyszny? Albo gdybyś poczuł zapach gotującego się ulubionego posiłku? (Możesz czuć te rzeczy przez chwilę, gdy masz ochotę, ale jeśli poświęcisz kilka minut na zwrócenie uwagi, znikną. Zachcianka nie sprawi, że poczujesz głód, który będzie trwał.)
 - Co by było, gdybyś włożył do żołądka odpowiednią ilość jedzenia – mniej więcej tyle, ile wynosi twoja pięść? Jak byś się czuł? (Zadowolony, nieprzejedzony, dobry, miły, zadowolony.)

5. Zjedzmy przekąskę w ilości mniejszej niż nasze pięści lub wielkość naszego żołądka, ale najpierw zastanówmy się, jak bardzo jesteśmy głodni, aby nie zjeść za dużo i nie poczuć nieprzyjemnego uczucia.
Następnie rozdaj przekąskę. Zachęcaj uczniów do powolnego jedzenia i dokładnego przeżuwania. Niech zauważają smak i aromat oraz to, jak czuje się ich ciało. Zachęcaj ich do zaprzestania, gdy poczują się nasyчени, niezależnie od tego, czy jedzenie zniknęło.

III. Część końcowa

W końcowej części zajęć uczniowie po przekąsce uczniowie wypełniają ostatnią kolumnę w tabeli śledzenia głodu (załącznik 2).

Refleksja:

Po kilku dniach korzystania z tego arkusza odpowiedz na poniższe pytania:

1. Czy zauważyłeś różnicę w tym, jak się czujesz, jedząc powoli?
2. Czy rozpoznajesz lepiej sygnały głodu i sytości?
3. Czy udało Ci się odróżnić głód od zachcianki? Opisz jedną taką sytuację.

Porady:

- Pij wodę, gdy czujesz głód, zanim sięgniesz po przekąskę – być może jesteś spragniony.
- Jedz w spokojnym miejscu, aby lepiej zauważyć sygnały swojego organizmu.
- Zaplanuj i spożywaj regularne godziny posiłków, aby nie dopuścić do nadmiernego głodu.

Uwagi dla nauczyciela:

Ważne, aby prowadzić zajęcia w formie angażującej. Stworzenie pozytywnej atmosfery zachęci dzieci do rozumienia swojego organizmu i wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych w domu.

Efekty końcowe:

- Uczniowie rozumieją jak rozumieć własny organizm i sygnały wydawane przez niego.
- Będą potrafili samodzielnie wybrać zdrowe produkty do posiłków.
- Uczniowie rozumieją, jak ważna jest uważność podczas spożywania nawet prostej przekąski.

Załącznik 1. Karta pracy

Instrukcja:

1. Użyj tej karty, aby śledzić swój głód przed posiłkami i po posiłkach.
2. Zaznacz datę i narysuj odpowiednią buźkę w każdej kolumnie, aby opisać, jak się czujesz.
3. Przypomnij sobie, aby jeść powoli, przeżuwać jedzenie i zauważając jego smak oraz aromat.
4. Staraj się zaprzestać jedzenia, gdy poczujesz się zadowolony, nawet jeśli nie zjadłeś wszystkiego.

Skala głodu:



= Jestem bardzo głodny, czuję się pusty w żołądku.



= W sam raz! Nie za głodny ani za pełny – zadowolony.



= Za pełny, zjadłem za dużo.

Załącznik 2. Tabela śledzenia głodu

Data/rodzaj posiłku	Jak się czułem przed posiłkiem? 😊/😐/😞 Opis przed posiłkiem (np. burczenie w brzuchu, zmęczenie)	Jak się czułem po posiłku? 😊/😐/😞 Opis po posiłku (np. pełność, zadowolenie)
Przykład: środa, obiad		

SCENARIUSZ 4

	Temat 4 Pieczemy pyszny chlebek jabłkowy
Czas trwania:	90 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 7–14 lat
Lekcja:	różne w zależności od wieku uczniów, świetlica
Cele lekcji/zajęć: Zaproponuj uczniom fit chlebek jabłkowy – wersja dietetyczna z samych zdrowych produktów. Można zjeść na słodko, jak i w formie kanapki. 28 września obchodzimy Światowy Dzień Jabłka – to doskonała okazja, aby w zdrowy sposób świętować 😊	
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność rozumienia informacji związanych z żywnością i żywieniem. - Umiejętności społeczne, praca w grupie. - Wzrost świadomości i rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.	
Materiały dydaktyczne: Potrzebne składniki: - 125 g mąki orkiszowej - 125 g mąki owsianej - 330 g startych jabłek - 3 jajka - 40 g oleju - 5 łyżek erytrolu - 60 g żurawiny - 80 g orzechów włoskich - 2 łyżeczki proszku do pieczenia - 1 łyżeczka cynamonu	

PLAN ZAJĘĆ	
I. Część wstępna Wprowadzenie na temat znaczenia jabłek i konieczności ograniczenia cukru w diecie.	
II. Część główna Przygotowanie chlebka jabłkowego według przepisu: 1. Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180°C – pieczenie góra i dół. 2. W pierwszej misce mieszamy starte jabłka z jajkami i olejem. 3. W drugiej misce mieszamy produkty suche – mąkę orkiszową, mąkę owsianą, erytrol i cynamon. 4. Wymieszane produkty suche z miski 2 dodajemy do miski 1. Całość mieszamy. 5. Do całości dodajemy żurawinę i orzechy włoskie, ponownie mieszając. 6. Przygotowujemy keksówkę – wykładamy papierem do pieczenia. Ciasto przekładamy do keksówki, wkładamy do piekarnika i pieczemy 45 minut w temperaturze 180°C. Chlebek przygotowany na około 10 porcji. SMACZNEGO!	
III. Część końcowa W końcowej części zajęć uczniowie spożywają przygotowany chlebek i go oceniają.	
Uwagi dla nauczyciela: Ważne, aby prowadzić zajęcia w formie angażującej, z wykorzystaniem zabaw i aktywności plastycznych. Stworzenie pozytywnej atmosfery zachęci dzieci do wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych również w domu.	
Efekty końcowe: - Uczniowie zrozumieją podstawowe zasady prawidłowego żywienia. - Będą potrafili samodzielnie przygotować danie o obniżonej wartości energetycznej.	

SCENARIUSZ 5

	
Temat 5 Ugaś pragnienie – prawdziwe znaczenie wody	
Czas trwania:	45 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 7–14 lat
Lekcja:	różne w zależności od wieku uczniów, świetlica
Cele lekcji/zajęć: Ta lekcja pomaga uczniom zrozumieć, dlaczego picie wody jest ważne. Na zajęciach dowiemy się faktów na temat zapotrzebowania organizmu na wodę i poznamy wskazówki, jak pić więcej wody. Korzystanie z prawdziwych zdrowych i odwodnionych roślin wzmacnia przesłanie, że wszystkie żywe istoty potrzebują wody.	
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność rozumienia informacji związanych z żywnością i żywieniem, a w szczególności konieczności nawadniania organizmu. - Umiejętności społeczne, praca w grupie. - Wzrost świadomości i rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.	

Materiały dydaktyczne:

- kubeczki papierowe, woda, dzbanki,
- nóż, deska do krojenia,
- cytryna, limonka, pomarańcza, grejpfrut, ogórek, ananas, świeży imbir, świeże całe liście lub gałązki: mięta, bazylia, rozmaryn, pietruszka.

PLAN ZAJĘĆ**I. Część wstępna**

Wprowadzenie na temat roli wody w organizmie i konieczności nawadniania.

II. Część główna

1. Oto kilka faktów, którymi warto podzielić się z uczniami na temat znaczenia wody:
 - Każda część twojego ciała potrzebuje wody. W rzeczywistości woda stanowi ok. 60% masy ciała (załącznik 1).
 - Odwodnienie następuje, gdy w organizmie nie ma wystarczającej ilości wody.
 - Łagodne odwodnienie może powodować bóle głowy, nudności i zmęczenie. Możesz potrzebować więcej wody w wysokich temperaturach lub jeśli mocno się pocisz.
 - Jeśli pijesz wystarczająco dużo wody, rzadko będziesz odczuwać pragnienie. Twój mocz będzie również przejrzysty lub lekko żółty. Ciemnożółty mocz jest oznaką odwodnienia.
 - Na rynku odnotowano znaczny wzrost spożycia napojów z dodatkiem cukru i nadmiarem kalorii. Większość z nich ma na celu zachęcenie dzieci do ich spożycia. Te napoje przyczyniają się do nadwagi i otyłości.
 - Picie większej ilości wody to jedna z najprostszych rzeczy, które możesz zrobić, aby być zdrowszym.
2. Zapytaj uczniów, czy dobrym pomysłem byłoby danie małym dzieciom, zwierzętom lub roślinom napoju gazowanego lub napoju energetycznego? Co by się z stało?
3. Pokaż uczniom „zdrową” i „niezdrową” roślinę. Wskaż różnice między „zdrową” podlewaną rośliną a „niezdrową” rośliną. „Zdrowe” rośliny są pełne kolorów i stoją wysokie i mocne. „Niezdrowe” rośliny zwisają, nie mają jasnego koloru, wyglądają na zwędłe lub wiotkie.
4. Zadaj pytanie: co Twoim zdaniem może się stać z naszymi ciałami, jeśli przestaniemy pić głównie wodę i zamiast tego będziemy pić napoje gazowane, napoje owocowe, napoje sportowe/energetyczne? Albo jeśli po prostu przestaniemy pić dużo? Odpowiedzi są takie same jak w przypadku zwierząt, ludzi i roślin, ale mogą obejmować więcej chorób, urazów, nieprawidłowe funkcjonowanie organów, bóle głowy, niejasne myślenie lub nadwagę.
5. Każda część Twojego ciała potrzebuje wody. Woda stanowi 75% masy ciała. Oto kilka świetnych pomysłów, aby zadbać o nawodnienie swojej rodziny przez cały rok:
 - Napełnij dzbanek chłodną wodą. Dodaj kilka plasterków cienko pokrojonego ogórka i kilka świeżych liści mięty.
 - Wypróbuj różne kombinacje smaków: cienkie plasterki: cytryna, limonka, pomarańcza, grejpfrut, ogórek, ananas, świeży imbir, świeże całe liście lub gałązki: mięta, bazylia, rozmaryn, pietruszka.
 - Inne pomysły: pij wodę, kiedy masz ochotę na przekąskę, pij wodę, kiedy jesz poza domem, bądź ekologiczny i oszczędzaj pieniądze – weź butelkę z filtrem ze sobą i napełniaj ją kranówką, kiedy masz ochotę.

Przygotujcie kilka dzbanków z wodą smakową, niech każdy posmakuje, który rodzaj był mu najbliższy. Przygotujcie takie dzbanki z wodą w domu dla swoich rodzin.

III. Część końcowa

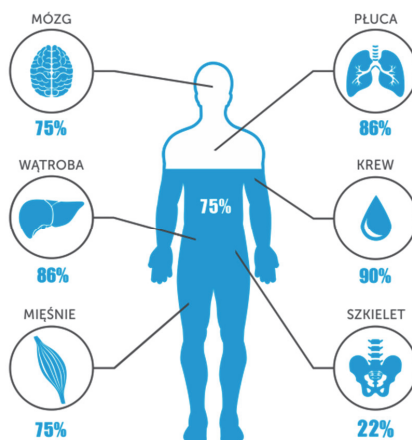
W końcowej części zajęć uczniowie degustują przygotowaną wodę smakową.

Uwagi dla nauczyciela:

Ważne, aby prowadzić zajęcia w formie angażującej, z wykorzystaniem zabaw i zajęć praktycznych. Stworzenie pozytywnej atmosfery zachęci dzieci do wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych również w domu.

Efekty końcowe:

- Uczniowie zrozumieją podstawowe zasady prawidłowego żywienia.
- Będą potrafili samodzielnie przygotować napoje na bazie naturalnych składników.
- Poznają napoje mogące być alternatywą dla napojów słodzonych czy gazowanych.

Załącznik 1. Woda w organizmie człowieka

Źródło: <https://www.gov.pl/web/psse-swidwin/woda-w-organizmie>, 2025

SCENARIUSZ 6

	Temat 6 Stwórz własną „zdrową” przekąskę	
Czas trwania:	90 minut	
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 7–14 lat	
Lekcja:	edukacja wczesnoszkolna	
Cele lekcji/zajęć: Ta lekcja pomoże uczniom wymyślić „zdrowe” przekąski, które mogą jeść. W tej aktywności młodzież wykorzysta swoją kreatywność, aby wymyślić „zdrową” przekąskę i polecić ją swoim rówieśnikom.		
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność rozumienia informacji związanych z żywnością i żywieniem. - Umiejętności społeczne, praca w grupie. - Wzrost świadomości i rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.		

Materiały dydaktyczne:

- brystol,
- kredki,
- mazaki,
- długopisy,
- dla klas 6–8 – smartfon

PLAN ZAJĘĆ**I. Część wstępna**

Wprowadzenie na temat głodu.

II. Część główna

1. Pokaż różnorodne opakowania żywności, aby uczniowie mogli je obejrzyć. Poproś dzieci, aby wymienili niektóre ze swoich ulubionych przekąsek. Przeanalizuj przekąski – wypiszcie je na tablicy, a także te wystawione na wystawie i zdecydujcie jako grupa, czy są zdrowe. Czy obejmują pięć grup żywności znajdujących się na talerzu zdrowia (owoce, warzywa, produkty zbożowe, produkty mleczne, produkty wysokobiałkowe)? Czy zawierają dużo cukru, tłuszczu lub soli? (załącznik 1).
2. Przekaż uczniom wiedzę na temat wymyślania zdrowej przekąski. Przypomnij im, aby rozważyli czynniki, które sprawiają, że dana przekąska jest zdrowa lub niezdrowa. Zachęcaj młodych ludzi do myślenia o talerzu zdrowego żywienia podczas tworzenia przekąsek. Czy przekąska zawiera składniki należące do pięciu grup żywności (warzywa, owoce, produkty zbożowe, produkty mleczne, i produkty wysokobiałkowe)? Czy przekąska ma niską zawartość tłuszczu i dodanego cukru i/lub zbyt dużo soli?
3. Podziel uczniów na grupy. Każda grupa przygotowuje brystol i potrzebne długopisy, mazaki, kredki itp. Stwórzcie zdrową przekąskę, pamiętając o talerzu zdrowego żywienia. Niech będzie to przekąska, której nie kupisz gotowej w sklepie. Powinna ona zawierać następujące elementy:
 - atrakcyjne opakowanie,
 - listę składników,
 - cenę
 - hasło marketingowe/reklamowe (załącznik 2).

Dla uczniów klas 6-8 – etykietę z informacjami o wartościach odżywczych (uczniowie mogą używać smartfonów do tego celu)

Polecam kalkulator na stronie www.ilewazy.pl

4. Możesz pobudzić wyobraźnię uczniów i podpowiedzieć kilka zdrowych przekąsek, np.:
 - a. **Wesoła salsa** – Salsa z owoców może być naprawdę pyszna i zdrowa. Możesz użyć pokrojonych mango, ananasa, truskawek i kiwi, dodać sok z limonki i listki mięty. Taka salsa świetnie komponuje się z chrupiącymi chipsami z pełnoziarnistego kawałka albo jako dodatek do jogurtu.
 - b. **Szaszłyki owocowe** – Można używać winogron, kawałków bananów, truskawek i kawałków jabłek. To zdrowa, przekąska, która jest dostępna dla dzieci. Możesz też dodać jogurt naturalny do maczania, aby było jeszcze ciekawiej!
 - c. **Popcorn bez soli** – Możesz spróbować popcornu z polewą z oliwy z ziołami i ziołami. Wystarczy lekko skropić popcorn oliwą, a następnie pokryć ziołami, np. oregano, bazylią czy tymiankiem. Inną opcją jest posypanie popcornu odrobiną cynamonu albo kakao, co nada mu słodsze smaku bez dodatku cukru.
 - d. **Kulki mocy** – Wymieszaj płatki owsiane, masło orzechowe, miód, kakao, siemę lniane i trochę wiórków kokosowych. Uformuj kulki i schłódź w lodówce.
5. Niech grupy prezentują klasie swoje zdrowe produkty spożywcze.

III. Część końcowa

W końcowej części zajęć zadaj następujące pytania:

- Jak nazywa się Twój produkt?
- Jak byś to opisał – smak, konsystencję?
- Do której grupy produktów spożywczych należy?
- Dlaczego uważasz, że jest to zdrowa przekąska?
- Opisz opakowanie, które stworzyłeś dla produktu.
- Jakie są najważniejsze informacje podane na etykiecie wartości odżywczych?
- Ile kosztuje Twój produkt?
- Jakie jest Twoje przesłanie marketingowe lub hasło reklamowe dla produktu?

Opcjonalnie: Opublikuj kreatywne wystawy zdrowych przekąsek w klasie lub szkolnej stołówce.

Uwagi dla nauczyciela:

Wskazówka: Pierwszą część lekcji można przeprowadzić w klasach 1–3. Druga część lekcji przewidziana jest dla starszych uczniów.

Efekty końcowe:

- Uczniowie rozumieją podstawowe zasady prawidłowego żywienia.
- Będą potrafili samodzielnie wybrać zdrowe produkty do posiłków i przygotować proste przekąski.
- Uczniowie tworzą prace plastyczne promujące zdrowe odżywianie, co wzmocni świadomość zdrowych nawyków wśród dzieci.

Załącznik 1. Talerz zdrowego żywienia

Źródło: infografika pobrana ze strony Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej
https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2024/11/infografika_wyzwanie_1.pdf

Załącznik 2. Przykładowa etykieta wartości odżywczych

ETYKIETA	
WARTOŚCI	
ODŻYWCZYCH	
WIELKOŚĆ PORCJI	
WARTOŚĆ	
ENERGETYCZNA (KCAL)	
TŁUSZCZ	
WĘGLOWODANY	
W TYM CUKRY	
BIĄŁKO	
SÓL	
	

Źródło: opracowanie własne

SCENARIUSZ 7

		Temat 7 Zdrowie jamy ustnej. Problem nieświeżego oddechu	
Czas trwania:		45 minut	
Grupa wiekowa:		uczniowie w wieku 7–14 lat	
Lekcja:		edukacja wczesnoszkolna, godzina wychowawcza	
Cele lekcji/zajęć: Ta lekcja pomoże uczniom zrozumieć, czym są zdrowe zęby. Lekcja ma na celu wyjaśnienie jak prawidłowo dbać o jamę ustną oraz przedstawienie głównych przyczyn nieświeżego oddechu (jak sprawdzić, czy mam nieświeży oddech, co mogę z tym zrobić?).			
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność rozumienia informacji związanych zapewnieniem higieny ciała. - Umiejętności społeczne, praca w grupie, wykonanie eksperymentu, przygotowanie poradnika higieny jamy ustnej. - Wzrost świadomości i rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.			
Środki dydaktyczne: - 3 jajka ugotowane na twardo, - ocet, woda, - pasta do zębów z fluorem.			
PLAN ZAJĘĆ			
I. Część wstępna Wprowadzenie na temat higieny jamy ustnej.			
II. Część główna 1. Często zastanawiamy się nad zmianami w naszym życiu. Jedną ze zmian, którą już dziś każdy z nas powinien wprowadzić, jest wzięcie dużo większej odpowiedzialności na swoje zdrowie. Dziś wspólnie zastanowimy się, jak ważne są nasze zęby i co możemy robić, żeby o nie dbać zarówno teraz, jak i również wtedy, kiedy dorośniemy. Na początku zastanówmy się w parach, dlaczego ważne jest dbanie o zęby i dziąsła. Po co nam zdrowa jama ustna? Wypisz z uczniami na tablicy lub pokaż grafikę (załącznik 1). 2. Dlaczego zęby się psują? Co może się z nimi stać? Zapytaj uczniów i zapiszcie na tablicy odpowiedzi, np. ubytki, ropnie, próchnica, krzywy zgryz, brak zębów itp. 3. Co lubimy jeść i pić, ale jest to niezdrowe dla naszych zębów? Burza mózgów. Herbata – zawiera taninę, która powoduje brązowe przebarwienia na zębach. Cukier – stanowi pożywkę dla bakterii w jamie ustnej, które wytwarzają kwasy i powodują próchnicę, demineralizuje szkliwo. Owoce cytrusowe – zawierają kwas cytrynowy, który źle wpływa na szkliwo. Po zjedzeniu konieczne jest wypłukanie ust wodą. Węglowodany – fast foody, chipsy, białe pieczywo zawierają bardzo dużo skrobi ziemniaczanej, która osadza się między zębami i przykleja do nich, przez co nasza naturalna ochrona w postaci śliny nie może się do niej dostać, aby ją rozbić i zmyć.			

WNIOSKI: Bakterie płytki nazębnej znajdują się w każdej jamie ustnej. Kiedy cukier dostanie się do jamy ustnej, bakterie płytki nazębnej wykorzystują go jako energię i wytwarzają kwas. Kwas ten powoduje utratę wapnia i fosforanów z zębów i może prowadzić do próchnicy.

bakterie płytki nazębnej + cukier = kwas i rozkład składników zębów

Jednakże pomiędzy „atakami kwasu” ślina odwraca ten proces – jeśli da się jej na to wystarczająco dużo czasu.

4. Eksperyment:

Płytką nazębną swoimi właściwościami przypomina skorupkę jajka. Z tego doświadczenia uczniowie dowiedzą się, dlaczego warto chronić zęby pastą z fluorem.

Przygotowujemy 3 słoiczki – w pierwszym (próba kontrolna) znajduje się woda, w drugim i trzecim ocet. Po kolei wkładamy do słoiczków ugotowane na twardo jajka:

1 – słoik z wodą i jajkiem,

2 – słoik z octem i jajkiem,

3 – słoik z octem i jajkiem, które uprzednio smarujemy warstwą pasty do zębów z fluorem.

Obserwację prowadzimy 24 godziny, po tym czasie wyjmujemy i osuszamy jajka.

WNIOSKI:

Jajko wyjęte z 1. słoika (próba kontrolna) zachowało twardą skorupkę, nie ma ubytków.

Jajko wyjęte z 2. słoika (octu) straciło skorupkę, ma gumową otoczkę, jest półprzezroczyste – można zauważyć, gdzie znajduje się żółtko.

Jajko wyjęte z 3. słoika (octu, jajko uprzednio posmarowane pastą) – skorupka traci swoje właściwości, ale nadal ją widać.

Doświadczenie pokazało działanie kwasu na strukturę wapienną. Codziennie dostarczamy kwasów z pożywienia, dlatego, aby chronić zęby, należy je szczotkować regularnie, najlepiej po każdym posiłku, aby zapewnić ochronę zębom.

5. Czy kiedykolwiek miałeś/aś nieświeży oddech? Skąd o tym wiedziałeś/aś? Jakie były powody nieświeżego oddechu?

Nieświeży oddech, znany także jako halitoza, dotyczy praktycznie każdego z nas. Może być krępujący, ale zazwyczaj nie stanowi problemu nie do rozwiązania. Najczęstsze przyczyny nieświeżego oddechu:

- bakterie z jedzenia przyklejone do zębów lub uwięzione pomiędzy nimi,
- spożyciu pokarmu o zbyt intensywnym zapachu,
- suchość w ustach,
- choroba układu oddechowego,
- palenie wyrobów tytoniowych.

Jak sprawdzić swój oddech?

Przyłożenie dłoni do ust i dmuchnięcie nie jest najlepszym pomysłem. Zanim wejdiesz w interakcję z inną osobą, a chcesz sprawdzić, czy Twój oddech jest odpowiedni, dmuchnij w torebkę foliową i powąchaj.

III. Część końcowa

W końcowej części zajęć uczniowie przygotowują krótki poradnik na świeży oddech.

Porady na świeży oddech

- a) Szczotkuj zęby i język tak daleko, jak to możliwe. Usuwanie bakterii to jeden z najlepszych sposobów na odświeżenie. Wiele z nich może żyć na języku, o czym nie zawsze myślisz podczas szczotkowania.
- b) Nitkuj zęby. To również usuwa cząsteczki jedzenia i bakterie.
- c) Jeśli nie możesz od razu umyć zębów lub użyć nici dentystycznej, użyj płynu do płukania ust lub żuj gumę, aż będziesz w stanie oczyścić usta.

Pij dużo wody. Woda pomaga wypłukać bakterie. Utrzymywanie nawodnienia pomaga również układowi trawiennemu działać sprawnie, co może również zapobiegać nieświeżemu oddechowi.

Uwagi dla nauczyciela:

Ważne, aby prowadzić zajęcia w formie angażującej, z wykorzystaniem zabaw i aktywności plastycznych. Stworzenie pozytywnej atmosfery zachęci dzieci do wprowadzania zdrowych nawyków higienicznych również w domu.

Efekty końcowe:

- Uczniowie zrozumieją zasady zdrowotne – zapewniania właściwej higieny jamy ustnej.
- Będą potrafili prawidłowo czyścić zęby.

Załącznik 1. Dlaczego zdrowe zęby są ważne?

Źródło: opracowanie własne



SCENARIUSZ 8

	Temat 8 Podróż do Krainy Zdrowia – jak jeść, by być pełnym energii?	
Czas trwania:	45 minut	
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 10–11 lat	
Lekcja:	edukacja zdrowotna, świetlica	
Cele lekcji/zajęć: Ta lekcja pomoże uczniom zrozumieć rolę poszczególnych składników odżywczych w diecie (białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy, składniki mineralne).		
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność rozumienia informacji związanych z żywnością i żywieniem. - Umiejętności społeczne, pobudzanie kreatywności i współpraca w grupie. - Rozwój umiejętności świadomego wyboru żywności. - Wzrost świadomości i rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.		
Środki dydaktyczne: - karteczki i pudełko do głosowania, - obrazki produktów spożywczych (wydrukowane lub narysowane), - duże arkusze papieru, - kolorowe mazaki.		
PLAN ZAJĘĆ		
I. Część wstępna Wprowadzenie: Bilety do Krainy Zdrowia Nauczyciel opowiada: - „Wyruszamy w podróż do Krainy Zdrowia, gdzie każde jedzenie ma swoją wyjątkową moc. Ale uwaga – tylko zdrowe produkty pomogą nam dotrzeć do celu!” - Uczniowie na karteczkach zapisują jedną rzecz, którą jedli wczoraj na obiad lub kolację, i wrzucają do pudełka. - Nauczyciel losuje karteczki, a klasa decyduje, czy dany produkt pomoże im „wejść” do Krainy Zdrowia, czy nie (np. brokuły – tak, chipsy – nie).		
II. Część główna 1. Przystanek 1: Energia na co dzień Rozmowa: Wyjaśnienie, że nasze ciało potrzebuje różnych składników odżywczych: Białko – buduje mięśnie (mięso, rośliny strączkowe, jaja). Węglowodany – dają energię (pełnoziarniste pieczywo, owoce, kasze). Tłuszcze – wspierają mózg (ryby, orzechy, oliwa). Witaminy i składniki mineralne – wzmacniają organizm (warzywa, owoce, nabiał, mięso). 2. Przystanek 2: Stwórz mapę zdrowej diety - Uczniowie pracują w grupach. Każda grupa dostaje dużą kartkę papieru i kolorowe mazaki. - Zadanie: narysować mapę, która pokazuje „zdrowe” jedzenie na cały dzień (śniadanie, obiad, kolacja, przekąski). - Grupy mogą dodawać kreatywne elementy, np. „Góra Warzyw” na obiad czy „Rzeka Wody” jako przypomnienie o nawadnianiu. - Każda grupa prezentuje swoją mapę.		

III. Część końcowa

W końcowej części zajęć uczniowie proponują zadanie domowe:

Przygotuj i opisz „zdrową” przekąskę, którą możesz zabrać w podróż, np. na wycieczkę. Zapisz przepis i wyjaśnij, dlaczego jest zdrowa.

Uwagi dla nauczyciela:

Ważne, aby prowadzić zajęcia w formie angażującej, z wykorzystaniem zabaw i aktywności plastycznych. Stworzenie pozytywnej atmosfery zachęci dzieci do wprowadzania prawidłowych nawyków żywieniowych również w domu.

Efekty końcowe:

- Uczniowie zrozumieją źródła składników odżywczych w diecie i podstawowe zasady prawidłowego żywienia.
- Będą potrafili samodzielnie wybrać „zdrowe” produkty do posiłków.
- Uczniowie tworzą mapę „zdrowej” diety, co wzmocni świadomość zdrowego żywienia.



SCENARIUSZ 9

	Temat 9 Śniadaniowa moc	
Czas trwania:	45 minut	
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 12–14 lat	
Lekcja:	godzina wychowawcza, edukacja zdrowotna	
Cele lekcji/zajęć: Ta lekcja ma pomóc uczniom zrozumieć znaczenie jedzenia śniadania każdego dnia. Uczniowie zaplanują i zbadają posiłek śniadaniowy oraz stworzą plakat lub prezentację cyfrową zawierającą informacje o składnikach odżywczych.		
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność rozumienia informacji związanych z żywnością i żywieniem. - Umiejętności społeczne, praca w grupie podczas przygotowania propozycji śniadania. - Wzrost świadomości i rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.		
Materiały dydaktyczne: - karton, - materiały do przygotowania plakatu lub komputer.		
PLAN ZAJĘĆ		
I. Część wstępna Wprowadzenie na temat roli śniadania w diecie.		
II. Część główna 1. Zacznijmy od dyskusji. Przedstawiamy kilka faktów – zapytaj uczniów, czy zgadzają się z nimi, czy praktykują, co o nich sądzą? - Badania pokazują, że dzieci, które jedzą śniadanie, odżywiają się ogólnie zdrowiej i chętniej podejmują aktywność fizyczną, co pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. - Dzieci często rezygnują ze śniadania, przez co czują się zmęczone, niespokojne i rozdrażnione. - Śniadanie dostarcza organizmowi paliwa niezbędnego na cały dzień po 8–12 godzinach bez jedzenia podczas snu. - Ważne jest również to, co jemy rano. Wybieranie produktów śniadaniowych pełnoziarnistych, bogatych w błonnik i białko, a jednocześnie o niskiej zawartości dodanego cukru, może poprawić naszą zdolność skupienia uwagi, koncentrację i pamięć – co szczególnie przyda się w szkole. 2. Zapytaj uczniów, dlaczego nie jedzą śniadań? Możliwe odpowiedzi to: chęć dłuższego snu, za mało czasu, nic do jedzenia w domu, brak głodu tak wcześnie rano, przygotowanie zajmuje zbyt dużo czasu, nie lubię typowych śniadań. Dlaczego jedzenie rano jest tak ważne? Uczniowie mogą dzielić się pomysłami. Możliwe odpowiedzi to: mniejsze zmęczenie, mniejsze prawdopodobieństwo przejadania się w ciągu dnia, większe prawdopodobieństwo wybierania zdrowej żywności, jaśniejsze myślenie, lepsze wyniki w szkole i zajęciach pozalekcyjnych.		

3. Zapytaj, co sprawia, że śniadanie jest zdrowe? Zdrowe śniadanie to takie, które ma wiele składników odżywczych, obejmuje produkty z różnych grup żywności (np. owoce, warzywa, zboża, nabiał). Powinno mieć niską zawartość dodanych cukrów i tłuszczów, a wysoką zawartość witamin i błonnika pokarmowego. 4. Zadanie – aktywność plakatu: Poproś uczniów o zaplanowanie w parach śniadania, a następnie stworzenie plakatu lub prezentacji PowerPoint zawierającej informacje o składnikach odżywczych. Oceń jego lub jej zalecenia według kompletności śniadania, smaku, wyglądu i czasu potrzebnego na przygotowanie. Wyznacz dzień, w którym uczniowie przedstawią klasie swój pomysł na śniadanie.
III. Część końcowa W końcowej części zajęć nauczyciel wraz z uczniami podsumowuje, co powinno się spożywać na śniadanie.
Uwagi dla nauczyciela: Ważne, aby prowadzić zajęcia w formie angażującej, z wykorzystaniem zabaw i aktywności plastycznych (przygotowanie plakatu). Stworzenie pozytywnej atmosfery zachęci dzieci do wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych również w domu.
Efekty końcowe: - Uczniowie zrozumieją podstawowe zasady prozdrowotnego żywienia. - Będą potrafili samodzielnie wybrać zdrowe produkty do śniadania. - Uczniowie tworzą plakaty promujące zdrowe śniadanie, co wzmocni świadomość zdrowych nawyków wśród dzieci.

SCENARIUSZ 10

	Temat 10 Cała prawda o słodkich napojach	
Czas trwania:	45 minut	
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 12–14 lat	
Lekcja:	godzina wychowawcza, technika, biologia	
Cele lekcji/zajęć: Ta lekcja pomoże uczniom zrozumieć zawartość cukru w popularnych napojach, takich jak napoje gazowane, napoje energetyczne lub napoje izotoniczne. Uczniowie odmierzą cukier biały w kostkach, aby móc sobie wyobrazić prawdziwą ilość cukru w tych napojach, a następnie pomyślą o „zdrowszych” opcjach, aby ugasić pragnienie w ciągu dnia.		

Kompetencje kluczowe:

- Umiejętność rozumienia informacji związanych z żywnością i żywieniem.
- Umiejętności społeczne, praca w grupie.
- Wzrost świadomości i rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.

Materiały dydaktyczne:

- etykiety różnych napojów (lub tabele przygotowane na podstawie przykładowych etykiet),
- cukier – kostki,
- łyżeczka, szklaneczki.

PLAN ZAJĘĆ**I. Część wstępna**

Wprowadzenie na temat słodzonych napojów.

II. Część główna

1. Zapytaj młodzież o rodzaje napojów, które ona i inni młodzi ludzie zazwyczaj piją. Typowe przykłady to napoje gazowane (kolorowe), napoje niegazowane słodzone (soki, herbata mrożona) napoje izotoniczne, napoje energetyczne i specjalistyczne napoje kawowe (mokka, smoothie).

2. Zapytaj młodzież, czy kiedykolwiek zastanawiała się, ile cukru dodano do napojów? **Cukier dodany odnosi się do cukrów i syropów, które są dodawane do żywności lub napojów podczas ich produkcji i nie występują naturalnie w napoju.** Cukry dodane można znaleźć również w wielu innych produktach spożywczych, w tym w płatkach śniadaniowych, jogurtach i batonach zbożowych.

3. Przedstaw na plakacie możliwe skutki spożywania dużej ilości cukru (załącznik 1). Wyjaśnij uczniom, że teraz zobaczymy dokładnie, ile dodanego cukru jest w niektórych popularnych napojach. Aby to zrobić, musimy zrozumieć, jak czytać i wyciągać potrzebne informacje z etykiety wartości odżywczych dla każdego rodzaju napoju. Pokaż uczniom etykietę wartości odżywczych, wyświetlając ją na tablicy multimedialnej lub drukując ją. Wskaż kilka istotnych statystyk z etykiety (takich jak wielkość porcji, liczba porcji w opakowaniu, całkowita zawartość węglowodanów i cukrów).

