

Jak ocenić świeżość produktów spożywczych i zapobiegać marnowaniu żywności?

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 6.** [uczeń] *ocenia świeżość produktów spożywczych; rozpoznaje oznaki psucia się żywności; stosuje podstawowe metody przechowywania żywności, szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby uniknąć ich marnotrawienia.* Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak zdrowo się odżywiać, aby wspierać swój rozwój fizyczny ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki nieprawidłowej masy ciała?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach IV–VI szkoły podstawowej.



Pojęcia kluczowe: termin przydatności do spożycia, data minimalnej trwałości, marnowanie żywności, etykieta



Cel główny

Uświadomienie uczniom znaczenia odpowiedniego postępowania z żywnością dla zachowania jej świeżości i walorów zdrowotnych oraz ograniczenia jej marnotrawienia.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- rozumie znaczenie świeżości produktów spożywczych dla zdrowia;
- potrafi ocenić świeżość produktów spożywczych oraz rozpoznaje oznaki ich psucia się;
- wymienia i stosuje w praktyce odpowiednie sposoby przechowywania różnych grup produktów;
- wskazuje różnice między terminami „należy spożyć do” a „najlepiej spożyć przed”.

Postawy

Uczeń:

- kształtuje nawyk rozsądnego planowania zakupów i posiłków dla ograniczenia marnotrawienia;
- kształtuje postawę odpowiedzialności za własne zdrowie poprzez właściwe przechowywanie i ocenę świeżości żywności.



Formy pracy

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



Metody i techniki pracy

- podające – miniwykład, prezentacja multimedialna;
- aktywizujące – dyskusja, rozmowa kierowana, burza mózgów;
- praktyczne – analiza przykładów, karta pracy;
- eksponujące – film edukacyjny.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja multimedialna „Od lodówki do talerza – jak dbać o świeżość żywności, aby jej nie marnować?”;
- krótkie wideo edukacyjne „Wiem, jak postępować, by żywności nie marnować” (5:16);
- zdjęcia/rysunki różnych produktów spożywczych (np. z gazetki sklepowej);
- karta pracy.



Ewaluacja osiągnięć

- poprawne wykonanie zadań praktycznych;
- udział w dyskusji;
- obserwacja aktywności uczniów w trakcie zajęć.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1 Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat lekcji **Jak ocenić świeżość produktów spożywczych i zapobiegać marnowaniu żywności?** i odczytuje go.

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

- Co najczęściej w Waszych domach wyrzuca się z lodówki? Czy wiecie, dlaczego tak się dzieje?
- Czy zdarzyło się Wam kiedyś zjeść coś, co wyglądało lub pachniało podejrzanie? Co się potem stało?
- Jak myślicie – dlaczego jedzenie się psuje?
- Czy jedzenie, które wygląda trochę nieładnie (np. banan z plamkami), zawsze trzeba wyrzucić?

W podsumowaniu wypowiedzi uczniów nauczyciel wskazuje, że informacje przekazane podczas lekcji będą bardzo przydatne w codziennym życiu uczniów.

2 Miniwykład i film edukacyjny

Nauczyciel wykorzystuje prezentację multimedialną dołączoną do scenariusza. Przedstawia uczniom zakres prezentowanych w niej treści i omawia korzyści, jakie wynikają z tej wiedzy.

3 Ocena świeżości produktu

W tej części nauczyciel zadaje pytanie: „Jak można rozpoznać, czy produkt jest świeży, czy zepsuty?”. Po wysłuchaniu odpowiedzi uczniów przedstawia prezentację multimedialną. Nauczyciel podkreśla, że mniej

kształtne owoce i warzywa są pełnowartościowym produktem, a lekko zdeformowane opakowanie (np. zagięte) nie wpływa niekorzystnie na świeżość produktu. Natomiast produkt spożywczy z pleśnią nie powinien być spożywany, nawet po usunięciu zepsutego kawałka.

