

„Od pola do stołu” – jak nasze wybory żywieniowe wpływają na zdrowie i planetę?

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH
OBSZAR: ODŻYWIANIE

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane treści do specyfiki grupy, z którą pracuje. Scenariusz opiera się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu samodzielności oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje, w jaki sposób wykorzysta ten materiał, uwzględniając potrzeby i możliwości swoich uczniów.



Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu Edukacja zdrowotna, **Dział 4. Odżywianie, punkt 2.** [uczeń] *wyjaśnia wybrane założenia strategii „od pola do stołu”; omawia zrównoważone praktyki żywieniowe; wyjaśnia, jaki wpływ ma przetwarzanie żywności na jej wartość odżywczą.* Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak stosować racjonalną dietę przez całe życie i świadomie dokonywać zdrowych wyborów żywieniowych?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach I–IV szkoły ponadpodstawowej.



Pojęcia kluczowe: strategia „od pola do stołu”, system żywnościowy, zrównoważone praktyki żywieniowe, żywność lokalna, „food miles”, żywność przetworzona



Cel główny

Uczeń rozumie, w jaki sposób proces produkcji i przetwarzania żywności oraz codzienne wybory żywieniowe wpływają na jego zdrowie i środowisko naturalne oraz potrafi wskazać zasady racjonalnego i zrównoważonego odżywiania.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wyjaśnia, na czym polega strategia Unii Europejskiej „Od pola do stołu”;
- rozumie, czym są zrównoważone praktyki żywieniowe (np. ograniczanie marnowania żywności, wybór produktów lokalnych i sezonowych);
- wyjaśnia, jak przetwarzanie żywności (np. gotowanie, pasteryzacja, mrożenie, smażenie) wpływa na jej wartość odżywczą;
- potrafi analizować etapy drogi żywności – od produkcji do konsumpcji – i określić, które z nich mają największy wpływ na środowisko;
- wskazuje przykłady świadomych, prozdrowotnych wyborów żywieniowych w codziennym życiu.

Postawy

Uczeń:

- kształtuje postawę odpowiedzialności za własne wybory żywieniowe i ich skutki społeczne oraz ekologiczne;
- wykazuje otwartość na zmianę nawyków żywieniowych w kierunku bardziej racjonalnych i zrównoważonych.



Formy pracy

- praca grupowa;
- praca indywidualna;
- praca zbiorowa (na forum klasy).



Metody i techniki pracy

- podające – miniwykład, prezentacja multimedialna;
- aktywizujące – dyskusja, burza mózgów;
- praktyczne – karty pracy;
- eksponujące – film edukacyjny.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja multimedialna „Od pola do stołu – jak nasze wybory żywnościowe wpływają na zdrowie i planetę?”;
- etykiety produktów spożywczych zawierające różne znakowania (np. znak „Produkt polski”, „Chronione Oznaczenie Geograficzne”, „Chroniona Nazwa Pochodzenia”, „FAIRTRADE”, „Euroliść”);
- krótkie wideo edukacyjne;
- karta pracy.



Ewaluacja osiągnięć

- poprawne wykonanie zadań praktycznych (karta pracy);
- udział w dyskusji i prezentacji grupowej;
- obserwacja aktywności uczniów w trakcie zajęć.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat lekcji „Od pola do stołu – jak nasze wybory żywieniowe wpływają na zdrowie i planetę?” i odczytuje go.

Następnie prezentuje uczniom cele lekcji i wprowadza do tematu. Zadaje pytania:

- Co naprawdę oznacza hasło „Od pola do stołu”?
- Czy i jak nasze codzienne wybory żywieniowe wpływają na środowisko i klimat?
- Dlaczego warto zwracać uwagę na pochodzenie i sposób produkcji żywności?
- Czy moglibyśmy spożywać wyłącznie lokalną/krajową żywność?