Wskazówki dotyczące nauczania:

- Jedna łyżeczka cukru ma ok. 20 kalorii.
- Jedna łyżeczka cukru waży ok. 5 gramów.

4. Policzcie ile jest dodanego cukru w powyższych napojach, czytając informacje na etykiecie, a następnie zobrazujcie ilość cukru wsypując go łyżeczkami do szklaneczek:

WZÓR: ilość cukru z tabeli na 100 g/ml $\times$ masa (lub objętość) naszego produktu/100 = ilość cukru w badanym produkcie

Przykład: napój zawiera 10 g cukru na 100 ml, ile zawiera puszka napoju (330 ml)?

$10 \times 330/100 = 33$ (ilość w naszym produkcie, czyli zawartość cukru w puszcze – w gramach)

$33/5 = 6,6$ łyżeczki cukru.

Obliczenia dla napoju typu cola 330 ml:

$10,6 \times 330/100 = 34,98$

$34,98/5 =$ w przybliżeniu 7 łyżeczek cukru

Obliczenia dla napoju energetyzującego 250 ml:

$10,3 \times 250/100 = 25,75$

$25,75/5 = 5,15$ łyżeczki cukru

Obliczenia dla napoju typu herbata mrożona 330 ml:

$15 \times 330/100 = 49,5$

$49,5/5 = 9,9$ łyżeczki cukru

Obliczenia dla soku 500 ml:

$9 \times 500/100 = 45$

$45/5 = 9$ łyżeczek cukru

5. Przeprowadź dyskusję o Waszych wynikach. Poproś uczniów, aby podzielili się swoimi odkryciami z pozostałymi uczniami. Jak widać, można dostarczać swojemu organizmowi dużo dodanego cukru po prostu pijąc popularne napoje.

Ile łyżeczek dodanego cukru Twoim zdaniem może być OK w zdrowej codziennej diecie?

Poproś uczniów, aby zgadli liczbę, po prostu dla zabawy. Odpowiedź brzmi około 3 łyżeczek dziennie.

6. Wyjaśnij uczniom, że nasze ciała potrzebują dużo płynów, w tym wody, każdego dnia, ale musimy znaleźć sposób, aby upewnić się, że nie spożywamy zbyt dużej ilości dodanego cukru w naszym codziennym planie żywieniowym.

Zapytaj uczniów, jakie opcje picia mogliby wybrać zamiast słodkich napojów, aby pozostać nawodnionymi i zachować zdrowie? Poczekaaj, aż odpowiedzą, ale upewnij się, że rozumieją te elementy:

- Przypomnij, że woda jest najlepszym wyborem do picia w ciągu dnia, aby zaspokoić pragnienie i pozostać nawodnionym. Woda spełnia swoje zadanie. Gasi pragnienie, utrzymuje skórę zdrową i promienną, a także nie powoduje próchnicy zębów, przewlekłych (długotrwałych) chorób ani dużego przyrostu masy ciała.
- Mleko lub jego przetwory to zdrowy wybór jako dodatek do posiłków i przekąsek, ponieważ zawiera mnóstwo składników odżywczych, których potrzebuje organizm.
- Sok owocowy w 100% nie zawiera dodanego cukru i może być zdrowy, jeśli pijesz go w niewielkich ilościach, nie więcej niż 120–170 ml dziennie (Sok owocowy w 100% nie zawiera całej ilości błonnika i składników odżywczych, które są w całych owocach, dlatego najlepiej jest spożywać większość owoców w całości).
- A co z napojami light? Zero cukru? Chociaż nie mają dodanego cukru, nie mają też żadnych składników odżywczych, które są dobre dla naszego ciała, więc najlepiej unikać picia napojów dietetycznych, które nie robią nic, aby utrzymać nas w zdrowiu.
 - Rzuć wyzwanie uczniom, aby przeczytali etykietę żywieniową następnego słodzonego napoju, który zechcą wypić. Ile kalorii i gramów cukru zawiera? Przypomnij sobie, jak wygląda biały cukier granulowany, gdy jest odmierzany łyżeczką po łyżeczce.

III. Część końcowa

W końcowej części zajęć uczniowie przedstawiają informacje opracowane w trakcie zajęć i odpowiadają na pytanie, jakie napoje są najlepsze, a jakie niewskazane w diecie ze względu na zawartość cukru.

Uwagi dla nauczyciela:

Do oceny etykiet można wykorzystać etykiety produktów lub przygotowane tabele z przepisanyimi wartościami (załączniki 2–5).

Ważne, aby prowadzić zajęcia w formie angażującej, z wykorzystaniem zabaw i aktywności plastycznych. Stworzenie pozytywnej atmosfery zachęci dzieci do wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych również w domu.

Efekty końcowe:

- Uczniowie zrozumieją podstawowe zasady żywienia dotyczące napojów.
- Będą potrafili samodzielnie wybrać wartościowe napoje do posiłków.
- Uczniowie nauczą się czytać etykiety ze zrozumieniem.

Załącznik 1. Skutki spożywania słodzonych napojów

Źródło: opracowanie własne

Załącznik 2. Przykładowa etykieta wybranego napoju typu cola

WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 ml	
Energia	180 kJ/42 kcal
Tłuszcz	0 g
w tym kwasy nasycone	0 g
Węglowodany	10,6 g
w tym cukry	10,6 g
Białko	0 g
Sól	0 g

Źródło: Informacje producenta

Załącznik 3. Przykładowa etykieta wybranego napoju energetyzującego

Wartość odżywcza w 100 ml/Nutrition value in 100 ml			
Wartość energetyczna/ /Energy value	186 kJ/ 44 kcal	Witaminy/Vitamins	
Tłuszcz/ Fat	0 g	Niacyna/Niacin	7,0 mg (44%*)
w tym kwasy tłuszczowe/ /of which saturates	0 g	Kwas pantotenowy/ /Pantothenic acid	1,98 mg (33%*)
Węglowodany/Carbohydrate	10,3 g	Witamina B₆/Vitamin B₆	0,7 mg (50%*)
w tym cukry/ /of which sugars	10,3 g	Witamina B₁₂/Vitamin B₁₂	0,5 µg (20%*)
Białka/Protein	0 g	Objętość netto:/Net content:	
Sól / Salt	0,2 g		
		250 ml	

*Dziennie referencyjne wartości spożycia witamin i składników mineralnych dla osób dorosłych/Nutrients References Values

Źródło: Informacje producenta

Załącznik 4. Przykładowa etykieta wybranego soku owocowego

Wartość odżywcza w 100 ml:	
Energia	153 kJ/36 kcal
Tłuszcz	0 g
w tym kwasy nasycone	0 g
Węglowodany	9 g
w tym cukry	9 g
Białko	0 g
Sól	0 g

Źródło: Informacje producenta

Załącznik 5. Przykładowa etykieta wybranego napoju typu herbata mrożona

Średnia wartość odżywcza	100 ml	330 ml**	%* (330 ml)
Energia	83 kJ/19 kcal	271 kJ/63 kcal	3%
Tłuszcz	< 0,5 g	< 0,5 g	< 1%
– w tym kwasy nasycone	< 0,1 g	< 0,1 g	< 1%
Węglowodany	4,6 g	15 g	6%
– w tym cukry	4,5 g	15 g	17%
Białko	< 0,5 g	< 0,5 g	< 1%
Sól	0,03 g	0,10 g	2%
*Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/200 kcal)			
**Opakowanie zawiera 1 porcję (330 ml)			

Źródło: Informacje producenta

Bibliografia

- Infografiki ze strony internetowej Narodowego Centrum Edukacji Żywniowej
https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2024/11/infografika_wyzwanie_1.pdf (dostęp on-line: 7.08.2025).
- Kalkulator wartości odżywczych (dostęp on-line, www.ilewazy.pl, 2.09.2025)
- Talerz zdrowego żywienia. Zalecenia zdrowego żywienia.* Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej w NIZP PZH-PIB, Warszawa 2020. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/> (dostęp on-line: 7.08.2025).
- Woda w organizmie.* <https://www.gov.pl/web/psse-swidwin/woda-w-organizmie>, 2025 (dostęp on-line: 7.08.2025).

Rozdział 8.

KAROLINA KORPIK

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 4 w Ostrowcu Świętokrzyskim

OD TEORII DO PRAKTYKI – EDUKACJA ŻYWIENIOWA W CODZIENNOŚCI SZKOLNEJ

■ Wstęp

Edukacja żywieniowa stanowi jeden z najważniejszych elementów kształtowania postaw prozdrowotnych dzieci i młodzieży. Szkoła, obok rodziny, pełni kluczową rolę w procesie edukacyjnym – nie tylko dostarczając wiedzy, ale również kształtując nawyki i wartości. Zgodnie z rekomendacjami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, 2022), to właśnie programy obejmujące całe środowisko szkolne („whole-school approach”) przynoszą najlepsze rezultaty, gdyż łączą edukację formalną z działaniami środowiskowymi, polityką żywieniową, współpracą ze stołówką oraz aktywnym włączeniem rodziny i społeczności lokalnej.

Badania wskazują, że wczesne kształtowanie postaw wobec jedzenia może redukować ryzyko nadwagi, otyłości i chorób dietozależnych w wieku dorosłym (Story i wsp., 2019; Pérez-Rodrigo i Aranceta, 2020). W kontekście polskim działania te zyskują dodatkowe znaczenie w świetle rosnącej liczby dzieci z nadmierną masą ciała – według raportów Instytutu Matki i Dziecka, problem nadwagi dotyczy nawet około 25% młodszych uczniów szkół podstawowych (Fijałkowska i Dzielska, 2024).

Celem niniejszego opracowania jest przedstawienie przykładów działań dydaktycznych i wychowawczych w zakresie edukacji żywieniowej, zrealizowanych w Publicznej Szkole Podstawowej nr 4 w Ostrowcu Świętokrzyskim. Zaprezentowane propozycje obejmują zarówno scenariusze zajęć lekcyjnych, jak i inicjatywy włączające całą społeczność szkolną w promowanie zdrowego stylu życia.

Przedstawione propozycje odnoszą się do zaczerpniętych z literatury przedmiotu wyników badań i własnych przemyśleń.

Dotychczasowe badania jednoznacznie wskazują, że edukacja żywieniowa w szkole jest skuteczna, gdy łączy działania dydaktyczne z interwencjami środowiskowymi. Story i wsp. (2019) podkreślają znaczenie angażowania całej społeczności szkolnej w proces zmiany nawyków, natomiast Pérez-Rodrigo i Aranceta (2020) zwracają uwagę na rolę długofalowych programów edukacyjnych, a nie jednorazowych akcji. Raporty WHO (2022) i Komisji Europejskiej (2021) wskazują także na konieczność ograniczania dostępności żywności wysokoprzetworzonej w szkołach i promowania aktywności fizycznej jako integralnej części zdrowego stylu życia.

W polskich warunkach szczególnie cenne są inicjatywy lokalne, które łączą edukację formalną z praktyką – takie jak warsztaty kulinarne, akcje prozdrowotne czy konkursy dla dzieci. Wyniki badań pokazują, że dzieci uczęszczające do szkół, w których prowadzono kompleksowe programy edukacji żywieniowej, częściej spożywały warzywa i owoce oraz rzadziej sięgały po słodzone napoje.

■ Praktyczne działania w codzienności szkolnej

Na podstawie doświadczeń szkoły opracowano zestaw inicjatyw możliwych do wdrożenia na różnych etapach edukacyjnych:

- **„Śniadanie na trawie”** – jesienne wydarzenie integrujące uczniów, rodziców i nauczycieli wokół wspólnego spożywania zdrowych posiłków na świeżym powietrzu.
- **Zajęcia edukacyjne z sianiem i obserwacją wzrostu roślin** – w klasach młodszych uczniowie wysiewają ziarna w pojemnikach, obserwują rozwój roślin, a następnie wykorzystują kielki do przygotowania „zdrowych” kanapek.
- **Dzienniczek drugiego śniadania** – uczniowie wraz z wychowawcą przez cały rok dokumentują obecność warzyw i owoców w swoich śniadaniówkach. Wyniki są sumowane, a laureaci wyróżniani na koniec roku szkolnego.
- **Warsztaty kulinarne i konkursy** – np. przygotowanie zdrowych sałatek, koktajli, pełnoziarnistych przekąsek.
- **Współpraca ze stołówką** – wprowadzanie zdrowszych propozycji, nadawanie atrakcyjnych nazw potrawom oraz konsultowanie menu z uczniami i rodzicami.

■ SCENARIUSZE LEKCJI

SCENARIUSZ 1

	Temat 1 Piramida zdrowego żywienia i stylu życia
Czas trwania:	90 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 7–14 lat
Lekcja:	godzina wychowawcza, edukacja zdrowotna, świetlica
Cele lekcji/zajęć: Lekcja wprowadza uczniów w zasady prawidłowego żywienia oraz aktywności fizycznej. Uczniowie analizują piramidę zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży oraz tworzą własne modele, co sprzyja lepszemu zrozumieniu hierarchii produktów żywnościowych. Cele: • Poznanie piramidy zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży. • Klasyfikacja produktów spożywczych. • Uświadomienie znaczenia aktywności ruchowej.	
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność rozumienia informacji związanych z żywnością i żywieniem. - Umiejętności społeczne, praca w grupie. - Wzrost świadomości i rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.	
Materiały dydaktyczne: - Plakat z piramidą zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży. - Zestaw obrazków z produktami spożywczymi. - Duże kartki papieru, mazaki, nożyczki, klej. - Quiz (pytania przygotowane wcześniej).	
PLAN ZAJĘĆ	
I. Część wstępna Wprowadzenie do tematu. Rozmowa: „Co to znaczy odżywiać się zdrowo?”.	
II. Część główna 1. Prezentacja piramidy i analiza jej elementów. 2. Praca w grupach – tworzenie własnej piramidy.	
III. Część końcowa Podsumowanie – quiz i refleksja.	
Uwagi dla nauczyciela: Ważne, aby prowadzić zajęcia w formie angażującej, z wykorzystaniem zabaw i aktywności plastycznych. Stworzenie pozytywnej atmosfery zachęci dzieci do wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych również w domu.	
Efekty końcowe: - Uczniowie rozumieją podstawowe zasady zdrowego żywienia. - Będą potrafili samodzielnie wybrać zdrowe produkty w diecie i wskazać ich ważność. - Uczniowie tworzą plakaty z piramidą zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży.	

SCENARIUSZ 2

	Temat 2 Czy wiesz, co jesz? – analiza etykiet produktów
Czas trwania:	90 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 7–14 lat
Lekcja:	godzina wychowawcza, edukacja zdrowotna
Cele lekcji/zajęć: Uczniowie uczyć się analizować etykiety produktów spożywczych. Poznać informacje dotyczące wartości odżywczych i uczyć się unikać pułapek marketingowych. Cele: • Nauka czytania etykiet. • Porównywanie wartości odżywczych. • Świadome wybory konsumenckie.	
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność rozumienia informacji związanych z żywnością i żywieniem. - Umiejętności społeczne, praca w grupie. - Wzrost świadomości i rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.	
Środki dydaktyczne: - Różne produkty z etykietami (np. jogurty, płatki zbożowe, napoje). - Karty pracy do analizy. - Flipchart/tablica.	
PLAN ZAJĘĆ	
I. Część wstępna Omówienie roli etykiety produktów spożywczych.	
II. Część główna 1. Omówienie elementów etykiety (kalorie, cukier, sól). 2. Praca w parach – analiza przyniesionych przez uczniów produktów. 3. Zadanie: Tworzenie listy produktów „zdrowe vs. mniej zdrowe”.	
III. Część końcowa Podsumowanie: Dyskusja na temat świadomego wyboru żywności.	
Uwagi dla nauczyciela: Ważne, aby prowadzić zajęcia w formie angażującej, z wykorzystaniem zabaw. Stworzenie pozytywnej atmosfery zachęci dzieci do wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych również w domu.	
Efekty końcowe: - Uczniowie zrozumieją podstawowe zasady prawidłowego żywienia. - Będą potrafili samodzielnie wybrać zdrowe produkty do swojej diety na podstawie etykiet. - Uczniowie będą rozróżniać „zdrowe” produkty od „niezdrowych”, co wzmocni świadomość zdrowych nawyków wśród dzieci.	

SCENARIUSZ 3

	Temat 3 Zdrowe przekąski – warsztaty kulinarne	
Czas trwania:	90 minut	
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 7–14 lat	
Lekcja:	godzina wychowawcza, edukacja zdrowotna, technika, edukacja wczesnoszkolna	
Cele lekcji/zajęć: Uczniowie wspólnie przygotowują proste, zdrowe przekąski. Lekcja rozwija praktyczne umiejętności kulinarne, pokazuje, że zdrowe jedzenie może być smaczne i szybkie w przygotowaniu.		
Cele: • Rozwijanie umiejętności kulinarnych. • Promocja zdrowych nawyków. • Budowanie współpracy w grupie.		
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność rozumienia informacji związanych z żywnością i żywieniem. - Umiejętności społeczne, praca w grupie podczas wspólnego przygotowania przekąsek. - Wzrost świadomości i rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie.		
Środki dydaktyczne: - Deski, noże bezpieczne, miski, łyżki. - Składniki: owoce, warzywa, jogurt naturalny, pełnoziarniste tortille, płatki owsiane. - Rękawiczki, serwetki, talerzyki. - Karta pracy „Moja przekąska”.		
PLAN ZAJĘĆ		
I. Część wstępna Wprowadzenie: „Dlaczego warto wybierać zdrowe przekąski?”.		
II. Część główna Przygotowanie prostych przekąsek (np. koktajle owocowe, sałatki) w grupach na podstawie wybranych receptur.		
III. Część końcowa Podsumowanie: Prezentacja i wsspólne degustowanie oraz wymiana wrażeń. Dyskusja o możliwościach zdrowych zamienników, prozdrowotnych przekąsek.		
Uwagi dla nauczyciela: Ważne, aby prowadzić zajęcia w formie angażującej, z wykorzystaniem zabaw i zajęć praktycznych. Stworzenie pozytywnej atmosfery zachęci dzieci do wprowadzania prawidłowych nawyków żywieniowych również w domu.		
Efekty końcowe: - Uczniowie zrozumieją podstawowe zasady prawidłowego żywienia. - Będą potrafili samodzielnie wybrać zdrowe produkty na przekąski. - Uczniowie będą potrafili przygotować proste przekąski, co wzmocni świadomość zdrowych nawyków wśród dzieci.		

Kalendarz działań edukacyjnych na rok szkolny

Miesiąc	Działanie
Wrzesień	Prezentacja „Zdrowe odżywianie w szkole”
Październik	Śniadanie na trawie – wspólne jesienne śniadanie
Listopad	Konkurs plastyczny „Mój zdrowy talerz”
Grudzień	Warsztaty „Zdrowe słodczyce na święta”
Styczeń	Eksperyment „Czy napój zawiera cukier?”
Luty	Spotkanie z dietetykiem
Marzec	Szkolna olimpiada wiedzy o zdrowym żywieniu
Kwiecień	Dzień wody – promowanie picia wody
Maj	Tydzień zdrowych przekąsek
Czerwiec	Piknik zdrowego stylu życia

Innowacyjne działania w zakresie edukacji żywieniowej

1. **Dzienniczek drugiego śniadania i zdrowego odżywiania** – uczniowie każdego dnia zaznaczają w swoich dzienniczkach warzywa znajdujące się w śniadaniówce. Na koniec roku sumują zdobyte punkty i wyłaniany jest laureat.



Zdjęcie 1. Dzienniczek drugiego śniadania i zdrowego odżywiania opracowany w szkole

Źródło: własne

2. **Dzień bez słodczy** – zabawa polegająca na przygotowaniu zdrowych zamienników słodczy.

3. **Zdrowe śniadania w klasie** – cykliczne spotkania, gdzie uczniowie przynoszą zdrowe śniadania i omawiają ich skład.

■ Podsumowanie

Edukacja żywieniowa w szkole nie może być traktowana jako jednorazowe działanie, lecz jako systematyczny i długofalowy proces, którego celem jest kształtowanie trwałych nawyków zdrowotnych u dzieci i młodzieży. Wdrożenie spójnej polityki żywieniowej w środowisku szkolnym, wsparte nowoczesnymi metodami dydaktycznymi, warsztatami praktycznymi oraz aktywnym zaangażowaniem rodziców i społeczności lokalnej, znacząco zwiększa skuteczność podejmowanych działań.

Przedstawione w niniejszym opracowaniu propozycje – od „Śniadania na trawie”, poprzez zajęcia kulinarne i obserwację wzrostu roślin, aż po prowadzenie „Dzienniczka drugiego śniadania” – wpisują się w koncepcję programów typu „whole-school”, rekomendowanych przez WHO i Unię Europejską. Ich zaletą jest atrakcyjna forma, sprzyjająca aktywnemu uczestnictwu uczniów, a także element współzawodnictwa i grywalizacji, który dodatkowo motywuje do zmiany zachowań. Wnioski z przeglądu literatury wskazują jednoznacznie, że skuteczność edukacji żywieniowej zależy od kilku kluczowych czynników:

1. **Kompleksowości działań** – połączenie edukacji teoretycznej z praktyką kulinarną i interwencjami środowiskowymi.
2. **Długofalowości** – stałe i powtarzalne działania zamiast jednorazowych akcji.
3. **Zaangażowania całej społeczności** – nauczycieli, uczniów, rodziców, pracowników stołówki oraz instytucji lokalnych.
4. **Atrakcyjnej formy dydaktycznej** – warsztatów, projektów, konkursów i elementów grywalizacji, które zwiększają motywację uczniów.

W perspektywie dalszych badań i praktyki warto dążyć do systematycznej ewaluacji prowadzonych działań, tak aby mierzyć ich efektywność w zakresie poprawy nawyków żywieniowych, zmniejszania spożycia żywności wysokoprzetworzonej oraz wzrostu spożycia warzyw i owoców.

Można stwierdzić, że szkoła – jako instytucja wychowawcza i edukacyjna – dysponuje wyjątkowym potencjałem w zakresie kształtowania zdrowego stylu życia. Warunkiem jego pełnego wykorzystania jest spójna strategia działań, wsparta najnowszą wiedzą naukową i realnym wsparciem instytucjonalnym.

Przedstawione działania łączą naukę z praktyką, angażując uczniów w aktywne zdobywanie wiedzy o zdrowym odżywianiu. Dzięki różnorodnym metodom – od lekcji teoretycznych, przez warsztaty kulinarne, aż po praktyczne działania – szkoła może skutecznie kształtować dobre nawyki żywieniowe i promować prozdrowotny styl życia.

Bibliografia

- European Commission. School Scheme Annual Report 2020/2021. Brussels: EU Publications, 2021.
- Fijałkowska A., Dzielska A. (red.), *Zdrowie dzieci we wczesnym wieku szkolnym*. Raport z badań 2022–2023, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2024.
- Pérez-Rodrigo, C., Aranceta, J. *School-based nutrition education: Lessons learned and new perspectives*. Public Health Nutrition, 2020, 23(6), 1022–1030.
- Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4–18 lat). <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/>, 2019.
- Story, M., Nannery, M.S., Schwartz, M.B. *Schools and obesity prevention: Creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity*. The Milbank Quarterly, 2019, 97(1), 48–80.
- WHO (2022). WHO European Regional Obesity Report 2022. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.

Rozdział 9.

MAŁGORZATA LITWIN

Szkoła Podstawowa nr 289 w Warszawie

EDUKACJA ŻYWIENIOWA W INNOWACYJNEJ SZKOLE

■ Wstęp

Praca w szkole wymaga od nauczyciela stałego rozwoju, kreatywności, wyobraźni, odwagi do eksperymentowania i wprowadzania autorskich metod pracy, otwartości na ucznia i jego potrzeby oraz gotowości na zmiany. Dlatego też w moim przypadku celem wprowadzonej zmiany było uatrakcyjnienie zajęć pozalekcyjnych w szkolnej świetlicy, integracja społeczności szkolnej i zachęcenie do współpracy rodziców poprzez ich udział w zajęciach kulinarnych i ogrodniczych.

Skorzystałam z mojego doświadczenia z okresu, kiedy sama byłam uczennicą. Z sentymentem wspominam zajęcia praktyczno-techniczne, dzięki którym dziś potrafię przyszyć guzik czy przygotować sobie kanapkę. Pamiętam, że jako dziecko uwielbiałam te zajęcia i czekałam z niecierpliwością na kolejne. Bardzo ważna była osoba nauczycielki, która z wielką kulturą, szacunkiem i cierpliwością uczyła nas wszystkiego, co się nam przyda w dorosłym życiu.

Zastanawiałam się, jak zostanie przyjęty mój pomysł dotyczący wprowadzenia warsztatów kulinarnych i ogrodniczych do planu zajęć w świetlicy szkolnej. Musiałam

znaleźć sposób, aby przekonać przełożonych, że warsztaty w kuchni i w ogrodzie są bezpieczne, możliwe do realizacji w naszej szkole, że pozytywnie wpływają na rozwój psychomotoryczny dziecka, uczą samoobsługi, odpowiedzialności, współpracy, kształtują prawidłowe nawyki żywieniowe, uczą szacunku do jedzenia i otaczającej nas przyrody oraz integrują zespół.

Nawiązałam współpracę z Fundacją Szkoła na Widelcu, która działa na rzecz poprawy jakości żywienia dzieci w szkołach i przedszkolach. Wspólnie zorganizowaliśmy wiele warsztatów kulinarno-żywniowych dla dzieci i rodziców, nagraliśmy kilka filmów edukacyjnych.

Aby możliwa była realizacja zamierzonych celów, napisałam dwa projekty, które zostały zrealizowane w ramach budżetu partycypacyjnego: „Zielone ABC” – w ramach projektu powstał ogród ze ścieżką edukacyjną, którym cały rok opiekują się dzieci. Realizowane są zajęcia z przyrody i terapii. Drugi projekt to „Wiem, co jem – warsztaty kulinarne”, które zapoczątkowały przygodę naszej szkoły z edukacją żywieniową, która ma na celu zwrócenie uwagi na rolę jedzenia i jego jakość.



Zdjęcie 1. Informacje o realizowanych projektach

Źródło: własne

Zintegrowaliśmy ze sobą dwa projekty, ponieważ uważamy, że są od siebie absolutnie zależne i razem realizowane dają najlepsze efekty. Rada Rodziców uważa te zajęcia za jedno z ważniejszych w szkole i dlatego co roku w swoich planach budżetowych uwzględnia finansowanie warsztatów kulinarnych i ogrodnich. W naszych działaniach wspiera nas Wydział Ochrony Środowiska Dzielnicy Bielany, z którym wspólnie zrealizowaliśmy wiele projektów oraz mamy w planach kolejne już niebawem. Jeden z nich to pilotażowy projekt badawczo-edukacyjny „Jaki jest las” – praktyczna edukacja ekologiczna w plenerze, a drugi to ogród permakulturowy – zajęcia dla klas czwartych.

W 2020 r. szkoła otrzymała tytuł „Innowacyjna szkoła” za wprowadzoną innowację „Z ogrodu do kuchni na stół”, napisaliśmy też i realizujemy innowację pedagogiczną „Alternatywne formy terapii pedagogicznej”, z której korzystają terapeuci pracujący w naszej szkole z dziećmi ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.



Zdjęcie 2. Wyróżnienie Innowacyjna szkoła, 2020

Źródło: własne

■ Zajęcia ogrodnicze

Ogród jest czymś znacznie więcej niż miejscem do pracy i nauki. To miejsce, w którym budowane są więzi społeczne. Możliwość pracy w ogrodzie i bezpośredni kontakt z przyrodą wpływa pozytywnie na rozwój psychomotoryczny dziecka, poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, dostarcza doświadczeń sensomotorycznych, trenuje pamięć, motywuje, uczy planowania i cierpliwości. W naszym ogrodzie razem pracujemy, doświadczamy, odczuwamy, jemy śniadania, prowadzimy ciekawe rozmowy, uczymy się szacunku do przyrody i do wykonywanej pracy. Czy może być coś przyjemniejszego niż nauka w takim miejscu? Polecamy wszystkim szkołom i przedszkolom.



Zdjęcie 3. Praca uczniów w szkolnym ogrodku

Źródło: własne

Zrealizowane projekty, warsztaty i konkursy w ogrodzie SP 289

- „Ogród moich marzeń” – konkurs plastyczny dla uczniów.
- „Ogród warzywny na balkonie” – warsztaty dla mieszkańców.
- „Zieleń i kropka” – w ramach współpracy z Fundacją Alter eko i Zarządem Zieleni m.st. Warszawy cykl warsztatów ekologicznych z udziałem uczniów i rodziców: „Jesienne porządki w ogrodzie”, „Wspólne sadzenie w ogrodzie”, „Wiosenne prace w ogrodzie”.

Celem warsztatów było zachęcenie uczniów do obserwacji przyrody oraz zwrócenie uwagi na potrzeby i działania związane z uprawą i pielęgnacją ogrodu, który będzie służył ludziom i owadom.

- „Od nasionka do sadzonki” – ekologiczne zajęcia w ogrodzie dla klas 1–4 – uprawa własnych roślin, m.in. sałaty, pomidorów, bobu, fasoli, bazylii, rukoli.

Zrealizowane zajęcia kulinarne, warsztaty, konkursy w SP 289

- Co roku w listopadzie obchodzimy Europejski Dzień Dobrego Jedzenia i Gotowania – warsztaty kulinarne dla uczniów na szkolnym korytarzu.
- „Śniadaniowe środy i czwartki” – celem jest edukacja dzieci w zakresie świadomości i odpowiedzialności konsumenckiej, m.in. wyrobienie nawyku spożywania produktów jak najmniej przetworzonych. Zajęcia prowadzone warsztatowo uczą dzieci samodzielnie nakrywać do stołu, nakładać na talerz produkty w sposób estetyczny, posługiwać się narzędziami kuchennymi oraz sprzętem elektrycznym. W ramach zajęć realizujemy scenariusze: „Dlaczego jedzenie jest ważne”, „Skąd bierze się jedzenie”, „O smaku, ziołach i uważnym jedzeniu”, „Cztery pory roku, czyli sezonowość w kuchni”, „Dlaczego powinniśmy wybierać wodę i dużo się ruszać”, „Tłuszcze w diecie”, „Talerz zdrowia”, „Dlaczego warto umieć gotować, czyli przygoda w kuchni”.

Dzięki warsztatom dzieci poznały nowe pojęcia: dieta bezglutenowa, wegańska, wegetariańska, dieta planetarna, kalendarz sezonowości, lokalność, niemarnowanie żywności,

- „Poranne warsztaty kulinarne” – były okazją do spotkań z rodzicami, którzy chętnie prowadzili zajęcia oraz dzieli się swoimi ulubionymi i wypróbowanymi przepisami.
- „Warsztaty wielokulturowe” – były okazją do integracji i poznania kuchni innych krajów: Hiszpania, Ukraina, Gruzja, Kazachstan, Włochy.
- Za udział w Ogólnopolskim konkursie „Dobrze Jemy, bo Gotujemy”, w którym za zadanie było przesłanie filmu dokumentującego warsztaty kulinarne i zajęcia promujące zdrowy styl życia, szkoła otrzymała wyróżnienie, dzięki któremu zostały zauważone działania placówki w zakresie polityki prozdrowotnej.
- Udział szkoły w programie Junior-Edu-Żywnie oraz w badawczej części programu.
- W ramach współpracy ze szkołą z Tajwanu Municipal Ren Ai Junior High School zorganizowaliśmy z uczniami naszych szkół konkurs „Mówię NIE śmieciowemu jedzeniu” – nagrody ufundowała Rada Rodziców.



Zdjęcie 4. Konkurs „Mówię NIE śmieciowemu jedzeniu” – uczestnicy konkursu: uczniowie SP 289 i uczniowie Municipal Ren Ai Junior High School z Tajwanu

Źródło: własne

Filmy edukacyjne z udziałem naszych uczniów

- Wspólnie z Fundacją Szkoła na Widelcu nagraliśmy filmy edukacyjne „Należnikowe szaleństwo” i „Pomidorowa przygoda” w ramach projektu „Dobrze Jemy – warsztaty edukacyjno-kulinarne dla młodych warszawiaków – organizatorzy Fundacja Szkoła na Widelcu i m.st. Warszawa. Filmy powstały w ramach obchodów Europejskiego Dnia Dobrego Jedzenia.
- Z Narodowym Centrum Edukacji Żywieniowej i udziałem naszych uczniów klasy 2 nagraliśmy film „Wspólnie gotujemy z NCEŻ”, będący podsumowaniem projektu sfinansowanego z budżetu Ministerstwa Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020.
- Film „Roślinnie jemy w Programie Dobrze Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu” – film promujący roślinną dietę oraz ideę roślinnych poniedziałków – film

z udziałem naszych uczniów, który był nagrodą za prowadzone zajęcia „Śniadaniowe środy i czwartki”.

SP 289 jako przykład placówki innowacyjnej

- Konferencja szkoleniowa „Żywienie dzieci i młodzieży w praktyce” – konferencja skierowana do nauczycieli realizujących zajęcia związane z edukacją żywieniowo-kulinarną. SP 289 jako przykład placówki innowacyjnej oraz dzielącej się dobrymi praktykami. Przykład pedagogów, którym udało się zrealizować Program Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu.
- Warszawski Festiwal Kulinaryny – udział w panelu dyskusyjnym: „Jak wprowadzać edukację kulinarną do przedszkoli i szkół?” – wymiana dobrych praktyk. Organizatorzy: Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie, Food Lab Studio Grzegorz Łapanowski, Fundacja Szkoła na Widelcu, Urząd Dzielnicy Wilanów.

Mój udział w konsultacjach i projektach

- Udział w konsultacjach materiałów edukacyjnych projektu „Jedz zdrowo, żeby być zdrowym” – projekt finansowany przez Komisję Europejską, w ramach Europejskiego Instytutu Innowacji i Technologii (EIT).
- Udział w realizacji konsultacji metodycznej materiałów edukacyjnych programu psycho-dietetycznego „Uważne jedzenie”, w ramach projektu badawczego realizowanego przez Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego dla międzynarodowego, unijnego projektu The EIT Food School Network, recenzja programu.
- Warsztaty szkoleniowo-kulinarne „Oliwa w kuchni” – organizatorzy: Fundacja Szkoła na Widelcu i firma Monini. Omówienie scenariusza ogólnopolskiego programu Dobrze Jemy ze szkołą na Widelcu „Tłuszcze w diecie”, którego jestem autorką. Patronat nad scenariuszem objęła firma Monini.
- Koordynowałam projekty „Zdrowy kręgosłup” i „Lira walczy z otyłością” Fundacji Lira i Perpetuum Mobile. Celem projektów było zwrócenie uwagi na wady kręgosłupa oraz zagrożenie otyłością dzieci w naszej szkole. W ramach projektu dzieci uczestniczyły w profesjonalnych badaniach lekarskich, w spotkaniach z dietetykiem połączonych z warsztatami kulinarnymi i wykładami, w ćwiczeniach korekcyjnych na okres od 3 do 9 miesięcy.

