



Co o jedzeniu i o nas mówią reklamy?

Uczniowie codziennie widzą reklamy słodczy, napojów i fast foodów. Warto nauczyć ich odróżniać marketing od faktów, aby dokonywali bardziej świadomych wyborów.

Reklamy żywności, zwłaszcza słodczy, fast foodów i słodzonych napojów, są wszędzie: w telewizji, internecie, grach, aplikacjach i na platformach społecznościowych. Badania naukowe pokazują, że mają one realny wpływ na preferencje oraz nawyki żywieniowe dzieci, młodzieży i dorosłych¹. Marketing niezdrowej żywności jest powiązany z nie zrównoważoną dietą i rosnącym poziomem otyłości, która z kolei niekorzystnie wpływa na zdrowie i dobre samopoczucie.



TEMAT: Co o jedzeniu i o nas mówią reklamy?



OPRACOWANIE: Małgorzata Ostrowska



CZAS TRWANIA: 45 min



POZIOM NAUCZANIA: VII–VIII klasa szkoły podstawowej



PRZEDMIOT: biologia, WF, godzina z wychowawcą, edukacja zdrowotna, zajęcia świetlicowe

Cele

- nauczę się rozpoznawać techniki stosowane w reklamach żywności
- zrozumie ich wpływ na wybory żywieniowe

Kryteria sukcesu

- podaję przykłady reklam żywności w różnych mediach
- rozpoznaję strategie marketingowe używane w reklamach (np. humor, postacie z kreskówki, znane osoby)
- wyjaśniam wpływ reklam na moje wybory żywieniowe
- proponuję sposoby ochrony siebie przed manipulacją reklamową

Kluczowe zagadnienia: marketing żywności, etykiety produktów, ukryty cukier i tłuszcz, emocje wywołane reklamą, efekty reklam żywności

Metody: analiza reklamy, dyskusja kierowana

Formy pracy: indywidualna, w grupach, na forum klasy

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć: krótkie reklamy (np. słodzonych płatków śniadaniowych, przekąsek, słodczy słodzonych napojów), arkusz do analizy reklamy – „Zbadaj reklamę”, projektor lub komputer z dostępem do internetu, karteczki samoprzylepne, flipchart/tablica i marker

¹ E. Boyland, M. Muc, A. Coates A i in., Marketing żywności, odżywianie i wyniki zdrowotne u dzieci i dorosłych: przegląd systematyczny i metaanaliza, „British Journal of Nutrition” 2025, nr 133(6), s. 781–805, <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/food-marketing-eating-and-health-outcomes-in-children-and-adults-a-systematic-review-and-meta-analysis/4E66E9C31D358152D107F44A71DE9D03>.

Zanim zaczniesz lekcję, wyszukaj w internecie, np. na You Tubie lub w mediach społecznościowych, przykłady reklam artykułów spożywczych adresowanych do dzieci i młodzieży. Możesz pracować z tą samą reklamą dla całej klasy albo przygotować kody QR prowadzące do kilku różnych reklam – dla każdej grupy kod do innej reklamy. Udostępnij każdy kod innej grupie za pomocą projektora na ekranie lub tablicy interaktywnej, aby uczniowie mogli je zeskanować za pomocą telefonów i obejrzeć reklamy w telefonach.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ ⌚ 3 min

Przywitaj się z klasą i powiedz, że dzisiejsze zajęcia będą na temat wpływu reklam na nasze wybory żywieniowe i na to, co jemy, a także o tym, komu i jakie korzyści przynoszą reklamy produktów spożywczych.

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

ZADANIE 1. Na dobry początek: Dlaczego reklama działa? ⌚ 5 min

Pokaż krótką reklamę słodkiego napoju i zapytaj:

- **Co czujecie po obejrzeniu tej reklamy?**

Zapisz hasłowo na tablicy/plakacie informacje podawane przez uczniów. Podsumuj ich pomysły, powiedz, że wróćcie do nich w dalszej części lekcji. Wyjaśnij cele zajęć:

- **Dzisiaj dowiedziecie się, co sprawia, że reklamy wpływają na nasze wybory żywieniowe, i zrozumiecie, czy warto wierzyć reklamom żywności.**

MINIWIYKŁAD – WPROWADZENIE DO ZADANIA ⌚ 2 min

Wprowadź uczniów w zadanie. Powiedz, że naukowcy w wielu krajach przeprowadzili badania, by dowiedzieć się, w jakim stopniu reklamy wpływają na to, co jedzą dzieci i dorośli, oraz czy oglądanie reklam ma coś wspólnego ze zdrowiem. Wyniki tych badań mówią, że reklamy żywności, zwłaszcza słodczy, fast foodów i słodzonych napojów, są wszędzie: w telewizji, internecie, grach, aplikacjach i na platformach społecznościowych. Reklamy te mają realny wpływ na preferencje oraz nawyki żywieniowe młodzieży. Marketing niezdrowej żywności jest powiązany z niezdrową dietą i przybieraniem na wagę, co nie jest korzystne dla zdrowia ani dla dobrego samopoczucia. Żeby lepiej zrozumieć, jak działają reklamy, zbadamy przykłady reklam.

ZADANIE 2. Zbadaj reklamę ⌚ 10 min

Rozdaj uczniom arkusz „Badanie reklamy”.

Przedstaw na tablicy interaktywnej albo za pomocą rzutnika przykład reklamy słodczy, słodkich płatków śniadaniowych, słonej przekąski lub słodzonego napoju (innego niż na początku zajęć). Jeśli masz taką możliwość, możesz przekazać uczniom utworzone kody QR, które prowadzą do reklam wybranych produktów, np. na YouTube.