Po wysłuchaniu wypowiedzi uczniów nauczyciel podsumowuje tę część lekcji. Podkreśla, że droga żywności od pola do naszego stołu jest znacznie dłuższa, niż mogłoby się wydawać. To nie tylko uprawa i zbiór plonów, ale także transport, przetwarzanie, pakowanie, magazynowanie i sprzedaż. Każdy z tych etapów wpływa zarówno na wartość odżywczą jedzenia, jak i na środowisko – np. poprzez zużycie energii, wody czy emisję gazów cieplarnianych.

2

Miniwykład, prezentacja multimedialna

Nauczyciel wyjaśnia, że pojęcie „Od pola do stołu” oznacza drogę, jaką przebywa żywność od momentu produkcji (np. uprawy roślin, hodowli zwierząt) aż do chwili, gdy trafia na nasz talerz (prezentacja multimedialna). Każdy etap tej drogi – uprawa/hodowla, przetwarzanie, transport, sprzedaż i konsumpcja – ma wpływ zarówno na wartość odżywczą jedzenia, jak i na środowisko naturalne.

Nauczyciel tłumaczy, że tzw. systemy żywnościowe (obejmujące wymienione powyżej etapy oraz usuwanie strat i odpadów żywnościowych) są obecnie największym jednorodnym źródłem emisji gazów cieplarnianych, głównym powodem zanikania bioróżnorodności (m.in. z powodu wycinania lasów i degradacji gleby), spadku poziomu wód gruntowych i zanieczyszczenia zasobów wodnych planety. Dlatego wszelkie działania zmierzające w kierunku ograniczenia tych niekorzystnych zmian, w tym szczególnie zrównoważone praktyki żywieniowe (zrównoważona konsumpcja żywności), są uznawane jako jeden z priorytetów w celu uratowania planety.

Nauczyciel wyjaśnia, że wzorce i zachowania konsumenckie w krajach rozwiniętych gospodarczo (w tym Polski), tj. wysokie spożycie mięsa i innych produktów pochodzenia zwierzęcego oraz duże marnotrawstwo żywności, powodują nadmierne zużycie wody i ogromną emisję gazów cieplarnianych. Podkreśla różnice pomiędzy zasobami potrzebnymi do wyprodukowania tej samej ilości żywności pochodzenia roślinnego i zwierzęcego (szczególnie mięsa czerwonego: wołowiny i wieprzowiny), koncentrując się szczególnie na ilości białka. Nauczyciel zaznacza, że nasiona roślin strączkowych to doskonałe źródło białka roślinnego, które może częściowo zastąpić białko pochodzące z mięsa. Zawierają one dużo błonnika, węglowodanów złożonych, witamin z grupy B oraz składników mineralnych – m.in. żelaza, magnezu i cynku – przy jednocześnie niskiej zawartości tłuszczu. Regularne spożywanie potraw z roślin strączkowych, przynajmniej 2–3 razy w tygodniu, przynosi wiele korzyści zdrowotnych: pomaga obniżyć poziom „złego” cholesterolu LDL, zmniejsza ryzyko chorób serca, cukrzycy typu 2 i otyłości oraz wspiera prawidłowe trawienie dzięki dużej zawartości błonnika.

3 Moc roślin strączkowych – smacznie, zdrowo, odpowiedzialnie

Nauczyciel w tej części może zaproponować uczniom zadanie aktywizujące w grupach, polegające na wypisaniu w zeszytach pięciu roślin strączkowych, dopisaniu do każdej z nich 1–2 nazw potraw (np. danie tradycyjne, nowoczesne, z własnego domu, z internetu lub kuchni świata) oraz uzasadnieniu przy wybranej potrawie, dlaczego warto ją jeść (np. względy ekologiczne, zdrowotne, ekonomiczne). W podsumowaniu nauczyciel może poprosić wybranych uczniów o przedstawienie swoich propozycji.