Autorskie scenariusze lekcji

- Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m.st. Warszawy – dzielenie się dobrymi praktykami, propozycja autorskiego scenariusza lekcji w ramach zajęć terapeutycznych.

- Napisałam dwa scenariusze zajęć dla nauczycieli realizujących Ogólnopolski Program Dobrze Jemy ze szkołą na Widelcu: „Tłuszcze w diecie”, „Naleśnikowe szaleństwo”.
- Scenariusz zajęć zrealizowanych on-line w czasie pandemii: „Śniadanie on-line. Tłuszcze w diecie”.

Opisane przeze mnie wprowadzenie zajęć jest przykładem trwałej i akceptowanej zmiany przez większość społeczności szkolnej. Dzięki wprowadzonej zmianie szkoła poszerzyła ofertę edukacyjną, stała się placówką promującą zdrowy styl życia, dbającą o rozwój samodzielności i kreatywności uczniów, z innowacyjnym podejściem do realizowania zadań edukacyjnych. W ankietach ewaluacyjnych dla rodziców i dzieci jednymi z najczęściej wpisywanych zajęć, w których najchętniej uczestniczą dzieci, są warsztaty kulinarne i zajęcia ogrodnicze.

SCENARIUSZ LEKCJI

	Temat 1 Edukacja żywieniowo-kulinarna – podsumowanie całorocznych działań
Czas trwania:	45 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie klas 1–3
Miejsce/Lekcja:	edukacja wczesnoszkolna, świetlica
Cele lekcji/zajęć: Cel główny: Uczniowie poznają podstawowe zasady zdrowego odżywiania. Znają różne warzywa i owoce, potrafią odróżnić zioła. Wiedzą, jak wykorzystać w kuchni poszczególne produkty. Cele szczegółowe: Uczniowie: - wiedzą, jakie składniki i w jakich proporcjach powinni dostarczać swojemu organizmowi, - wiedzą, czym jest piramida żywieniowa i talerz zdrowia, - wiedzą, jak należy zachowywać się przy stole, - potrafią posługiwać się kalendarzem sezonowości, - potrafią podać przykłady zachowań proekologicznych.	
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność wykorzystania zdobytej wiedzy w życiu codziennym: przygotowanie śniadaniówki do szkoły, posługiwanie się w sposób bezpieczny narzędziami kuchennymi, np. nóż, obieraczka, wyciskarka do czosnku. - Efektem zajęć jest zwiększenie samodzielności. - Umiejętności współpracy w grupie i odpowiedzialności za wykonywane zadanie. - Nabieranie odwagi i pewności siebie.	

Materiały dydaktyczne:

- tablica i marker/mazak,
- duże koła/kartki/hula-hopy w kolorach zielonym, żółtym, czerwonym, obrazki lub prawdziwe produkty spożywcze (warzywa, owoce, chleb pełnoziarnisty, chipsy, cukierki itp.),
- koperty do stacji z zadaniami,
- rekwizyty do ćwiczeń ruchowych (butelki wody, talerze, skakanki/lina), kartki i długopisy.

Opis lekcji: Sprawdzenie poziomu zdobytej wiedzy przez uczniów z zakresu zdrowego odżywiania się, podejmowania świadomych wyborów konsumenckich, zapobiegania marnowania żywności, postaw proekologicznych.

PLAN ZAJĘĆ**I. Część wstępna**

- Powitanie dzieci.
- Wprowadzenie do tematu zajęć.
- Nauczyciel rozdaje dzieciom test sprawdzający ich wiedzę oraz podaje instrukcję dotyczącą jego rozwiązania.

II. Część główna

- 1) Nauczyciel przypomina uczniom tematy lekcji, które odbyły się w ciągu roku: zasady ułożenia żywności w lodówce, zmysły, piramida żywienia, talerz zdrowia, oraz przeprowadza dyskusję z uczniami, zadając pytania zgodne z prezentowanymi treściami.
- 2) Porównanie grafik Piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży i Talerza Zdrowego Żywienia – dyskusja uczniów, co dla nich jest bardziej czytelne.
- 3) Uczniowie uzupełniają plakat osiągnięć.
- 4) Wspólnie z nauczycielem uczniowie sprawdzają test, czy prawidłowo odpowiedzieli na pytania i uzupełnili jego treść.

Na tablicy multimedialnej nauczycielka prezentuje uczniom fotorelację całorocznych działań klasy (zdjęcia z ogrodu, zdjęcia z warsztatów kulinarnych).

III. Część końcowa

- 1) Nauczyciel siada z dziećmi w kole i przeprowadza rundkę swobodnych wypowiedzi podsumowujących wspólne zajęcia.
- 2) Podziękowanie i wręczenie dyplomów oraz drobnych nagród.
- 3) Pożegnanie.

Ewaluacja:**Test sprawdzający wiedzę (przed zajęciami i po zajęciach)**

1. Każdy posiłek powinien zawierać:
 - a) masło
 - b) warzywa i owoce
 - c) pieczywo
2. Źródłem białka jest:
 - a) ziemniak
 - b) mąka
 - c) mięso i rośliny strączkowe
3. Weganie nie jedzą:
 - a) pieczywa
 - b) produktów pochodzenia zwierzęcego
 - c) warzyw
4. Do czego służy kalendarz sezonowości:
 - a) do sprawdzania pór roku
 - b) do sprawdzania, jakie warzywa i owoce są dostępne w danym czasie
 - c) do sprawdzania dat imienin
5. Jakich składników użyjesz do przygotowania chałwy:
 - a) cukru, sezamu, wody
 - b) miodu, sezamu, melasy
 - c) miodu, mąki, sezamu

6. Co rośnie w ogrodzie szkolnym? Wymień 5 roślin:

- | | |
|---------|---------|
| 1 | 4 |
| 2 | 5 |
| 3 | |

7. Co rośnie na krzaku?

- a) pomidor
- b) jabłko
- c) marchewka

8. Kim jest Marchwian:

- a) pies
- b) królik
- c) chłopiec

9. Podaj imiona Ekipy Chrumasa:

- | |
|---------|
| 1 |
| 2 |
| 3 |

Liczba prawidłowych odpowiedzi

Podpisz się: imię i pierwsza litera nazwiska klasa

■ Podsumowanie

Działania w szkole i zaangażowanie rodziców pozwalają na korzystanie z budżetu partycypacyjnego dzielnicy Bielany w Warszawie. Rada Rodziców co roku przydziela fundusze na działalność szkolnego ogródka i różne warsztaty wymagające zakupu surowców.

Bibliografia

Łapanowski G., Sobczak M. *Najlepsze przepisy dla całej rodziny. Szkoła na widelcu*. Wydawnictwo Publicat, Warszawa 2014.

Ogólnopolski Program Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu. Fundacja Szkoła na Widelcu. <https://dobrzejemy.szkołanawidelcu.pl/> (dostęp on-line: 5.09.2025).

Miejski projekt edukacji żywieniowej „Wiem, co jem”. <https://um.warszawa.pl/waw/wiemcojem> (dostęp on-line 5.09.2025).

Rozdział 10.

ELŻBIETA RUKAT

Zespół Szkolno-Przedszkolny w Jadowie

EDUKACJA ŻYWIENIOWA W SZKOLE – DOŚWIADCZENIA WŁASNE

■ Wstęp

W Polsce obserwowany jest wzrost częstości występowania nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży. Jak wskazują dane literaturowe, przyczyną tego jest w dużej mierze działanie czynników środowiskowych, takich jak nadmierne spożywanie wysokoe-nergetycznej żywności (tłuszczu, cukru), podjadanie między posiłkami, siedzący tryb życia, czynniki emocjonalne (Ciborowska, 2004; Gutkowska i wsp., 2023).

Obserwując w szkole uczniów, stwierdzam, że najczęstszymi błędami, które sprzyjają nadmiernemu wzrostowi masy ciała, są błędne zwyczaje żywieniowe, takie jak:

- brak spożywania pierwszego i drugiego śniadania;
- nieregularne posiłki, które zwiększają tendencję do podjadania;
- siedzący tryb życia i jednocześnie niewielka aktywność fizyczna;
- częste spożycie cukrów prostych (słodczyce, słodzone napoje);
- spożycie wysokoprzetworzonej żywności (fast food, gotowe dania);
- nadużywanie przez uczniów spożycia napojów energetycznych (tzw. energetyków).

Widząc te problemy u swoich podopiecznych, podejmuję działania edukacji żywieniowej. Przekonanie, że dzieci same „wyrosną” z nadwagi lub otyłości prowadzi do nasilenia choroby. Ponad połowa otyłych nastolatków będzie borykała się z tym problemem w dorosłym życiu. Mając wpływ na kształtowanie odpowiednich nawyków żywieniowych swoich uczniów, staram się wykluczyć wiele czynników, które są przyczynami rozwoju otyłości. Dlatego realizując profilaktykę zdrowego żywienia, cyklicznie prowadzę kulinarne warsztaty edukacyjne dla dzieci oraz młodzieży w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych.

Poprzez połączenie zabawy, aktywności i nauki uczniowie mogą wspólnie poznawać tajniki zdrowej diety oraz pochodzenia produktów, a także niemarnowania żywności oraz gospodarowania odpadami. W trakcie warsztatów wspólnie przygotowujemy prozdrowotne przekąski, desery, koktajle i inne zdrowe wyroby kulinarne. Uczestnicy dowiadują się, skąd pochodzą poszczególne produkty, poznają ich wartość odżywczą i energetyczną. Ważnym elementem każdego warsztatów jest wspólna degustacja przyrządzonych potraw i napojów.

Wszystkie te działania edukacyjne stanowią nieodłączny element Programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły, dzięki którym może on być jeszcze skuteczniejszy we wspólnych staraniach o właściwe odżywianie, które jest kluczowe dla zdrowia i utrzymania prawidłowej wagi.

Wczesne dzieciństwo ma wpływ na późniejsze życie człowieka, biorąc pod uwagę fakt, że rozwój dziecka dokonuje się nie tylko na podstawie uwarunkowań genetycznych, ale także dzięki jego własnej aktywności i różnorodnym oddziaływaniom środowiska społeczno-kulturowego. Uwzględnienie w rozwoju dziecka specyfiki okresu przedszkolnego pozwala na właściwe i wszechstronne przygotowanie go do dorosłego życia.

Cyklicznie w swojej pracy zawodowej spotykam się z grupami dzieci z przedszkoli i szkół podstawowych, aby wskazywać kierunek działań w dążeniu do osiągnięcia stanu dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Edukacja zdrowotna w najmłodszym wieku powinna być łącznikiem między wiedzą i doświadczeniem dziecka wyniesionym z domu rodzinnego a tym, co powinno znać i umieć oraz rozumieć, kiedy wkroczy w dorosłe życie, w którym jego zdrowie stanowić będzie określoną wartość i kapitał na przyszłość.

■ Przykłady działań z zakresu edukacji żywieniowej

„Zdrowo i wesoło”

„Zdrowo i wesoło” to warsztaty dla młodszych uczniów szkoły podstawowej w Sadownem. Głównym celem spotkania było zachęcanie dzieci do spożywania warzyw i owoców. Dzieci z młodszych klas dowiedziały się, jak ważną rolę pełnią ukryte w nich witaminy, następnie zapoznały się z urządzeniem do robienia napoju (blenderem) i jego działaniem.

Utrwaliły zasady bezpieczeństwa oraz konieczność mycia rąk. Ponadto, podczas zajęć dzieci miały możliwość łączyć składniki według własnych pomysłów i odkrywać nowe smaki. Uczestnicy zajęć przygotowywali koktajle o nazwach związanych z bohaterami bajek (Czerwony Kapturek, Smurfy, Shrek i inne). Po wspólnej degustacji dzieci otrzymały kolorowanki związane z tematyką zajęć (np. koktajl Czerwony Kapturek, owoce i warzywa użyte do przygotowania napoju).

Dzień walki z otyłością

W szkole organizowane są dni walki z otyłością w formie plakatów wykonanych przez uczniów:

- dla starszych np.: „Jedz mniej, bramy raju są wąskie”, „Bez białka nie ma ciała”, „Nie jedz chipsów, nie pij coli, to nie boli!”;
- dla młodszych np.: „Zawsze się odżywiaj zdrowo, będziesz myślał wystrzałowo!”, „Jedz warzywa i owoce, bo to zdrowe i urocze!”, „Raz gruszczenka, raz jabłuszko i już zdrowe masz serduszko!”, „Jedz owoce i warzywa, będziesz zdrow jak ryba!”.



Zdjęcie 1. Dzień walki z otyłością

Źródło: własne

Zajęcia edukacyjne „Zasady prawidłowego odżywiania”

Uczniowie szkoły podstawowej biorą udział w cyklu zajęć edukacyjnych, podczas których utrwalają wiadomości na temat zasad prawidłowego odżywiania, by uniknąć problemu spożywania nadmiernej ilości kalorii. Spotkania obejmują:

- projekcję filmu edukacyjnego na temat podstawowych zasad prawidłowego żywienia,
- pogadankę na temat roli warzyw i owoców w codziennej diecie; zajęcia plastyczne pt. „Ludzik owocowo-warzywny”,
- wyszukiwanie i wycinanie z folderów reklamowych oraz prasy ilustracji produktów spożywczych, segregowanie ich na te, których spożywanie powoduje otyłość, oraz te, które dostarczają nam „zdrowych kalorii” i nie powodują tycia,

- wykonanie makiet postaci szczupłej oraz otyłej, wyklejenie ich odpowiednio ilustracjami produktów polecanych i niepolecanych w diecie w celu utrwalenia wiadomości na temat prawidłowego odżywiania.

Przygotowanie gazetek tematycznych



Zdjęcie 2. Gazetka tematyczna

Źródło: własne

Organizowanie zbiórek charytatywnych

Organizowanie zbiórek charytatywnych – „Zdrowy czwartek”; sprzedajemy zdrowe deserki/przekąski z przeznaczeniem na konkretny cel, np. na leczenie chorego dziecka, sprzęt dla osób niepełnosprawnych, rodzin pokrzywdzonych przez zdarzenia losowe, takie jak pożar, rodzinne dramaty.

Warsztaty kulinarne

W szkole organizowane są warsztaty kulinarne o różnej tematyce:

- Zdrowe koktajle,
- Prozdrowotne ciasta,
- Prozdrowotne desery,
- Dzień owsianki,
- Food art. – Witaminy na talerzu.



Zdjęcie 3. Dzień Owsianki

Źródło: własne

■ SCENARIUSZE WARSZTATÓW KULINARNYCH

SCENARIUSZ 1

	Temat 1 Dzień Owsianki	
Czas trwania:	45 minut	
Uczestnicy:	uczniowie klas 1–6	
Miejsce/Lekcja:	edukacja wczesnoszkolna/biologia/wychowanie fizyczne/godzina wychowawcza	
Cele wydarzenia:		
1. Uczeń zna wartości odżywcze owsianki i wie, dlaczego warto ją jeść. 2. Uczeń potrafi wymienić różne sposoby przygotowania owsianki. 3. Wzmacnianie motywacji do zdrowych nawyków. Zachęcenie do kontynuowania zdrowych nawyków żywieniowych.		
Kompetencje kluczowe:		
- Uczeń rozwija współpracę w grupie poprzez zadania praktyczne. - Uczeń wyrabia postawę prozdrowotną i ekologiczną (lokalne, naturalne produkty).		
Materiały dydaktyczne:		
- Płatki owsiane (sucha wersja, można przygotować ugotowaną owsiankę do degustacji). - Owoce świeże i suszone, orzechy, miód, jogurt. - Miseczki, łyżki, serwetki. - Tablica/flipchart, kartki i mazaki, ewentualnie rzutnik do pokazania krótkiej prezentacji.		
PLAN ZAJĘĆ		
I. Wprowadzenie (5 minut)		
- Nauczyciel pyta: „Co jedliście dzisiaj na śniadanie?”. - Rozmowa o tym, jak ważne jest zdrowe śniadanie. - Wprowadzenie hasła: „Dziś obchodzimy Dzień Owsianki”.		
II. Krótka prezentacja/pogadanka (7 minut)		
- Skąd pochodzi owies? - Dlaczego owsianka jest zdrowa? (witaminy, błonnik, energia, dobre dla serca). - W jakich krajach jest popularna? (np. Anglia – porridge, Szkocja).		
III. Zabawa edukacyjna (8 minut)		
- Uczniowie w grupach układają hasło/plakat „Supermoce owsianki” – zapisują zalety i rysują obrazki. - Prezentacja wyników przez grupy.		
IV. Część praktyczna – „Tworzymy swoją owsiankę” (15 minut)		
- Uczniowie w małych grupach dostają bazę (ugotowane płatki). - Każdy wybiera dodatki (owoce, orzechy, jogurt, miód). - Degustacja i rozmowa: „Która owsianka smakuje najlepiej? Dlaczego?”.		
V. Podsumowanie i refleksja (5 minut)		
- Uczniowie dokończają zdanie: „Owsianka daje mi ...”. - Nauczyciel podkreśla, że zdrowe jedzenie to energia i lepsze samopoczucie.		
Ewaluacja:		
- Uczniowie podnoszą ręce, jeśli chcieliby częściej jeść owsiankę. - Krótka ankieta ustna: „Czego nowego dowiedzieliście się dziś o owsiance?”		

SCENARIUSZ 2

	Temat 2 Dzień Owsianki – zdrowie, nauka i kultura
Czas trwania:	45–60 minut
Uczestnicy:	Uczniowie 13–14 lat
Miejsce/Lekcja:	biologia, matematyka, WOS, godzina wychowawcza, język polski, geografia
Cele wydarzenia: Uczniowie: - poznają wartości odżywcze owsianki i potrafią odczytywać tabele wartości energetycznej, - będą umieli obliczać kaloryczność i bilans energetyczny posiłku, - poznają przykłady funkcjonowania owsianki w różnych kulturach świata.	
Kompetencje kluczowe: - Uczeń rozwija umiejętności krytycznego myślenia i pracy zespołowej. - Uczeń potrafi napisać krótki tekst użytkowy (np. przepis, ulotka, wpis blogowy).	
Materiały dydaktyczne: - Paczka płatków owsianych (z etykietą wartości odżywczych). - Owoce, orzechy, jogurt, miód (do pokazania/praktyki). - Kalkulatory/telefony z kalkulatorem. - Mapa świata lub projektor. - Kartki, flamastry. - Arkusz z tabelą wartości energetycznej dodatków (jabłko, banan, orzechy, miód itd.).	
PLAN ZAJĘĆ	
I. Wprowadzenie (5 minut) - Pytanie do uczniów: „Jak myślicie, dlaczego akurat owsianka doczekała się swojego dnia?”. - Krótka dyskusja o trendach żywieniowych i zdrowym stylu życia.	
II. Część praktyczna Biologia i zdrowie (10 minut) • Analiza etykiety: ile kalorii, białka, tłuszczu, błonnika mają płatki owsiane. • Rozmowa o tym, jak wpływają na organizm (energia, trawienie, profilaktyka chorób). Zadanie matematyczne: W parach uczniowie obliczają, ile kalorii ma ich „idealna owsianka”, np.: • 50 g płatków owsianych. • 200 ml mleka. • 1 banan. • 1 łyżeczka miodu. Każda para podaje wynik. Geografia i kultura (8 minut) • Na mapie zaznaczamy, gdzie owsianka jest popularna:	

- o Wielka Brytania (porridge), - o Szkocja (tradycyjne Highland Games – jedzenie owsianki na śniadanie), - o Skandynawia (owsianka z jagodami), - o Polska (owsianka mleczna, z jabłkiem, orzechami). • Krótka rozmowa o różnicach kulturowych i tym, jak jedzenie łączy ludzi. Język polski – praca twórcza (10–12 minut) Uczniowie w grupach piszą: • wersja A (praktyczna) – przepis na „Najlepszą owsiankę uczniowską”, • wersja B (twórcza) – miniwpis na bloga kulinarnego: „Dlaczego warto jeść owsiankę na śniadanie?”. Każda grupa prezentuje swój pomysł.
III. Podsumowanie i dyskusja (7 minut) Runda pytań: - „Czego nowego dowiedzieliście się o owsiance?” - „Czy owsianka mogłaby zastąpić fast food w szkole?” Nauczyciel podkreśla związek między codziennymi wyborami żywieniowymi a zdrowiem i środowiskiem.
IV. Ewaluacja: - Uczniowie kończą zdanie na kartkach: „Owsianka to dla mnie ...”. - Kartki są zbierane i omawiane na koniec (może w formie kolażu/plakatu klasowego).

SCENARIUSZ 3

		Temat 3 Warsztaty kulinarne: Zdrowe koktajle	
Czas trwania:		60–90 minut	
Uczestnicy:		10–14 lat	
Liczba uczestników:		12–30 osób (w grupach 3–5-osobowych)	
Miejsce/Lekcja:		warsztat praktyczny z elementami edukacji zdrowotnej	
Cele lekcji: Uczniowie: - poznają zasady zdrowego odżywiania i rolę warzyw oraz owoców w diecie, - potrafią przygotować zdrowe koktajle z dostępnych składników.			
Kompetencje kluczowe: - Uczniowie rozwijają umiejętności pracy w grupie i planowania. - Uczniowie uczą się korzystania z prostych narzędzi kuchennych w sposób bezpieczny.			
Środki dydaktyczne/materiały: - Blender(y) kielichowy lub ręczny. - Deski do krojenia, noże (najlepiej plastikowe/bezpieczne).			

- Kubeczki/miseczki, łyżki, słomki ekologiczne. - Rękawiczki jednorazowe, fartuszki, serwetki. - Składniki: • baza: jogurt naturalny, kefir, mleko, napój roślinny, woda kokosowa, • owoce: banany, jabłka, gruszki, mango, jagody, maliny, truskawki, kiwi, • warzywa: szpinak, jarmuż, marchew, burak, • dodatki: miód, płatki owsiane, siemię lniane, orzechy, pestki dyni, kakao naturalne.
PLAN ZAJĘĆ
I. Wprowadzenie (10 minut) - Powitanie, krótkie pytanie: „Co najczęściej pijecie, gdy chcecie się orzeźwić lub dodać sobie energii?” - Rozmowa o tym, czym różnią się zdrowe koktajle od słodzonych napojów gazowanych. - Prezentacja składników i omówienie wartości odżywczych (błonnik, witaminy, składniki mineralne, energia).
II. Podział na grupy i planowanie (10 minut) - Uczniowie losują/wybierają składniki. - Każda grupa planuje swój koktajl: • bazę (np. jogurt, mleko roślinne, wodę kokosową), • owoce/warzywa, • dodatki (nasiona, płatki, miód). - Grupy zapisują nazwę swojego koktajlu i proporcje.
III. Przygotowanie koktajli (25–30 minut) - Mycie rąk i zakładanie fartuszków. - Krojenie owoców/warzyw, miksowanie składników w blenderach. - Przygotowanie koktajli i ich dekoracja (np. listkiem mięty, posypką z płatków owsianych).
IV. Prezentacja i degustacja (15 minut) - Każda grupa prezentuje swój koktajl (nazwa, skład, dlaczego wybrali takie połączenie). - Degustacja koktajli przez całą klasę. - Krótka dyskusja: „Który koktajl był najzdrowszy? Który najsmaczniejszy? Dlaczego?”
V. Podsumowanie (5–10 minut) - Nauczyciel podkreśla, że zdrowy koktajl: • może zastąpić słodzone napoje, • daje energię i witaminy, • jest szybki i tani w przygotowaniu. - Każdy uczeń kończy zdanie: „Mój pomysł na zdrowy koktajl do szkoły to ...”.
VI. Ewaluacja: - Ankieta ustna: „Czego się dziś nauczyliście?” - Można zrobić „burzę mózgów” i stworzyć wspólnie Klasową Książkę Koktajli – zapisać przepisy z warsztatów i powiesić w klasie lub opublikować w gazetce szkolnej.

Przykładowe receptury

Jogurtowe semifreddo z owocami leśnymi	
Składniki na 8 porcji: 200 g jogurtu greckiego lub naturalnego 250 g mascarpone 150 g miodu – według uznania 100 g borówek 100 g malin 100 g niesolonych pistacji bez łupinek mięta Sposób przygotowania: Przełożyć do miski mascarpone i zmieszać z miodem. Dodać jogurt grecki, wymieszać. Dodać borówki, maliny oraz pistacje, wymieszać. Wyłożyć foremkę folią spożywczą, wlać masę, wyrównać i wstawić do zamrażarki na przynajmniej 5 godzin. Wyjąć lody z formy i przełożyć na talerz. Pokroić na porcje i udekorować mięta.	 Źródło: własne

Owocowe smoothie bowl	
Składniki na 8 porcji: Smoothie bowl napój migdałowy lub inny roślinny 2 szkl. cynamon – ½ łyżeczki borówki – 125 g banan – 2 szt. truskawki (świeże lub mrożone) – 450 g nasiona chia – 2 łyżki Dodatki: orzechy włoskie – 2 łyżki płatki migdałowe – 2 łyżki pitaja – 1 szt. śliwki – 5 szt. chipsy bananowe lub inne owocowe – 1 opakowanie mięta, pomarańcza – 1 szt.	Sposób przygotowania: Bowl: Do kielicha blendera wlać napój migdałowy, dodać cynamon, połowę borówek, banany i truskawki. Całość miksować do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodać nasiona chia i wymieszać. Smoothie przełożyć do szklanek i wstawić do lodówki na 2 godziny. Dodatki: Na suchej patelni podprażyć osobno orzechy włoskie i płatki migdałowe. Pitaję pokroić w plasterki. Miseczki ze smoothie udekorować pozostałymi świeżymi i suszonymi owocami oraz orzechami. Udekorować listkami mięty i skórką z pomarańczy.

SCENARIUSZ 4

	Temat 4 Warsztaty kulinarne: Prozdrowotne desery
Czas trwania:	90 minut
Uczestnicy:	7–14 lat
Liczba uczestników:	10–20 osób
Miejsce/Lekcja:	warsztat kulinarny z elementami pogadanki i degustacji
Cele lekcji/zajęć: 1. Edukacyjne: - Poznanie zasad prawidłowego żywienia, - Zrozumienie, czym różnią się tradycyjne słodczyce od „zdrowych” alternatyw. 2. Praktyczne: - Nauka przygotowywania prostych, „zdrowych” deserów, - Rozwijanie umiejętności pracy w grupie i samodzielności w kuchni. 3. Wychowawcze: - Kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych, - Rozwijanie kreatywności i otwartości na nowe smaki.	
Kompetencje kluczowe: - Uczniowie rozwijają umiejętności pracy w grupie i planowania. - Uczniowie uczą się korzystania z prostych narzędzi kuchennych w sposób bezpieczny.	
Materiały dydaktyczne: - Stoliki robocze. - Deski do krojenia, miski, blendery, łyżki, kubeczki, talerze, sztućce, serwetki. - Owoce świeże i suszone, jogurt naturalny, kakao, płatki owsiane, orzechy, gorzka czekolada, miód/daktyle. - Karta pracy/receptury dla uczestników.	
PLAN ZAJĘĆ	
1. Wprowadzenie (10 minut) - Przywitanie uczestników. - Krótka rozmowa: „Dlaczego tak bardzo lubimy słodczyce?”. - Minipogadanka o tym, jak cukier wpływa na zdrowie i czym można go zastąpić (miód, daktyle, banany, ksylitol, erytrytol).	
2. Prezentacja produktów (10 minut) Prowadzący pokazuje przygotowane składniki: owoce świeże i suszone, jogurt naturalny, płatki owsiane, kakao, orzechy, gorzką czekoladę itp.	
3. Omówienie ich wartości odżywczych i zalet w diecie	
4. Podział na grupy i zadanie praktyczne (50 minut) Każda grupa przygotowuje inny deser (lub – w zależności od liczby uczestników – te same w kilku zespołach).	

5. Prezentacja i degustacja (15 minut)

- Każda grupa prezentuje swój deser i opowiada o składnikach.
- Wspólna degustacja.
- Krótka refleksja: „Który deser smakował najbardziej?”, „Czy były trudne do wykonania?”, „Czego nowego się nauczyliście?”.

6. Podsumowanie (5–10 minut)

- Podkreślenie, że „zdrowe” desery mogą być równie smaczne jak tradycyjne słodczyce.
- Wręczenie krótkich przepisów (np. w formie karty do zabrania do domu).

Ewaluacja:

- Ankieta ustna: „Czego się dziś nauczyliście?”.
- Można zrobić „burzę mózgów” i stworzyć wspólnie Klasową Książkę Deserów – zapisać przepisy z warsztatów i powiesić w klasie lub opublikować w gazecie szkolnej.

Jagielnik z solonym karmelem daktylowym	
Składniki na 8 porcji: Spód: ½ szklanki zmielonych płatków owsianych ½ szklanki wiórków kokosowych 1 szklanka daktyli 1 łyżeczka oleju kokosowego 1 łyżka kakao Masa jaglana: 1 szklanka suchej kaszy jaglanej 1 puszka mleczka kokosowego (400 ml) 1 szklanka mleka (zwykłe lub roślinne) 5 łyżek wiórków kokosowych 5 łyżek syropu owocowego Masa daktylowa: 1 szklanka daktyli 2–3 łyżki masła orzechowego Sól Dodatki: 80 g solonych orzeszków, posiekanych 50 g płatków migdałowych	Sposób przygotowania: Spód: Daktyle zalać wrzątkiem i moczyć przez 30 minut. Płatki owsiane zmielić bardzo drobno, prawie na mąkę. Miękkie daktyle odsączyć z wody, włożyć do blendera, dodać pozostałe składniki i zmiksować na gładką masę. Wyłożyć na spód tortownicy, wyrównać łyżką i wstawić do lodówki. Masa jaglana: Kaszę jaglaną przepłukać w dużej ilości wody. Wsypać do garnka, zalać mlekiem i wodą. Gotować pod przykryciem na bardzo wolnym ogniu. Kiedy kasza wchłonie całkowicie płyn, dodać wiórki kokosowe i syrop. Wymieszać, przykryć i odstawić na 20 minut. Dodać mleczko kokosowe (tylko gęste, bez płynu) i zmiksować na bardzo gładką masę. Gotową masę włożyć do tortownicy, na schłodzony spód. Masa daktylowa – karmel: Daktyle zalać wrzątkiem na 30 minut. Odsączyć, wodę z moczenia zachować. Zmiksować daktyle z masłem orzechowym i stopniowo dolewać wodę z moczenia daktyli, do uzyskania konsystencji masy kajmakowej (ok. 1/4 szklanki). Dodać sól do smaku. Gotowy solony karmel wyłożyć na masę jaglaną. Wierzch jagielnika posypać orzeszkami i płatkami migdałowymi. Ciasto wstawić do lodówki na 8 h.

Składniki na 8 porcji:**Spód:**

½ szklanki zmielonych płatków owsianych
 ½ szklanki wiórków kokosowych

1 szklanka daktyli

1 łyżeczka oleju kokosowego

1 łyżka kakao

Masa jaglana:

1 szklanka suchej kaszy jaglanej

1 puszka mleczka kokosowego (400 ml)

1 szklanka mleka (zwykłe lub roślinne)

5 łyżek wiórków kokosowych

5 łyżek syropu owocowego

Masa daktylowa:

1 szklanka daktyli

2–3 łyżki masła orzechowego

Sól

Dodatki:

80 g solonych orzeszków, posiekanych

50 g płatków migdałowych

Sposób przygotowania:**Spód:**

Daktyle zalać wrzątkiem i moczyć przez 30 minut. Płatki owsiane zmielić bardzo drobno, prawie na mąkę. Miękkie daktyle odsączyć z wody, włożyć do blendera, dodać pozostałe składniki i zmiksować na gładką masę. Wyłożyć na spód tortownicy, wyrównać łyżką i wstawić do lodówki.

Masa jaglana:

Kaszę jaglaną przepłukać w dużej ilości wody. Wsypać do garnka, zalać mlekiem i wodą. Gotować pod przykryciem na bardzo wolnym ogniu. Kiedy kasza wchłonie całkowicie płyn, dodać wiórki kokosowe i syrop. Wymieszać, przykryć i odstawić na 20 minut. Dodać mleczko kokosowe (tylko gęste, bez płynu) i zmiksować na bardzo gładką masę. Gotową masę włożyć do tortownicy, na schłodzony spód.

Masa daktylowa – karmel:

Daktyle zalać wrzątkiem na 30 minut.

Odsączyć, wodę z moczenia zachować. Zmiksować daktyle z masłem orzechowym i stopniowo dolewać wodę z moczenia daktyli, do uzyskania konsystencji masy kajmakowej (ok. 1/4 szklanki). Dodać sól do smaku. Gotowy solony karmel wyłożyć na masę jaglaną.

Wierzch jagielnika posypać orzeszkami i płatkami migdałowymi. Ciasto wstawić do lodówki na 8 h.



Zdjęcie 5. Jagielnik

Wegańskie bułeczki

Składniki na 15 sztuk:
Rozczyn:

50 g drożdży, 400 ml mleka roślinnego
2 łyżeczki cukru kryształu
1 łyżka mąki

Ciasto:

½ kg mąki pszennej – pół na pół z razową
opcjonalnie
1 łyżeczka soli,
½ szklanki oleju

Nadzienie:

Marmolada lub masa makowa, konfitura itd.

Sposób przygotowania:

Z podanych składników zrobić rozczyn.

Kiedy zaczną rosnąć, dodać pozostałe składniki.

Wyrobić ciasto drożdżowe.

Stolnicę posypać mąką, wyłożyć masę drożdżową i zagnieść ciasto.

Ciasto rozwałkować na grubość około 7–8 mm.

Wykroić krążki i nałożyć nadzienie. Uformować bułki, odstawić do wyrośnięcia.

Piec nagrzać do 200–220 °C, włożyć bułki i piec około 10 minut. Można polać syropem klonowym lub innymi dodatkami.



Zdjęcie 6. Wegańska bułeczka

Źródło: własne

Jaglane rafaello

Składniki na około 35 sztuk:

1 szklanka suchej kaszy jaglanej
2½ szklanki płynnego mleka kokosowego
50 g migdałów zmielonych
100 g wiórków kokosowych + wiórki do obtoczenia kulek.
4 łyżki roztopionego oleju kokosowego + do obtoczenia
120 g drobnego cukru trzcinowego
35 sztuk migdałów ze skórką


Sposób przygotowania:

Jeśli używamy migdałów ze skórką, to zalać je wrzątkiem i pozostawić do czasu, aż skórka będzie łatwo odchodziła. W międzyczasie wypłukać kaszę jaglaną i przelać wrzątkiem,

Kaszę zalać 2 szklankami płynnego mleka kokosowego i gotować około 15 minut, aż całe mleko zostanie wchłonięte. Dolać jeszcze pół szklanki gorącego mleka z rozpuszczonym cukrem trzcinowym. Zagotować, przykryć i odstawić.

Do przestudzonej kaszy dodać zmielone migdały, wiórki kokosowe i olej kokosowy. Wszystko dokładnie wymieszać i odstawić, aby masa się wychłodziła.

