

# Etykieta pod lupą: poznaj, zrozum, wybierz mądrze

## 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 5.** [uczeń] *rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach, a także wyjaśnia ich znaczenie oraz zastosowanie w wyborze produktów, korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych do analizy składu produktów.*

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:** etykieta, wartość odżywcza, alergeny



## Cel główny

Uświadomienie uczniom znaczenie informacji zawartych na etykietach produktów spożywczych, wykształcenie umiejętności rozpoznawania oznakowania dotyczącego wartości odżywczej i alergenów oraz korzystania z wiarygodnych źródeł w celu dokonywania świadomych i prozdrowotnych wyborów żywieniowych.



## Cele operacyjne

### Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- rozpoznaje elementy etykiety produktu spożywczego;
- interpretuje informacje dotyczące wartości odżywczej i alergenów;
- porównuje produkty pod względem ich składu;
- wykorzystuje technologię (aplikację mobilną) do analizy produktów.

### Postawy

Uczeń wykazuje postawę odpowiedzialnego i świadomego konsumenta, dbającego o zdrowie i krytycznie analizującego informacje.



## Formy pracy

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



## Metody i techniki pracy

- podające – miniwykład, prezentacja multimedialna;
- aktywizujące – rozmowa kierowana, burza mózgów;

- praktyczne – praca z etykietami produktów spożywczych, karta pracy, praca z aplikacją mobilną;
- eksponujące – film edukacyjny.



## Pomoce dydaktyczne

- prezentacja multimedialna „Etykieta pod lupą: poznaj, zrozum, wybierz mądrze”;
- opakowania produktów spożywczych (np. płatki śniadaniowe czekoladowe, płatki naturalne zbożowe, jogurty naturalne i smakowe/ desery mleczne, chipsy i chrupki kukurydziane) lub wydrukowane etykiety prawdziwych produktów spożywczych wymienionych powyżej;
- smartfony lub tablety z zainstalowaną aplikacją do analizy składu produktów (np. bezpłatną aplikacją Zdrowe Zakupy);
- krótkie wideo edukacyjne o etykietach „Moc etykiety w wyborze żywności – Alergeny” (3:27);
- karta pracy.



## Ewaluacja osiągnięć

- poprawne wykonanie zadań praktycznych (karta pracy);
- odpowiedzi ustne podczas rozmowy kierowanej;
- obserwacja aktywności uczniów w trakcie zajęć.

## OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

**1**

### Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat lekcji **Etykieta pod lupą: poznaj, zrozum, wybierz mądrze** i odczytuje go (alternatywnie może wyświetlić slajd tytułowy z prezentacji multimedialnej).

Następnie nauczyciel prezentuje główny cel lekcji (slajd **Po tej lekcji będziesz potrafić**) i wprowadza do tematu poprzez zadanie uczniom pytań:

- Na co zwracacie uwagę, kiedy wybieracie produkty spożywcze?
- Co najbardziej przyciąga Waszą uwagę, kiedy idziecie do sklepu?
- Po czym poznajecie, czy produkt jest zdrowy/dobry dla Was?

Uczniowie odpowiadają na pytania, a nauczyciel zapisuje na tablicy ich odpowiedzi. Następnie zakreśla słowo „etykieta”, a w przypadku, gdy to słowo nie pojawiło się wśród odpowiedzi uczniów, zapisuje je wielkimi literami na tablicy.

**2**

### Miniwykład i film edukacyjny

Nauczyciel z wykorzystaniem prezentacji omawia edukacyjną rolę etykiety produktu spożywczego. Informuje uczniów, że umieszczanie etykiety na produkcie spożywczym jest dla producentów żywności obowiązkowe, bo informacje tam umieszczone służą ochronie zdrowia konsumentów i umożliwiają im dokonywanie świadomych wyborów wśród szerokiego asortymentu produktów znajdujących się na rynku. Wyjaśnia, że tylko nieliczne produkty spożywcze mogą być sprzedawane bez umieszczenia na nich etykiety, są to np. warzywa i owoce.

Nauczyciel na przykładzie etykiet ze slajdu wymienia informacje, które są obowiązkowe, tj. nazwa produktu, wykaz składników, wszelkie składniki lub substancje pomocnicze w przetwórstwie powodujące alergie lub reakcje nietolerancji, ilość składników lub kategorii składników, ilość netto żywności, data minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia, warunki przechowywania lub warunki użycia, nazwa lub firma i adres podmiotu, kraj lub miejsce pochodzenia, instrukcja użycia (w miarę potrzeby), w odniesieniu do napojów o zawartości alkoholu >1,2% objętości, rzeczywista zawartość objętość alkoholu, informacja o wartości odżywczej. W zależności od potrzeb i możliwości swoich uczniów nauczyciel może zdecydować o uwzględnieniu tylko informacji występujących na slajdzie.



Nauczyciel zadaje uczniom pytanie: „Jak uważacie, które z tych informacji są najbardziej istotne dla naszego zdrowia?”. Wskazuje, że ze względów zdrowotnych szczególnie istotne są informacje o wartości odżywczej produktu, obecności substancji powodujących alergie i reakcje nietolerancji pokarmowej, data minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia oraz warunki przechowywania produktu (slajd **Informacje najważniejsze dla zdrowia**).