Data ważności produktu spożywczego



Nauczyciel inicjuje rozmowę z uczniami. Zadaje im pytanie: „Czy decyzja o spożyciu produktu na podstawie informacji o dacie ważności jest zawsze właściwa?”. Nauczyciel podkreśla, że informacja na etykiecie jest bardzo ważną wskazówką, ale przed zjedzeniem produktu warto również samodzielnie ocenić jego świeżość. W przypadku złego przechowywania (nieodpowiednia temperatura, wilgotność) lub uszkodzenia opakowania produkt może ulec zepsuciu, mimo że daty ważności nie zostały przekroczone.

Przechowywanie jedzenia

Na początku tej części nauczyciel pyta uczniów: „Skąd wiecie, jak przechowywać produkty spożywcze?”. Po wysłuchaniu odpowiedzi wyświetla prezentację multimedialną i omawia przedstawione treści. Podkreśla, że informacja o zalecanym sposobie przechowywania produktu spożywczego znajduje się na etykiecie. Dlatego warto się z nią zapoznać w przypadku wątpliwości, gdzie (lodówka, szafka) umieścić produkt spożywczy.

Marnotrawstwo żywności

Nauczyciel zapoznaje uczniów z definicją marnotrawstwa żywności. Wyjaśnia, że odnosi się to do wszelkich produktów przetworzonych, częściowo przetworzonych lub nieprzetworzonych, przeznaczonych do spożycia przez ludzi, a które pomimo ich wytworzenia nie zostały spożyte. Obejmuje to masę żywności, która początkowo była wyprodukowana na

cele konsumpcyjne, jednak ostatecznie uległa naturalnym ubytkom masy (np. wysychanie), zepsuciu lub została wykorzystana w innym celu (np. do produkcji pasz dla zwierząt). Nauczyciel podkreśla, że aż jedna trzecia całej żywności wyprodukowanej na świecie zostaje zmarnowana w ciągu roku, na co bardzo duży wpływ mają decyzje i zachowania konsumentów.

Nauczyciel prowadzi rozmowę kierowaną z uczniami. Podkreśla, że produkcja żywności wiąże się z dużym obciążeniem dla środowiska, ponieważ w jej trakcie dochodzi do zanieczyszczenia powietrza, wody i gleby, a do atmosfery przedostają się gazy cieplarniane, które przyczyniają się do zmian klimatu. Nauczyciel wyjaśnia, że żywność jest nam niezbędna do życia i zachowania zdrowia, dlatego korzystanie z zasobów naturalnych jest konieczne, jednak należy robić to w sposób odpowiedzialny i zrównoważony. Podkreśla, że każdy konsument, także uczeń, może przyczynić się do ochrony środowiska poprzez ograniczanie marnowania żywności. W ten sposób zmniejsza się zużycie surowców, energii i wody, a także negatywny wpływ produkcji żywności na planetę. Nauczyciel zwraca uwagę na fakt, że produkcja żywności pochodzenia zwierzęcego, zwłaszcza mięsa, wymaga szczególnie dużych ilości wody.

Nauczyciel zadaje uczniom pytanie: „Jak możemy ograniczyć marnowanie żywności?”. Następnie podsumowuje wypowiedzi uczniów (slajd **Jak nie marnować żywności?**) i podkreśla, że rozsądne planowanie zakupów i posiłków oraz odpowiednie postępowanie z żywnością w domu może pomóc w zmniejszeniu marnotrawstwa oraz ochronie zasobów przyrody. Następnie nauczyciel podsumowuje kluczowe informacje przekazane podczas prezentacji (slajd **Zapamiętaj!**). Może wykorzystać hasła: „Sprawdzaj daty”, „Oceniaj wygląd i zapach”, „Przechowuj zgodnie z zaleceniami”, „Kupuj i przygotuj tyle, ile potrzebujesz”.

Na koniec tej części opcjonalnie nauczyciel może wyświetlić film edukacyjny „Wiem, jak postępować, by żywności nie marnować” (5:16).

7 Podsumowanie

Nauczyciel przeprowadza z uczniami quiz ustny lub interaktywny (np. Kahoot, tablica z możliwościami odpowiedzi „prawda” lub „fałsz”) z wykorzystaniem informacji przekazanych na lekcji (np. produkt po dacie „najlepiej spożyć przed” można czasem zjeść – prawda).