Z chłodnej masy formować kulki (około 20-gramowe), wewnątrz każdej umieścić migdał i ułożyć je na płaskim talerzu tak, aby się nie stykały. Talerz wstawić do lodówki, aby kulki nieco stwardniały, po czym obtoczyć każdą w rozpuszczonym oleju kokosowym i w wiórkach kokosowych. Gotowe przechowywać w lodówce.

Bondi – na chrupko i słodko

Składniki na 8 porcji:

2 szklanki mąki z ciecierzycy
 Zimna woda – do uzyskania konsystencji
 gęstego ciasta naleśnikowego
 Olej do smażenia w głębokim tłuszczu
 1 łyżka oleju do ciasta

Sposób przygotowania:

Do miski wsypać mąkę z ciecierzycy. Partiami dodawać wodę do uzyskania konsystencji gęstego ciasta naleśnikowego, na koniec dodać olej i dokładnie wymieszać. Odstawić do lodówki na 10 minut. Rozgrzać w rondlu olej do głębokiego smażenia. Przelewać nad olejem ciasto przez łyżkę cedzakową/uderzać łyżką delikatnie o brzeg rondla – do pokrycia powierzchni oleju kuleczkami. Smażyć na złoty kolor około 3 minut. Wyjąć łyżką cedzakową na papierowy ręcznik.

Po posoleniu podawać jako chrupki dodatek do dipów, raity (dip na bazie jogurtu).

Na słodko – wymieszać lub połączyć słodkim sosem lub syropem cukrowym. Podawać z owocami.

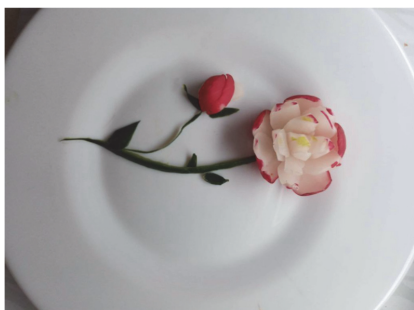
Dekoracje z warzyw i owoców



Kwiat z marchwi i natki pietruszki



Kwiat z cebuli



Kwiat z rzodkiewki



Owocowy mix

Zdjęcie 7. Dekoracje z warzyw i owoców

Źródło: własne

Bibliografia

Ciborowska H., *Dietetyka, Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*, Warszawa 2004, s. 204.

Grafika Muesli: <https://pixabay.com/illustrations/ai-generated-breakfast-muesli-8711491/> (dostęp on-line: 12.09.2025).

Gutkowska K., Czarniecka-Skubina E., Hamułka J. (red.). *Junior-Edu-Żywnienie – wybrane zagadnienia edukacji żywieniowej*. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2023.

Rozdział 11.

MARIA DOBIES

Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Starym Lubiejewie

DZIAŁANIA Z ZAKRESU EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ W SZKOŁACH PODSTAWOWYCH W WOJEWÓDZTWIE MAZOWIECKIM

■ Wstęp

Otyłość została uznana za chorobę i wpisano ją na listę Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (w klasyfikacji ICD-10). Według Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości, w Polsce nadwaga lub otyłość występują u 12,2% chłopców i 10% dziewcząt w wieku przedszkolnym oraz u 18,5% chłopców i 14,3% dziewcząt w wieku szkolnym. Raport Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, 2022) wskazał, że nadwagę i otyłość odnotowano u 32% polskich dzieci w wieku 7–9 lat. Jest to 8. miejsce wśród badanych krajów w Europie (<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/otylosc-u-dzieci-same-z-niej-nie-wyrosna>).

Nadmierna masa ciała w młodym wieku może powodować poważne konsekwencje zdrowotne w dorosłości. Zjawisko występowania otyłości w ostatnich latach nasiliło się zbyt gwałtownie, by mogło być spowodowane wyłącznie czynnikami bio-

logicznymi. Uważa się, że jest ona wynikiem czynników środowiskowych, a przede wszystkim brakiem aktywności fizycznej i nieprawidłowego żywienia (Gutkowska i wsp., (red.) 2023). W większości przypadków otyłość wieku rozwojowego staje się po latach otyłością ludzi dorosłych, a wraz z przedłużaniem czasu jej trwania powstają poważne powikłania skracające czas życia pacjentów (Fichna i Skowrońska, 2008).

Uważa się, że u 2/3 nastolatków z nadwagą lub otyłością stwierdza się przynajmniej jeden składnik zespołu metabolicznego, a u prawie 1/3 z nich można rozpoznać pełny zespół. Wśród dzieci z zespołem metabolicznym aż około 80% ma nadmierną masę ciała. Wczesne występowanie komponentów zespołu metabolicznego, takich jak hiperinsulinemia (z insulinopornością) i hiperglikemia, prowadzi w konsekwencji do rozwoju zaburzeń gospodarki węglowodanowej i cukrzycy typu drugiego. Jest to zjawisko coraz częściej zauważalne wśród dzieci (Obuchowicz, 2005). U dziewcząt otyłość może spowodować zaburzenia miesiączkowania, a u chłopców zaburzenia dojrzewania płciowego i ginekomastię. Predysponuje także do rozwoju stłuszczenia wątroby ze stanem zapalnym, będącego przyczyną nieodwracalnej niewydolności tego narządu w przyszłości. Powikłaniem otyłości jest również niedomykalność zastawki płucnej, która może nawet spowodować śmierć otyłego dziecka nieprawidłowo oddychającego podczas snu.

Odpowiednio zbilansowana dieta w przypadku dzieci ma więc kluczowe znaczenie dla rozwoju psychoruchowego. To właśnie w tym okresie ma ona największy wpływ na sprawne krótko- i długofalowe funkcjonowanie człowieka w przyszłości. W przypadku fazy rozwoju biologicznego organizmu niedostateczna podaż pokarmów niesie ze sobą negatywne konsekwencje, niemniej jednak pozytywne bilansowanie zapotrzebowania na energię także stanowi czynnik ryzyka (Bryl i wsp., 2007).

Realizacja prawidłowych norm żywienia zalecanych dla dzieci w okresie szkolnym i młodzieży zapewnia prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny oraz dobre wyniki w nauce. Należy brać pod uwagę odpowiedni wiek i aktywność fizyczną, aby zapewnić odpowiednie dostarczenie energii. Wskazane jest, aby młodzież spożywała od 4 do 5 posiłków dziennie. Ważne są II śniadania w szkole, które powinny składać się z pieczywa, dodatku białkowego, warzyw (np. pomidora, papryki) i owoców sezonowych. Nie zaleca się na II śniadania słodkiego pieczywa, ciastek i innych słodczy. W szkole powinna być możliwość otrzymania napojów mlecznych lub owocowych (Gutkowska i wsp., (red.) 2023).

■ Realizacja edukacji żywieniowej w szkole podstawowej

Obserwując w szkole młodzież stwierdzam, że popełnia ona wiele błędów żywieniowych, które sprzyjają nadmiernemu wzrostowi masy ciała. Widząc te problemy u swoich podopiecznych, nie bagatelizuję ich! Większość otyłych

nastolatków będzie borykała się z tym problemem w dorosłym życiu. Mając wpływ na kształtowanie odpowiednich nawyków żywieniowych swoich uczniów, staram się wykluczyć wiele czynników, które są przyczynami rozwoju otyłości. Dlatego realizując profilaktykę zdrowego żywienia, cyklicznie prowadzę kulinarne warsztaty edukacyjne dla dzieci i młodzieży w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych. Poprzez połączenie zabawy, aktywności i nauki uczestnicy mogą wspólnie poznawać tajniki zdrowej diety oraz pochodzenia produktów, a także niemarnowania żywności oraz gospodarowania odpadami. W trakcie warsztatów wspólnie przyrządzane są „zdrowe” przekąski, desery, koktajle i inne zdrowe wyroby kulinarne. Uczestnicy dowiadują się skąd pochodzą poszczególne produkty, poznają ich wartość odżywczą i energetyczną. Ważnym elementem każdego warsztatów jest wspólna degustacja przyrządzonych potraw i napojów.

Wszystkie te działania edukacyjne stanowią nieodłączny element Programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły. Swoje działania kieruję też do przedszkolaków. Uwzględnienie w rozwoju dziecka specyfiki okresu przedszkolnego pozwala na właściwe i wszechstronne przygotowanie go do dalszego życia. Cyklicznie w swojej pracy zawodowej spotykam się z grupami dzieci z różnych przedszkoli i szkół podstawowych, aby wskazywać kierunek działań w dążeniu do osiągnięcia stanu dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego.

■ Realizacja edukacji żywieniowej w szkołach podstawowych

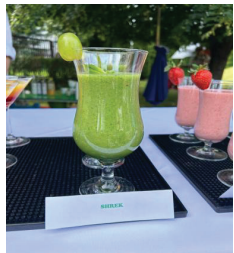
W ramach edukacji żywieniowej dla szkół podstawowych realizowano m.in. następujące zadania i warsztaty:

1. „Widzimy, dotykamy, smakujemy – rozpoznawanie owoców i warzyw za pomocą zmysłów”.
2. „Dzień warzyw i owoców”.
3. „Jemy zdrowo i smacznie”.
4. „Pomysły na lunchbox do szkoły”.
5. Ocenianie stanu odżywiania uczniów.

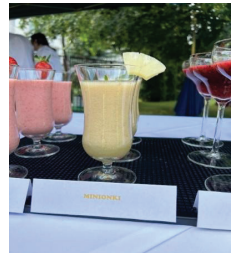
Ponadto cyklicznie biorę udział w różnych wydarzeniach szkolnych, m.in. byłam zaproszona 13 czerwca 2024 r. na Piknik Rodzinny w Miejskim Przedszkolu nr 3 w Ostrowi Mazowieckiej – wspólnie z uczniami TŻiUG z Zespołu Szkół CKR w Starym Lubiejewie przygotowaliśmy stoisko z propozycją „zdrowych” napojów, koktajli dla dzieci i ich opiekunów.

Koktajl „GUMISIOWY SOK”	
Składniki na około 12 porcji: maliny – 0,75 kg (świeże lub mrożone) borówki – 0,75 kg (świeże lub mrożone) cytryna – 1 szt. woda niegazowana – 1,5 l banan – 2 szt.	
Sposób wykonania: Owoce świeże umyć i zblendować cytrynę, sparzyć i wycisnąć sok, rozcieńczyć do odpowiedniej konsystencji dodając wody.	

Źródło własne.

Koktajl „SHREK”	
Składniki na około 12 porcji: szpinak – 2 opakowania ananas – 1 szt. (lub 2 × puszka) gruszka – 4 szt. banan – 4 szt. woda niegazowana – 1,5 l	
Sposób wykonania: Owoce świeże umyć i zblendować, na koniec rozcieńczyć do odpowiedniej konsystencji dodając wody.	

Źródło własne.

Koktajl owocowy	
Składniki na około 12 porcji: ananas świeży – 1 szt. (lub 2 × puszka) banany – 4 szt. jabłko – 4 szt. sok pomarańczowy – 0,7 l woda niegazowana – 1 l	
Sposób wykonania: Owoce świeże umyć i zblendować, na koniec rozcieńczyć do odpowiedniej konsystencji dodając soku pomarańczowego lub wody niegazowanej.	

Źródło własne.

Napój „CZERWONY KAPTUREK”	
Składniki na około 12 porcji: truskawki mrożone – 2 opakowania banan – 4 szt. jogurt naturalny – 1,5 l	
Sposób wykonania : Owoce świeże umyć i zblendować, na koniec rozcieńczyć do odpowiedniej konsystencji dodając wody niegazowanej.	

Źródło własne.

W ramach zajęć organizuję wycieczki, wyjazdy edukacyjne dla uczniów do zakładów gastronomicznych w celu poznania i zebrania informacji na temat uprawy i pielęgnacji roślin w warunkach zakładowych oraz wykorzystania ich do przygotowywania potraw. Jednym z cyklicznie odwiedzanych miejsc jest hotel „Karma House” w Gościeńczycach, gdzie do sporządzania potraw wykorzystuje się warzywa i zioła uprawiane we własnym ogrodzie. Wspólnie z szefem kuchni Patrykiem Burnickim przygotowywaliśmy kociołek warzywny i piekliśmy sami chleb z mąki orkiszowo-żytniej.

W ramach Światowego Dnia Walki z Otyłością, który przypada na 24 października, co roku przygotowuję prelekcję dotyczącą „zdrowego” żywienia i skutków wynikających z wadliwego sposobu odżywiania dla społeczności szkolnej i rodziców. W tym roku zaprosiłam również dyplomowanego dietetyka do naszej szkoły, aby mógł przedstawić nam bieżące informacje na temat zasad racjonalnego żywienia oraz wyniki badania oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia różnych grup populacyjnych w Polsce.

Na uwagę zasługuje również fakt, że jestem współtwórcą i realizatorką innowacji pedagogicznej w Zespole Szkół Ponadpodstawowych w Sadownem pt. „W zdrowym ciele zdrowy duch”, w ramach której wyposażyliśmy pracownię dydaktyczną w takie urządzenia, jak: analizator składu ciała, fałdomierz, program dietetyczny Dietico oraz drobny sprzęt wykorzystywany do sporządzania zdrowych potraw i napojów. Ponadto, nauczyciele i uczniowie odbyli szkolenia stacjonarne praktyczne w wymiarze 40 godzin nt. „Promowanie zdrowego trybu życia”, przygotowując potrawy zgodnie z trendami rynkowymi i zasadami zdrowego żywienia.

Rola warzyw i owoców w diecie dzieci jest bardzo duża – to one dostarczają najwięcej witamin, minerałów i błonnika potrzebnych do prawidłowego rozwoju, wzrostu i codziennej aktywności. Dlatego ważne jest, żeby rozmawiać z uczniami o regularnym spożywaniu warzyw i owoców, tłumacząc, że ich spożycie:

- wzmacnia odporność,
- wspiera koncentrację i lepsze wyniki w nauce,
- pomaga budować zdrowe nawyki żywieniowe na całe życie,
- chroni przed nadwagą i chorobami dietozależnymi,
- daje dzieciom naturalną energię do zabawy i nauki.

W tym celu zorganizowano warsztaty **„Widzimy, dotykamy, smakujemy – rozpoznawanie owoców i warzyw za pomocą zmysłów”** – dla grupy uczniów młodszych ze Szkoły Podstawowej w Sadownem. Dzieci wykorzystując różne zmysły poznawały sezonowe i nie tylko warzywa i owoce, z których potem sporządzały zdrowe koktajle (scenariusz 1, zdjęcie 1).



Ocena awokado za pomocą dotyku



Ocena pomidora za pomocą dotyku

Zdjęcie 1. Warsztaty uczniów Szkole Podstawowej w Sadownem w pracowni gastronomicznej w ZSP w Sadownem we wrześniu 2024 roku

Źródło: własne

■ SCENARIUSZE LEKCJI

SCENARIUSZ 1

		Temat 1 Widzimy, dotykamy, smakujemy – rozpoznawanie owoców i warzyw za pomocą zmysłów
Czas trwania:		90 minut
Grupa wiekowa:		uczniowie w wieku 6–8 lat
Lekcja:		edukacja wczesnoszkolna
Cele lekcji/zajęć: Cel główny: Uczniowie poznają owoce i warzywa, uczą się rozpoznawać je za pomocą zmysłów. Cele szczegółowe: Uczniowie: - poznają różne gatunki owoców i warzyw, - nauczą się rozpoznawać owoce i warzywa przy użyciu wzroku, dotyku, węchu i smaku, - zrozumieją, dlaczego jedzenie owoców i warzyw jest ważne dla zdrowia.		
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność rozpoznawania i opisywania otaczających zjawisk i przedmiotów. - Umiejętności społeczne, praca w grupie, współdziałanie. - Świadomość zdrowego stylu życia i kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.		
Materiały dydaktyczne: - Różne owoce i warzywa (świeże, w całości i pokrojone). - Chusteczki do zasłaniania oczu. - Talerzyki, plakaty, obrazki owoców i warzyw, kredki, akusze papieru.		

Krótki opis lekcji Uczniowie uczestniczą w zabawach zmysłowych, rozpoznają owoce i warzywa, a następnie tworzą plakat z hasłami zachęcającymi do ich jedzenia.
PLAN ZAJĘĆ
I. Część wstępna Rozmowa o owocach i warzywach (dlaczego są zdrowe, kiedy je jemy?).
II. Część główna Działania – zabawa „rozpoznaj owoc/warzywo” za pomocą wzroku, dotyku, węchu i smaku (uczniowie z zasłoniętymi oczami próbują odgadnąć dany owoc/warzywo). Następnie pracują w grupach – tworzenie plakatu „Jedz owoce i warzywa”.
III. Część końcowa Podsumowanie: wspólne omówienie doświadczeń, przypomnienie nazw owoców i warzyw, krótkie hasła zachęcające do zdrowego odżywiania.
Uwagi dla nauczyciela: Można przygotować karty pracy z obrazkami owoców i warzyw do podpisania/pomalowania.
Efekty końcowe: - Uczniowie zrozumieją podstawowe zasady zdrowego żywienia – rolę warzyw i owoców w diecie. - Będą potrafili rozpoznać warzywa i owoce. - Uczniowie tworzą plakaty promujące spożywanie warzyw i owoców

„Dzień Warzyw i Owoców” – warsztaty dla grupy uczniów młodszych ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Małkini Górnej. Głównym celem spotkania było zachęcanie dzieci do spożywania warzyw i owoców. Uczniowie dowiedzieli się, jak ważną rolę pełnią ukryte w nich witaminy, następnie zapoznali się z urządzeniem do przygotowania napoju (blenderem) i jego działaniem. Utrwaliły zasady bezpieczeństwa, oraz konieczność mycia rąk. Ponadto podczas zajęć dzieci miały możliwość łączyć składniki według własnych pomysłów i odkrywać nowe smaki (scenariusz 2, zdjęcia).



Przygotowanie koktajli



Przygotowanie koktajli

Zdjęcie 2. Warsztaty kulinarne dla uczniów szkoły podstawowej

Źródło: własne

SCENARIUSZ 2

	Temat 2 Dzień warzyw i owoców	
Czas trwania:	90 minut	
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 7–14 lat	
Lekcja:	edukacja wczesnoszkolna i zdrowotna	
Cele lekcji/zajęć: Cel główny: Uczniowie poznają różne owoce i warzywa oraz nauczą się przygotowywać zdrowy koktajl. Cele szczegółowe: Uczniowie: - rozpoznają owoce i warzywa oraz poznają ich wartości odżywcze, - nauczą się współpracować podczas wspólnego przygotowywania koktajlu, - zrozumieją, że „zdrowe” przekąski mogą być smaczne i łatwe do wykonania.		
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność planowania i wykonywania prostych czynności kulinarnych. - Umiejętności społeczne – praca w grupie, dzielenie się obowiązkami. - Kształtowanie postaw prozdrowotnych i nawyku wybierania zdrowych przekąsek.		
Materiały dydaktyczne: - Różne owoce i warzywa (świeże, w całości i pokrojone, np. banany, jabłka, truskawki, szpinak, marchew itp.). - Deska do krojenia, noże plastikowe lub bezpieczne dla dzieci, miski, blender, kubeczki jednorazowe, fartuszki. - Plakaty piramidy żywieniowej.		
Opis lekcji Uczniowie poznają owoce i warzywa, rozmawiają o ich znaczeniu w diecie, a następnie w grupach przygotowują koktajle w blenderze i degustują je.		
PLAN ZAJĘĆ		
I. Część wstępna Wprowadzenie: rozmowa o owocach i warzywach, dlaczego warto jeść je codziennie. Pokazanie różnych produktów. Wybieranie owoców o tym samym kolorze.		
II. Część główna Działania – praca w grupach: mycie, obieranie i krojenie owoców/warzyw, przygotowanie koktajli w blenderze (z pomocą nauczyciela). Degustacja koktajli i wymiana wrażeń.		
III. Część końcowa Podsumowanie – omówienie, które owoce i warzywa najbardziej smakowały, stworzenie listy „Nasze ulubione koktajle”, krótkie hasło: „Zdrowe = smaczne!”.		
Uwagi dla nauczyciela: Można przygotować karty pracy z miejscem na zapisanie przepisu na własny koktajl (starsi).		
Efekty końcowe: - Uczniowie rozumieją podstawowe zasady zdrowego żywienia. - Będą potrafili samodzielnie wybrać produkty do przygotowania koktajlu i go wykonać. - Uczniowie tworzą listy promujące spożycie koktajli, co wzmocni świadomość zdrowych nawyków wśród uczniów.		

Koktajle warzywno-owocowe mają bardzo duże znaczenie w żywieniu dzieci, łączą w sobie zdrowie i atrakcyjną formę podania. Ich rola polega na tym, że:

- dostarczają witamin i składników mineralnych – np. witamin C i A, potasu, żelaza, które wspierają odporność i prawidłowy rozwój,
- są źródłem błonnika – wspomagają trawienie i dają uczucie sytości,
- nawadniają organizm – zawierają dużo wody z owoców i warzyw,
- ułatwiają spożywanie warzyw – nawet te mniej lubiane przez dzieci (np. szpinak, marchew) można „przemycić” w smacznym koktajlu,
- kształtują dobre nawyki – uczą, że „zdrowa” przekąska może być kolorowa i smaczna,
- dodają energii – idealne jako drugie śniadanie lub podwieczorek.

Z tych względów ważne jest, aby uczniowie w różnym wieku nauczyli się je przygotowywać (scenariusz 2, zdjęcia).



Koktajl marchewkowo-owocowy



Koktajle warzywno-owocowe

Zdjęcie 3. Warsztaty z uczniami klas VII–VIII Szkoły Podstawowej w Sadownem

Źródło: własne

„Dzień warzyw i owoców” w Szkole Podstawowej nr 1 w Małkini Górnej



Zdjęcie 4. Warsztaty w Szkole Podstawowej nr 1 w Małkini Górnej

Źródło: własne

Warsztaty „Jemy zdrowo i smacznie”

W ramach Dni Otwartych Zespołu Szkół Ponadpodstawowych w Sadownem zorganizowano warsztaty „Jemy zdrowo i smacznie” przeznaczone dla uczniów klas VII i VIII szkół podstawowych z powiatu węgrowskiego. Młodzież w ramach zajęć praktycznych przygotowała propozycje „zdrowych” koktajli, smoothie oraz soki ze świeżych owoców i warzyw. Napoje te są dobrą propozycją na śniadania, jako przekąski czy posiłek po treningu. Uczniowie dodawali różne dodatki, takie jak nasiona chia, łuskę babki jajowatej, mleko kokosowe, które sprawiły, że koktajle uzyskały większą wartość odżywczą (scenariusz 3, zdjęcia). Podczas przygotowywania mlecznych koktajli starano się unikać dodatku cukru. Stosowano produkty alternatywne, takie jak zamiennik cukru w postaci ksylitolu, oraz dodatki takie jak: miód, glikozydy stewiolowe (stewia) oraz dojrzałe banany, które dodawały naturalnej słodczy, jednocześnie wpływając pozytywnie na smak i wartość odżywczą koktajli. Jako alternatywy w wypadku pizzy do sporządzania ciasta użyto mąki żytniej. Potrawy sporządzane przez uczniów miały wyjątkowy charakter i były bardzo smaczne.

SCENARIUSZ 3.

	Temat 3 Jemy zdrowo i smacznie
Czas trwania:	45–60 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 13–14 lat
Lekcja:	godzina wychowawcza, edukacja zdrowotna, technika
Cele lekcji/zajęć: Cel główny: Uczniowie poznają różne owoce i warzywa oraz nauczą się przygotowywać zdrowy koktajl. Cele szczegółowe: Uczniowie: - poznają wartości odżywcze surowców wykorzystanych do sporządzenia koktajli, - nauczą się współpracować podczas wspólnego przygotowywania koktajli, - rozumieją, że zdrowe przekąski mogą być smaczne i łatwe do wykonania.	
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność planowania i wykonywania prostych czynności kulinarnych. - Umiejętności społeczne – praca w grupie, dzielenie się obowiązkami. - Kształtowanie postaw prozdrowotnych i nawyku wybierania zdrowych przekąsek.	
Materiały dydaktyczne: - Różne surowce (owoce świeże, w całości i pokrojone, np. banany, jabłka, truskawki, szpinak, marchew, dodatki itp.). - Deska do krojenia, noże plastikowe lub bezpieczne dla dzieci, miski, blender. - Kubeczki jednorazowe, fartuchy.	
Opis lekcji: Uczniowie dokonują wyboru owoców i warzyw, rozmawiają o ich znaczeniu w diecie, a następnie w grupach przygotowują koktajle w blenderze i degustują je.	
PLAN ZAJĘĆ	
I. Część wstępna Wprowadzenie: rozmowa o owocach i warzywach, dlaczego warto jeść je codziennie. Pokazanie różnych surowców. Wybieranie owoców o tym samym kolorze.	
II. Część główna Działania – praca w grupach: mycie, obieranie i krojenie owoców/warzyw, przygotowanie koktajli w blenderze (z pomocą nauczyciela). Degustacja koktajli i wymiana wrażeń.	
III. Część końcowa Podsumowanie – omówienie, które owoce i warzywa najbardziej smakowały, stworzenie spisu „Nasze ulubione koktajle”.	
Uwagi dla nauczyciela: Można przygotować karty pracy z miejscem na zapisanie przepisu na własny koktajl.	
Efekty końcowe: - Uczniowie zrozumieją podstawowe zasady zdrowego żywienia. - Będą potrafili samodzielnie wybrać produkty i przygotować koktajl. - Uczniowie tworzą spis receptur „Nasze ulubione koktajle”, promujący spożycie koktajli, co wzmocni świadomość zdrowych nawyków wśród dzieci.	



Zdjęcie 5. Warsztaty z uczniami klasy VII Szkoły Podstawowej w Sadownem

Źródło: własne

Warsztaty „Pomysły na lunchbox do szkoły”

„Pomysły na lunchbox do szkoły” to warsztaty w ramach zajęć praktycznych z technologii gastronomicznej dla zaproszonych uczniów ze szkoły podstawowej w Sadownem. Uczniowie mieli okazję sporządzić różne propozycje potraw i napojów na II śniadanie. Najlepiej smakowały im omlety warzywno-jajeczne i koktajle owocowo-warzywne (scenariusz 4).



Owsianka z musem malinowym
i kakao



Omlet z szynką i pomidorami oraz
surówka z ogórkiem i papryką



Muffinki szpinakowe

Zdjęcie 6. Warsztaty „Pomysły na lunchbox do szkoły”

Źródło: własne

SCENARIUSZ 4

	Temat 4 Pomysły na lunchbox do szkoły
Czas trwania:	45–60 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie w wieku 9–13 lat
Lekcja:	godzina wychowawcza, edukacja zdrowotna, technika, edukacja wczesnoszkolna
Cele lekcji/zajęć: Cel główny: Uczniowie nauczą się komponować zdrowy, smaczny i praktyczny lunchbox do szkoły. Cele szczegółowe: Uczniowie: - poznają zasady zdrowego odżywiania i ich zastosowanie w praktyce, - potrafią zaproponować różnorodne i zbilansowane pomysły na lunch do szkoły, - nauczą się, jak łączyć produkty w sposób atrakcyjny i wygodny do zabrania, - ćwiczą kreatywność i współpracę w grupie.	
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność rozumienia i tworzenia informacji dotyczących zdrowego stylu życia. - Umiejętności społeczne – praca zespołowa, wspólne przygotowanie posiłków. - Świadomość prozdrowotna – kształtowanie nawyku zabierania zdrowego jedzenia do szkoły. - Kreatywność i ekspresja – estetyczne przygotowanie i prezentacja lunchboxa.	
Materiały dydaktyczne: - Przykładowe lunchboxy i pojemniki. - Produkty spożywcze (warzywa, owoce, pieczywo, nabiał, jaja, zdrowe przekąski). - Jednorazowe rękawiczki, serwetki, deski do krojenia, noże (pod nadzorem), trzon kuchenny. - Tablica multimedialna. - Karta pracy „Mój lunchbox”.	
Opis lekcji Krótki opis: Lekcja warsztatowa, podczas której uczniowie samodzielnie przygotowują propozycje zdrowych lunchboxów i prezentują swoje pomysły kolegom i koleżankom.	
PLAN ZAJĘĆ	
I. Część wstępna Wprowadzenie: Rozmowa na temat: „Dlaczego warto zabierać zdrowy lunch do szkoły?”. Krótką prezentacją zasad komponowania lunchboxa (różnorodność, świeżość, atrakcyjny wygląd).	
II. Część główna Podjęmowane działania: - Podział uczniów na małe grupy. - Rozdanie produktów i akcesoriów. - Każda grupa tworzy własny lunchbox, dbając o różnorodność surowców i estetykę. - Uzupełnienie karty pracy: opis swojego lunchboxa (co zawiera, dlaczego taki wybór, wartości odżywcze). - Prezentacja efektów przed klasą.	

III. Część końcowa

Podsumowanie: Omówienie różnych pomysłów – co było ciekawe, co zdrowe i praktyczne?

Nauczyciel podkreśla, jak ważne są zdrowe nawyki żywieniowe.

Wspólne stworzenie listy „Top 10 pomysłów na szkolny lunchbox”.

Uwagi dla nauczyciela:

Można wcześniej przygotować produkty i podzielić je na zestawy dla grup.

Warto zwrócić uwagę na bezpieczeństwo podczas korzystania z noży i sprzętu gastronomicznego.

Można zrobić zdjęcia gotowych lunchboxów i stworzyć klasową galerię pomysłów.

Efekty końcowe:

Uczniowie uczą się w praktyce komponowania zdrowego i smacznego lunchboxa, rozwijają kreatywność oraz zdobywają umiejętności przydatne w codziennym życiu.

Ocenianie stanu odżywiania

Przykładem współpracy z lokalnym środowiskiem są warsztaty, które zorganizowano w ramach Dni Otwartych Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Starym Lubiejewie dla uczniów klas VII i VIII ze szkół podstawowych powiatu ostrowskiego. Uczniowie mieli możliwość ocenić własny stan odżywiania, wykorzystując w tym celu analizator składu ciała (bioimpedancji elektrycznej). Analiza składu ciała jest techniką pozwalającą na określenie ilości masy tłuszczowej ciała (tkanka tłuszczowa) oraz masy beztłuszczowej (woda, mięśnie, kości) i wody.

Jedną z najnowszych technik analizy składu ciała jest bioimpedancja elektryczna. Określana często skrótem BIA (ang. Bioelectrical Impedance Analysis), jest techniką diagnostyczną opartą na pomiarze oporu elektrycznego (impedancji) różnych tkanek. Impulsy elektryczne mogą się swobodnie rozchodzić za sprawą dużej zawartości wody w tkankach, a jej ilość warunkuje opór elektryczny. Oczywiście różną zawartością wody cechują się tkanki mięśniowa oraz tłuszczowa, co pozwala na łatwą ocenę, jak dużo poszczególnych komponentów znajduje się w organizmie.

Uczniowie również byli bardzo zainteresowani zdobywaniem nowej wiedzy, szybko wyrazili chęć wykorzystania urządzenia/analizatora i uczestnictwa w zajęciach. Największym zaskoczeniem było dla nich określenie wieku metabolicznego, który w większości okazywał się dużo niższy niż jest w rzeczywistości odejmując im kilka lat. Kolejnym nowym wskaźnikiem, o którym również rozmawialiśmy, był poziom tkanki wisceralnej (tłuszcz-trzewnej), która znajduje się głęboko w obszarze brzuszny, otaczając i chroniąc wszystkie organy wewnętrzne.

Myślę, że takie lekcje są początkiem realizacji mojego projektu, którym będzie badanie stanu odżywiania naszej szkolnej społeczności. Celem badania będzie podniesienie kompetencji uczestników w zakresie tworzenia i kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych, a jednocześnie zahamowanie pogłębiającego się problemu nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży (scenariusz 5, zdjęcia).

SCENARIUSZ 5

	Temat 5 Ocena stanu odżywienia uczniów szkół
Czas trwania:	45 minut
Grupa wiekowa:	Uczniowie w wieku 13–14 lat
Lekcja:	godzina wychowawcza, edukacja zdrowotna, technika
Cele lekcji/zajęć: Cel główny: Uczniowie nauczą się oceniać podstawowe parametry stanu odżywienia z wykorzystaniem analizatora składu ciała. Cele szczegółowe: Uczniowie - rozumieją, dlaczego analiza składu ciała jest ważna dla zdrowia, - poznają parametry takie jak: BMI, procent tkanki tłuszczowej, zawartość wody, masa mięśniowa, - nauczą się interpretować wyniki i odróżniać prawidłowe wskaźniki od nieprawidłowych, - wyciągają wnioski na temat znaczenia prawidłowego odżywiania i aktywności fizycznej.	
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność rozumienia i tworzenia informacji związanych ze zdrowiem. - Umiejętności społeczne – praca w grupach, wspólna analiza wyników. - Świadomość i ekspresja kulturalna – przygotowanie notatki wizualnej na temat zdrowego stylu życia.	
Materiały dydaktyczne: - Analizator składu ciała. - Karty pracy dla uczniów. - Tablica multimedialna/flipchart. - Przykładowa piramida żywienia. - Materiały informacyjne o zdrowym stylu życia – prezentacja.	
Opis lekcji Krótki opis: Lekcja praktyczna połączona z wykorzystaniem analizatora składu ciała. Uczniowie w grupach dokonują pomiarów, analizują wyniki oraz dyskutują o ich znaczeniu dla zdrowia.	
PLAN ZAJĘĆ	
I. Część wstępna Powitanie i przedstawienie tematu. Krótkie wprowadzenie: czym jest analizator składu ciała i jakie parametry mierzy.	
II. Część główna Działania: - Podział uczniów na grupy. - Pokaz pomiaru składu ciała na ochotniku. - Wykonanie pomiarów wybranych uczniów (dobrowolnie).	

- Wypełnienie kart pracy – zapisanie wyników i próba ich interpretacji.
- Dyskusja: jakie wnioski można wyciągnąć z wyników i jak wpływa na nie dieta oraz aktywność fizyczna.

III. Część końcowa

Podsumowanie:

- Omówienie głównych wniosków.
- Podkreślenie znaczenia zdrowego trybu życia.
- Uczniowie tworzą w grupach mininotatki wizualne pt. „Jak dbać o prawidłowy skład ciała?”.

Uwagi dla nauczyciela:

Można ewentualnie dodać karty pracy z tabelami wyników i prostą skalą interpretacyjną.
Wskazane omówienie zasad bezpieczeństwa i dobrowolności pomiarów.

Efekty końcowe:

Uczniowie zdobywają praktyczną wiedzę na temat oceny stanu odżywienia i uczą się świadomie interpretować wyniki pomiarów.