Nauczyciel podkreśla, że wiedza na temat obecności alergenów w produkcie spożywczym jest szczególnie istotna, ponieważ spożycie produktu zawierającego alergen może być niebezpieczne dla osób uczulonych. Nauczyciel wymienia alergeny, które zawsze muszą zostać wymienione na etykiecie, tj. zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz), skorupiaki i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, ryby i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe i produkty pochodne), soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzechy (migdały, orzechy laskowe itp.), seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne, nasiona sezamu i produkty pochodne, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin i produkty pochodne, mięczaki

i produkty pochodne. W zależności od potrzeb i możliwości swoich uczniów nauczyciel może zdecydować o uwzględnieniu uproszczonej formy informacji, np. zamiast „skorupiaki i produkty pochodne” – „skorupiaki”.

Nauczyciel wyjaśnia, że dla bezpieczeństwa konsumentów informacje na temat obecności najczęściej uczulających składników są dodatkowo zaznaczone w sposób ułatwiający ich odczytanie.

W dalszej części nauczyciel zadaje uczniom pytanie: „Który produkt ma korzystniejszy skład odżywczy?”. Następnie wyjaśnia, że obowiązkowa informacja o wartości odżywczej produktu ułatwia bardziej prawidłowe komponowanie posiłków i diety, w tym unikanie produktów o dużej zawartości niekorzystnych tłuszczów (kwasy tłuszczowe nasycone), cukru i soli.

Nauczyciel podsumowuje prezentację, podkreślając istotność czytania etykiety w wybieraniu produktów spożywczych bardziej korzystnych dla zdrowia.

Na koniec tej części opcjonalnie nauczyciel może wyświetlić film edukacyjny o alergenach występujących w produktach spożywczych i ich znakowaniu na etykiecie (3:27).

### **3** Praca z etykietami (praca w grupach)

Nauczyciel rozdaje poszczególnym grupom uczniów po dwa przykładowe produkty spożywcze (lub ich etykiety) z tej samej grupy produktów, ale różniące się składem i wartością odżywczą, tj. płatki śniadaniowe czekoladowe i płatki naturalne zbożowe, jogurty naturalne i smakowe lub desery mleczne, chipsy i chrupki kukurydziane. Następnie przekazuje uczniom polecenie „Przeczytajcie uważnie informacje umieszczone

na etykiecie produktów. Zastanówcie się, które z nich są według Was najważniejsze, aby wybrać produkt korzystniejszy dla zdrowia, i wskażcie ten produkt”. Nauczyciel prosi, aby każda z grup przedstawiła swój wybór i podsumowuje zadanie praktyczne (ze względu na niższą zawartość cukru i/lub soli i/lub tłuszczu powinny zostać wskazane płatki naturalne zbożowe, jogurty naturalne i chrupki kukurydziane).

## 4

### Praca z aplikacją do analizy składu produktów (praca w grupach)

Nauczyciel demonstruje uczniom aplikację mobilną do analizy składu produktów – Zdrowe Zakupy. Bezpłatną aplikację należy wcześniej pobrać i zainstalować na dostępnym sprzęcie (smartfony lub tablety). Nauczyciel wyjaśnia, że aplikacja może pomóc w ocenie wartości odżywczej produktu: „Po zeskanowaniu zdjęcia kodu kreskowego produktu pojawia się rekomendacja odnośnie jego spożywania, czyli określenia *dobry*, *ograniczaj* lub *unikaj*.”

Nauczyciel prosi, aby uczniowie zastosowali aplikację do oceny analizowanych w grupach produktów/etykiet produktów, zapisali wynik w zeszytach lub na kartkach i porównali go z oceną wykonaną samodzielnie w poprzednim zadaniu. Następnie nauczyciel inicjuje krótką dyskusję poprzez zadanie pytania: „Czy ocena według aplikacji mobilnej jest zgodna z Waszą oceną produktu?”. W przypadku niezgodności uczniowie z pomocą nauczyciela próbują wyjaśnić jej powód. Nauczyciel może wskazać możliwe różnice wynikające np. z występujących alergii czy nietolerancji pokarmowych, co nie jest uwzględniane w aplikacji, jak również nie uwzględniania informacji o spożywanej wielkości porcji danego produktu.

## 5 Dyskusja „Czy zawsze możemy ufać reklamie?”

Nauczyciel prosi uczniów, aby zapisali na kartkach lub w zeszytach produkty spożywcze, których reklamy znajdują z telewizji lub innych mediów. Następnie prosi o ich odczytanie przez wybranych uczniów. Nauczyciel zadaje kluczowe pytanie – „Czy zawsze możemy ufać reklamie? Czy reklamowane produkty są korzystne dla naszego zdrowia?”.