Na koniec lekcji nauczyciel prosi uczniów, aby dokończyli zdanie: „Dziś nauczyłem(-am) się, że...”, „Żeby nie marnować jedzenia, w domu będę...”.



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 rysowania zamiast pisania;
- 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 klas IV–VIII szkoły podstawowej). Można skorzystać także z treści w następujących lekcjach [online, dostęp dn. 13.10.2025]:

- [„Co robić, by żywność się nie psuła?”](#);
- [„Dbamy o żywność”](#).



Bibliografia

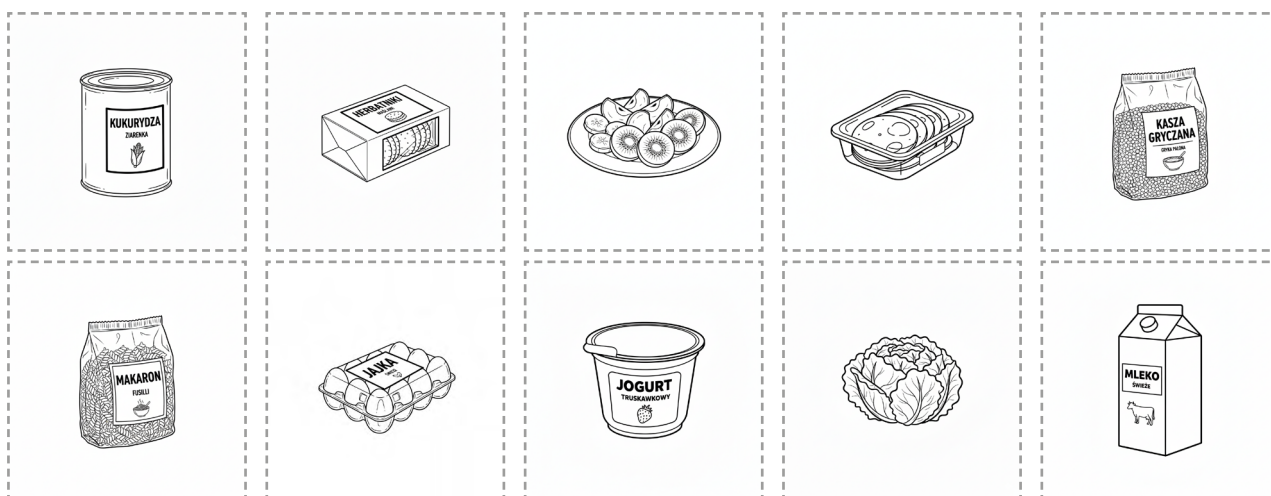
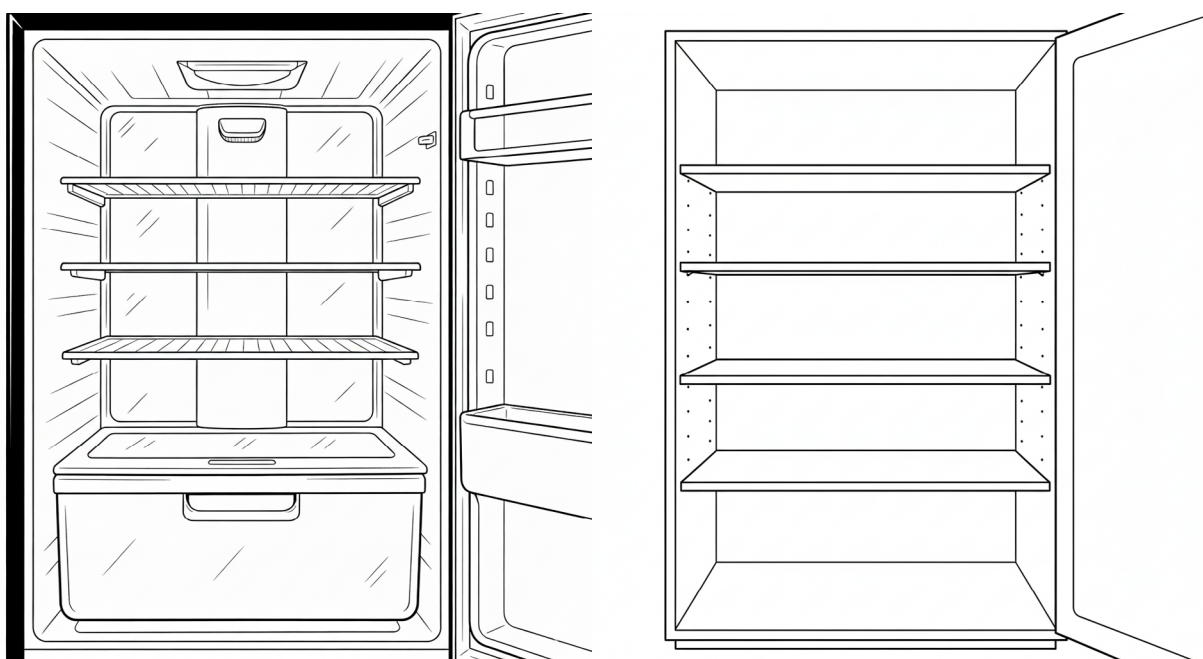
- [„Jak przechowywać żywność, aby się nie psuła? Przewodnik dla świadomych konsumentów”](#), (20215), artykuł na stronie pe.nalodowka.pl [online, dostęp dn. 9.12.2025].
- [„Jak rozpoznać świeże produkty na rynku”](#), (2025), artykuł na stronie gastrofazakielce.pl [online, dostęp dn. 9.12.2025].