Zdjęcie 7. Zajęcia z uczniami szkół podstawowych w ramach Dnia Otwartego w ZS KR w Starym Lubiejewie

Źródło: własne

■ Podsumowanie

Wszystkie podejmowane przeze mnie działania mają charakter systematyczny, spójny i zmierzają do wychowania społeczeństwa zdrowego, mającego dużą świadomość na temat znaczenia odpowiedniego żywienia. Staram się dbać o kompleksową naukę i sama cały czas uczestniczę w różnych szkoleniach o tematyce prowadzenia zdrowego trybu życia. W mojej opinii może to przynieść wymierne efekty zdrowotne.

Udział młodzieży szkoły średniej w działaniach na rzecz edukacji żywieniowej uczniów szkół podstawowych pozwala na kształtowanie postaw prozdrowotnych wśród młodszych dzieci, rozwijanie umiejętności odpowiedzialności społecznej i współpracy u młodzieży oraz budowanie mostu pokoleniowego opartego na wzajemnym wsparciu i inspiracji.

Bibliografia

- Bryl W., Pupek-Musialik D. *Otyłość i zespół metaboliczny. Od teorii do praktyki*. Gdańsk 2007, s. 79–88.
- Gutkowska K., Czarniecka-Skubina E., Hamułka J. (red.). *Junior-Edu-Żywnienie – wybrane zagadnienia edukacji żywieniowej*. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2023.
- Fichna P., Skowrońska B. *Otyłość oraz zespół metaboliczny u dzieci i młodzieży*. *Family Medicine & Primary Care Review*, 2008, 10, 2: 269–278.
- <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/otylosc-u-dzieci-same-z-niej-nie-wyrosna>
- Jarosz M., *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia*. IŻŻ, Warszawa 2008, s. 249–250.
- Obuchowicz A. *Epidemiologia nadwagi i otyłości – narastającego problemu zdrowotnego w populacji dzieci i młodzieży*. *Endokrynologia, Otyłość Zaburzenia Przemiany Materii* 2005, 1, 3: 9-12.
- WHO (2022). WHO European Regional Obesity Report 2022. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.

Rozdział 12.

EDYTA PIEKARSKA

Szkoła Podstawowa nr 2 im. Olimpijczyków Polskich w Pile

EDUKACJA ŻYWIENIOWA – KOLOROWE DNI MIESIĄCA ZDROWIA I EKOLOGII

■ **Wstęp**

Edukacja żywieniowa i aktywność fizyczna to czynniki nadrzędne w kontekście zdrowego stylu życia. Planując działania realizowane w społeczności szkolnej, należy położyć nacisk na długofalowość i systematyczność. Poza tym warto zwrócić uwagę na spójność działań prozdrowotnych i proekologicznych, ukazując tym samym sens i istotę realizowanych przedsięwzięć (również w kontekście zdrowia środowiskowego i niemarnowania żywności). Wiele lat temu, jako początkujący nauczyciel, poszukiwałam pomysłu na taką aktywność w środowisku szkolnym, która będzie wartościowa w wymiarze edukacyjnym oraz odpowie na potrzeby zmieniającej się rzeczywistości. Jako cel postawiłam sobie wdrażanie działań, w których wspólnym mianownikiem będzie zdrowie i ekologia.

Ogromną inspiracją w planowaniu pierwszych edukacyjnych kroków była dla mnie idea Sieci Szkół Promujących Zdrowie opisywana przez prof. Barbarę Woynarowską oraz ogólnopolska akcja Tydzień kolorów – antydepresyjna

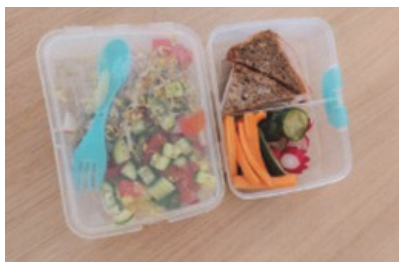
szkoła zapoczątkowana przez artystę, pedagoga Grzegorza Pleszyńskiego. Nieco modyfikując i rozpisując w czasie pomysły i realne możliwości przeprowadzenia działań edukacyjnych mających na celu integrację społeczności szkolnej w wymiarze zdrowego stylu życia, przygotowałam scenariusz Miesiąca Zdrowia i Ekologii rozpisanego na kolejne tygodnie i dni kwietnia. I tak niezmiennie, od kilkunastu lat w szkołach, w których miałam przyjemność pracować, starałam się stwarzać przestrzeń sprzyjającą pogłębianiu wiedzy i umiejętności w zakresie szeroko rozumianej edukacji zdrowotnej.

■ Działania edukacyjne realizowane w Szkole Podstawowej nr 2 im. Olimpijczyków Polskich w Pile

Planując kwietniowe aktywności, uwzględniam oczywiście ewentualne dni wolne przypadające w bieżącym roku, następnie dzielę kwiecień na tematyczne tygodnie związane z określonym kolorem. Propozycje działań i aktywności mają różny wymiar i formy realizacji. Są zadania skierowane do całych zespołów klasowych, do reprezentantów poszczególnych klas oraz chętnych uczniów. Taka dobrowolność wyboru pozwala zaangażować szerokie grono społeczności szkolnej, gdzie cennym wsparciem, dla uczniów są zawsze wychowawcy oraz rodzice. Zarówno wychowawcy, jak i rodzice otrzymują szczegółowe informacje na temat planowanych działań w danym tygodniu, wiele informacji podawanych jest z wyprzedzeniem, aby uczniowie mogli się odpowiednio przygotować do podjęcia aktywności w danym temacie.

TYDZIEŃ ZDROWEGO ODŻYWIANIA jest czasem, w którym zawarta jest data Światowego Dnia Zdrowia. Jest to świetna możliwość, aby zwrócić uwagę społeczności szkolnej na temat przewodni Światowego Dnia Zdrowia oraz zaleceń, wyznaczników i najnowszych badań publikowanych przez Światową Organizację Zdrowia, Ministerstwo Zdrowia oraz Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej.

Jedną z propozycji dla chętnych uczniów jest konkurs **LunchBox Ucznia**, czyli **Zdrowa Śniadaniówka**. Jest to konkurs skierowany do chętnych uczniów i polega na własnoręcznym przygotowaniu propozycji „zdrowej” śniadaniówki. Uczestnicy zgłaszają się podczas przerw śródlekcyjnych we wskazanym dniu z własną propozycją drugiego śniadania do szkoły, wpisują się na listę konkursową, a nauczyciel wykonuje zdjęcia zawartości śniadaniówek. Następnie komisja konkursowa ocenia zawartość śniadaniówek z przygotowanej fotorelacji. Na szczególne uwzględnienie propozycji konkursowych zasługuje samodzielność wykonania, pomysłowość, a przede wszystkim różnorodność, walory odżywcze i zapotrzebowanie energetyczne dla dzieci w wieku szkolnym.



Zdjęcie 1. Przykładowe „Zdrowe śniadaniówki”

Źródło: własne

Alfabet Zdrowia to kolejny konkurs skierowany do chętnych uczniów lub reprezentacji poszczególnych klas. Uczniowie zgłaszają się w wyznaczonym dniu i losują jedną z liter alfabetu, następnie wybierają z dostępnych propozycji warzyw i owoców jeden produkt. Zadaniem ucznia jest przygotowanie przez niego prezentacji walorów odżywczych wybranego owocu lub warzywa, tak aby zachęcić rówieśników do spożywania tego produktu lub włączenia go do swojej diety. Forma prezentacji jest dowolna, zależna od pomysłowości i predyspozycji uczniów. Mogą to być: wypowiedź ustna, plakat, przebranie, wiersz, piosenka lub prezentacja przyniesionego produktu. Ważne, aby ustalić nieprzekraczalny czas prezentacji 3–5 minut. W wyznaczonym dniu wszyscy uczestnicy w kolejności alfabetycznej prezentują wybrane przez siebie warzywa lub owoce. Wystąpienia ocenia komisja konkursowa składająca się z przedstawicieli nauczycieli i rodziców, intendcentki, pracownika szkolnej stołówki, szkolnej pielęgniarki lub przedstawiciela instytucji żywieniowej, z którą szkoła współpracuje, np. Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej.



Alfabet Zdrowia



Kawiarenka Zdrowia

Zdjęcie 2. Zajęcia „Alfabet Zdrowia”

Źródło: własne

Dużym zainteresowaniem cieszą się również tematyczne warsztaty kulinarne przeprowadzane w klasach podczas godziny z wychowawcą. Uczniowie przygotowują wtedy prozdrowotne wersje sałatek, przekąsek oraz koktajli. Bardzo często

przygotowane przez klasy propozycje zostają udostępnione do degustacji na holu szkoły w ramach **Kawiarenki Zdrowia**. Idea kawiarenki zdrowia ma na celu wspólne spożywanie drugiego śniadania, doświadczanie różnorodności wykorzystania oraz formy przygotowania warzyw i owoców, np. w postaci minikanapek, szaszłyków, koreczków, tortilli, monoporcji, tartaetek wypełnionych sałatkami, galaretek lub nasion chia z mlekiem roślinnym z owocami, świeżo wyciskanych soków, lemoniad, koktajli oraz smakowych maślanek z dodatkiem świeżych owoców.

TYDZIEŃ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, w tym **Szkolny Bieg po Zdrowie**, to propozycja aktywności, a za razem działanie integrujące dla całego zespołu klasowego. Zadania skierowane są do wszystkich uczniów poszczególnych klas. Uczniowie pod opieką wychowawcy (podczas godziny wychowawczej) przechodzą na boisko szkolne i podczas 10 minut w dowolnym tempie pokonują dystans bieżni. Wychowawca wyznacza miejsce początkowe odmierzania okrążeń, rozpoczyna klasowy bieg, odliczając jednocześnie czas. Uczniowie sumują pokonane przez siebie okrążenia bieżni lub zlicza je wychowawca, a wyniki przekazywane są do szkolnego koordynatora konkursu (najczęściej nauczyciel wychowania fizycznego). Uzyskane wyniki poszczególnych uczniów danej klasy są sumowane (to daje jedną wartość). Następnie wychowawca dzieli całościowy wynik klasy przez liczbę uczniów biorących udział w zadaniu, a ta wartość podlega ogólnej klasyfikacji zespołów klasowych.



Bieg po zdrowie



Aktywne przerwy – roztańczone przerwy

Zdjęcie 3. Tydzień aktywności fizycznej

Źródło: własne

We współpracy z młodzieżą ze Szkolnego Samorządu oraz nauczycielami wychowania fizycznego organizujemy **Roztańczone Przerwy**. Jest to bardzo lubiana propozycja aktywności dla dzieci i młodzieży, realizowana podczas przerw śródlekcyjnych na boisku szkolnym. Nauczyciele wychowania fizycznego są odpowiedzialni za przygotowanie i podłączenie nagłośnienia. W obecnej dobie szeroko rozumianych technologii świetnie się sprawdzi smartfon oraz niewielki głośnik z podłączeniem Bluetooth. Taka forma spędzania czasu jest świetną przestrzenią do odreagowania stresu, wspólnej zabawy oraz integracji społeczności uczniowskiej.

Wprowadzone elementy tańca, ruchu artystycznego lub choreografii pobudzają kreatywność uczniów oraz stwarzają możliwość do pracy w obszarze kontrolowania i poznawania schematów, jak również możliwości własnego ciała. W przypadku niepogody aktywność jest realizowana na holu szkoły.

Mając na uwadze kondycję fizyczną, zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, chcąc zaprezentować atrakcyjne sposoby spędzania czasu wolnego oraz radzenia sobie ze stresem, stwarzamy naszym uczniom oraz ich rodzicom możliwość udziału w **spotkaniach ze specjalistami lub instruktorami**: jogi, akrobatyki, sportów walki, trenerami personalnymi, sportowcami i fizjoterapeutami. Spotkania te wspierają funkcjonowanie i rozwój naszych uczniów, a czasami stają się przestrzenią do rozbudzania nowych zainteresowań i pasji.



Zajęcia relaksacji



Joga dla dzieci

Zdjęcie 4. Zajęcia relaksacyjne

Źródło: własne

Przygotowanie narzędzi edukacyjnych dla całej społeczności szkolnej w postaci wielkoformatowej przestrzennej **Piramidy Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży** oraz klasowych przykładów **talerzy żywieniowych**. Podstawę do piramidy wykonujemy z połączonych ze sobą kartonów wyznaczających kolejne piętra. Dla ujednolicenia tła można je obkleić szarym papierem. Warto też podpisać klasami kolejne piętra. Uczniowie według własnego pomysłu uzupełniają kolejne piętra zgodnie z produktami, które powinny się w nich znaleźć. Najczęściej podczas godzin z wychowawcą odbywa się lekcja na temat Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży, a przy tej okazji również planowanie sposobu wykonania klasowego zadania. Najczęściej uczniowie własnoręcznie rysują poszczególne produkty lub wycinają je ze sklepowych gazetek reklamowych, czasami wykorzystują opakowania po produktach. Bywa, że czasami wychowawca przygotowuje wydruki produktów, a zadaniem uczniów jest powycinać je i przykleić w wyznaczonym piętrze. W młodszych klasach warto jest wykonać wydruki produktów do pokolorowania przez uczniów.



Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży

Zdjęcie 5. Budowanie piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży

Źródło: własne

W naszej szkole zadanie to jest skierowane do uczniów klas 4 i 5, przygotowują oni kolejne piętra przestrzennej i wielkoformatowej **piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej** zgodnie z opisem: 4A i 5A – piętro aktywności fizycznej, 4B i 5B – piętro owoce i warzywa, 4C i 5C – piętro produkty zbożowe pełnoziarniste, 4D i 5D – piętro nabiał, jaja, 4E i 5E – piętro mięso, ryby i rośliny strączkowe, 4F i 5F – piętro zdrowe tłuszcze. Należy uwzględnić, że piramida powinna zostać umieszczona w jednej przestrzeni, np. na holu szkoły, i powinna być dostępna dla uczniów z każdej strony. Zasadne jest, aby klasy czwarte zagospodarowały jedną ze ścianek piramidy, a klasy piąte drugą na odwrocie. Jeśli w szkole jest mniej klas lub po jednej klasie, to w poziomie można łączyć klasy ze sobą, przypisując kilku klasom to samo piętro.

Jeśli chodzi o **Talerz Zdrowego Żywienia** w naszej szkole, to zadanie jest proponowane uczniom klas 6, którzy w dowolnej formie modelują zasady dotyczące produktów, które powinny się znajdować na takim talerzu. Bywa, że wychowawcy otrzymują wielkoformatowe talerze przygotowane z tektury i kolorowego brystolu, na których po przeprowadzeniu lekcji na ten temat umieszczają wycinki z gazetek reklamowych lub własne rysunki czy też modele produktów wykonane z papieru, modeliny lub masy solnej. Czasami uczniowie przygotowują w domu przykłady talerzy z prawdziwych produktów, a jako klasa przedstawiają kolaż wykonany z klasowych zdjęć takich talerzy.

TYDZIEŃ EKOLOGII jest czasem zaplanowanym w okolicach obchodów Światowego Dnia Ziemi i obfituje w wiele interdyscyplinarnych działań, ukazujących wielowymiarowe możliwości realizacji treści o charakterze proekologicznym również w odniesieniu do zdrowia.

List do Matki Ziemi to konkurs dla chętnych uczniów polegający na napisaniu listu do Matki Ziemi w różnych językach nauczanych w danej szkole. Prace

należy dostarczyć do wyznaczonych nauczycieli, np. języka polskiego, języka niemieckiego, języka angielskiego, języka ukraińskiego/rosyjskiego. Warto wyeksponować gdzieś prace, które trafiły na konkurs, zazwyczaj uczniowie przygotowują je w niezwykle atrakcyjny sposób, np. na białym lub szarym papierze tworzą oryginalne tematyczne papeterie, a dopiero później nanoszą na papier własnoręczny tekst takiego listu.

Szkolna gra terenowa EKObohaterzy polega na przygotowaniu przez nauczyciela różnego rodzaju zadań z wiedzy oraz wyzwań praktycznych dla uczniów. Zadania to zostają umieszczone w postaci kodów QR-kodów w różnych przestrzeniach szkoły. Zadaniem ucznia jest odczytanie treści informacji ukrytek w kodzie QR i wykonanie zadania przez uzupełnienie formularza online.



Zdjęcie 6. Materiały do gry EKObohaterzy

Źródło: własne

Klasowe **EKOplakaty** prezentują wylosowane przez klasy 7 i 8 zasady niemarnowania żywności, oszczędzania zasobów, np. wody, energii, znaczenie odnawialnych źródeł energii oraz celowość ograniczania konsumpcjonizmu. Tu warto wspomnieć o idei zero waste, upcyklingu, recyklingu.

Bardzo ciekawą i aktywną formą dla naszych uczniów było również **przygotowywanie edukacyjnych EKOkoszulek**, na których uczniowie przedstawiali postawy i zasady postępowania w zgodzie z planetą. W wieloletniej praktyce Tygodnia Ekologii pojawiała się również aktywność Pociąg do ekologii, gdzie w wagonikach pociągu prezentowali w postaci haseł lub rysunków formy ekologicznych postaw, wartych wdrożenia w codziennym życiu.

Organizujemy warsztaty dla uczniów i ich rodziców pod hasłem **U nas nic się nie marnuje**. Warsztaty takie odbywały się w dwóch postaciach: plastyczno-technicznych lub kulinarnych. Podczas spotkań plastyczno-technicznych przygotowujemy z uczestnikami woskowijki lub pojemniki do segregacji/przechowywania żywności z wykorzystaniem niepotrzebnych już słoików, puszek itp. Uczniowie wspólnie z rodzicami ozdabiają szklane słoiki różnej wielkości, przygotowując pojemniki na herbatę,

kaszę, ryż, makaron, cukier, mąkę i sól. Z kolei podczas zajęć kulinarnych prezentujemy możliwości wykorzystania resztek w naszej kuchni do tworzenia oryginalnych past kanapkowych i kompotów z obiererek. Dodatkowo przygotowujemy własne hodowle ziół z wykorzystaniem części lub resztek warzyw. Bardzo ciekawym doświadczeniem dla uczniów oraz ich rodziców było wykonanie woskówek jako ekologicznej i bezpiecznej formy opakowania do przechowywania żywności. Szczegóły wykonania poniżej.



EKOkoszulki



Pociąg do ekologii

Zdjęcie 7. Zajęcia z ekologii

Źródło: własne



Zeskanuj QR kod, a poznasz instrukcję przygotowania i zastosowania WOSKOWIJKI



Zdjęcie 8. Materiały do przygotowania woskówek

Źródło: własne

W trakcie pandemii realizowaliśmy również projekt **Dzieci i młodzież edukują EKologicznie**, którego efektem było stworzenie ulotki edukacyjnej online przez naszych uczniów. Nasza ulotka jest cennym narzędziem edukacyjnym, wykorzystywanym podczas licznych szkolnych akcji (np. Tydzień Zrównoważonego Rozwoju czy Tydzień Edukacji Globalnej).



Rysunek 1. Plakaty edukacyjne przygotowane przez uczniów

Źródło: opracowanie własne

W każdym z kwietniowych tygodni obchodzimy **Zdrowe i Kolorowe Środy**. Są to dni, w których uczniowie przychodzą do szkoły ubrani w element garderoby w wyznaczonym kolorze oraz przynoszą ze sobą owoc lub warzywo w tym kolorze. Podczas pierwszych lekcji członkowie samorządu szkolnego sprawdzają wywiązanie się klas z zadania, a wyniki wyrażane są w wartościach procentowych. Z kolei do piątku każdego tygodnia na drzwiach sal lekcyjnych pojawiają się warzywa i owoce w wyznaczonych kolorach oraz ciekawostki na ich temat. Na zakończenie Miesiąca Zdrowia i Ekologii na podstawie uzyskanych procentowych wyników oraz dodatkowego zaangażowania uczniów poszczególnych klas wybierana jest najlepsza klasa uzyskująca tytuł Klasy Promującej Zdrowie.



Kolorowe środy



Kolory zdrowia

Zdjęcie 9. Kolorowe dni tygodnia

Źródło: własne

Podsumowaniem naszych corocznych kwietniowych Miesiący Zdrowia i Ekologii kiedyś (w szkole gimnazjalnej) był szkolny Festyn Zdrowia, dziś przygotowujemy Miejską Debata o Zdrowiu i Klimacie. Jest to wydarzenie skierowane do uczniów wszystkich pilskich szkół podstawowych. Nasze debaty są tematyczne i zawsze nawiązują do kierunków polityki oświatowej państwa w danym roku szkolnym, np.: Wpływ mikroplastiku na zdrowie i życie organizmów żywych, w tym człowieka oraz stan środowiska przyrodniczego, Jakie wartości powinny być priorytetowe w podejmowaniu decyzji dotyczących zdrowia i klimatu?



Logotyp uczniowskiej debaty
o zdrowiu i klimacie



Uczniowska debata
o zdrowiu i klimacie

Zdjęcia 10. Uczniowska debata

Źródło: opracowanie własne

Do naszych debat zapraszamy również specjalistów, z którymi łączymy się online na krótki wykład wprowadzający do tematu. Naszymi gośćmi byli już edukatorzy WWF Polska oraz Prezes Fundacji ABCXXI – Cała Polska Czyta Dzieciom.

Na nasze wydarzenia zapraszamy również szerokie grono podmiotów towarzyszących: edukatorów Powiatowej Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej, przedstawicieli Banku Żywności oraz lokalnych zakładów zajmujących się segregacją odpadów czy miejskich wodociągów. Staramy się również o przydzielenie patronatu instytucji, którym podlega szkolnictwo w naszym mieście oraz instytucji tematycznie związanych z naszymi wydarzeniami. Ogromną radością i zaszczytem były dla nas patronaty Wielkopolskiego Kuratora Oświaty oraz Jego Magnificencji Rektora Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie.

■ SCENARIUSZE LEKCJI

SCENARIUSZ 1

	Temat 1 Czy wiesz, ile cukru zawierają Twoje ulubione przekąski? – sprawdzimy to dla Ciebie
Czas trwania:	45 minut
Grupa wiekowa:	dzieci przedszkolne, uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych
Lekcja:	godzina wychowawcza, edukacja zdrowotna, technika, edukacja wczesnoszkolna
Cele lekcji/zajęć:	
Cel główny: Uczniowie poznają podstawowe zasady odczytywania informacji z etykiet produktów spożywczych.	
Cele szczegółowe:	
Uczniowie:	
- rozumieją, dlaczego czytanie etykiet jest ważne dla zdrowia człowieka, - poznają negatywne skutki nadmiernego spożycia cukrów w codziennej diecie, - nauczą się, jak obliczać ilość cukru w różnych produktach spożywczych, - odróżniają pojęcia opakowanie, porcja, ilość na 100 g produktu, - wymieniają produkty o wysokiej zawartości cukru, - rozumieją konsekwencje nadmiernej konsumpcji cukru na zdrowie człowieka, - dostrzegają potrzebę dokonywania świadomych wyborów żywieniowych.	
Kompetencje kluczowe:	
- Umiejętność rozumienia i tworzenia informacji związanych z odżywianiem. - Umiejętności matematyczne wykonywania prostych obliczeń zgodnych z analizą danych odczytanych z etykiet, przeliczanie jednostek (gramy na kostki). - Umiejętności społeczne, praca w grupie. - Świadomość i ekspresja kulturalna, przygotowanie plakatu reprezentującego zawartość cukru w spożywanych przekąskach.	

Materiały dydaktyczne:

- opakowania po produktach spożywczych – ulubionych przekąskach
- cukier w kostkach
- woreczki strunowe
- taśma dwustronna
- kolorowy arkusz papieru brystol
- kolorowe flamastry
- nożyczki
- klej

PLAN ZAJĘĆ

Nauczyciel na wcześniejszej lekcji prosi uczniów o przyniesienie na następne spotkanie opakowania wybranej przez siebie ulubionej przekąski. Uczniowie podczas lekcji zapoznają się z informacjami umieszczonymi na opakowaniach, zapoznają się z ich etykietami, obliczają ile gram/kostek cukru znajduje się w 100 g produktu. Następnie wkładają do woreczków strunowych odpowiednią ilość kostek cukru, zamykają szczelnie woreczki i dokleją je taśmą dwustronną do właściwego opakowania. Wspólnie analizują ilości cukru w różnych produktach. Następnie przystępują do przygotowania plakatu informacyjnego Czy wiesz, ile cukru zawierają Twoje ulubione przekąski?

– sprawdziliśmy to dla Ciebie. Plakat można powiesić na klasowej gazetce, na holu szkoły lub w gablotce przy szkolnym sklepiku lub stołówce.

I. Część wstępna (10 minut)

Wprowadzenie: Dlaczego warto wybierać zdrowe przekąski?

Nauczyciel rozpoczyna lekcję od dyskusji, pytając uczniów o ich ulubione przekąski:

- Jakie są Wasze ulubione przekąski? Co decyduje o ich wyborze?
- Jak myślicie, co poza smakiem i zapachem sprawia, że lubimy te produkty?
- Chętni uczniowie odpowiadają na zadane pytania.

Następnie prosi o wyłożenie na ławki przyniesionych opakowań ulubionych przekąsek oraz omówienie w ławkach z koleżanką/kolegą kto co lubi.

Uczniowie oglądają przeniesione przez siebie opakowania.

II. Część główna (działania, 20 minut)

- Nauczyciel wyjaśnia, co to jest tabela wartości odżywczych. Prosi uczniów o jej odnalezienie na przyniesionych etykietach. Zwraca uwagę uczniów na rubrykę „węglowodany, w tym cukry”. Podkreśla, że wartość ta podawana jest na 100 g produktu lub porcji.
- Uczniowie odszukują informacje wskazane przez nauczyciela na swoich opakowaniach.
- Nauczyciel prosi uczniów, aby odczytali informacje z rubryki w 100 g ile jest cukru. Następnie informuje uczniów, że 5 g to 1 łyżeczka, czyli odpowiednik 1 kostki. Nauczyciel prosi uczniów o przeliczenie ile gramów, a więc ile kostek cukru znajduje się w 100 g w produktach przez nich przyniesionych.
- Uczniowie odszukują informacje omawiane przez nauczyciela, następnie wykonują obliczenia zawartości cukru w 100 g swoich ulubionych przekąsek.
- Nauczyciel rozdaje uczniom woreczki strunowe z doklejoną dwustronną taśmą oraz kartoniki z cukrem w kostkach. Następnie prosi uczniów o umieszczenie w woreczku takiej ilości cukru, która została obliczona przez uczniów.
- Uczniowie wkładają kostki cukru do woreczków i szczelnie je zamykają.
- Nauczyciel prosi uczniów o przyklejenie woreczków do opakowań tak, aby woreczki z cukrem były widoczne. Następnie wspólnie z uczniami analizuje zawartości cukru w poszczególnych produktach.
- Uczniowie sprawdzają, które produkty mają podobną zawartość cukru.

III. Część końcowa**Podsumowanie (15 minut):**

- Nauczyciel daje uczniom kolorowy arkusz papieru i prosi o przygotowanie plakatu, na którym zostaną umieszczone przygotowane przez nich zestawienia opakowań i woreczków.
- Uczniowie wspólnie przygotowują plakat informacyjny – nadają mu tytuł i przyklejają na nim wszystkie przyniesione opakowania.
- Nauczyciel wspólnie z uczniami analizuje efekty wspólnej pracy, pyta uczniów – Czego dowiedzieliście się podczas dzisiejszej lekcji i co Was zaskoczyło w dzisiejszym zadaniu? Chętni uczniowie odpowiadają na zadane pytania.
- Nauczyciel umieszcza przygotowany plakat w wybranej przestrzeni.

Uwagi dla nauczyciela:

Ważne, aby prowadzić zajęcia w formie angażującej, z wykorzystaniem zabaw i aktywności plastycznych. Stworzenie pozytywnej atmosfery zachęci dzieci do wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych również w domu.

Polecam wykonanie podobnej aktywności na zebraniu z rodzicami oraz zaprezentowanie danych na temat ilości cukru zjedanego przez polskie dzieci. Warto również podkreślić konieczność wyboru „dobrych” cukrów w postaci węglowodanów złożonych. Nie zapominajmy o tym, że cukier uzależnia, a nasz organizm bardzo widocznie obrazuje fakt, że spożywamy go zbyt dużo. Specjalnie na takie spotkanie z rodzicami przygotowałam ulotkę informacyjną, która bardzo podobała się rodzicom uczniów w mojej szkole. Były osoby, które po takim spotkaniu zostawały na dalszą rozmowę oraz zabierały więcej ulotek dla sąsiadów czy członków rodziny. Temat zdecydowanie wzbudza spore zainteresowanie i jest warty uwagi zarówno w przedszkolach, szkołach podstawowych, jak i ponadpodstawowych.

Efekty końcowe:

- Uczniowie rozumieją podstawowe zasady zdrowego żywienia.
- Będą potrafili samodzielnie wybrać zdrowe przekąski
- Tworzą plakaty uświadamiające, ile cukru jest w popularnych przekąskach, co wzmocni świadomość zdrowych nawyków wśród dzieci.



Plakat przygotowany podczas zajęć



Ile cukru kryją nasze ulubione przekąski?

Zdjęcia 11. Przykładowe prace uczniów z tematu – Ile cukru jest w ulubionych przekąskach

Źródło: opracowanie własne



Rysunek 2. Ulotka informacyjna dla rodziców

Źródło: opracowanie własne

Kartkówka inaczej – edukacja żywieniowa wpleciona w lekcje biologii/przyrody

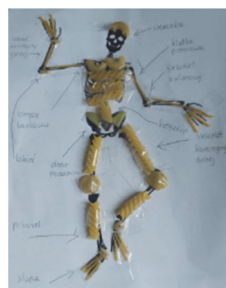
Jako nauczyciel pracujący w placówce należącej do sieci Szkół Promujących Zdrowie mam przekonanie, że efekty edukacyjne osiągamy zarówno przez długofalowość realizowanych działań, jak i interdyscyplinarność treści edukacyjnych. Wykorzystując pracę metodą projektu, w procesy edukacyjne włączam również nieszablonowe rozwiązania, takie jak dostępność dla uczniów konkretnych, tematycznych produktów spożywczych podczas sprawdzania wiedzy.

Uczniowie klas piątych podczas utrwalania znajomości organów roślinnych oraz ich przekształceń losują warzywo, rozpoznają je, a następnie klasyfikują do odpowiedniej grupy organów i opisują formę modyfikacji, którą dany organ reprezentuje. Takie realistyczne zastosowanie warzyw czy owoców podczas zajęć z całą pewnością pozytywnie wpływa na utrwalanie w kontekście znajomości omawianych treści. Poza tym zawsze można nawiązać do materiału nauczania przyrody w klasie czwartej związanego z podziałem produktów spożywczych czy zaznaczać na mapie miejsce pochodzenia warzyw/owoców w korelacji z treściami z innych przedmiotów, np. geografii.

Innym przykładem jest wykorzystanie grafik (tu układ kostny) w formie utrwalenia wiedzy z jednoczesną wizualizacją kości z wykorzystaniem różnych form makaronów. Zadaniem uczniów jest przyrównanie, według własnej inwencji twórczej i kreatywności, różnych form makaronu do danych kości w szkielecie człowieka. Następnie, uzupełniając kartę pracy, podpisują grafikę, nazywając kolejne kości wchodzące w skład szkieletu. Taka forma pracy cieszy się dużym zainteresowaniem uczniów i wyzwała ogromne pokłady ich zaangażowania w realizację zadania, a także uczy samokontroli i współpracy, np. poprzez dzielenie się żywnością, w tym przypadku makaronem. Takie podejście jest też ogromną szansą podczas pracy z uczniami neuroróżnorodnymi. Z kolei stwarzanie sprzyjających przestrzeni edukacyjnych buduje pozytywny obraz pracy ucznia, co niesie za sobą uzyskiwanie sukcesów w procesie nauczania/uczenia się.



Kartkówka z biologii w klasie 5,
obszar tematyczny: organy roślinne
i ich przekształcenia



Kartkówka z przyrody klasa 4/biologii klasa 7,
obszar tematyczny: układ kostny

Zdjęcia 12. Niestandardowe propozycje kartkówek z biologii i przyrody

Źródło: opracowanie własne

■ Podsumowanie

Istotą działań w ramach mojego autorskiego programu **Miesiąca Zdrowia i Ekologii** jest holistyczne podejście do dobrostanu człowieka i planety, łączące edukację zdrowotną z proekologicznymi inicjatywami. To nie tylko jednorazowe wydarzenia,

ale kompleksowa kampania mająca na celu uświadomienie, jak ściśle powiązane jest nasze zdrowie z kondycją środowiska.

Poza tym świetnie, jeśli do takiego wspólnego działania zachęcimy nauczycieli różnych przedmiotów w naszej szkole. W takiej sytuacji można skorelować treści edukacyjne ze szkolnymi działaniami tak, aby układały się w spójną całość. Na przykład na matematyce w młodszych klasach nauczyciel może proponować kodowanie, aby powstałe rozwiązania były owocami lub warzywami. W starszych klasach można poprosić uczniów, aby ułożyli zadania tekstowe z wykorzystaniem wiedzy matematycznej, np.: Ile kalorii spalimy w czasie danej aktywności? Jakie jest zapotrzebowanie kaloryczne chłopców lub dziewcząt w danym wieku? Na języku polskim można przygotować dyktando biegane lub alfabet o tematyce zdrowia. Na lekcji plastyki można przygotować kolorowe dekoracje do wystroju szkoły, np. warzywa i owoce w wersji XXL, witraże lub reprodukcje dzieł malarskich. Na języku obcym można utrzymywać nazwy posiłków oraz zjadanych produktów, przygotować menu do restauracji w języku obcym. Na zajęciach techniki można wykonać szaszłyki lub koktajle. Na lekcji muzyki można stworzyć szkolny hymn zdrowia lub uczniowie mogą wyszukać ciekawe piosenki o zdrowiu, których wspólnie się nauczą.

Główne cele takich zajęć to:

- Promowanie zdrowych nawyków, tj. zachęcanie do regularnej aktywności fizycznej, zbilansowanej diety i dbania o kondycję psychiczną. Uczestnicy dowiadują się, jak drobne zmiany w codziennym życiu mogą znacząco wpłynąć na ich samopoczucie.
- Podnoszenie świadomości ekologicznej, pokazywanie, że nasze wybory konsumenckie i codzienne działania mają bezpośredni wpływ na stan środowiska. Działania promujące recykling, oszczędzanie wody czy wybór lokalnych produktów uczą, jak być odpowiedzialnym mieszkańcem Ziemi.
- Integracja zdrowia i ekologii poprzez wskazywanie, że czyste powietrze, woda i gleba są fundamentem ludzkiego zdrowia. Przykładowo, sadzenie drzew poprawia jakość powietrza, co ma bezpośredni wpływ na układ oddechowy, a ograniczenie użycia plastiku chroni nie tylko oceany, ale i nas, przed mikroplastikiem.
- Aktywizacja i angażowanie społeczności szkolnej oraz mieszkańców miasta w różnym wieku w praktyczne działania, takie jak np. wspólne warsztaty kulinarne. Dzięki temu uczestnicy nie tylko zdobywają wiedzę, ale także aktywnie przyczyniają się do pozytywnych zmian w swojej społeczności.