Zadanie aktywizujące (przykład)

Roślina strączkowa	Potrawa	Dlaczego warto jeść?
Ciecierzycza	Hummus	Zawiera dużo białka
Soczewica	Zupa krem	Łatwa w przygotowaniu, sycąca
Bób	Sałatka z bobem	Produkt sezonowy, źródło witamin
Groch	Grochówka	Tradycyjne danie, pożywne i tanie
Fasola	Chili sin carne	Łatwe w przygotowaniu, dużo białka

4 Zrównoważone praktyki żywieniowe na co dzień

Nauczyciel wyjaśnia, że zrównoważone praktyki żywieniowe nie ograniczają się tylko do stosowania modelu diety planetarnej. Do takich praktyk należą również:

- wybieranie produktów o niskim stopniu przetworzenia i wysokiej jakości (wartości odżywczej), w tym znakowanych wiarygodnymi certyfikatami jakości;

- kupowanie żywności sezonowej (świeżej), lokalnej (dystrybuowanej w krótkim łańcuchu dostaw) i wytwarzanej w sposób zrównoważony (z dbałością o dobrostan zwierząt, środowisko naturalne i z poszanowaniem praw pracowników);
- picie wody z kranu zamiast wody butelkowanej lub innych napojów butelkowanych (ograniczenie plastiku);
- ograniczanie marnotrawstwa żywności.

Nauczyciel wyjaśnia, że przetwarzanie żywności jest dziś nieodłącznym elementem współczesnego systemu żywienia. Dzięki niemu możemy dłużej przechowywać produkty, bezpiecznie je transportować na duże odległości i korzystać z wygodnych rozwiązań, które ułatwiają codzienne przygotowywanie posiłków. Warto jednak pamiętać, że każdy sposób przetwarzania wpływa na wartość odżywczą żywności – choć nie zawsze w sposób negatywny. Przykładowo mrożenie warzyw czy owoców pozwala zachować większość witamin i składników mineralnych, dlatego jest korzystnym sposobem utrwalania żywności, jednak wymaga zużycia dużych ilości energii, co wpływa na środowisko. Z kolei stosowanie opakowań chroni produkty przed zepsuciem i wydłuża ich przydatność do spożycia, ale jednocześnie generuje znaczne ilości odpadów, które nieraz trudno poddać recyklingowi. Inne metody, takie jak dodatek soli, cukru czy konserwantów, pozwalają ograniczyć rozwój drobnoustrojów, lecz ich nadmierne spożycie może niekorzystnie wpływać na zdrowie człowieka, zwiększając ryzyko nadciśnienia, chorób układu krążenia, otyłości czy niepożądanych reakcji pokarmowych.

Jako ciekawostkę nauczyciel może podać informację, że w Unii Europejskiej przyjęto, że lokalna żywność jest produkowana, przetwarzana i sprzedawana w określonym obszarze geograficznym w odległości od 20 do 100 km. Nauczyciel może wyświetlić uczniom krótkie filmy edukacyjne: „Moc odpowiedzialności za planetę – Lokalnie i Sezonowo (LiS)” (4:09) i „Zmniejsz dystans – Kupuj lokalnie” (3:01).

W podsumowaniu nauczyciel podkreśla, że zrównoważone praktyki żywieniowe to codzienne, świadome decyzje, które pomagają chronić nasze zdrowie i środowisko. Nawet drobne zmiany – takie jak wybieranie lokalnych produktów o prostym składzie, picie wody z kranu czy niemarnowanie jedzenia – mają realny wpływ na przyszłość planety. Każdy z nas może być częścią pozytywnej zmiany, zaczynając od swojego talerza.

5 Zrównoważone wybory żywieniowe – czyli jakie?

W tej części nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy. Celem tej części jest praktyczne wykorzystanie informacji przekazanych w czasie prezentacji multimedialnej. Po wykonanym zadaniu nauczyciel wybiera uczniów, którzy prezentują swoje odpowiedzi, omawia całość i podsumowuje zadanie praktyczne.

