



## Fakty i mity o jedzeniu – co jest prawdą?

W internecie i wśród młodzieży krąży wiele mitów dotyczących jedzenia: od „Cukierki dają superenergię” po „Nie wolno jeść po 18:00”. Uczniowie w wieku 10–12 lat zaczynają samodzielnie podejmować decyzje żywieniowe, dlatego ważne jest, aby odróżniali rzetelne informacje od fałszywych, tym bardziej że osoby w tym wieku są podatne na fałszywe informacje i łatwiej przyjmują cudze poglądy jako własne.

Internet i rówieśnicy mają znaczący wpływ na nabywanie przez dzieci i młodzież przekonań niezgodnych z prawdą naukową. Istnieje potrzeba włączania edukacji opartej na nauce, aby budować wiedzę uczniów na sprawdzonych faktach, uczyć krytycznej analizy przekazów medialnych i społecznych.

-  **TEMAT:** Fakty i mity o jedzeniu – co jest prawdą?
-  **OPRACOWANIE:** Małgorzata Ostrowska
-  **CZAS TRWANIA:** 45 min
-  **POZIOM NAUCZANIA:** IV–VI klasa szkoły podstawowej
-  **PRZEDMIOT:** biologia, WF, godzina z wychowawcą, edukacja zdrowotna, zajęcia świetlicowe

### Cele

- nauczę się wyjaśniać, dlaczego niektóre popularne twierdzenia dotyczące żywienia są nieprawdziwe

### Kryteria sukcesu

- podaję przykład mitu o jedzeniu i potrafię go wyjaśnić
- wyjaśniam, skąd mogą pochodzić nieprawdziwe informacje o jedzeniu
- wyjaśniam, gdzie można znaleźć wiarygodne informacje o żywieniu

**Kluczowe zagadnienia:** popularne mity żywieniowe, źródła prawdziwych informacji na temat jedzenia

**Metody:** quiz w ruchu, analiza przykładów prawd i mitów o jedzeniu, dyskusja

**Formy pracy:** indywidualna, w parach i w grupach oraz na forum klasy

**Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:** karty z napisem „PRAWDA” oraz z napisem „MIT”, zestaw wyjaśnień prawd i mitów o jedzeniu

**Załączniki:** quiz *Fakty i mity o jedzeniu*, wydrukowane kartki A4 z wyjaśnieniami mitów

**Zanim zaczniesz lekcję,** przygotuj zestaw 10–12 zdań, częściowo zawierających fakty, a częściowo – mity, np. „Jedzenie po 18:00 tuczy” – mit, „Woda jest ważniejsza niż jedzenie” – fakt, „Cukier szybko poprawia koncentrację” – mit. Nie ujawniaj uczniom, które z nich są prawdą, a które mitem.

Przygotuj salę, w której będą odbywały się zajęcia, tak aby uczniowie mogli swobodnie się poruszać (np. ustaw stoliki i krzesła pod ścianami) i mieli dobre warunki do pracy w zespołach (np. ustaw krzesła w kręgu).

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ ⌚ 5 min

Przywitaj się z klasą. Napisz na tablicy/plakacie zdanie: „Nie wszystko, co brzmi mądrze, jest prawdziwe”. Zapytaj, jak uczniowie rozumieją to zdanie.

Wysłuchaj kilku odpowiedzi. Doceń je, lecz nie oceniaj. Powiedz, że masz dzisiaj dla uczniów kilka ciekawych, a nawet sensacyjnych i mało znanych informacji dotyczących jedzenia. Część z nich pochodzi z internetu, a część przekazywana była w przychodni, w sklepie i w czasie towarzyskich spotkań ze znajomymi. Wiele osób uznaje je za prawdę, chociaż nie są prawdą, dlatego trudno takie osoby przekonać, aby nie wierzyły w mity o jedzeniu. Powiedz, że chcesz, aby uczniowie poznali te informacje.