Miesiąc Zdrowia i Ekologii to czas, w którym wiedza teoretyczna przekształca się w konkretne, pozytywne działania, pokazując, że dbanie o siebie i dbanie o planetę to jeden spójny proces. Jako placówka należąca do Wielkopolskiej Sieci Szkół

Promujących Zdrowie realizujemy wielopoziomowe zadania skierowane do całej naszej społeczności szkolnej. Od lat nasze działania są prezentowane i omawiane jako wzorcowe na wielu konferencjach, wykładach oraz podczas warsztatów metodycznych skierowanych do Szkolnych Promotorów i Koordynatorów ds. Zdrowia.

Bibliografia

- Gutkowska K., Czarniecka-Skubina E., Hamułka J. (red.). *Junior-Edu-Żywnienie – wybrane zagadnienia edukacji żywieniowej*. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2023.
- Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4-18 lat). [https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-młodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-młodziezy-2/](https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/), 2019.
- Talerz zdrowego żywienia. Zalecenia zdrowego żywienia. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej w NIZP PZH-PIB, Warszawa 2020. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/> (dostęp on-line: 7.08.2025).

Rozdział 13.

SANDRA PIASKOWSKA

Szkoła Podstawowa w Chełmnie

OD TALERZA DO UMYŚŁU, CZYLI EDUKACJA ŻYWIENIOWA NA MIARĘ XXI WIEKU – KSZTAŁTOWANIE ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH WŚRÓD DZIECI

■ Wstęp

Edukacja żywieniowa, jako proces nauczania o zdrowym stylu życia, w ostatnich latach zyskała na znaczeniu i ewoluowała w kierunku bardziej złożonego podejścia. Kiedyś koncentrowano się głównie na przekazie, który dzielił żywność na „zdrową” i „niezdrową”, co miało na celu wykształcenie prostych nawyków żywieniowych. Myślę, że wynikało to z tradycyjnych modeli nauczania, które były powszechnie stosowane przez wiele lat. W tych starszych podejściach edukacja żywieniowa skupiała się na prostych kategoriach, takich jak unikanie tłuszczu, cukru czy soli i zachęcaniu do spożywania „dobrych” produktów (np. warzyw, owoców, pełnoziarnistych produktów). W mojej opinii, obecnie edukacja ta opiera się na szerszym kontekście, który uwzględnia nie tylko wpływ żywienia na zdrowie, ale także na środowisko, kulturę i społeczeństwo. Współczesne podejście kładzie nacisk na krytyczne myślenie o wyborach żywieniowych oraz rozwijanie umiejętności dokonywania świadomych

wyborów, które wspierają zdrowie jednostki i mają pozytywny wpływ na planetę. Jako początkujący pedagog chcę kształtować w uczniach te wartości, by stali się świadomymi konsumentami, rozumiejącymi wagę swoich decyzji żywieniowych. Zatem co oznacza współcześnie termin „edukacja żywieniowa”?

W literaturze definicja edukacji żywieniowej przedstawiona jest następująco: „Edukacja żywieniowa jest to długotrwały proces polegający na systematycznym przekazywaniu wiedzy o żywności i żywieniu, opartej na aktualnych i sprawdzonych wynikach badań naukowych [...]. Sukcesywne nabywanie i korekta wiedzy z zakresu prawidłowego żywienia pozwala na kształtowanie właściwych postaw żywieniowych oraz umiejętności, które, właściwie realizowane, pozytywnie wpływają na zdrowie od najmłodszych lat życia człowieka” (Zalewska i Maciorowska, 2013; Gutkowska i wsp. (red.), 2023).

Od momentu rozpoczęcia pracy w zawodzie w Szkole Podstawowej w Chełmnie kładę duży nacisk na promowanie zdrowych nawyków żywieniowych wśród uczniów. Organizuję różnorodne wydarzenia, warsztaty oraz lekcje, które mają na celu zwiększenie świadomości uczniów na temat roli zdrowego odżywiania w codziennym życiu. Edukacja żywieniowa w naszej szkole nie ogranicza się jednak tylko do aspektu samej żywności, ale obejmuje również emocjonalne i psychiczne podejście do jedzenia oraz postrzeganie własnego ciała. Dbam o to, by uczniowie rozwijali się w sposób całościowy, ucząc się równowagi w diecie, a także w relacjach z jedzeniem i własnym ciałem.

■ Działania edukacji żywieniowej realizowane w naszej placówce

Uświadamiałam uczniów na temat odpowiedzialnego wyboru produktów spożywczych oraz komponowania posiłków w praktyce, w taki sposób, aby dawały one energię na cały dzień.

Zorganizowałam Dzień Zdrowego Śniadania, który odbył się 8 listopada 2024 r. Wzięli w nim udział uczniowie klas I–III oraz IV–VIII, którzy pod moją opieką przygotowywali pełnowartościowe kanapki. Chleb do nich upiekli samodzielnie, a ser przygotowali własnoręcznie – oczywiście pod czujnym okiem nauczycieli. Każdy uczeń przyniósł świeże produkty, co stało się doskonałą okazją do rozmowy o świadomym i odpowiedzialnym wyborze produktów spożywczych. W ramach tego dnia odbyła się również lekcja na temat zdrowego żywienia, podczas której uczniowie dowiedzieli się, jak komponować posiłki, które dają energię na cały dzień. Powstała również gazetka ścienna z hasłami o zdrowym odżywianiu, która stała się inspiracją dla uczniów i nauczycieli.

W swoich działaniach edukacyjnych uwzględniłam psychologiczny aspekt edukacji żywieniowej, który odnosi się do emocjonalnych uwarunkowań wpływających na nawyki żywieniowe oraz postrzeganie jedzenia. Obejmuje różnorodne zjawiska, które wykraczają poza sam fizyczny proces jedzenia, a które mają znaczący wpływ

na nasze zdrowie psychiczne i emocjonalne. Przykładowym działaniem są warsztaty, które zorganizowałam dla naszych uczniów w szkole 7 listopada 2024 r. Warsztaty zostały przeprowadzone przez specjalistów z fundacji, której misją jest pomaganie oraz polepszenie komfortu życia dzieci i młodzieży z problemem otyłości. Spotkanie dla młodzieży skupione zostało na trzech kluczowych tematach:

- **emocje a jedzenie** – uczniowie odkryli, jak emocje wpływają na ich nawyki żywieniowe. Dowiedzieli się, dlaczego czasem sięgają po przekąski nie z głodu, lecz z nudów, stresu czy smutku, i poznali sposoby na świadome radzenie sobie z emocjami.
- **relacja z ciałem** – warsztaty pomogły uczniom budować pozytywny obraz siebie. Uczyli się samoakceptacji i dbania o swoje ciało w zdrowy, naturalny sposób.
- **profilaktyka zaburzeń odżywiania** – specjaliści pokazali, jak rozpoznawać pierwsze sygnały problemów z odżywianiem i jak im skutecznie zapobiegać.



Rysunek 1. Materiały do warsztatów

Źródło: opracowanie własne

Jednym z najciekawszych elementów warsztatów było praktyczne ćwiczenie „Rodzynek”. Polegało ono na uważnym spożywaniu jednego małego kawałka jedzenia – rodzyńka – przy pełnym zaangażowaniu wszystkich zmysłów. Uczniowie uczyli się, jak skupić się na fakturze, zapachu, smaku i dźwiękach związanych z jedzeniem, co pomogło im zrozumieć, czym jest „świadome jedzenie”. Takie doświadczenie miało na celu rozwijanie uważności, która może pomóc w unikaniu nawykowego, nieświadomego jedzenia.

Przyczyniłam się do zwiększenia świadomości uczniów o ryzyku związanym ze spożywaniem napojów energetyzujących dla organizmu młodego człowieka, a także wskazałam alternatywne produkty spożywcze wspomagające sprawność umysłową.

Podczas warsztatów, które prowadziłam dla uczniów klas VII i VIII, wspólnie przygotowywaliśmy „zdrowe witaminowe bomby” w postaci owocowo-warzywnych koktajli, które dostarczyły wielu cennych składników odżywczych. Dla miłośników czekolady powstawał pyszny shake o smaku czekoladowo-orzechowo-bananowym. Ponadto nasi uczniowie przygotowali odżywcze smakołyki, takie jak kulki mocy z masłem orzechowym czy wytrawną pastę słonecznikową, doskonałą na kanapki lub jako dip do warzyw.



Owocowo-warzywne koktajle



Kulki mocy z masłem orzechowym

Zdjęcie 1. „Zdrowe witaminowe bomby” wykonane przez uczniów

Źródło: własne

Przygotowanie owocowo-warzywnych koktajli, shake’ów czy past kanapkowych umożliwiło uczniom praktyczne zastosowanie wiedzy o składnikach odżywczych i ich wpływie na organizm, w tym na koncentrację, poziom energii i ogólne samopoczucie. Dodatkowo warsztaty uświadomiły uczniom, jak łatwo można wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe w codzienne życie, zamiast sięgać po napoje energetyczne, które mają negatywny wpływ na ich zdrowie, zwłaszcza w okresie intensywnego rozwoju.

Poniżej przedstawiono trzy scenariusze lekcji, dostosowane do różnych grup wiekowych – od dzieci młodszych po uczniów starszych.

1. Pierwszy scenariusz dotyczy wprowadzenia do zdrowych nawyków żywieniowych, pokazując dzieciom, jak w prosty sposób dbać o swoje codzienne wybory żywieniowe.
2. Drugi zaś koncentruje się na makroskładnikach – uczniowie poznają, czym są białka, tłuszcze i węglowodany oraz jakie pełnią funkcje w organizmie.
3. Ostatni scenariusz łączy temat emocji z jedzeniem – uczestnicy uczą się rozpoznawać, jak emocje wpływają na nasze wybory żywieniowe i jak radzić sobie z jedzeniem „emocjonalnym”.

Każdy scenariusz uwzględnia specyfikę wieku uczestników oraz ich potrzeby edukacyjne, łącząc naukę z aktywnościami angażującymi dzieci i młodzież.

■ SCENARIUSZE LEKCJI

SCENARIUSZ 1

	Temat 1 Jak wyglądają zdrowe nawyki żywieniowe?	
Czas trwania:	45 minut	
Grupa wiekowa:	uczniowie 8–9 lat	
Lekcja:	edukacja wczesnoszkolna, edukacja zdrowotna, świetlica	
Cele lekcji/zajęć: Cel główny: Uczniowie poznają podstawowe zasady zdrowego odżywiania. Cele szczegółowe: Uczniowie: - potrafią wymienić co najmniej 3 nawyki żywieniowe służące zdrowiu, - wymieniają produkty, które należy jeść często, które rzadziej, a które okazjonalnie, - potrafią wytłumaczyć znaczenie regularnych posiłków, różnorodności diety i picia wody.		
Kompetencje kluczowe: - Znajomość prawidłowych nawyków żywieniowych. - Praca zespołowa i dzielenie się wnioskami.		
Materiały dydaktyczne: - tablica i marker/mazak, - duże koła/kartki/hula-hopy w kolorach zielonym, żółtym, czerwonym, obrazki lub prawdziwe produkty spożywcze (warzywa, owoce, chleb pełnoziarnisty, chipsy, cukierki itp.), - koperty do stacji z zadaniami.		

- rekwizyty do ćwiczeń ruchowych (butelki wody, talerze, skakanki/lina),
- kartki i długopisy dla drużyn.

PLAN ZAJĘĆ

1. Rozgrzewka – zagadka smakosza (5 minut)

- a) Nauczyciel rysuje na tablicy kształt lodówki i mówi: „W mojej lodówce są rzeczy, które sprawiają, że mam dużo energii..., ale są też takie, które zjadam i czuję się ospała. Jak myślicie – które to?”.
- b) Dzieci podają przykłady, a nauczyciel zapisuje wszystkie pomysły na tablicy.

2. Ćwiczenie – Tajemnicze kolory (10 minut)

- a) Nauczyciel rozkłada w różnych miejscach sali 3 duże koła/kartki/hula-hopy (w kolorach: zielony, żółty lub pomarańczowy, czerwony). Nauczyciel mówi dzieciom, że kolory to tajemnicze grupy i one muszą odgadnąć, co oznaczają. Następnie rozdaje dzieciom po 1–2 obrazki prawdziwych produktów spożywczych.
- b) **Zadanie:** dzieci przechodzą po sali, rozmawiają z innymi i ustalają wspólnie, do którego koloru najlepiej pasuje ich produkt. Na początku nauczyciel nie zdradza znaczenia kolorów — dzieci układają według własnej logiki (np. „zdrowe”, „średnie”, „niezdrowe”).
Gdy wszystko jest już ułożone, nauczyciel pyta:
„Jak myślicie, co oznacza zielony? Dlaczego te produkty tutaj?”, „A żółty? Czerwony?”.
Dzieci same dochodzą do wniosku, że kolory oznaczają częstość jedzenia danych produktów: zielony – można jeść codziennie, żółty – czasami, a czerwony – rzadko.

3. Poznajemy zdrowe nawyki (20 min)

- Nauczyciel wprowadza dzieci do ćwiczenia i opowiada: „Dostaliśmy tajemniczy list od krainy zdrowia. Píše w nim, że mieszkańcy tejże krainy potrzebują pomocy, bo zapomnieli, jak dbać o siebie. W sali ukryte są stacje z zadaniami. Jeśli uda nam się je wszystkie wykonać, poznamy 7 zasad zdrowego życia i pomożemy mieszkańcom krainy zdrowia!”.
- **Rozmieszczenie stacji (przygotowanie przed lekcją!)**
W różnych miejscach sali (na ławkach, pod krzesłami, w rogu sali, na tablicy) nauczyciel umieszcza koperty z zadaniami.
Każda stacja zawiera:
 - zdjęcie lub rekwizyt (np. butelka wody, talerz z warzywami, paczka chipsów),
 - krótkie zadanie ruchowe związane z tematem stacji,
 - karteczka z tekstem,
 - pytanie: „Dlaczego to jest „zdrowe”/„niezdrowe”? Co byś poradził/ powiedział?”.

Przykłady stacji:

STACJA 1 – Picie wody

Rekwizyt: butelka wody lub kubek.

- **Zadanie ruchowe:** Zrób 5 skoków jak kropla wody wpadająca do jeziora.
- **Informacja:** Woda jest najlepszym napojem, bo nie zawiera cukru ani sztucznych dodatków. Pomaga utrzymać dobrą koncentrację i dodaje energii. Powinniśmy pić ją codziennie, najlepiej kilka szklanek.
- **Pytanie:** Dlaczego woda jest najlepszym napojem?

STACJA 2 – Kolorowe talerze

- **Rekwizyt:** jabłko i marchewka (naturalne lub eksponat).
- **Zadanie ruchowe:** Udawaj rosnące drzewo – przykucnij (ziarenko), powoli wstań (kiełek), wyciągnij ręce do góry (gałęzie).
- **Informacja:** Warzywa i owoce zawierają witaminy, które wzmacniają odporność. Każdego dnia warto zjeść 3 porcje warzyw i 2 porcje owoców. To oznacza, że powinny znaleźć się w każdym posiłku.
- **Pytanie:** Ile porcji warzyw i owoców powinniśmy jeść codziennie?

STACJA 3 – Tajemnica produktów pełnoziarnistych

- **Rekwizyt:** kromka chleba razowego lub jej zdjęcie.
- **Zadanie ruchowe:** Zrób 6 kroków w miejscu udając, że „mielisz ziarno” – podnosząc wysoko kolana.
- **Informacja:** Produkty pełnoziarniste, takie jak chleb razowy czy makaron pełnoziarnisty, zawierają dużo błonnika. Błonnik pomaga w trawieniu i daje energię na dłużej niż białe pieczywo.
- **Pytanie:** Dlaczego warto wybierać chleb razowy, makaron pełnoziarnisty, kasze (np. gryczaną)?

STACJA 4 – Mistrz regularnych posiłków

- **Rekwizyt:** talerz lub miska.
- **Zadanie ruchowe:** Ułóż na podłodze niewidzialny zegar z rąk – pokazując godziny posiłków, obracaj się wkoło raz w lewo, raz w prawo.
- **Informacja:** Regularne posiłki sprawiają, że mamy energię przez cały dzień. Nasz organizm lepiej trawi jedzenie i wykorzystuje składniki odżywcze, gdy jemy o podobnych porach.
- **Pytanie:** Dlaczego jedzenie o stałych porach jest ważne?

STACJA 5 – Uwaga na cukier i sól!

- **Rekwizyt:** paczka chipsów lub cukierków (pusta może być).
- **Zadanie ruchowe:** Przeskocz 3 razy przez „górkę cukru” (skakanka, lina lub wyobrażona linia).
- **Informacja:** Słodycze i chipsy zawierają dużo cukru lub soli, które w nadmiarze szkodzą zdrowiu. Mogą powodować próchnicę i gorsze samopoczucie. Lepiej jeść je tylko od czasu do czasu.
- **Pytanie:** Dlaczego nadmiar cukru i soli szkodzi zdrowiu?

STACJA 6 – Skarby z różnych grup

- **Rekwizyt:** kilka obrazków różnych produktów (warzywa, mięso, nabiał, produkty zbożowe).
- **Zadanie ruchowe:** Wykonaj „talerzowe skoki” – 4 skoki w różne strony, mówiąc: „warzywa!”, „produkty zbożowe!”, „nabiał!”, „mięso/ryby!”.
- **Informacja:** Każda grupa produktów daje nam inne składniki odżywcze – np. mleko ma wapń dla kości, ryby mają „zdrowe tłuszcze”, a warzywa i owoce mają witaminy. Jedząc różnorodnie, dostarczamy wszystkiego, czego potrzebuje nasze ciało.
- **Pytanie:** Dlaczego warto jeść różne produkty, a nie ciągle to samo?

Realizacja:

Dzieci pracują w 3–4-osobowych drużynach.

Każda drużyna startuje od innej stacji i przechodzi po kolei wszystkie.

Przy każdej stacji wykonują zadanie ruchowe, odpowiadają na pytanie i zapisują swoją „radę” na kartce drużyny.

Podsumowanie zadania (5 minut)

Wszystkie drużyny wracają, odczytują swoje rady.

Ewaluacja (5 minut)

Dzieci po kolei mówią, która zasada jest im najbliższa (np. „lubię pić wodę, więc to dla mnie łatwe”) oraz którą zasadę chcą spróbować wprowadzić od dziś (np. „będę próbował jeść więcej warzyw”).

SCENARIUSZ 2

	Temat 2 W diecie jak w orkiestrze – każdy składnik gra swoją ważną rolę
Czas trwania:	45 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie 11–12 lat
Lekcja:	edukacja zdrowotna, przyroda, świetlica
Cele lekcji/zajęć: Cel główny: Uczniowie rozumieją, że zdrowa dieta powinna być urozmaicona i zawierać różne składniki potrzebne do życia i energii. Cele szczegółowe: Uczniowie - potrafią wymienić trzy podstawowe składniki pokarmowe (białka, tłuszcze, węglowodany) oraz kilka produktów im odpowiadających, - potrafią wyjaśnić, jak zbilansować posiłek oraz czym jest zdrowa, urozmaicona dieta, - poznają 5 grup żywności i ich rolę w codziennej diecie.	
Kompetencje kluczowe: - Uczniowie zrozumieją, które składniki są ważne i dlaczego dla organizmu człowieka. - Uczniowie dowiedzą się, jak zbilansować posiłek i urozmaicić codzienną dietę.	
Materiały dydaktyczne: - karteczki z tabelą z działaniami matematycznymi, - pisaki/długopisy, - ilustracje produktów spożywczych, - tablica multimedialna, - krótki film edukacyjny o białkach, tłuszczach i węglowodanach, - karteczki z pytaniami dla uczniów, - talerze papierowe.	
PLAN ZAJĘĆ	
1. Wprowadzenie – szyfr Cezara (5 minut) • Nauczyciel wita uczniów i przedstawia sentencję: „Jedzenie jest najtańszą formą medycyny” – Dr Joel Fuhrman Nauczyciel przekazuje dzieciom karteczki z działaniami matematycznymi do wykonania w tabelce. Każdy wynik odpowiada danej literze, którą muszą umieścić w tabeli. Na koniec z uzyskanych przez wyliczenie działań liter dzieci otrzymują hasło będące tematem lekcji i odczytują hasło – temat lekcji: W diecie jak w orkiestrze – każdy składnik gra swoją ważną rolę. • Następnie nauczyciel przedstawia cele lekcji. 2. Rozmowa kierowana: Produkty i ich grupowanie (5 minut) • Nauczyciel pyta: Jakie produkty znacie? – uczniowie wymieniają produkty.	

- Następnie grupują produkty wspólnie na tablicy lub dużym arkuszu według źródeł:
 - węglowodanów (np. pieczywo, ryż, makaron),
 - białek (np. nabiał, mięso, jaja),
 - tłuszczów (np. oleje, masło, orzechy).

3. Film edukacyjny na YouTube o białkach, tłuszczach i węglowodanach (5 minut)

- Nauczyciel odtwarza krótki, przyjazny dzieciom filmik wyjaśniający funkcje tych składników odżywczych.
- Omówienie: Co daje energię? (węglowodany) Co buduje ciało? (białka) Jaki składnik pomaga wchłaniać witaminy rozpuszczalne w tłuszczach i jest zapasem energii? (tłuszcze)

4. Piramida żywieniowa na podłodze – klasyfikacja produktów (10 minut)

- Na podłodze rozłożona jest duża piramida żywieniowa (wydrukowana lub narysowana).
- Każdy uczeń losuje 1–2 karty z produktami spożywczymi (prawdziwe zdjęcia lub rysunki produktów).
- Zadanie: uczniowie razem z nauczycielem umieszczają produkty w odpowiednich miejscach piramidy.
- Dyskusja: dlaczego dany produkt jest w tym miejscu? Co powinniśmy jeść najczęściej, a czego mniej? Czy aby zachować zdrowie, należy jeść tylko produkty z jednej grupy, np. pieczywo? Lub tylko nabiał? Dochodzimy razem z uczniami do konkluzji, że urozmaicona dieta to jedzenie różnorodnych produktów z różnych grup, a nie ciągłe jedzenie tego samego. Dzięki temu dostarczamy organizmowi różne witaminy i składniki mineralne, które pomagają nam rosnąć, mieć siłę i nie chorować. Można pokazać przykłady urozmaiconych talerzy i porównać je do monotonnych (mało urozmaiconych).
- Nauczyciel mówi: „Bilansowanie posiłku to takie dobieranie jedzenia, żeby było w nim odpowiednio dużo białek, tłuszczów i węglowodanów, składników mineralnych i witamin, tak aby nasz organizm miał wszystko, czego potrzebuje. To tak jakbyśmy układali puzzle – każdy składnik to kawałek, który pomaga nam być zdrowym i mieć energię.”
- Dzieci mogą podać swoje przykłady, np.: „Jeśli zjem tylko słodczyce, to nie będę miał siły do zabawy, bo brakuje mi białka i witamin”.

5. Zabawa ruchowa: Białka, tłuszcze, węglowodany (5 minut)

- Nauczyciel wymienia różne produkty z trzech makroskładników (węglowodany, tłuszcze, białka) i ustala z uczniami wykonanie danego ćwiczenia na sygnał:
 - węglowodany (np. chleb, banan, makaron) → dwa przysiady,
 - tłuszcze (np. olej, masło, smalec) → dwa pajacyki
 - białka (np. jajka, kefir, fasola) → bieg w miejscuZmieniamy tempo i produkty, by dzieci zapamiętały przyporządkowanie.

6. Praca zespołowa: Tworzymy zbilansowany posiłek (10 minut)

- Nauczyciel dzieli klasę na 3 zespoły:
 - Grupa 1: Śniadanie
 - Grupa 2: Obiad
 - Grupa 3: Kolacja
- Każdy zespół otrzymuje „produkty” (np. opakowania, ilustracje wykorzystane wcześniej do grupowania produktów w piramidzie żywienia) i tworzy propozycję prostego posiłku, który zawiera:
 - produkt węglowodanowy,
 - produkt białkowy,
 - produkt tłuszczowy,
- Prezentacja efektów: każda grupa mówi, co wybrała i dlaczego.

Podsumowanie i refleksja (5 minut)

Krótkie podsumowanie: dzieci mają karteczki przyklejone pod krzesłami, na których znajdują się pytania – po jednym pytaniu dla każdego ucznia. Poniżej baza przykładowych pytań:

- Co to znaczy „zbilansowany posiłek”?
- Jakie trzy podstawowe składniki pokarmowe poznaliśmy na lekcji?
- Podaj przykład produktu, który jest źródłem białka.
- Który makroskładnik daje nam najwięcej energii do zabawy i nauki?
- Dlaczego nie powinniśmy jeść tylko produktów z jednej grupy, np. tylko pieczywa?
- Wymień produkty, które należą do grupy węglowodanów.
- Jak nazywa się piramida, która pomaga nam układać zdrową dietę?
- Dlaczego ważne jest, aby jeść różnorodne produkty każdego dnia?
- Wymień produkty, które należą do grupy tłuszczów.
- Dlaczego dieta powinna być urozmaicona?

Chętni uczniowie odpowiadają na zadane na karteczce pytanie.

Nauczyciel zachęca do świadomego podejścia do jedzenia.

SCENARIUSZ 3

	Temat 3 Emocje na talerzu – czy zawsze jemy, bo jesteśmy głodni?	
Czas trwania:	45 minut	
Grupa wiekowa:	uczniowie 13–14 lat	
Lekcja:	edukacja zdrowotna, przyroda	
Cele lekcji/zajęć: Cel główny: Kształtowanie świadomości związku między emocjami a zachowaniami żywieniowymi oraz rozwijanie umiejętności wybierania zdrowych sposobów radzenia sobie z emocjami. Cele szczegółowe: Uczniowie: - rozpoznają i podają przykłady emocji związanych z różnymi sytuacjami jedzeniowymi, - identyfikują emocjonalne nawyki żywieniowe (np. jedzenie emocjonalne, podjadanie ze stresu) i ich konsekwencje dla zdrowia, - poznają zdrowe strategie radzenia sobie z emocjami, które nie wiążą się z jedzeniem.		
Kompetencje kluczowe: - Uczniowie nabędą umiejętności rozumienia własnych emocji związanych z jedzeniem. - Uczniowie poznają jak radzić sobie z emocjami. - Uczniowie zrozumieją wpływ żywienia na zdrowie i samopoczucie.		
Materiały dydaktyczne: - Ilustracje emocji (radość, złość, wstyd, stres, spokój), - tekst historyjki o Bartku i Kamilu, - kody QR dla każdej grupy z przypisanym zadaniem (można wykonać na https://online-qr-generator.com/), - arkusze papieru, długopisy.		

PLAN ZAJĘĆ

I. Wprowadzenie – skojarzenia związane z jedzeniem (10 minut)

- Nauczyciel rozwiesza w klasie ilustracje oraz nazwy emocji (radość, złość, wstyd, stres, spokój).
- Następnie wymawia nazwy różnych produktów spożywczych lub potraw, a zadaniem uczniów jest podejść do danej ilustracji emocji, którą odczuwa na myśl danego produktu/potrawy. Chętni uczniowie uzasadniają swój wybór.
- Nauczyciel pyta uczniów, jak sądzą, co będzie tematem zajęć. Uczniowie powinni podać odpowiedzi w stylu: emocje a jedzenie, czy jedzenie wywołują emocje itp. Nauczyciel w dalszej części podaje cele lekcji.

II. Zadanie oparte na tekście – praca w grupach (15 minut)

- Nauczyciel prosi uczniów o przeczytanie tekstu. Wyznacza dwoje uczniów do przeczytania dialogu lub kilku uczniów.

To był jeden z tych dni, kiedy wszystko idzie źle od samego rana. Bartek zasnął, zjadł w pośpiechu kromkę chleba, zapomniał wziąć zeszytu z chemii i na dodatek dowiedział się, że na ostatniej lekcji czeka go kartkówka z matematyki. Całe przedpołudnie chodził podenerwowany, a kiedy wreszcie usiadł w ławce, poczuł, że kompletnie nic nie pamięta. Zadania na kartkówce wyglądały jak zapisane w obcym języku. Oddał pustą kartkę i wyszedł z sali z ciężkim westchnieniem.

– Muszę coś zjeść, bo inaczej oszaleję – powiedział, kierując się prosto do sklepiku. Kamil, jego kolega z ławki, poszedł za nim. Bartek wrócił z ogromną paczką chipsów, batonem i puszką energetyka. – To mój sposób na takie dni. Jak jem, to przez chwilę czuję, że wszystko jest w porządku – dodał, siadając na ławce i otwierając paczkę.

Kamil spojrzał na niego z lekkim uśmiechem. – Ja też się wkurzyłem przez tę kartkówkę, ale idę po lekcjach na boisko. Potrzebuję się wybiegać, a potem coś normalnego zjeść. Nie chcę mieć jeszcze gorszego samopoczucia przez jedzenie – odpowiedział.

Bartek machnął ręką i zaczął chrupać. Pierwsze minuty faktycznie przyniosły mu ulgę – każdy kęs wydawał się trochę „uspokajać” jego myśli. Ale po kilku lekcjach sytuacja wyglądała inaczej. Siedział w klasie z ręką na brzuchu, czuł się ospały i objedzony, a myśl o nieudanej kartkówce wracała jak bumerang. – W sumie... nie czuję się lepiej. Tylko mam zgagę i wyrzuty sumienia, że wciągnąłem całą paczkę – przyznał niechętnie.

Kamil w tym czasie wrócił z boiska spocony, ale uśmiechnięty. – A ja czuję się o niebo lepiej. Dalej wiem, że pewnie dostanę słabą ocenę, ale teraz mam ochotę usiąść i na spokojnie powtórzyć materiał. I jestem głodny w taki normalny sposób, więc zjem coś porządnego – powiedział, wyciągając z plecaka kanapkę.

Bartek przez chwilę milczał. – Może twój sposób jest lepszy... ja niby „zjadłem” stres, ale stres został, a do tego doszedł ból brzucha. Chyba następnym razem spróbuję zrobić coś innego niż sięgać po chipsy.

W kolejnych tygodniach Bartek zaczął zauważać, że takie zjadanie stresu nie pomaga tylko doraźnie – staje się dla niego problemem na dłuższą metę. Zauważył, że kiedy stres się nawarstwia, sięga po coraz więcej słodczy i niezdrowych przekąsek, co powoduje u niego uczucie ciężkości i zmęczenia, a nawet problemy z koncentracją. Co więcej, z czasem zaczął przybierać na wadze, a jego energia spadała, co utrudniało mu aktywność fizyczną i pogłębiało złe samopoczucie. Słyszał też od rodziców i nauczycieli, że takie nawyki mogą prowadzić do poważniejszych problemów zdrowotnych, takich jak cukrzyca czy choroby serca, jeśli się ich nie zmieni.

Kamil natomiast utrzymywał zdrowe nawyki – mimo stresujących dni starał się regularnie uprawiać sport i wybierać wartościowe posiłki. Dzięki temu czuł się lepiej nie tylko psychicznie, ale i fizycznie, miał więcej energii, a jego samopoczucie było stabilniejsze. Wiedział, że nawet jeśli przytrafi mu się gorszy dzień, to ma skuteczne narzędzia, które pomagają mu go przetrwać bez sięgania po jedzenie jako „ucieczkę”.

Tego dnia Bartek po raz pierwszy zaczął się zastanawiać, że jedzenie może być czymś więcej niż tylko smakiem i przyjemnością. Może stać się pułapką, jeśli zaczyna zastępować rozmowę, ruch czy odpoczynek. Zrozumiał też, że to, co robi Kamil – czyli szukanie innych sposobów na rozładowanie

emocji – nie jest żadną „magiczną sztuką”, tylko zdrowym nawykiem, który naprawdę działa. A paczka chipsów... cóż, może poczekać na inny dzień.

- Uczniowie po przeczytaniu historii są podzieleni na trzy grupy. Każda z grupy otrzymuje kod QR (<https://online-qr-generator.com/>), po wyświetleniu którego ukaże się zadanie do wykonania dla każdej z grup:

Grupa 1 – Porównanie postaw Bartka i Kamila

Przygotujcie tabelę z dwiema kolumnami: „Bartek” i „Kamil”.

- Wypiszcie, jak chłopcy reagowali na stres, jakie były ich emocje, działania i konsekwencje. Na końcu napiszcie 2–3 wnioski wynikające z porównania tych dwóch postaw.

Grupa 2 – Scenka dotycząca sposobów na stres

Wymyślcie krótki dialog (2–3 minuty), w którym pokazujecie co najmniej 5 różnych zdrowych sposobów radzenia sobie ze stresem (np. aktywność fizyczna).

- Możecie wcielić się w role kolegów/koleżanek z klasy, rodzeństwa albo zupełnie wymyślonych postaci.
- Dialog ma pokazywać sytuację stresową, wybór zdrowych reakcji i efekt – poprawę samopoczucia.
- Ważne: żadna z postaci w tej scenie nie sięga po jedzenie jako pierwszy wybór.

Grupa 3 – Plakat

Wykonajcie plakat przedstawiający konsekwencje zjadania stresu.

- Uwzględnijcie skutki krótkoterminowe (np. ból brzucha, wyrzuty sumienia) i długoterminowe (np. nadwaga, problemy zdrowotne).

Możecie użyć rysunków, symboli, haseł lub krótkich opisów.

III. Aktywność ruchowa: „Prawda czy fałsz” (10 minut)

Nauczyciel przygotowuje stwierdzenia (np. „zdarza mi się jeść, kiedy jestem znudzony”, „jedzenie zawsze pomaga mi rozwiązać problem”, „zjadanie stresu prowadzi do problemów zdrowotnych”, „kiedy dostanę 6, zawsze jem coś słodkiego w ramach nagrody” i inne). Wszyscy uczniowie stoją na środku sali w rzędzie. Nauczyciel czyta zdania. Jeśli uczeń uważa, że zdanie dotyczy jego/jej – robi 3 przysiady i robi krok do przodu, a jeśli fałszywe – robi 3 pajacyki i robi krok do tyłu.

Po wykonanym ćwiczeniu krótka rozmowa – chętni uczniowie dzielą się refleksją, dlaczego tak uważają.

IV. Gra ewaluacyjna (10 minut)

Uczniowie siedzą w kręgu. Nauczyciel przekazuje losowej osobie maskotkę/ piłeczkę, czyta pierwsze pytanie i odmierza za każdym razem np. 30 sekund stoperem czas w telefonie. Uczniowie odpowiadają na zadane pytania (odpowiedzi nie mogą się powtórzyć) i podają maskotkę/piłkę dalej. Osoba, która będzie trzymała maskotkę/piłkę w momencie, kiedy skończy się czas – odpada z gry.