- [„JUNIOR_EDU_ŻYWIENIE – Moc niemarnowania żywności – Wiem, jak postępować, by żywności nie marnować”](#), (2023), film na kanale Nauka / Science SGGW a YouTubie [online, dostęp dn. 13.10.2025].
- Kozłowska K., (2023), „Etykietowanie żywności jako podstawa rozróżniania produktów żywnościowych i pomoc w dokonywaniu ich wyboru”, Gutkowska K., Czarniecka-Skubina E., Hamułka J., (red.), (2023), [„Junior-Edu-Żywienie – wybrane zagadnienia edukacji żywieniowej”](#), Warszawa: Wydawnictwo SGGW [online, dostęp dn. 13.10.2025].
- Łaba S., Bilska B., Tomaszewska M. i wsp., (2020), „Próba oszacowania strat i marnotrawstwa żywności w Polsce”, Przem. Spoż. Nr 74(11), s. 10–18.
- Tomaszewska M., Bilska B., (2023), „Higieniczne przygotowywanie i spożywanie posiłków”, [w:] Gutkowska K., Czarniecka-Skubina E., Hamułka J., (red.), (2023), [„Junior-Edu-Żywienie – wybrane zagadnienia edukacji żywieniowej”](#), Warszawa: Wydawnictwo SGGW [online, dostęp dn. 13.10.2025].

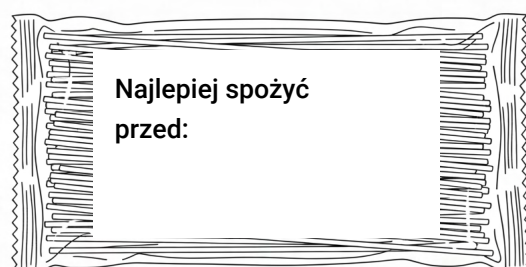
Od lodówki do talerza – jak dbać o świeżość żywności, aby jej nie marnować?

KARTA PRACY

Zadanie 1. Umieść produkty spożywcze w odpowiednim miejscu: lodówce lub szafce kuchennej.



Zadanie 2. Tomek pomaga mamie porządkować produkty znajdujące się w szafkach kuchennych. Przy tej okazji na jednej z półek znalazł opakowanie makaronu, którego data ważności wskazana na etykiecie minęła 2 miesiące temu. Mama uważa, że produkt należy wyrzucić. Czy ma racje?



Twoja odpowiedź:

Zadanie 3. Masz ochotę zjeść jogurt na śniadanie. Na jednej z półek w lodówce widzisz opakowanie jogurtu, którego data ważności wskazana na etykiecie minęła dwa dni temu. Co robisz?



Twoja odpowiedź:

Zadanie 4. Podaj sposoby, dzięki którym możesz ograniczyć marnowanie żywności w swoim domu i otoczeniu.

1.
2.
3.