Uczniowie wspólnie z nauczycielem zastanawiają się, jaki jest skład tych produktów, szczególnie w odniesieniu do zawartości cukru, tłuszczu i soli oraz czy są one niezbędne w zbilansowanej diecie. W trakcie wspólnej dyskusji nauczyciel powinien wyjaśnić, że duża część reklam dotyczy produktów typu: słodkie, słodkie napoje, produkty typu fast-food i słone przekąski. Te produkty nie są uwzględnione w Talerzu zdrowego żywienia (lekcja Dział 4. Odżywianie, punkt 1.), są one źródłem soli, cukrów, niezdrowych tłuszczów zwierzęcych oraz wielu dodatków, które mają niekorzystny wpływ na zdrowie, zwłaszcza jeśli są spożywane w nadmiarze. Nauczyciel podsumowuje dyskusję, podkreślając korzyści z czytania etykiet takich produktów, gdyż pozwala to na sprawdzenie ich wartości odżywczej.

## 6 Etykieta pod lupą (karta pracy)

Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy do samodzielnego wypełnienia i odczytuje polecenie: „Zapoznaj się z przykładową etykietą i następnie odpowiedz na pytania”. W tej części lekcji uczniowie wykorzystują wiedzę zdobytą w poprzednich tematycznych zadaniach.

Nauczyciel wybiera ucznia, który prezentuje swoje odpowiedzi, omawia całość i podsumowuje zadanie praktyczne.

## Podsumowanie

Na podsumowanie nauczyciel wykonuje z uczniami quiz ustny lub interaktywny (np. Kahoot, tablica):

- Jakie informacje znajdują się na etykiecie produktu spożywczego?
- Jak na etykiecie produktu spożywczego zaznaczone są alergeny?
- Jaka jest różnica pomiędzy informacją „najlepiej spożyć przed końcem...” a „należy spożyć do...”?

Uczniowie kończą zdanie: „Teraz przed zakupem produktu spożywczego zawsze sprawdzę...”.



## 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](http://zpe.gov.pl)) w zakresie edukacji zdrowotnej (dla klas IV–VIII szkoły podstawowej). Można skorzystać także z treści w następujących lekcjach [online, dostęp dn. 12.10.2025]:

- [„Właściwe odżywianie warunkiem zdrowia. 4. Wiem, co jem”](#);
- [„Zaburzenia czynności układu odpornościowego. 1. Alergia jako nadwrażliwość układu odpornościowego. Alergie pokarmowe”](#).



## Bibliografia

- [„JUNIOR-EDU-ŻYWIENE – Moc etykiety w wyborze żywności – Alergeny”](#), (2023), film na kanale Nauka / Science SGGW a YouTubie [online, dostęp dn. 12.10.2025].

- Kozłowska K., (2023), „Etykietowanie żywności jako podstawa rozróżniania produktów żywnościowych i pomoc w dokonywaniu ich wyboru”, [w:] Gutkowska K., Czarniecka-Skubina E., Hamułka J., (red.), (2023), [„Junior-Edu-Żywnienie – wybrane zagadnienia edukacji żywieniowej”](#), Warszawa: Wydawnictwo SGGW [online, dostęp dn. 12.10.2025].
- Kunachowicz H., Stoś K., Iwanow K. i wsp., (2009), [„Co powinniśmy wiedzieć o wartości odżywczej żywności”](#), Warszawa: Instytut Żywności i Żywienia [online, dostęp dn. 12.10.2025].

# Etykieta pod lupą: poznaj, zrozum, wybierz mądrze

## KARTA PRACY

Zapoznaj się z etykietą produktu spożywczego, a następnie odpowiedz na pytania.

**Nazwa produktu:** Płatki śniadaniowe czekoladowe

**Składniki:** Mąka **PSZENNA** pełnoziarnista (37,5 %), mąka **PSZENNA** (18,5 %), czekolada w proszku (18,1 %) [cukier, kakao (5,8 %)], mąka kukurydziana (16,2 %), syrop glukozowy, ekstrakt słodowy **JĘCZMIENNY**, olej słonecznikowy, substancja wzbogacająca (składnik mineralny: wapń), cukier, mąka słodowa **JĘCZMIENNA** (0,3 %), emulgator (lecytyny), sól, aromaty naturalne. Może zawierać **MLEKO** i **ORZECHY**.

Masa netto: 400 g

Najlepiej spożyć przed: 07.2026 r.

Warunki przechowywania: Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu, z dala od źródeł ciepła. Po otwarciu szczelnie zamknąć opakowanie.

Kraj pochodzenia: Polska

Wartość odżywcza w 100 g produktu:

Energia: 487 kJ

Energia: 115 kcal

Białko: 2,6 g

Tłuszcz: 1,3 g

w tym kwasy nasycone: 0,3 g

Węglowodany: 22,1 g

w tym cukry: 6 g

Błonnik: 2,3 g

Sól: 0,06 g

**Pytania:**

Jakie alergeny znajdują się w płatkach?

.....

.....

.....

Czy w przypadku prawidłowego przechowywania zamkniętego opakowania płatków można będzie je spożyć w sierpniu 2026 r.?

.....

.....

.....

Czy według Ciebie takie płatki są dobrym wyborem na śniadanie? Uzasadnij krótko swoją odpowiedź.

.....

.....

.....