Przykładowe pytania:

- W jakich sytuacjach ludzie mogą chcieć zjeść coś, bo czują smutek albo zdenerwowanie?
- Jakie rzeczy w szkole lub w domu mogą powodować stres i sprawić, że ktoś zacznie inaczej jeść?
- Jakie produkty najczęściej wybieramy, gdy jemy „z emocji”, a nie z głodu?
- Jakie uczucia mogą towarzyszyć jedzeniu, kiedy ktoś zjada coś przez emocje?
- Dlaczego czasami ludzie jedzą, kiedy nie są głodni?
- Co się może wydarzyć od razu po zjadaniu stresu?
- Jakie problemy mogą pojawić się, jeśli ktoś często zajada stres przez dłuższy czas?
- Jakie są inne sposoby radzenia sobie ze stresem, które nie polegają na jedzeniu?
- Co można zrobić, gdy jest stres, żeby nie sięgnąć po jedzenie?
- Kiedy jedzenie może być też powiązane z pozytywnymi emocjami?
- Po czym można poznać, że ktoś zajada stres?
- Co można zrobić, żeby pomóc komuś, kto zajada stres?

Należy dodać, że edukacja żywieniowa ma na celu nie tylko kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych, ale także zapobieganie chorobom związanych z dietą, wśród których najpoważniejszym problemem jest otyłość. Wiele działań edukacyjnych skupia się na zapobieganiu otyłości od najmłodszych lat, ponieważ badania pokazują, jak ważny jest ten problem, szczególnie wśród dzieci (Gutkowska i wsp., 2019). Edukacja żywieniowa porusza także inne kwestie zdrowotne występujące w różnych grupach społecznych, takie jak alergie, próchnica czy ryzyko rozwoju chorób dietozależnych, w tym chorób serca, cukrzycy typu 2 i nowotworów związanych z niewłaściwą dietą (Gutkowska i Adamowski, 2019).

Budowałam świadomość na temat wpływu żywienia i nawyków żywieniowych na zdrowie i powstawanie chorób przewlekłych, w tym cukrzycy. Zaprosiłam do szkoły specjalistę – higienistkę, która przeprowadziła prelekcję na temat zdrowej diety i jej roli w zapobieganiu cukrzycy. Podkreśliła, jak ważne jest spożywanie produktów bogatych w błonnik, warzywa i pełnoziarniste zboża, a jednocześnie unikanie nadmiaru cukrów prostych i tłuszczów *trans*, co może znacznie zmniejszyć ryzyko zachorowania na tę chorobę. Higienistka zwróciła także uwagę, że osoby z cukrzycą muszą kontrolować spożycie węglowodanów, aby utrzymać poziom glukozy we krwi w normie. W ramach zajęć dzieci mogły opowiedzieć, co jedzą na śniadanie i które z produktów warto spożywać na co dzień. Higienistka zmierzyła dzieciom również poziom cukru we krwi, co stanowiło praktyczną lekcję monitorowania swojego zdrowia.

Edukacja żywieniowa odgrywa także kluczową rolę w profilaktyce nowotworowej, ponieważ uczy, jak świadomie wybierać produkty spożywcze, które mają pozytywny wpływ na zdrowie, pomaga unikać szkodliwych nawyków żywieniowych i podkreśla znaczenie aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia w zapobieganiu chorobom nowotworowym.

Zgodnie z tą ideą, zaprosiłam do naszych uczniów gościa ze stowarzyszenia działającego na rzecz kobiet borykających się z rakiem piersi oraz innymi chorobami onkologicznymi. Gość, który sam pokonał nowotwór piersi, opowiedział o znaczeniu odpowiedniego odżywiania i stylu życia w prewencji nowotworów.

Wierzę, że edukacja żywieniowa to wspólna sprawa, dlatego chętnie podejmuję współpracę z różnymi organizacjami i instytucjami. Jedną z takich inicjatyw było koordynowanie przeze mnie w szkole ogólnopolskiego konkursu pt. „Olimpiada Zdrowia”, organizowanego przez Polski Czerwony Krzyż we współpracy z popularną siecią sklepów. W konkursie wzięły udział uczennice klas VII–VIII, które wykazały się wiedzą z zakresu zdrowego stylu życia, odżywiania, chemii i biologii.

Nie poprzestałam jednak na teorii – dla uczniów klas VII i VIII zorganizowałam wyjazd do Zespołu Szkół im. Emilii Sczanieckiej w Pniewach, gdzie podczas warsztatów kulinarnych mieli okazję własnoręcznie przygotowywać różne zdrowe

propozycje śniadaniowe – omlety, owsianki, wrapy, kanapki oraz świeży sok warzywno-owocowy. Wszyscy uczniowie otrzymali także broszury z przepisami i wskazówkami dotyczącymi komponowania prozdrowotnych posiłków.



Zdjęcie 2. Omlety

Źródło: własne

■ Podsumowanie

Dzięki edukacji żywieniowej uczniowie nie tylko poszerzają swoją wiedzę, ale także uczą się, jak w praktyce dbać o zdrowe nawyki żywieniowe. Wymienione działania podejmowane przeze mnie w Szkole Podstawowej w Chełmnie w zakresie edukacji żywieniowej miały na celu nie tylko kształtowanie zdrowych nawyków, ale także promowanie świadomego podejścia do swojego ciała oraz prewencję chorób, na które możemy oddziaływać poprzez świadomy dobór żywności. Dzięki tym inicjatywom uczniowie nie tylko poznali zasady tworzenia pełnowartościowych posiłków, ale także zdobyli umiejętności, które pomogą im prowadzić zdrowy styl życia na co dzień. Świadomość roli odżywiania, pozytywna samoocena i kształtowanie dobrych nawyków to wartości, które staram się przekazywać.

Już wkrótce czekają nas kolejne wydarzenia. Podczas Światowego Dnia Wody uczniowie będą przygotowywać smakowe wody, poznając zalety odpowiedniego nawodnienia, a także wezmą udział w eksperymentach pokazujących znaczenie wody dla organizmu. Z kolei Międzynarodowy Dzień Mózgu pozwoli im odkryć, jakie produkty wspierają koncentrację i pamięć, a także spróbować zdrowych przekąsek pobudzających pracę umysłu.

Okazji do przekazywania uczniom wiedzy nt. świadomego i zdrowego odżywiania jest wiele. Wystarczy kreatywne podejście, zaangażowanie i chęć inspirowania młodych ludzi do dbania o swoje zdrowie każdego dnia, a to, z pewnością zaprocen-tuje w przyszłości.

Bibliografia

- Gutkowska K., Adamowski J.W., *Edukacja żywieniowa w teorii i praktyce*. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2019.
- Gutkowska K., Czarniecka-Skubina E., Hamułka J. (red.), *Junior-Edu-Żywnienie – wybrane zagadnie-nia edukacji żywieniowej*. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2023.
- Gutkowska K., Gantner A., Tomaszewska-Pielacha M., *Znaczenie ogólnopolskiego programu edu-kacyjnego „Trzymaj Formę!” w profilaktyce nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży*. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2019.
- Zalewska M., Maciorkowska E., *Rola edukacji żywieniowej w populacji dzieci i młodzieży*. Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu 2013, 19, nr 3, s. 375.

Wszystkie wykorzystane w tym rozdziale zdjęcia pochodzą ze szkolnej strony: <https://spchelmno.szkolnastrona.pl/index.php>

Rozdział 14.

SYLWIA SZCZEPANIK

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 12 w Warszawie

W KRAINIE ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

■ Wstęp

Edukacja zdrowotna to nie tylko zbiór suchych faktów, teorii i zaleceń. To przede wszystkim praktyka, która przenika nasze codzienne życie – bez względu na wiek, zawód czy zainteresowania. To wiedza, którą każdy uczeń powinien wynieść ze szkoły nie jako „przerobiony temat”, ale jako solidny fundament, z którego będzie korzystał przez całe życie.

W pracy edukatora żywieniowego nieustannie widzę, jak duży sens ma poświęcenie czasu na podstawy – na zrozumienie, czym tak naprawdę jest zdrowie i jak można o nie dbać. W nauczaniu edukacji zdrowotnej poruszamy tematy absolutnie uniwersalne. Nie ma człowieka, którego one nie dotyczą. Zdrowie – fizyczne, psychiczne i emocjonalne – jest wartością nadrzędną, niezależną od ścieżki życiowej, jaką wybierzemy.

Uczeń nie musi marzyć o karierze sportowca, by zrozumieć, jak ważne są zasady prawidłowego odżywiania. Bez względu na to, czy w przyszłości zostanie architektem, piosenkarzem, programistą czy nauczycielem, będzie potrzebował energii,

koncentracji, odporności i równowagi. A to wszystko zaczyna się od codziennych wyborów – tego, co jemy, ile się ruszamy, jak śpimy, jak radzimy sobie ze stresem.

Niestety, zbyt często zdarza się, że uczniowie opuszczają mury szkoły bez podstawowej wiedzy o własnym organizmie. Nie wiedzą, że regularny ruch i aktywność fizyczna to jedna z najlepszych form profilaktyki zdrowotnej. Nie są świadomi, że sen to nie strata czasu, lecz kluczowy element regeneracji organizmu. Nie potrafią samodzielnie ocenić wartości odżywczej produktów, które codziennie trafiają na ich talerze. A przecież – co z tego, że mamy marzenia o przyszłości, jeśli nie będziemy potrafili zadbać o siebie?

Dlatego moją misją jako edukatora żywieniowego jest nie tylko przekazanie rzetelnej wiedzy, ale również pokazanie uczniom, jak zastosować ją w praktyce. Wspieram dzieci w budowaniu świadomych nawyków, które będą procentować przez całe życie. W mojej pracy często sięgam po metodę projektu, która pozwala uczniom nie tylko uczyć się, ale też doświadczać, eksperymentować i wyciągać własne wnioski. To właśnie poprzez aktywne działanie i refleksję rodzi się najtrwalsze zrozumienie.

Prawidłowe żywienie to fundament dobrego samopoczucia, sprawności umysłowej i odporności organizmu. Wczesne wprowadzenie uczniów w świat zdrowych nawyków żywieniowych może mieć ogromny wpływ na ich rozwój – fizyczny, intelektualny i emocjonalny. A co najważniejsze – ta wiedza zostanie z nimi na długo po zakończeniu szkolnej edukacji.

■ Metody dydaktyczne w edukacji żywieniowej na etapie szkoły podstawowej

Skuteczna edukacja żywieniowa w środowisku szkolnym wymaga zastosowania różnorodnych, świadomie dobranych metod dydaktycznych. Ich celem jest nie tylko przekazanie wiedzy teoretycznej, ale przede wszystkim rozwijanie umiejętności praktycznych oraz kształtowanie trwałych postaw prozdrowotnych. W pracy edukatora żywieniowego niezwykle istotne jest uwzględnianie potrzeb rozwojowych dzieci, a także tworzenie przestrzeni do aktywnego i świadomego uczestnictwa uczniów w procesie edukacyjnym.

Poniżej zaprezentowano główne obszary działań podejmowanych w ramach edukacji żywieniowej na poziomie szkoły podstawowej:

1. Podstawy prawidłowego żywienia

Punktem wyjścia było zapoznanie uczniów z zasadami prawidłowego żywienia oraz znaczeniem codziennych wyborów żywieniowych dla ogólnego stanu zdrowia. Omawiano m.in. rolę makroskładników (białek, tłuszczów i węglowodanów) oraz

mikroskładników (witamin i składników mineralnych), a także konieczność zachowania równowagi i umiaru w diecie. Uczniowie poznawali również praktyczne sposoby oceny wartości odżywczej produktów oraz uczyli się rozróżniać żywność zalecaną od tej, którą należy ograniczać.

2. Praca metodą projektu

Zastosowanie metody projektu pozwoliło uczniom na samodzielne zgłębianie wybranych zagadnień, poszukiwanie informacji i ich praktyczne zastosowanie. Przykładowe tematy projektów obejmowały analizę grup produktów spożywczych, planowanie zdrowych jadłospisów, czytanie etykiet, przygotowywanie posiłków oraz prowadzenie warsztatów kulinarnych. Dzięki temu dzieci nie tylko pogłębiały wiedzę, ale również uczyły się współpracy, odpowiedzialności oraz podejmowania świadomych decyzji.

3. Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych

Szczególne nacisk położono na promowanie codziennych nawyków, które wspierają zdrowie i dobre samopoczucie. Wśród nich kluczowe znaczenie miało:

Regularne spożywanie posiłków, zgodnie z zaleceniami piramidy zdrowego żywienia.

Ograniczanie produktów wysokoprzetworzonych, takich jak słodczyce, słone przekąski i napoje gazowane.

Wyrobienie nawyku picia wody jako podstawowego źródła nawodnienia. Uczniowie uczyli się, dlaczego odpowiednie nawodnienie wpływa na koncentrację, sprawność fizyczną i procesy metaboliczne, oraz jakie są konsekwencje niedoboru wody w organizmie. Podkreślano, że woda – nie napoje słodzone – powinna być wybierana każdego dnia.

Dodatkowo, omawiano znaczenie regeneracji i snu jako nieodłącznych elementów zdrowego stylu życia. Uczniowie dowiadawali się, że sen nie jest „marnowaniem czasu”, lecz kluczowym procesem biologicznym, podczas którego organizm się odbudowuje, układ odpornościowy się wzmacnia, a mózg konsoliduje wiedzę. Bez odpowiedniej ilości snu nawet najlepiej zbilansowana dieta nie będzie skuteczna w utrzymaniu zdrowia i dobrej kondycji psychicznej.

4. Promowanie różnorodności żywieniowej

W ramach zajęć edukacyjnych podkreślano znaczenie urozmaiconego jadłospisu, który powinien obejmować wszystkie niezbędne grupy produktów: warzywa i owoce, produkty pełnoziarniste, nabiał, roślinne i zwierzęce źródła białka oraz „zdrowe” tłuszcze. Zwracano uwagę na sezonowość żywności, lokalne produkty oraz korzyści płynące z urozmaicenia diety

5. Zajęcia praktyczne i warsztaty kulinarne

Zajęcia praktyczne stanowiły jeden z najchętniej realizowanych i najlepiej ocenianych elementów edukacji. Uczniowie mieli możliwość przygotowania prostych, zdrowych posiłków – takich jak kolorowe sałatki, smoothie na bazie warzyw i owoców, czy pasty warzywne (np. z ciecierzycy, suszonych pomidorów i nasion słonecznika). Warsztaty kulinarne łączyły naukę z działaniem, a także wzmacniały poczucie sprawczości i satysfakcji z samodzielnego tworzenia zdrowych dań, które łatwo odtworzyć w warunkach domowych.

6. Kształtowanie postaw prozdrowotnych

Równolegle z rozwijaniem wiedzy żywieniowej prowadzono działania skoncentrowane na kształtowaniu świadomej postawy wobec zdrowia. Uczniowie uczestniczyli w dyskusjach na temat wpływu stylu życia na samopoczucie, poziom energii, sprawność intelektualną oraz odporność organizmu. Poruszano również temat znaczenia codziennej aktywności fizycznej oraz roli snu i odpoczynku jako integralnej części zdrowego trybu życia. Uczestnicy zajęć zaczęli dostrzegać powiązania między wyborem jedzenia, ilością wypijanej wody, czasem snu a ich codzienną kondycją – zarówno fizyczną, jak i psychiczną.

7. Współpraca ze środowiskiem szkolnym i rodzinami uczniów

Edukacja zdrowotna nie może być prowadzona w oderwaniu od codziennego kontekstu życia dziecka. Dlatego niezwykle ważnym elementem procesu była ścisła współpraca z rodzicami, nauczycielami oraz przedstawicielami Rady Szkoły. Wspólne inicjatywy, działania informacyjne i spotkania z rodzicami pozwoliły na rozszerzenie oddziaływań edukacyjnych poza salę lekcyjną i zwiększenie ich skuteczności. Dzięki zaangażowaniu dorosłych uczniowie byli otoczeni spójnym przekazem wspierającym zdrowy styl życia również poza szkołą.

■ Podsumowanie

Kompleksowe podejście do edukacji żywieniowej pozwala nie tylko przekazać uczniom rzetelną wiedzę, ale również zaszczepić w nich postawy sprzyjające zdrowiu. Wdrażane metody dydaktyczne – od wykładów, przez projekty, aż po zajęcia praktyczne – umożliwiają uczniom lepsze zrozumienie zależności między odżywianiem, aktywnością fizyczną, nawodnieniem, snem a ogólnym stanem zdrowia.

W efekcie edukacja żywieniowa staje się nie tylko działaniem profilaktycznym, ale także inwestycją w przyszłość – fundamentem, na którym uczniowie będą mogli budować własną świadomość zdrowotną i jakość życia w dorosłości.

■ SCENARIUSZE LEKCJI

SCENARIUSZ 1

	Temat 1 W krainie zdrowych nawyków	
Czas trwania:	45 minut	
Grupa wiekowa:	uczniowie 8–9 lat	
Lekcja:	edukacja wczesnoszkolna, edukacja zdrowotna, świetlica	
Cele lekcji/zajęć: Cel główny: Poznanie podstawowych zasad zdrowego odżywiania i kształtowanie świadomych nawyków żywieniowych. Cele szczegółowe: Uczniowie: - zrozumieją, które produkty są korzystne dla zdrowia, a które należy ograniczać, - poznają 5 głównych grup produktów spożywczych i ich znaczenie w diecie, - dowiedzą się, jak ważne są woda, ruch i sen w codziennym funkcjonowaniu, - będą potrafili zróżnicować posiłki i planować zdrowe dania.		
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność rozumienia i tworzenia informacji (np. rozpoznawanie i grupowanie produktów). - Umiejętności społeczne – praca zespołowa, współpraca przy tworzeniu plakatu. - Świadomość i ekspresja kulturalna – wizualna prezentacja zasad zdrowego stylu życia.		
Materiały dydaktyczne: - opakowania po produktach spożywczych – ulubionych przekąskach, - cukier w kostkach, - woreczki strunowe, - taśma dwustronna, - kolorowy arkusz papieru bristol.		
Opis lekcji: Uczniowie zostają zaproszeni do zabawy edukacyjnej, której celem jest wizyta w „Krainie Zdrowych Nawyków”. Wspólnie odkrywają, co oznacza zdrowe odżywianie, jak wygląda zbilansowany posiłek, dlaczego ważne są picie wody, odpowiednia ilość snu i codzienna aktywność fizyczna. Lekcja zawiera elementy pracy w grupach, działania plastyczne oraz indywidualną kartę pracy.		
PLAN ZAJĘĆ		
I.Wstęp (5 minut) - Nauczyciel wita uczniów i pyta: „Czy wiecie, co to znaczy zdrowy styl życia?”. - Krótką rozmowa kierowana: Co jemy codziennie? Co pijemy? Czy się ruszamy? Ile śpimy? - Przedstawienie tematu lekcji: „Dziś wyruszymy w podróż do Krainy Zdrowych Nawyków, żeby dowiedzieć się, jak dbać o siebie każdego dnia”.		

II. Działania (35 minut)**a) Wprowadzenie – 5 grup żywności (10 minut)**

- Nauczyciel prezentuje plakat z piramidą zdrowego żywienia.
- Uczniowie poznają 5 głównych grup produktów:
 - warzywa i owoce,
 - produkty zbożowe (pełnoziarniste),
 - nabiał,
 - mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe,
 - tłuszcze.
- Omówienie, które produkty są „przyjaciółmi” zdrowia, a które warto ograniczać.

Ruch i regeneracja – dlaczego są ważne? (5 minut)

- Krótkie wprowadzenie o roli ruchu, snu i nawodnienia:
 - „Kto dziś wypił wodę?” – wspólne liczenie szklanek.
 - „Dlaczego sen pomaga nam rosnąć i czuć się dobrze?”
 - „Czy sport to tylko zabawa?”

c) Gra zespołowa: „Zdrowo – Niezdrowo” (10 minut)

- Uczniowie w grupach losują obrazki produktów lub czynności (np. picie wody, chipsy, jazda na rowerze, gra na telefonie przed snem).
- Zadanie: podzielić je na dwie kategorie – „Zdrowe” i „Do ograniczenia”.
- Każda grupa prezentuje swoje wybory i uzasadnia.

d) Zadanie plastyczne – Plakat lub talerz zdrowia (10 minut)

- Uczniowie tworzą w parach/planszach „**Zdrowy Talerz**” – rysują lub przyklejają wycięte obrazki pokazujące idealny, zbilansowany posiłek.
- Alternatywa: wspólne tworzenie **plakatu klasowego** z zasadami zdrowego stylu życia:
 - „Pij wodę”
 - „Jedz warzywa”
 - „Śpij co najmniej 9 godzin”
 - „Codziennie się ruszaj”

III. Podsumowanie (5 minut)

- Krótkie pytania podsumowujące:
 - „Co dziś było dla Was najciekawsze?”
 - „Jakie nawyki zabieracie ze sobą do domu?”
- Zachęcenie do rozmowy z rodzicami o zdrowych wyborach.
- Wręczenie uczniom karty pracy do uzupełnienia w domu: „**Mój plan zdrowego dnia**” (z miejscem na wpisanie: co zjem, ile wypiję wody, jak długo będę spał/spała, w jaki sposób byłem/-am aktywny/-a fizycznie).

Wskazówki dla nauczyciela:

- Przed lekcją warto przygotować zestaw kolorowych obrazków produktów spożywczych, wydrukowaną piramidę żywienia oraz przybory plastyczne.
- Zachęcaj uczniów do swobodnej wypowiedzi i zadawania pytań.
- Można zaprosić pielęgniarkę szkolną lub dietetyka do krótkiego wystąpienia.
- W miarę możliwości warto kontynuować temat w ramach innych zajęć – np. lekcji przyrody, wychowania fizycznego lub techniki.

SCENARIUSZ 2

	Temat 2 Śniadanie daje moc – co warto jeść na dobry początek dnia?
Czas trwania:	45 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie 8–10 lat
Lekcja:	edukacja wczesnoszkolna, edukacja zdrowotna, przyroda, świetlica
Cele lekcji/zajęć: Cel główny: Uświadomienie roli śniadania jako najważniejszego posiłku dnia oraz poznanie produktów bogatych w białko i tłuszcze potrzebne rano. Cele szczegółowe: Uczniowie: - dowiedzą się, dlaczego śniadanie ma kluczowe znaczenie dla zdrowia i nauki, - poznają produkty, które powinny znaleźć się w zdrowym śniadaniu (szczególnie źródła białka i „zdrowych” tłuszczów), - nauczą się rozpoznawać, które składniki warto jeść rano, a których unikać, - zaplanują własne pełnowartościowe śniadanie.	
Kompetencje kluczowe: - Rozumienie informacji zdrowotnych i żywieniowych. - Umiejętność planowania i podejmowania świadomych decyzji. - Kompetencje społeczne – współpraca w grupie. - Kreatywność – planowanie i realizacja zdrowego śniadania w konkursie fotograficznym.	
Materiały dydaktyczne: - Obrazki lub etykiety produktów spożywczych - Kartki A4, kredki, flamastry, klej - Przykładowe jadłospisy (do analizy) - Karty pracy: „Co na śniadanie?”, „Białko czy tłuszcz?” - Małe karteczki z nazwami składników odżywczych	
Opis lekcji: Lekcja wprowadza uczniów w temat zdrowego śniadania jako „paliwa” dla organizmu. Dzieci dowiadują się, dlaczego ten posiłek ma znaczenie, jakie składniki powinien zawierać oraz poznają konkretne przykłady produktów bogatych w białko i tłuszcze. Uczniowie będą pracować z kartami pracy, analizować produkty i planować swoje idealne śniadanie. Na zakończenie zostanie ogłoszony konkurs fotograficzny na przygotowanie zdrowego śniadania w domu, co pozwoli rozwinąć kreatywność i dobre nawyki żywieniowe.	
PLAN ZAJĘĆ	
I. Wstęp (5 minut) - Nauczyciel pyta uczniów: • „Kto zjadł dzisiaj śniadanie?” • „Co to było?” - Krótkie wprowadzenie: • „Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. To nasze paliwo – dzięki niemu możemy myśleć, uczyć się i bawić z energią.” - Pytanie kierujące: „Co się stanie, jeśli nie zjemy śniadania?”	

II. Działania (35 minut)

a) Burza mózgów – Co powinno być w zdrowym śniadaniu? (5 minut)

- Uczniowie podają propozycje. Nauczyciel zapisuje na tablicy hasła:
 - „Białko” (np. jajka, jogurt, ser)
 - „Zdrowe tłuszcze” (np. orzechy, awokado, masło)
 - „Produkty zbożowe” (np. chleb razowy, płatki owsiane)
 - „Owoce/warzywa”
 - „Woda lub herbata”

b) Zabawa edukacyjna: „Białko czy tłuszcz?” (5 minut)

- Nauczyciel pokazuje obrazki/napisy produktów, a uczniowie zgadują:
 - Czy dany produkt to źródło białka, tłuszczu, czy węglowodanów?
 - Przykłady: jajko 🥚, masło 🧈, mleko 🥛, ser żółty 🧀, orzechy 🌰, jogurt naturalny.

c) Karta pracy – „Co na śniadanie?” (10 minut)

Uczniowie otrzymują tabelę z produktami.

Zadanie: Zaznacz, które z produktów są dobrym wyborem na śniadanie:

Produkt	Dobry wybór (✓) Unikać (✗)
Jajko gotowane	
Płatki czekoladowe	
Jogurt naturalny	
Woda	
Słodka bułka	
Chleb pełnoziarnisty	
Nutella	
Orzechy	
Sok z kartonu	
Kanapka z białym serem	

d) Konkurs fotograficzny: „Moje zdrowe śniadanie” (omówienie: 5 minut, realizacja: w domu)

Nauczyciel ogłasza konkurs klasowy:

Zadanie domowe – Konkurs „Moje zdrowe śniadanie”

- Uczniowie przygotowują w domu **zdrowe śniadanie**, które zawiera:
 - ✓ **źródło białka** (np. jajko, ser, jogurt, hummus)
 - ✓ **zdrowy tłuszcz** (np. orzechy, masło, oliwa)
 - ✓ **+ dodatki** (np. warzywa, owoc, pestki, orzechy)
- Robią **zdjęcie swojego śniadania** i wysyłają je nauczycielowi (np. przez dziennik elektroniczny, mailowo lub przynoszą na nośniku).
- W klasie organizowana jest **wystawa zdjęć** – wybór najciekawszego, najlepiej zbilansowanego i najbardziej estetycznego śniadania.
- Można przygotować mininagrody lub dyplomy za udział.

Cel zadania:

- Rozwijanie kreatywności i umiejętności planowania posiłku.
- Zachęcenie do samodzielności w kuchni (z pomocą rodzica).
- Wzmacnianie relacji dom – szkoła wokół dobrych nawyków.

e) Minidyskusja (5 minut)

- Czy zjedzenie śniadania może poprawić nastrój i koncentrację?

- Co jeść, gdy rano nie mamy apetytu? - Co zabrać ze sobą, jeśli nie zdążymy zjeść w domu?
III. Podsumowanie (5 minut) - Uczniowie kończą zdanie: „Dzisiaj nauczyłem/am się, że śniadanie jest ważne, bo...” - Nauczyciel przypomina: • Śniadanie powinno zawierać białko, tłuszcze, węglowodany oraz witaminy i składniki mineralne, abyśmy mieli siłę i dobrą koncentrację. • Najlepiej jeść je w ciągu 30–60 minut po przebudzeniu. • Nie zapominaj o wodzie – to pierwszy napój, jaki powinien pojawić się rano.
Wskazówki dla nauczyciela: • Przygotuj zestaw obrazków produktów do zabawy „Białko czy tłuszcze?”. • Przed konkursem fotograficznym przypomnij zasady higieny i bezpieczeństwa w kuchni. • Zachęć dzieci do wspólnej pracy z rodzicami przy przygotowaniu śniadania. • Można zorganizować w klasie wystawę zdjęć i podsumować konkurs dyplomami lub drobnymi nagrodami, np. lunchbox.

SCENARIUSZ 3

	Temat 3 Zdrowe jedzenie – dobre samopoczucie	
Czas trwania:	45 minut	
Grupa wiekowa:	uczniowie 8–10 lat	
Lekcja:	edukacja wczesnoszkolna, edukacja zdrowotna, przyroda, świetlica	
Cele lekcji/zajęć:		
Cel główny: Uświadomienie uczniom, że zdrowe odżywianie ma bezpośredni wpływ na nasze samopoczucie, energię i koncentrację.		
Cele szczegółowe: Uczniowie: - poznają związek między tym, co jedzą, a tym, jak się czują, - nauczą się rozpoznawać sygnały organizmu związane z jedzeniem (np. energia, zmęczenie), - rozróżnią produkty, które dodają energii i poprawiają nastrój od tych, które mogą powodować zmęczenie czy rozdrażnienie.		
Kompetencje kluczowe: - Rozumienie wpływu żywienia na zdrowie i samopoczucie. - Umiejętność komunikowania swoich odczuć i obserwacji. - Praca zespołowa i dzielenie się wnioskami.		
Materiały dydaktyczne: - karty z emocjami (np. radość, zmęczenie, złość, energia) - obrazki produktów spożywczych i ich wpływu na organizm		

- karty pracy „Jak jedzenie wpływa na moje samopoczucie?” - tablica, kredki
Opis lekcji: Lekcja wprowadza uczniów w temat zależności między jedzeniem a codziennym samopoczuciem. Dzięki interaktywnym działaniom dzieci uczą się, jak rozpoznawać wpływ poszczególnych produktów na poziom energii i nastrój. Uczniowie pracują z kartami emocji, omawiają swoje doświadczenia i planują zdrowy jadłospis wpływający pozytywnie na samopoczucie.
PLAN ZAJĘĆ
I. Wstęp (5 minut) - Nauczyciel zadaje pytania: „Czy zauważyliście kiedyś, że po zjedzeniu czegoś czujecie się lepiej lub gorzej?” „Co się dzieje, gdy zjemy dużo słodczy?” - Krótkie omówienie: „Nasze ciało i umysł potrzebują dobrej jakości jedzenia, abyśmy czuli się zdrowo i mieli energię do nauki i zabawy.”
II. Działania (35 minut) a) Gra „Emocje i jedzenie” (10 minut) - Uczniowie losują karty z emocjami (np. energia, zmęczenie, radość, smutek, rozdrażnienie). - Nauczyciel pokazuje obrazki produktów spożywczych (np. jabłko, batonik, kanapka z serem, chipsy). - Zadanie uczniów: powiązać produkty z emocjami, które mogą wywołać po ich zjedzeniu. - Omówienie, dlaczego np. jabłko może dodać energii, a batonik może dać szybki „zastrzyk energii”, ale później zmęczenie. b) Karta pracy „Jak jedzenie wpływa na moje samopoczucie?” (15 minut) - Uczniowie indywidualnie lub w parach wypełniają kartę, odpowiadając na pytania: • Jakie jedzenie sprawia, że czuję się pełen energii? • Co jem, gdy jestem zmęczony lub smutny? • Co mogę zmienić w mojej diecie, żeby mieć więcej energii? - Wspólne omawianie odpowiedzi i dzielenie się spostrzeżeniami. c) Tworzenie zdrowego menu dnia (10 minut) - Praca w małych grupach: zaprojektowanie menu na cały dzień, które zapewni dobre samopoczucie i energię. - Prezentacja pomysłów przed klasą.
III. Podsumowanie (5 minut) - Nauczyciel pyta: „Czego dzisiaj dowiedzieliśmy się o jedzeniu i samopoczuciu?” - Podkreślenie kluczowych wniosków: • Zdrowe jedzenie pomaga nam mieć energię i dobry humor. • Niektóre produkty dają chwilową energię, ale potem czujemy się zmęczeni. • Ważne jest, aby wybierać mądrze i słuchać swojego ciała.
Wskazówki dla nauczyciela: - Przygotuj karty z emocjami i obrazkami produktów spożywczych. - Zachęcaj uczniów do dzielenia się swoimi doświadczeniami, pamiętając o atmosferze szacunku i otwartości. - Możesz zaproponować, aby uczniowie przez kilka dni obserwowali, jak jedzenie wpływa na ich samopoczucie i zapisywali swoje obserwacje w zeszycie.

SCENARIUSZ 4

	Temat 4 Co warto jeść?	
Czas trwania:	45 minut	
Grupa wiekowa:	uczniowie 9–12 lat	
Lekcja:	edukacja wczesnoszkolna, edukacja zdrowotna, przyroda, świetlica	
Cele lekcji/zajęć: Cel główny: Nauka czytania i analizowania etykiet produktów spożywczych w celu podejmowania świadomych decyzji żywieniowych. Cele szczegółowe: Uczniowie: - poznają, jakie informacje zawiera etykieta produktu spożywczego, - nauczą się zwracać uwagę na kolejność składników oraz ilość cukru, tłuszczów i soli, - zrozumieją, że składnik wymieniony jako pierwszy występuje w produkcie w największej ilości, - będą potrafili rozróżnić produkty zdrowsze od tych mniej korzystnych na podstawie etykiety.		
Kompetencje kluczowe: - Umiejętność czytania i analizowania informacji. - Rozwijanie świadomych postaw konsumenckich. - Praca zespołowa i dzielenie się obserwacjami.		
Materiały dydaktyczne: - przykładowe etykiety produktów spożywczych (mogą być wydrukowane lub w formie obrazków) - karty pracy „Czytamy etykiety” - marker i tablica - kolorowe kredki lub długopisy		
Opis lekcji: Lekcja ma na celu rozwinięcie umiejętności świadomego czytania etykiet produktów spożywczych. Poprzez praktyczne ćwiczenia i dyskusję uczniowie uczą się, jak analizować skład i wartości odżywcze, aby dokonywać zdrowych wyborów.		
PLAN ZAJĘĆ		
I. Wstęp (5 minut) - Nauczyciel pyta: „Czy wiecie, co to jest etykieta na produkcie spożywczym i po co ona jest?” „Czy kiedykolwiek czytaliście skład na opakowaniu?” - Krótkie wprowadzenie: „Etykieta to ważne źródło informacji o produkcie, które pomaga nam wybrać zdrowe jedzenie.”		
II. Działania (35 minut) a) Omówienie elementów etykiety (10 minut) - Nauczyciel prezentuje przykładową etykietę (prawdziwą lub przykładową).		

- Wspólnie omawiają:
 - Składniki (kolejność od największej ilości).
 - Wartość odżywcza: białka, tłuszcze, węglowodany, cukry, sól.
 - Data ważności, informacje dodatkowe (np. „bez konserwantów”).
- Wyjaśnienie, że składnik na pierwszym miejscu występuje w największej ilości w produkcie.

b) Praca w grupach – analiza etykiet (15 minut)

- Uczniowie dostają różne etykiety produktów spożywczych (np. jogurt, baton, sok, płatki śniadaniowe).
- Zadanie:
 - Przeczytać skład i wypisać trzy najważniejsze składniki.
 - Określić, czy produkt jest polecany, czy może lepiej go unikać (uzasadnić).
 - Zwrócić uwagę na ilość cukru i tłuszczów.
- Prezentacja wyników i dyskusja.

c) Karta pracy „Jak czytam etykiety?” (10 minut)

- Indywidualna karta pracy, w której uczniowie zaznaczają, które składniki są zdrowe, a które nie.
- Odpowiadają na pytania:
 - Co oznacza, gdy cukier jest na pierwszym miejscu?
 - Dlaczego warto unikać dużej ilości soli i tłuszczów nasyconych?
 - Co jest lepsze: jogurt naturalny czy smakowy? Dlaczego?