Przedstaw cel zajęć – powiedz, że uczniowie:

- **nauczą się wyjaśniać, dlaczego niektóre popularne twierdzenia dotyczące żywienia są nieprawdziwe.**

Poinformuj, że uczniowie będą pracować w parach i w grupach, aby móc dzielić się wiedzą i pomysłami

### MINIWYKŁAD – skąd się biorą mity? ⌚ 2 min

Powiedz, że część informacji na temat jedzenia, które do nas docierają, to prawda, a część – to barwne, niepotwierdzone historie lub fałszywe przekonania, czyli mity.

Wiara w mity żywieniowe ma duże znaczenie, bo może wpływać na zdrowie, nawyki, sposób myślenia o jedzeniu, złe wybory żywieniowe, pogłębiać presję dotyczącą wyglądu, obniżać samoocenę i powodować, że stajemy się bardziej podatni na chwyt marketingowe.

Mity pojawiają się wszędzie tam, gdzie ludziom brakuje rzetelnej wiedzy albo gdy coś wydaje się trudne do zrozumienia. Kiedy nie mamy pełnej informacji, mózg szuka prostych wyjaśnień – i właśnie wtedy rodzą się mity. Często są to opowieści, które wydają się logiczne, ale nie są oparte na faktach.

Dużą rolę w powstawaniu mitów odgrywają **internet i media społecznościowe**. Informacje rozchodzą się tam bardzo szybko, a nie zawsze są sprawdzone. Jeśli ktoś znany powie coś w atrakcyjny sposób, choć nieprawdziwego, wiele osób automatycznie w to wierzy i przekazuje dalej. Tak mit rośnie jak kula śnieżowa.

Czasem mity pojawiają się, bo komuś zależy na tym, żebyśmy w nie wierzyli – np. firmom, które chcą sprzedać swoje produkty. Reklamy potrafią tak przedstawić informację, że wydaje nam się prawdziwa, choć nie do końca taka jest.

Podsumowując: mity biorą się z braku wiedzy, powtarzania niesprawdzonych informacji (bo ktoś tak powiedział), z uproszczeń i plotek, wpływu mediów i naszej potrzeby szybkich odpowiedzi. Dlatego ważne jest, by sprawdzać źródła i pytać specjalistów, zanim w coś uwierzymy. Zaprosz uczniów do przystopu z prawdami i mitami żywieniowymi.

## **ZADANIE 1. Quiz w ruchu: Prawda czy mit?** ⌚ 5–10 min

### **KROK 1.**

Położ na podłodze w dużej odległości od siebie dwie kartki A4: jedną z napisem „PRAWDA”, a drugą – z napisem MIT, w taki sposób, aby uczniowie mieli wystarczająco dużo miejsca, by ustawić się koło karty, gdy uznają, że zgadzają się z umieszczonym na niej napisem.

Wyjaśnij uczniom, że będziesz za chwilę odczytywać po kolei kilka zdań. Część z nich to prawdziwe informacje na temat jedzenia, część – to mity. Jeśli ktoś zgadza się, że przeczytane zdanie jest prawdą, staje w pobliżu karty z napisem „PRAWDA”. Jeśli ktoś uzna, że informacja jest nieprawdziwa, staje w pobliżu karty z napisem „MIT”.

Odczytuj po kolei kilka stwierdzeń i po każdym poproś uczniów, aby ustawiali się przy kartach leżących na podłodze z odpowiednim napisem: „PRAWDA” lub „MIT”. Po każdej rundzie podaj prawidłową odpowiedź. Wyjaśnij bardzo krótko wszystkie prawdziwe zdania, lecz nie zdradzaj, które są mitami. Zapewnij, że za chwilę zajmiecie się dokładnie poznanymi mitami i uczniowie sami odkryją, dlaczego są one nieprawdą.

Oto przykłady prawd i mitów żywieniowych.

#### **Fakty:**

- Woda jest potrzebna do prawidłowego działania wszystkich narządów ciała.
- Warzywa i owoce dostarczają witamin, których organizm nie potrafi sam wytworzyć.
- Nadmiar soli w diecie jest szkodliwy.
- Chleb razowy daje dłuższe uczucie sytości niż bułka z białej mąki.
- Jedzenie śniadania przed wyjściem do szkoły pomaga w skupieniu się na lekcjach.

