



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 13–14 lat zaczynają samodzielnie podejmować decyzje żywieniowe, dlatego ważne jest, aby odróżniali rzetelne informacje od fałszywych.

Ponieważ internet i rówieśnicy mają znaczący wpływ na nabywanie przez młodzież przekonań niezgodnych z prawdą naukową, istnieje potrzeba włączania edukacji opartej na nauce, aby budować wiedzę uczniów na sprawdzonych faktach oraz kształtować kompetencję krytycznej analizy przekazów medialnych i społecznych.

-  **TEMAT:** Fakty i mity o jedzeniu – co jest prawdą?
-  **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 wyjaśniać, dlaczego niektóre popularne twierdzenia dotyczące żywienia są nieprawdziwe

Kryteria sukcesu

- podaję przykłady mitów żywieniowych
- wyjaśniam, skąd mogą pochodzić błędne informacje o jedzeniu
- wskazuję przykładowe źródła wiarygodnych informacji o żywieniu

Kluczowe zagadnienia: popularne mity żywieniowe, rzetelne źródła wiedzy, krytyczne myślenie

Metody: quiz interaktywny, analiza przykładów, dyskusja

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

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć: wydruk mitów i faktów, kartki A4 + markery, arkusze A1, quiz w wersji elektronicznej lub papierowej (w zależności od przyjętego wariantu), taśma malarska lub masa mocująca

Załączniki: quiz *Fakty i mity o jedzeniu*, lista popularnych 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, które z nich są prawdą, a które mitem.

Przygotuj salę, w której będą odbywały się zajęcia, tak aby uczniowie mieli dobre warunki do pracy w zespołach.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

NAJTRUDNIEJ JEST WALCZYĆ NIE Z WROGIEM, LECZ Z TYM, CO UWAŻAMY ZA PRAWDĘ.

ANONIM

ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ. Zadanie na dobry początek ⌚ 5 min

Przywitaj się z klasą aforyzmem nieznanego autora: „Najtrudniej jest walczyć nie z wrogiem, lecz z tym, co uważamy za prawdę” i zapytaj:

- **Jak rozumiecie tę myśl?**

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.

MINI WYKŁAD – 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 śniegowa.

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. Zaproś uczniów do przygody z prawdami i mitami żywieniowymi.

ZADANIE 1. Prawda czy mīt? ⌚ 10 min

KROK 1.

Rozdaj uczniom kartki A4 i poproś, aby na jednej stronie napisali słowo „PRAWDA” a na drugiej – „MIT”.

Powiedz, że będą one służyły do wskazywania decyzji – czy dana informacja jest prawdziwa, czy nie.

Pomieszaj przykłady faktów i mitów w dowolny sposób. Następnie odczytaj po kolei kilka stwierdzeń i po każdym poproś uczniów, aby podnieśli kartkę z odpowiednim napisem: „PRAWDA” lub „MIT”. Po każdej rundzie podaj prawidłową odpowiedź. Na koniec zapewnij, że za chwilę zajmiecie się dokładniejszym omówieniem poznanych mitów.

Oto przykłady prawd i mitów żywieniowych.

Fakty:

- Woda jest niezbędna do prawidłowego działania wszystkich narządów w organizmie.
- Warzywa i owoce dostarczają witamin, których organizm nie potrafi sam wytworzyć.
- Nadmiar soli w diecie może podnosić ciśnienie krwi.
- Błonnik wspiera trawienie i pomaga regulować poziom cukru we krwi.
- Produkty pełnoziarniste dają dłuższe uczucie sytości niż produkty z białej mąki.
- Regularne jedzenie śniadania poprawia koncentrację w ciągu dnia.

Mity:

- Jedzenie po godzinie 18:00 zawsze powoduje tycie.
- Cukier dodaje dużo energii i poprawia koncentrację.
- Produkty oznaczone jako „fit” lub „light” są zawsze zdrowe.
- Im więcej witamin pochodzących z suplementów, tym lepiej dla organizmu.
- Brązowy cukier jest dużo zdrowszy niż biały.
- Picie mleka wzmacnia kości u wszystkich osób w takim samym stopniu.

Wariant alternatywny ZADANIA 2:

Jeśli uznasz, że uczniowie więcej skorzystają, rozwiązując quiz w parach (mogą wówczas dyskutować o treści przed dokonaniem wyboru odpowiedzi), wydrukuj dla nich quiz w wersji papierowej, przygotuj go w formularzach Google lub skorzystaj z innego, znanego sobie narzędzia internetowego. Wówczas quiz będzie interaktywny i może bardziej zainteresować uczniów. (załącznik 1).

PRAWDA CZY MIT?

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

Nr	Zdanie	P	M
1	Woda jest niezbędna do prawidłowego działania wszystkich narządów w organizmie.	☐	☐
2	Jedzenie po godzinie 18:00 zawsze powoduje tycie.	☐	☐
3	Cukier dodaje dużo energii i poprawia koncentrację.	☐	☐
4	Warzywa i owoce dostarczają witamin, których organizm nie potrafi sam wytworzyć.	☐	☐
5	Produkty oznaczone jako „fit” lub „light” są zawsze zdrowe.	☐	☐
6	Błonnik wspiera trawienie i pomaga regulować poziom cukru we krwi.	☐	☐
7	Im więcej witamin pochodzących z suplementów, tym lepiej dla organizmu.	☐	☐
8	Brązowy cukier jest dużo zdrowszy niż biały.	☐	☐
9	Nadmiar soli w diecie może podnosić ciśnienie krwi.	☐	☐
10	Picie mleka wzmacnia kości u wszystkich osób w takim samym stopniu.	☐	☐
11	Regularne jedzenie śniadania poprawia koncentrację w ciągu dnia.	☐	☐
12	Produkty pełnoziarniste dają dłuższe uczucie sytości niż produkty z białej mąki.	☐	☐

ZADANIE 2. Rozprawiamy się z mitami ⌚ 10 min

Połącz uczniów w sześć 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 cztery pytania:

- **Co mówi mit?**
- **Dlaczego ludzie w niego wierzą?**
- **Jak można wytłumaczyć, że to nieprawda? Jakie są fakty?**

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.