6 Podsumowanie

Na podsumowanie nauczyciel wykonuje z uczniami rundę refleksji, prosząc wybranych uczniów o dokończenie zdań:

- „Najwięcej kilometrów pokonuje w mojej diecie...”
- „W przyszłości postaram się...”
- „Zaskoczyło mnie, że...”



Pozostali uczniowie mogą dodać swoje refleksje lub komentarze.

Nauczyciel podsumowuje lekcję, mówiąc: „Dziś przekonaliśmy się, że nasze codzienne wybory żywieniowe mają znaczenie nie tylko dla naszego zdrowia, ale także dla środowiska. Wybierając produkty mniej przetworzone, a także lokalne i sezonowe, możemy skrócić drogę jedzenia *od pola do stołu*, ograniczyć emisję gazów cieplarnianych i wspierać lokalnych producentów. Każdy z nas może w ten sposób realnie wpływać na zdrowie swojej planety i własne”.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- uproszczenie poleceń i stosowanie krótkich komunikatów;
- wsparcie wizualne (ikonki, grafiki, kolory);
- materiał filmowy z audiodeskrypcją i napisami;
- praca w parach lub małych grupach dla uczniów potrzebujących wsparcia;
- możliwość pracy z asystentem lub w parach.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) w zakresie edukacji zdrowotnej (dla liceum ogólnokształcącego i technikum). Można skorzystać także z treści w lekcji [„Dlaczego chronimy przyrodę?”](#) [online, dostęp dn. 11.12.2025].



Bibliografia

- [„JUNIOR-EDU-ŻYWIENIE – Moc odpowiedzialności za planetę – Lokalnie i Sezonowo \(LIS\)”](#), (2023), film na kanale Nauka / Science SGGW n YouTube [online, dostęp dn. 11.12.2025].
- Kapczuk P., Komorniak N., Rogulska K. i wsp., (2020), [„Żywność wysokoprzetworzona i jej wpływ na zdrowie dzieci i osób dorosłych”](#), „Postępy Biochemii”, nr 66(1), s. 23–29 [online, dostęp dn. 27.10.2025].
- Taraszewska A., (2024), [„Dieta planetarna i jej wpływ na zdrowie”](#), artykuł na stronie ncez.pzh.gov.pl [online, dostęp dn. 27.10.2025].
- [„Zmniejsz dystans – Kupuj lokalnie”](#), (2012), film na kanale KupujLokalnie na YouTube [online, dostęp dn. 11.12.2025].

Zrównoważone wybory żywieniowe – czyli jakie?

KARTA PRACY

Zadanie 1. Dopasuj lub dopisz swoje przykłady:

Praktyka	Na czym polega?	Przykład z życia
Wybieranie produktów lokalnych		
Ograniczanie marnowania żywności		
Jedzenie sezonowe		
Zmniejszenie spożycia mięsa		
Wybór produktów mniej przetworzonych		

Zadanie 2. Trzy zasady racjonalnego i odpowiedzialnego odżywiania

Zapisz swoje pomysły (możesz wykorzystać pomysły z tabeli powyżej – wybierz te, które wydają ci się najbardziej realne do wprowadzenia w życie).

1.
2.
3.

Zadanie 3. Mój jadłospis bez zbędnych kilometrów – jem lokalnie, myślę globalnie

Zastanów się nad swoim dziennym jadłospisem (śniadanie, obiad, kolacja) i wpisz produkty, które zwykle spożywasz. Następnie określ ich **prawdopodobne miejsce pochodzenia** oraz **szacunkową odległość** do Twojego miasta/szkoły.

Posiłek	Produkt	Kraj lub region pochodzenia	Szacowana odległość (km)*	Komentarz – czy można wybrać produkt lokalny?
Śniadanie				
Obiad				
Kolacja				

* Możesz skorzystać z kalkulatora odległości dostępnego na: foodmiles.com