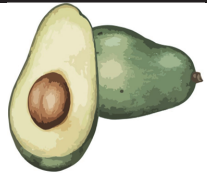
III. Podsumowanie (5 minut)

- Nauczyciel podsumowuje:
„Czytanie etykiet to ważna umiejętność, która pomaga nam wybierać zdrowe produkty. Zawsze sprawdzamy, co jest na początku listy składników i czy nie ma za dużo cukru, soli czy tłuszczów.”
- Zachęta do czytania etykiet w domu i dzielenia się tym z rodziną.

Wskazówki dla nauczyciela:

- Przygotuj różnorodne etykiety, najlepiej popularnych produktów znanych uczniom.
- Możesz poprosić rodziców, by na następnej lekcji uczniowie przynieśli swoje ulubione produkty do analizy.
- Zachęcaj do krytycznego myślenia i zadawania pytań.

SCENARIUSZ 5

	Temat 5 Warzywa	
Czas trwania:	45 minut	
Grupa wiekowa:	uczniowie 10–13 lat	
Lekcja:	edukacja zdrowotna, przyroda, świetlica	

Cele lekcji/zajęć:**Cel główny:**

Uświadomienie uczniom, dlaczego warto jeść warzywa i jak różnorodna może być ich forma.

Cele szczegółowe:

Uczniowie:

- poznają różne warzywa i ich wartości odżywcze,
- rozumieją, dlaczego warto jeść warzywa sezonowe,
- nauczą się rozpoznawać i smakować warzywa w różnych postaciach,
- będą potrafili pracować zespołowo przy przygotowaniu degustacji.

Kompetencje kluczowe:

- Umiejętność współpracy i komunikacji w grupie.
- Świadomość prozdrowotna.
- Kreatywność i inicjatywa.
- Umiejętność analizy sensorycznej.

Środki dydaktyczne:

- różne warzywa (przyniesione przez uczniów): np. pomidor świeży, pomidor suszony, pomidor w puszcze (przecier), ogórki kiszzone, konserwowe, pikle
- talerzyki degustacyjne, serwetki, łyżeczki
- karty obserwacji smaków
- kolorowe karteczki lub tablica
- plansze z warzywami sezonowymi
- rysunki warzyw do pokolorowania (opcjonalnie)

Opis lekcji:

Lekcja poświęcona jest różnorodności warzyw oraz ich roli w codziennej diecie. Uczniowie pracują w zespołach, przynoszą wybrane warzywa i prezentują je w różnych formach – surowych, kiszonych, konserwowych czy suszonych. Następnie wspólnie degustują, porównują smaki i omawiają sezonowość produktów.

PLAN ZAJĘĆ**I. Wstęp (5 minut)**

- Krótkie pytania na rozgrzewkę:
„Ile różnych warzyw zjedliście w tym tygodniu?”
„Czy wiecie, które warzywa są teraz sezonowe?”
- Nauczyciel pokazuje przykładowy kalendarz sezonowości warzyw.

II. Działania (35 minut)**a) Podział na grupy (5 minut)**

- Uczniowie dzielą się na 3–4-osobowe grupy.
- Każda grupa wybiera (lub wcześniej wybrała) jedno warzywo, które przynosi w różnych formach, np.:
 - **Grupa 1 – Pomidor:** świeży malinowy, koktajlowy, suszony, przecier
 - **Grupa 2 – Ogórek:** świeży, kiszony, konserwowy, pikle
 - **Grupa 3 – Marchew:** surowa, gotowana, sok marchwiowy
 - **Grupa 4 – Papryka:** surowa, grillowana, marynowana

b) Prezentacja i degustacja (15 minut)

- Grupy po kolei prezentują swoje warzywo:
 - Opowiadają krótko, skąd pochodzi warzywo i w jakich formach jest podane
 - Pozostali uczniowie próbują każdej wersji i wypełniają **kartę obserwacji smaków** (np. smaczne/nieznanne/zaskakujące)
- Dzieci mogą głosować na najbardziej zaskakującą wersję warzywa.

c) Rozmowa: Sezonowość i warzywna codzienność (10 minut)

- Nauczyciel pokazuje planszę z warzywami sezonowymi (np. lato – pomidory, cukinia, ogórki; jesień – dynia, buraki).
- Uczniowie zastanawiają się: „Co warto jeść teraz, a co lepiej kupować zimą w innej formie?”
- Dyskusja: Dlaczego częściej jemy warzywa, gdy są już pokrojone i gotowe do zjedzenia?

III. Podsumowanie (5 minut)

- Uczniowie mówią, które warzywo w jakiej wersji najbardziej im smakowało.
- Krótka refleksja: „Dlaczego warto jeść warzywa codziennie?”
- Nauczyciel podsumowuje: warzywa są zdrowe, kolorowe, dostępne przez cały rok – wystarczy po nie sięgać świadomie.

Wsazówki dla nauczyciela:

- Upewnij się, że żadne z dzieci nie ma alergii pokarmowych.
- Przygotuj talerzyki i łyżeczki do degustacji, ręczniki papierowe.
- Zachęć uczniów do dzielenia się przepisami z wykorzystaniem warzyw.
- Można zorganizować „Tydzień warzywny” w szkole, z konkursem na najładniejszy warzywny talerz lub przepis.

SCENARIUSZ 6

	Temat 6 Oblicz swoje zapotrzebowanie energetyczne	
Czas trwania:	45–90 minut	
Grupa wiekowa:	uczniowie 9–13 lat	
Lekcja:	edukacja zdrowotna, przyroda, świetlica	
Cele lekcji/zajęć:		
Cel główny: Nauczyć uczniów, jak obliczyć swoje podstawowe zapotrzebowanie kaloryczne oraz poznać zdrowe proporcje białek, tłuszczów i węglowodanów w diecie.		
Cele szczegółowe:		
Uczniowie:		
• poznają pojęcie kalorii i makroskładników odżywczych, • nauczą się obliczać swoje dzienne zapotrzebowanie kaloryczne na podstawie prostego wzoru, • zrozumieją, jakie proporcje białek, tłuszczów i węglowodanów są zalecane dla ich wieku i aktywności.		
Kompetencje kluczowe:		
- Umiejętność korzystania z matematyki w życiu codziennym. - Rozwijanie świadomości zdrowotnej i odpowiedzialności za własne zdrowie. - Umiejętność pracy z danymi i tabelami.		
Materiały dydaktyczne:		
- kalkulatory (można użyć aplikacji na telefonach lub kalkulatorów szkolnych) - karty pracy z tabelami do obliczeń		

- arkusze z podstawowymi wzorami na obliczenie zapotrzebowania kalorycznego - tablica lub ekran do prezentacji - przykładowe produkty spożywcze z informacją o kaloriach i składnikach		
Opis lekcji: Lekcja wprowadza pojęcie zapotrzebowania kalorycznego, tłumaczy znaczenie kalorii i makroskładników, a następnie prowadzi uczniów przez proste obliczenia ich indywidualnego zapotrzebowania kalorycznego i proporcji białek, tłuszczów i węglowodanów.		
PLAN ZAJĘĆ		
I. Wstęp (10 minut) • Nauczyciel wprowadza pojęcie kalorii: „Kalorie to jednostka energii, której nasz organizm potrzebuje do funkcjonowania.” • Wyjaśnia podstawowe makroskładniki: białka, tłuszcze i węglowodany – ich rolę i znaczenie. • Pyta uczniów o ich ulubione potrawy i czy wiedzą, ile kalorii mogą zawierać te potrawy.		
II. Działania (40 minut) a) Obliczanie zapotrzebowania kalorycznego (20 minut) • Nauczyciel przedstawia prosty wzór na obliczenie podstawowej przemiany materii dla płci męskiej i żeńskiej. • Wyjaśnia, że do PPM dodajemy energię potrzebną do aktywności fizycznej (można podać przykładowe wartości lub stopnie aktywności: niski, średni, wysoki). • Uczniowie obliczają swoje zapotrzebowanie. • Nauczyciel pomaga uczniom, odpowiada na pytania. b) Zdrowe proporcje makroskładników (15 minut) • Nauczyciel przedstawia zalecane proporcje makroskładników: <table border="1" data-bbox="280 951 664 1044"> <tr> <td> ○ Białka: 15–20% energii ○ Tłuszcze: 25–30% energii ○ Węglowodany: 50–60% energii </td> </tr> </table> • Na podstawie obliczonego zapotrzebowania kalorycznego uczniowie obliczają, ile kcal powinni spożywać z każdego makroskładnika. • Przeliczenie kalorii na gramy: <table border="1" data-bbox="280 1130 664 1221"> <tr> <td> ○ 1 g białka = 4 kcal ○ 1 g węglowodanów = 4 kcal ○ 1 g tłuszczu = 9 kcal </td> </tr> </table> • Przykłady przeliczania i wspólna analiza. c) Zadanie praktyczne (5 minut) • Uczniowie otrzymują przykładowe produkty spożywcze z podanymi kaloriami i składnikami. • W grupach układają przykładowy jadłospis na podstawie swojego zapotrzebowania i poznanych proporcji.	○ Białka: 15–20% energii ○ Tłuszcze: 25–30% energii ○ Węglowodany: 50–60% energii	○ 1 g białka = 4 kcal ○ 1 g węglowodanów = 4 kcal ○ 1 g tłuszczu = 9 kcal
○ Białka: 15–20% energii ○ Tłuszcze: 25–30% energii ○ Węglowodany: 50–60% energii		
○ 1 g białka = 4 kcal ○ 1 g węglowodanów = 4 kcal ○ 1 g tłuszczu = 9 kcal		
III. Podsumowanie (10 minut) • Nauczyciel pyta uczniów, czego się nauczyli i dlaczego ważne jest, aby dostosować ilość spożywanych kalorii i składników do potrzeb organizmu. • Zachęta do świadomego planowania posiłków i dbania o zdrową dietę.		
Wskazówki dla nauczyciela: • Przygotuj wcześniej karty pracy z tabelami i wzorami. • Dostosuj wzory i liczby do wieku uczniów, żeby nie były zbyt skomplikowane. • Zwróć uwagę na różne poziomy aktywności fizycznej wśród uczniów. • Możesz wykorzystać kalkulatory lub aplikacje online do ułatwienia obliczeń.		

SCENARIUSZ 7

	Temat 7 Sen – klucz do zdrowia i energii dla ucznia
Czas trwania:	45 minut
Grupa wiekowa:	uczniowie 9–13 lat
Lekcja:	edukacja wczesnoszkolna, edukacja zdrowotna, przyroda, świetlica
Cele lekcji/zajęć:	
Cel główny: Uświadomienie uczniom, jak ważny jest sen dla zdrowia, koncentracji i samopoczucia.	
Cele szczegółowe:	
Uczniowie:	
• poznają podstawowe informacje o fazach snu i jego roli w regeneracji organizmu, • zrozumieją, ile snu potrzebują oraz jakie są skutki jego niedoboru, • nauczą się, jak poprawić swoje nawyki związane ze snem, aby lepiej funkcjonować na co dzień.	
Kompetencje kluczowe:	
- Świadomość zdrowotna i troska o własne zdrowie. - Umiejętność analizy własnych nawyków i planowania zmian. - Komunikacja i współpraca w grupie.	
Materiały dydaktyczne:	
- prezentacja multimedialna lub plakaty ilustrujące fazy snu i korzyści ze snu - karta pracy „Moje nawyki związane ze snem” - arkusz do planowania zdrowej rutyny dnia - film edukacyjny (opcjonalnie) o wpływie snu na mózg i ciało.	
Opis lekcji:	
Lekcja wprowadza uczniów w tematykę snu jako ważnego elementu zdrowego stylu życia. Dzieci poznają, jak sen wpływa na funkcjonowanie mózgu, regenerację ciała oraz naukę i koncentrację.	
PLAN ZAJĘĆ	
I. Wstęp (7 minut)	
Nauczyciel zadaje pytania:	
• „Ile godzin snu potrzebujecie, żeby czuć się dobrze?” • „Czy zdarzyło się Wam być bardzo zmęczonym w szkole? Jak to wpływało na naukę?” • Krótkie wprowadzenie do tematu: „Sen jest jak ładowanie baterii – bez niego nasze ciało i mózg nie działają prawidłowo.”	
II. Działania (30 minut)	
a) Prezentacja i rozmowa (10 minut)	
• Prezentacja lub omówienie etapów snu (fazy lekkiego i głębokiego snu, REM) i ich roli. • Wyjaśnienie, że dzieci i młodzież potrzebują około 9–11 godzin snu na dobę. • Podkreślenie, że szczególnie dla dziewcząt istotny jest fakt, iż proces regeneracji skóry twarzy zachodzi głównie od godziny 23:00, dlatego warto starać się zasypiać przed tą godziną, by skóra mogła się najlepiej zregenerować. • Omówienie skutków niedoboru snu: gorsza koncentracja, problemy z pamięcią, obniżona odporność, złe samopoczucie.	

b) Karta pracy „Moje nawyki związane ze snem” (10 minut)

- Uczniowie wypełniają kartę, opisując swoje zwyczaje dotyczące godziny kładzenia się spać, korzystania z elektroniki przed snem, ilości snu w ciągu tygodnia.
- Krótka analiza i refleksja nad tym, co można poprawić.

c) Planowanie zdrowej rutyny dnia (10 minut)

- Wspólne opracowanie przykładowej rutyny dnia z uwzględnieniem odpowiedniej godziny snu, relaksu przed snem oraz ograniczenia korzystania z ekranów.
- Uczniowie mogą stworzyć własny plan dnia, który pomoże im lepiej spać i mieć więcej energii.

III. Podsumowanie (8 minut)

- Dyskusja:
„Co nowego dowiedzieliście się o śnie?”
„Jakie zmiany możecie wprowadzić, żeby lepiej spać?”
- Zachęcenie uczniów do dzielenia się swoimi planami i dbania o regularny, zdrowy sen.

Wsazówki dla nauczyciela:

- Możesz wykorzystać krótki film edukacyjny lub animację o śnie.
- Zachęć uczniów do rozmowy i dzielenia się swoimi doświadczeniami.
- Przygotuj karty pracy do samodzielnej refleksji lub do pracy w parach.



Załącznik 1. Karta pracy

my

DAILY

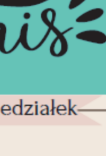
ROUTINE

to do

☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

Źródło: opracowanie własne w Canva

Załącznik 2. Karta pracy



Planner jedzenia to świetne narzędzie, które pozwala na kontrolowanie ilości spożywanych kalorii, makroskładników i innych składników odżywczych. Może pomóc w utrzymaniu zdrowej diety, śledzeniu postępów i unikaniu niezdrowych nawyków żywieniowych. Dzięki niemu łatwiej zaplanować posiłki, dostosować je do swoich celów (np. budowa masy mięśniowej, redukcja tłuszczu) i unikać przypadkowego przekroczenia zalecanych wartości.



Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela



Źródło: opracowanie własne w Canva

KARTY PRACY – POMYSŁY DLA NAUCZYCIELA EDUKACJI ZDROWOTNEJ

1. Moje nawyki związane ze snem

Cel: autorefleksja i analiza higieny snu

Zadania na karcie:

- O której godzinie zwykle chodzę spać?
- Ile godzin śpię w dni szkolne/weekend?
- Czy korzystam z telefonu/tabletu tuż przed snem?
- Jak się czuję rano?
- Co mogę poprawić w swoich nawykach?

Dodatkowo: miejsce na narysowanie „mojej wieczornej rutyny” – krok po kroku.

Wariant dla starszych uczniów: Tabela do porównania samopoczucia po nocy z krótkim vs. długim snem.

2. Mój talerz śniadaniowy

Cel: uświadomienie, z czego powinno się składać zdrowe śniadanie

Zadania na karcie:

Dorysuj produkty, które powinny znaleźć się na talerzu:

- ✓ źródło białka
- ✓ „zdrowe” tłuszcze
- ✓ węglowodany złożone
- ✓ warzywa lub owoce

Zakreśl, które z nich jesz najczęściej/najrzadziej

- Zaplanuj swoje śniadanie na jutro – wpisz w tabelę

Dodatkowo: miniquiz: Prawda czy fałsz? (np. „Płatki kukurydziane to zawsze »zdrowe« śniadanie”).

3. Czytamy etykiety – detektyw zdrowego jedzenia

Cel: nauczyć dzieci rozumieć skład produktów

Zadania na karcie:

- Przykładowa etykieta (lub własny przyniesiony produkt):
 - Zaznacz na czerwono to, czego jest najwięcej.
 - Zakreśl dodatki, które nie są korzystne (np. syrop glukozowo-fruktozowy, olej palmowy, sztuczne barwniki).
- Porównaj dwa produkty: który ma mniej cukru?
- Wybierz: które jedzenie wybierasz i dlaczego?

Dodatkowo: ćwiczenie w parach – wspólna analiza składów produktów.

4. Warzywne bingo + warzywny kalendarz

Cel: zwiększenie świadomości nt. wartości odżywczej warzyw i sezonowości

Zadania na karcie:

- WARZYWNE BINGO: Zakreśl, które warzywa jadłeś w ostatnim tygodniu.
- Pokoloruj warzywa z danego sezonu (np. lato – pomidor, cukinia, ogórek).
- Dopasuj warzywo do korzyści (np. marchewka → wzrok).
- Zaprojektuj swoją „talerzową tęczę” – warzywa w 5 kolorach

Dodatkowo: miejsce na przepis lub pomysł na surówkę/warzywną przekąskę.

5. Moje zapotrzebowanie kaloryczne – poznaj swoje potrzeby

Cel: zrozumienie podstawowych potrzeb energetycznych organizmu

Zadania na karcie:

- Oblicz swoje PPM według wzoru Harrisa-Benedicta (Gawęcki, red., 2022):

PPM (kobiety) = SWE (spoczynkowy wydatek energetyczny, kcal) = $655,1 + (9,563 \times \text{masa ciała [kg]} + (1,85 \times \text{wzrost [cm]} - (4,676 \times [\text{wiek}])))$

PPM (mężczyźni) = SWE (spoczynkowy wydatek energetyczny, kcal) = $66,5 + (13,75 \times \text{masa ciała [kg]} + (5,003 \times \text{wzrost [cm]} - (6,775 \times [\text{wiek}])))$

- Określ poziom aktywności (niska, średnia, wysoka) – dodaj współczynnik. - Oblicz całkowite zapotrzebowanie kaloryczne. - Oblicz, ile kcal powinno pochodzić z białka, tłuszczu i węglowodanów. - Przelicz na gramy (z odpowiedziami: 1 g białka = 4 kcal itd.). Dodatkowo: zadanie praktyczne – dopasuj jedzenie do dziennego zapotrzebowania.
6. Dobre jedzenie = dobre samopoczucie Cel: powiązanie jakości diety z samopoczuciem psychicznym i fizycznym Zadania na karcie: Jak się czuję po zjedzeniu: ✓ owsianki z owocami, ✓ pączka i coli, ✓ kanapki z pełnoziarnistego chleba z warzywami. Zakreśl, co daje mi energię na długo - Narysuj siebie „po zdrowym posiłku” i „po przekąsce z dużą ilością cukru”. - Krótki opis: Co mogę zmienić w swoim codziennym menu, aby czuć się lepiej?
7. Konkurs fotograficzny – moje zdrowe śniadanie Cel: rozwój kreatywności i utrwalenie nawyku jedzenia śniadań Zadania na karcie: - Wstaw zdjęcie swojego śniadania lub dorysuj je w ramce. - Opisz, co się na nim znajduje (produkty i ich funkcje). - Dlaczego uważasz, że to dobry wybór? - Miejsce na podpis: „Moje motto śniadaniowe”.
8. Projekt klasowy – „Szkolny warzywniak” Cel: zaangażowanie uczniów w działania prozdrowotne Zadania na karcie: - Co możemy posadzić w klasowym ogrodzie? - Jakie warzywa są sezonowe? - Kto może się czym zająć? - Zaprojektuj plan miniogródka lub warzywnego barku do stołówki. - Napisz, dlaczego warto mieć warzywny kącik w szkole.

■ Podsumowanie

Edukacja żywieniowa w młodszy wieku szkolnym jest niezwykle istotna, ponieważ kształtuje nie tylko ciało i umysł, ale też trwałe nawyki. Dzieci najlepiej uczą się poprzez działanie – przygotowywanie posiłków, analizowanie etykiet czy realizowanie projektów pozwala im przyswoić wiedzę w praktyce.

Skuteczna edukacja wymaga różnorodnych metod oraz uwzględnienia indywidualnych potrzeb uczniów. Łączenie tematów żywieniowych z aktywnością fizyczną, snem i zdrowiem psychicznym pomaga dzieciom zrozumieć, że zdrowy styl życia to całość codziennych wyborów.

Ważna jest też współpraca szkoły i rodziny – spójny przekaz w domu i w szkole zwiększa szanse na trwałe zmiany w nawykach. Choć wprowadzanie prozdrowotnych

nawyków bywa wyzwaniem, obserwowanie dzieci, które samodzielnie podejmują świadome decyzje żywieniowe, daje największą satysfakcję i pokazuje, że edukacja ma realny wpływ na przyszłość.

Bibliografia

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2019). *School health guidelines to promote healthy eating and physical activity*. Atlanta: U.S. Department of Health & Human Services.
- Cichocka, A., Kozłowska-Wojciechowska, M. *Edukacja żywieniowa dzieci i młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2018.
- Gajewska, D., Lange, E., Szostak-Węgierek, D. *Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2019.
- Gawęcki J. (red.). *Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*. T. 1. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2022.
- Muszyński W. *Kształtowanie prozdrowotnych postaw dzieci i młodzieży*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls, 2016.
- Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej*. Warszawa: Instytut Żywności i Żywienia, 2019.
- Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H. (red.). *Normy żywienia dla populacji Polski*. Warszawa: Wydawnictwo NIZP-PZH, 2024.
- Sygit K. *Promocja zdrowia. Wybrane zagadnienia*. Warszawa: Difin, 2018.
- World Health Organization (WHO). *Healthy diet*. Geneva: WHO, 2020.
- Wojnarowska, B. *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2017.

ANEKS –

Spis scenariuszy opracowanych przez nauczycieli – edukatorów żywienia

Rozdział	Temat scenariusza	Strona
Rozdział 5	Temat 1. Tydzień Zdrowego Odżywiania – wprowadzenie do podstawowych zasad zdrowego żywienia	88
	Temat 2. Czy wiesz, co jesz? Czytanie etykiet	89
	Temat 3. Dzień zdrowego śniadania – wspólne przygotowania zdrowych posiłków	94
	Temat 4. Zdrowe nawyki żywieniowe na co dzień	95
	Temat 5. „Zdrowe świąteczne potrawy” – propozycje zdrowych alternatyw dla tradycyjnych dań świątecznych	97
	Temat 6. Wspólne czytanie książki „Skąd pochodzi nasze jedzenie?” – dyskusja na temat źródeł pochodzenia żywności	98
	Temat 7. Miesiąc bez słodczy. Jak radzić sobie bez słodkich przekąsek i dlaczego warto	100
	Temat 8. Dzień owoców i warzyw. Dlaczego warto jeść owoce i warzywa? – Kolorowy świat zdrowych przekąsek	102
	Temat 9. Pokaz filmu „Skąd się biorą produkty ekologiczne?”	104
	Temat 10. Dzień Wody – Rola wody w diecie i zdrowiu	106
	Temat 11. „Tydzień bez fast foodów” – wyzwanie dla uczniów	108
	Temat 12. Jak żywność przetworzona wpływa na nasze zdrowie?	110
	Temat 13. „Dzień jogurtu naturalnego” – przygotowanie zdrowych deserów na bazie jogurtu	112
	Temat 14. Warsztaty kulinarne. Zdrowe desery bez cukru	114
	Temat 15. „Piknik zdrowego żywienia” – wspólna inicjatywa rodziców, nauczycieli i uczniów	116
	Temat 16. Podsumowanie całorocznych działań związanych z edukacją żywieniową – uroczyste zakończenie i wręczenie dyplomów	118
Rozdział 6	Temat 1. Laboratorium smaków, czyli o kuchni profesora Kleksa	123
	Temat 2. Dlaczego dużo jemy, choć nie musimy?	128
	Temat 3. W gościnie u Bilba Bagginsa i Beorna	136
	Temat 3a. W gościnie u Bilba Bagginsa i Beorna – lekcja online	143
Rozdział 7	Temat 4. Czy aby na pewno cukier krzepi?	144
	Temat 1. Superbohaterowie na talerzu – co daje nam siłę i energię?	153
	Temat 2. Uprawiaj dobroć – ogrodnictwo!	155
	Temat 3. Jak bardzo jestem głodny/a?	157
	Temat 4. Pieczemy pyszny chlebek jabłkowy	160
	Temat 5. Ugaś pragnienie – prawdziwe znaczenie wody	161
	Temat 6. Stwórz własną zdrową przekąskę	163
	Temat 7. Zdrowie jamy ustnej. Problem nieświeżego oddechu	166
	Temat 8. Podróż do Krainy Zdrowia – jak jeść, by być pełnym energii?	169
	Temat 9. Śniadaniowa moc	171
	Temat 10. Cała prawda o słodkich napojach	172

Rozdział	Temat scenariusza	Strona
Rozdział 8	Temat 1. Piramida zdrowego żywienia i stylu życia	181
	Temat 2. Czy wiesz, co jesz? – analiza etykiet produktów	182
	Temat 3. Zdrowe przekąski – warsztaty kulinarne	183
Rozdział 9	Temat 1. Edukacja żywieniowo-kulinarna – podsumowanie całorocznych działań	193
Rozdział 10	Temat 1. Dzień Owsianki	201
	Temat 2. Dzień Owsianki – zdrowie, nauka i kultura	202
	Temat 3. Warsztaty kulinarne: Zdrowe koktajle	203
	Temat 4. Warsztaty kulinarne: Prozdrowotne desery	206
Rozdział 11	Temat 1. Widzimy, dotykamy, smakujemy – rozpoznawanie owoców i warzyw za pomocą zmysłów	216
	Temat 2. Dzień warzyw i owoców	218
	Temat 3. Jemy zdrowo i smacznie	221
	Temat 4. Pomysły na lunchbox do szkoły	223
	Temat 5. Ocenianie stanu odżywiania uczniów	225
Rozdział 12	Temat 1. Czy wiesz, ile cukru zawierają Twoje ulubione przekąski – sprawdzimy to dla Ciebie	239
Rozdział 13	Temat 1. Jak wyglądają zdrowe nawyki żywieniowe?	251
	Temat 2. W diecie jak w orkiestrze – każdy składnik gra swoją ważną rolę	254
	Temat 3. Emocje na talerzu – czy zawsze jemy, bo jesteśmy głodni?	256
Rozdział 14	Temat 1. W krainie zdrowych nawyków	267
	Temat 2. Śniadanie daje moc – co warto jeść na dobry początek dnia?	269
	Temat 3. Zdrowe jedzenie – dobre samopoczucie	271
	Temat 4. Co warto jeść?	273
	Temat 5. Warzywa	274
	Temat 6. Oblicz swoje zapotrzebowanie energetyczne	276
	Temat 7. Sen – klucz do zdrowia i energii dla ucznia	278

O AUTORKACH SCENARIUSZY



Dorota Majchrzyk – ma 42-letni staż pracy w edukacji jako nauczyciel, pedagog szkolny i specjalny, starszy wizytator do spraw nadzoru pedagogicznego i ewaluacji w Wydziale Nadzoru Pedagogicznego Kuratorium Oświaty w Kielcach. Koordynator wielu projektów edukacyjnych współfinansowanych ze środków UE, ekspert Ministerstwa Edukacji i Nauki dla nauczycieli ubiegających się o awans na stopień zawodowy, wykładowca na studiach podyplomowych dla nauczycieli. Od 13 lat dyrektor Szkoły Podstawowej nr 18 im. Zbigniewa Kruszelnickiego „Wilka” w Kielcach.



Martyna Leżańska – absolwentka studiów na kierunku pedagogika, edukacja wczesnoszkolna i wychowanie przedszkolne na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach. Nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej z pięcioletnim stażem. Pracuje w Szkole Podstawowej nr 40 przy Zespole Szkół Ogólnokształcącym nr 14 w Sosnowcu. Propaguje ideę zdrowego stylu życia wśród dzieci już od najmłodszych lat, kształtując ich prawidłowe nawyki żywieniowe, odpowiedzialność i samodzielność.



Magdalena Łagiewska – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w Szkole Podstawowej nr 13 im. UNICEF z Oddziałami Integracyjnymi w Bełchatowie. Jej pasją jest żywienie człowieka oraz zdrowy styl życia. W swojej pracy chętnie podejmuje inicjatywy związane z promocją prawidłowych nawyków żywieniowych, ponieważ wierzy, że to co jemy ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie.



Joanna Haloń-Gnutek – doktor nauk humanistycznych w zakresie literaturoznawstwa. Nauczyciel w Szkole Podstawowej nr 23 im. Olimpijczyków Polskich w Lublinie. Pracuje jako edukator, korektor językowy. Jest także mediatorem sądowym i trenerem umiejętności społecznych TUS SST. Jej zainteresowania obejmują przede wszystkim glottodydaktykę, edukację żywieniową i nowe technologie w kształceniu humanistycznym. Pasjonatka debat oksfordzkich oraz Design Thinking w edukacji.



Paula Lubecka – magister wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 1 im. Mikołaja Kopernika w Iławie, nauczyciel oraz pasjonatka sportu, aktywnie współpracująca ze środowiskiem sportowym. W pracy zawodowej i własnej praktyce treningowej łączy wiedzę o aktywności ruchowej z zainteresowaniami dotyczącymi wpływu żywienia na kondycję i efektywność treningu.



Karolina Korpik – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w Publicznej Szkole Podstawowej nr 4 w Ostrowcu Świętokrzyskim. Swoją pracę traktuje jak wyjątkową podróż, w której każdego dnia można odkrywać piękno dziecięcej ciekawości, radość nauki i siłę wspólnego działania. Wierzy, że praca nauczyciela to nie tylko przekazywanie wiedzy, ale przede wszystkim inspirowanie do odkrywania świata i kształtowania wartości, które pozostają na całe życie. Zainteresowania skupiają się wokół zdrowego stylu żywienia i troski o harmonię w codziennym życiu – wartości, które stara się z pasją przekazywać swoim uczniom, aby wspierać ich rozwój zarówno intelektualny, jak i emocjonalny.



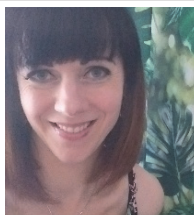
Małgorzata Litwin – nauczycielka, wychowawczyni w świetlicy szkolnej. Pedagogka i terapeutka pedagogiczna z doświadczeniem w pracy z dziećmi z zespołem Aspergera, zagrożonymi niedostosowaniem społecznym, oraz ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Od wielu lat współpracuje z Fundacją Rozwoju Warszawskiego Ogrodu Zoologicznego „PANDA” oraz Fundacją Szkoła na Widelcu. Edukatorka kulinarna, propagatorka dobrego, zdrowego i lokalnego jedzenia. Zwolenniczka edukacji przez działanie i doświadczanie. Od 2024 r. dyrektorka Szkoły Podstawowej nr 289 na zielonych Bielanych w Warszawie.



Elżbieta Rukat – absolwentka SGGW, kierunku technologia żywności i żywienia człowieka. Ma dyplom mistrza w zawodzie kucharza. Nauczyciel dyplomowany przedmiotów zawodowych i biologii. Wicedyrektor Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Jadowie, edukator w zakresie sporządzania potraw i napojów. Prowadzi warsztaty kulinarne o różnej tematyce, w tym kuchni dietetycznej dla lokalnej społeczności, przedszkoli, uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych.



Maria Dobies – absolwentka SGGW, kierunku technologia żywności i żywienia człowieka, dyplomowany mistrz-kucharz, nauczyciel biologii. Obecnie pracuje jako kierownik praktycznej nauki zawodu w Zespole Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Starym Lubiejewie i doradca zawodowy dla szkół podstawowych. Edukatorka i promotorka zdrowego żywienia. Prowadzi warsztaty kulinarne i porady dietetyczne dla lokalnej społeczności, przedszkoli oraz szkół podstawowych i ponadpodstawowych, jak również seniorów. Koordynatorka wielu projektów edukacyjnych, w tym innowacji pedagogicznej „W zdrowym ciele zdrowy duch”



Edyta Piekarska – nauczyciel biologii i przyrody w Szkole Podstawowej nr 2 im. Olimpijczyków Polskich w Pile. Doradczyni metodyczna w Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Pile. Edukatorka w obszarze programów o tematyce prozdrowotnej i proekologicznej, trener edukacji zdrowotnej, koordynator sieci współpracy i samokształcenia w obszarze edukacji zdrowotnej oraz pasjonatka edukacji przez działanie z wykorzystaniem aktywnych metod pracy i myślenia krytycznego.



Sandra Piaskowska – pedagog specjalny w Szkole Podstawowej w Chełmnie (gm. Pniewy). Dba o to, aby uczniowie nie zgubili się w szkolnym chaosie. Przy okazji realizuje swoją pasję, czyli edukuje na temat prawidłowego żywienia, wpłatając w pracę pedagoga tę tematykę i pokazując, że marchewka może być ciekawsza niż cukierki.



Sylwia Szczepanik – nauczycielka z dziesięcioletnim stażem. Pracuje w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 12 w Warszawie. Praca z dziećmi i młodzieżą to dla niej nie tylko zawód, ale przede wszystkim pasja. W swojej codziennej pracy dużą wagę przywiązuje do wspierania uczniów w ich rozwoju – dbając zarówno o ich zdrowie fizyczne, jak i o kondycję psychiczną, troszcząc się o ich emocje oraz samopoczucie. Szczególnie bliska jest jej tematyka zdrowego odżywiania, dlatego stara się kształtować wśród uczniów świadome i odpowiedzialne nawyki żywieniowe oraz aktywność fizyczną, co pozwala zachować równowagę i energię w życiu codziennym.



**MOC CZYSTYCH RĄK
I NIE TYLKO...**



**MOC NASZYCH
ZMYŚŁÓW**



**MOC WARZYW
I OWOCÓW**



MOC GOTOWANIA



**MOC NIEMARNOWANIA
ŻYWNOŚCI**



MOC ŚNIADAŃ



**MOC MAGICZNYCH
NAPOJÓW**



**MOC ODPOWIEDZIALNOŚCI
ZA PLANETĘ**



**MOC WIEDZY
O ŹRÓDŁACH ŻYWNOŚCI**



**MOC ETYKIETY
W WYBORZE ŻYWNOŚCI**



**MOC RODZINNYCH
POSIŁKÓW**



**SUPER MOCY NABIERAM, GDY
MĄDRZE ŻYWNOŚĆ WYBIERAM**

ISBN 978-83-8237-302-8



9 788382 373028