Wyjaśnienia mitów w języku dostępnym dla uczniów (podaj wyjaśnienia dopiero wtedy, gdy uczniowie będą prezentować wyniki swojej pracy w zespołach).

Wydrukuj wyjaśnienia na oddzielnych kartkach A4 i umieść je na plakatach, które uczniowie będą prezentować w „Galerii”. Możesz skorzystać z wersji „obrazkowej” tych wyjaśnień.

- 1. Mit: Jedzenie po godzinie 18:00 zawsze powoduje tycie.**
Wyjaśnienie: Godzina nie ma takiego znaczenia. Tyjemy wtedy, gdy dostarczymy z pożywieniem więcej kalorii, niż potrzebuje organizm, bez względu na to, czy jest godzina 16:00, czy 20:00. Liczy się to, co zjemy przez cały dzień.
- 2. Mit: Cukier dodaje dużo energii i poprawia koncentrację.**
Wyjaśnienie: Cukier daje energię bardzo szybko, ale na krótko. Potem poziom energii gwałtownie spada, przez co czujemy się ospali i trudniej nam się skupić. To słaby sposób na poprawę koncentracji. Lepszy jest sen, spacer, woda i regularne posiłki.
- 3. Mit: Produkty oznaczone jako „fit” lub „light” są zawsze zdrowe.**
Wyjaśnienie: Takie produkty mogą mieć mniej tłuszczu lub cukru, ale nie oznacza to, że zawsze są zdrowe. Często zawierają więcej innych dodatków, np. sztucznych słodzików czy zagęszczaczy. Opakowanie z napisem „fit” nie gwarantuje, że produkt jest dobry dla organizmu.
- 4. Mit: Im więcej witamin pochodzących z suplementów, tym lepiej dla organizmu.**
Wyjaśnienie: Organizm potrzebuje witamin, ale w odpowiedniej ilości. Zbyt duża dawka niektórych witamin może nawet zaszkodzić. Dlatego najlepiej czerpać je z jedzenia, a suplementy brać tylko wtedy, gdy naprawdę są potrzebne.
- 5. Mit: Brązowy cukier jest dużo zdrowszy niż biały.**
Wyjaśnienie: Brązowy i biały cukier to prawie to samo. Brązowy ma tylko odrobinę melasy, przez co wygląda i smakuje trochę inaczej. Dla organizmu działają tak samo – i oba, jedzone często, nie są zdrowe.
- 6. Mit: Picie mleka wzmacnia kości u wszystkich osób w takim samym stopniu.**
Wyjaśnienie: Mleko zawiera wapń, który pomaga budować kości, ale nie u wszystkich działa tak samo. Niektórzy nie tolerują laktozy albo ich organizm gorzej przyswaja składniki z mleka. Wapń można znaleźć również w wielu innych produktach, np. migdałach, jarmużu czy fasoli.

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 w 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 i jak je obaliły.

Przyklej kartki A4 z wyjaśnieniami mitów odpowiednio na każdym plakacie, aby uczniowie mogli sprawdzić, czy udało im się rozprawić z mitem.

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

- **Jak sprawdzić, czy dana informacja jest rzetelna, i gdzie szukać informacji?**

Powiedz, żeby trzy–cztery osoby podzieliły się na forum pomysłami danej 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 Żywnościowej (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

Nawiąż do zadania polegającego na wyjaśnianiu mitów na temat jedzenia. Jeśli uczniom nie udało się rozprawić z jakimś mitem, użyj sformułowania Carol Dweck: „Jeszcze nie”. Powiedz:

Wprowadźcie dzisiaj jeszcze nie wszystkie mity zostały obalone, ale wiecie już, że warto sprawdzać informacje, które do nas docierają, i wiecie już, gdzie szukać wiarygodnych informacji naukowych o jedzeniu.

Przypomnij aforyzm, którym przywitałeś się z klasą na początku zajęć: Najtrudniej jest walczyć nie z wrogiem, lecz z tym, co uważamy za prawdę.

Poproś uczniów, aby wybrali jedno zdanie spośród dwóch i dokończyli je, ale bez przymusu omawiania go na forum:

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

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 niezbędna do prawidłowego działania wszystkich narządów w organizmie.	☐	☐
2	Jedzenie po godzinie 18:00 zawsze powoduje tycie.	☐	☐
3	Cukier dodaje dużo energii i poprawia koncentrację.	☐	☐
4	Warzywa i owoce dostarczają witamin, których organizm nie potrafi sam wytworzyć.	☐	☐
5	Produkty oznaczone jako „fit” lub „light” są zawsze zdrowe.	☐	☐
6	Błonnik wspiera trawienie i pomaga regulować poziom cukru we krwi.	☐	☐
7	Im więcej witamin pochodzących z suplementów, tym lepiej dla organizmu.	☐	☐
8	Brązowy cukier jest dużo zdrowszy niż biały.	☐	☐
9	Nadmiar soli w diecie może podnosić ciśnienie krwi.	☐	☐
10	Picie mleka wzmacnia kości u wszystkich osób w takim samym stopniu.	☐	☐
11	Regularne jedzenie śniadania poprawia koncentrację w ciągu dnia.	☐	☐
12	Produkty pełnoziarniste dają dłuższe uczucie sytości niż produkty z białej mąki.	☐	☐