Poproś uczniów, aby obejrżeli reklamę, a następnie w parach (lub w grupach) zbadali przekaz reklamowy, posługując się pytaniami zawartymi w arkuszu „Zbadaj reklamę”. Przedstaw zawartość arkusza i upewnij się, że wszyscy rozumieją treść arkusza oraz wiedzą, na czym polega ich zadanie.

Poproś także, aby każdy zapisał w swoim arkuszu odpowiedzi na pytania. Jeśli zdecydujesz, że uczniowie będą pracować w grupach, każda z nich może analizować inną reklamę, którą obejrzy w telefonie. Poinformuj, że na wykonanie zadania jest przeznaczony 10 minut, a potem odbędzie się rozmowa na forum klasy na temat wyników pracy grup.

PREZENTACJA WYNIKÓW PRACY NA FORUM ⌚ 10 min

- Po upływie 10 minut powiedz, że ciekawią Cię wyniki badania reklamy. Zaproś uczniów do przedstawienia efektów ich pracy na forum. Wybierz chętną osobę z dowolnego zespołu, aby odczytała odpowiedzi na pytania 1 i 2. Zapytaj, które zespoły zauważyły jeszcze inne techniki marketingowe wykorzystane w reklamie. Przypomnij odpowiedzi uczniów z początku lekcji zapisane hasłowo na plakacie (na pytanie „Dlaczego ta reklama działa?”). Docień, że odkryli techniki marketingowe zastosowane w reklamach, i wyjaśnij to pojęcie.
- Poproś następną chętną osobę, aby odczytała odpowiedzi na pytania 3, 4 i 5. Zapytaj klasę: „Kto zapisał jeszcze inne odpowiedzi na te trzy pytania?”. Poproś, aby uczniowie zaprezentowali te odpowiedzi. Docień trafność i różnorodność wypowiedzi. Podsumuj je, zauważając podobieństwa w reakcjach uczniów na reklamy.
- W podsumowaniu zadania zapytaj, czego uczniowie nauczyli się wykonując to zadanie. Wysłuchajcie wspólnie trzech–czterech wypowiedzi.

ZADANIE 3. Jak reagować na reklamy produktów spożywczych? ⌚ 5 min

Powiedz, że wprowadzanie reklam często kształtują nasze wybory, ale my sami możemy podejmować świadome decyzje.

Zaproś uczniów do krótkiego zadania zespołowego, które pomoże im w świadomym reagowaniu na reklamy produktów spożywczych.

Powiedz, że zadaniem uczniów jest znaleźć odpowiedź na pytanie:

- **Co można zrobić po obejrzeniu reklamy, a przed zakupieniem reklamowanego produktu, aby upewnić się, że jest on wartościowy?**

Powiedz, że liczy się każdy pomysł. Rozdaj samoprzylepne kartki i poproś uczniów, aby zapisali na nich swoje propozycje.

ZEBRANIE EFEKTÓW PRACY GRUP I PRZEDSTAWIENIE ICH NA FORUM ⌚ 5 min

Po zakończeniu pracy zespołów poproś, aby uczniowie przykleili kartki z pomysłami na tablicy/plakacie. Odczytaj zebrane propozycje. Docień je. Zwróć uwagę na te, które mówią o sprawdzaniu składu produktu i jego wartości odżywczych na etykietach oraz porównaniu zdobytych w ten sposób informacji o produkcie z treścią reklamy. Jeśli uczniowie nie wpadną na taki pomysł, dodaj go. Powiedz, że na etykietach obowiązkowo podawana jest zawartość cukru, soli i tłuszczów nasyconych, a są to substancje, których spożycie trzeba ograniczać. Pokaż uczniom taką etykietę i wspólnie odczytajcie zawartość tych substancji w produkcie.

PODSUMOWANIE ZAJĘĆ ⌚ 5 min

Przeprowadź rozmowę z uczniami na forum klasy. Zapytaj, które pomysły uważają za możliwe do wykorzystania i które pomogą im świadomie decydować o zakupie i spożyciu reklamowanego produktu.

Poproś, aby w podsumowaniu zajęć powiedzieli drugiej osobie z pary:

- **Co zrobię następnym razem, gdy zobaczę reklamę jedzenia?**

Na zakończenie podziękuj wszystkim za zaangażowanie w czasie zajęć, i docień pomysły, które zaprezentowali. Powiedz uczniom, że stali się bardziej świadomi tego, kto korzysta, a kto może stracić, jeśli bezkrytycznie ulega reklamom. Dzięki temu mogą podejmować lepsze decyzje żywieniowe.

Arkusz „Zbadaj reklamę”

1. Co zawiera reklama?

a) Jaki produkt jest reklamowany?

.....

b) Jakie sceny, osoby lub postacie się pojawiają?

.....

c) Co czujesz, kiedy ją oglądasz?

.....

2. Czy w reklamie wykorzystane są:

- a. postacie z kreskówek albo inni znani bohaterowie
- b. muzyka / dźwięki przyciągające uwagę
- c. wizerunek gwiazd lub influencerów
- d. kolory i obrazy sugerujące przyjemność
- e. zapowiedź albo obietnice zdrowia lub wspaniałego smaku
- f. humor lub zabawna sytuacja
- g. coś innego (co takiego?)

3. Co reklama mówi o jedzeniu/napoju?

.....

4. Czy przedstawia prawdziwe informacje o produkcie?

- a. Tak
- b. Nie
- c. Nie mam pewności

5. Co reklama mówi o osobie, która spożyje reklamowane jedzenie/napój?

.....

6. Nasze refleksje: Czy chcę kupić i zjeść ten produkt po obejrzeniu reklamy?

- a. Tak
- b. Nie
- c. Nie wiem