#### **Mity:**

- Cukier dodaje na długo dużo energii.
- Brązowy cukier jest dużo zdrowszy niż biały.
- Jedzenie po godzinie 18:00 zawsze tuczy.
- Zdrowe jedzenie zwykle źle smakuje.
- Połknięta guma do żucia zakleja jelita.

### Wariant alternatywny:

Jeśli nie masz warunków do przeprowadzenia quizu w formie ruchowej, uczniowie mogą wykonać go na piśmie – na kartkach albo elektronicznie (np. w formularzu Google), albo na platformie, której używasz podczas lekcji. Wtedy należy wydrukować lub przygotować w formie elektronicznej poniższy quiz (załącznik 1).

### PRAWDA CZY MIT?

Przeczytaj zdania i zaznacz, czy są prawdą (P), czy mitem (M).

| Nr | Zdanie                                                                           | P                        | M                        |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1  | Woda jest potrzebna do prawidłowego działania wszystkich narządów ciała.         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2  | Jedzenie po godzinie 18:00 zawsze tuczy.                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3  | Cukier dodaje na długo dużo energii.                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4  | Warzywa i owoce dostarczają witamin, których organizm nie potrafi sam wytworzyć. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5  | Brązowy cukier jest dużo zdrowszy niż biały.                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6  | Nadmiar soli w diecie jest szkodliwy.                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7  | Jedzenie śniadania przed wyjściem do szkoły pomaga w skupieniu się na lekcjach.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8  | Chleb razowy daje dłuższe uczucie sytości niż bułka z białej mąki.               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9  | Zdrowe jedzenie zwykle źle smakuje.                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | Połknięta guma do żucia zakleja jelita.                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### ZADANIE 2. Rozprawiamy się z mitami ⌚ 10 min

Połącz uczniów w pięć zespołów. Zaproś do współpracy nad demaskowaniem wylosowanego przez grupę mitu o jedzeniu. Wyjaśnij, że zadanie polega na przygotowaniu plakatu, na którym znajdą się odpowiedzi na trzy pytania:

- **Co mówi mit?**
- **Dlaczego ludzie w niego wierzą?**
- **Jak jest naprawdę? Nasza próba wyjaśnienia mitu.**

Powiedz, że grupy mają 10 minut na przygotowanie i zapisanie odpowiedzi. Po tym czasie nastąpi prezentacja wyników pracy zespołów.

Przeprowadź losowanie mitów przez grupy. Wykorzystaj mity przedstawione w poprzednim zadaniu.

## **GALERIA. ZEBRANIE I PREZENTACJA EFEKTÓW PRACY GRUP.**

### **WERYFIKACJA WYJAŚNIEŃ MITÓW** ⌚ 5 min

Po zakończeniu pracy zespołów poproś, aby uczniowie przykleili plakaty do ściany za pomocą taśmy malarskiej lub masy mocującej. Powiedz, że tak jak w muzeum lub galerii malarskiej zwiedzający oglądają obrazy i je podziwiają, tak cała klasa będzie teraz spacerować po galerii, aby poznać treść wszystkich plakatów i sposób, w jaki grupy rozprawiły się z mitami. Przyklej na plakatach odpowiednie wyjaśnienia mitów wydrukowane na kartkach, aby uczniowie, oglądając plakaty, mogli zweryfikować, czy udało się wytłumaczyć dany mit.

Proste wyjaśnienia mitów o jedzeniu:

- 1. Cukier dodaje na długo dużo energii.**  
**Wyjaśnienie:** Cukier działa jak „energetyczna petarda” – daje szybki wybuch energii, ale trwa on krótko. Potem energia gwałtownie spada i znowu czujemy się zmęczeni. To nie jest dobre paliwo na dłuższą metę.
- 2. Brązowy cukier jest dużo zdrowszy niż biały.**  
**Wyjaśnienie:** Brązowy i biały cukier to prawie to samo. Różnią się kolorem i odrobinę smakiem, ale dla organizmu działają tak samo. Oba spożywane w nadmiarze są niezdrowe.
- 3. Jedzenie po godzinie 18:00 zawsze tuczy.**  
**Wyjaśnienie:** Godzina spożywania posiłku nie decyduje o tym, czy tyjemy. Liczy się to, ile jemy i co jemy przez cały dzień. Jeśli odżywiamy się z głową, kolacja po godz. 18 nie robi nam krzywdy.
- 4. Zdrowe jedzenie zwykle źle smakuje.**  
**Wyjaśnienie:** Zdrowe jedzenie może być pyszne, tak jak owoce, orzechy, domowe kanapki czy makarony z warzywami. Trzeba tylko znaleźć swoje ulubione smaki i dobre przepisy.
- 5. Połknięta guma do żucia zakleja jelita.**  
**Wyjaśnienie:** Połknięta guma nie przykleja się do środka brzucha. Przechodzi przez organizm tak jak inne niestrawione rzeczy i po prostu jest wydalana. Lepiej jednak jej nie połykać – nie ma po co.

### **ZADANIE 3.** ⌚ 5 min

Poproś, aby uczniowie przez chwilę zastanowili się w parach nad odpowiedzią na pytania:

- **Jak sprawdzić, czy dana informacja jest rzetelna?**
- **Gdzie szukać wiarygodnych informacji?**

Powiedz, żeby trzy–cztery osoby podzieliły się na forum pomysłami pary. Wybierz z poniższej listy (lista to informacje dla Ciebie) trzy źródła wiarygodnych informacji na temat żywności i żywienia.

Przypomnij uczniom, by uważali na informacje zamieszczone na blogach i w mediach społecznościowych (np. TikTok, Facebook, strony plotkarskie itp.). Powiedz, by sprawdzali informacje z tych źródeł, porównując je z treściami z zaufanych stron, np. Narodowego Funduszu Zdrowia, by uniknąć fake newsów.

Powiedz w prosty sposób, dostosowany do potrzeb Twoich uczniów, o jednym–dwóch wiarygodnych i naukowych źródłach informacji na temat jedzenia, np.:

- **Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEZ) (NIZP PZH – PIB)** – portal z poradami, przepisami i artykułami o żywieniu i aktywności fizycznej
- **Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ)** – oferuje zasoby i programy związane ze zdrowym odżywianiem
- **Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ)** – publikuje obiektywne opracowania i wytyczne dotyczące żywienia
- **Ministerstwo Zdrowia na Gov.pl** – źródło informacji o profilaktyce i zdrowiu publicznym

## **PODSUMOWANIE ZAJĘĆ** ⌚ 5 min

Przypomnij klasie cytaty z początku zajęć: „Nie wszystko, co brzmi mądrze, jest prawdziwe”. Poproś uczniów, aby myśląc o tym cytacie, wybrali jedno z dwóch zdań i dokończyli je, ale bez przymusu omawiania go na forum.

- **Dzisiaj zrozumiałam(-łem), że (...)**
- **Od dzisiaj będę (...)**

Na zakończenie podziękuj wszystkim za zaangażowanie w czasie zajęć, docień pomysły, które zaprezentowali, i zachęć do sprawdzania informacji na temat jedzenia, które do nich docierają, zanim w nie uwierzą.

## ZAŁĄCZNIK 1.

Prawda czy mit?

Przeczytaj zdania i zaznacz, czy są prawdą (P), czy mitem (M).

| Nr | Zdanie                                                                           | P                        | M                        |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1  | Woda jest potrzebna do prawidłowego działania wszystkich narządów ciała.         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2  | Jedzenie po godzinie 18:00 zawsze tuczy.                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3  | Cukier dodaje na długo dużo energii.                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4  | Warzywa i owoce dostarczają witamin, których organizm nie potrafi sam wytworzyć. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5  | Brązowy cukier jest dużo zdrowszy niż biały.                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6  | Nadmiar soli w diecie jest szkodliwy.                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7  | Jedzenie śniadania przed wyjściem do szkoły pomaga w skupieniu się na lekcjach.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8  | Chleb razowy daje dłuższe uczucie sytości niż bułka z białej mąki.               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9  | Zdrowe jedzenie zwykle źle smakuje.                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | Połknięta guma do żucia zakleja jelita.                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |