

Od talerza do zdrowia – znaczenie diety w chorobach dietozależnych i autoimmunologicznych

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 3.** [uczeń] wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania (np. nadwaga, otyłość, insulinooporność, cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia); omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych (np. celiakie, cukrzycę typu 1, Hashimoto) i alergii pokarmowych. Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak samodzielnie planować i komponować zbilansowane posiłki oraz przeciwdziałać niezdrowym zachowaniom żywieniowym?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach VII–VIII szkoły podstawowej.



Pojęcia kluczowe: dietoprofilaktyka, dietoterapia, choroby dietozależne



Cel główny

Uczeń rozumie, że sposób odżywiania ma bezpośredni wpływ na zdrowie oraz może pełnić funkcję profilaktyczną w zapobieganiu chorobom dietozależnym, a także kształtuje postawę odpowiedzialności za własne wybory żywieniowe.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania (np. nadwaga, otyłość, insulinooporność, cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia);
- omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych (np. celiakia, cukrzyca typu 1, choroba Hashimoto) i alergii pokarmowych;
- analizuje przykłady zachowań żywieniowych sprzyjających zdrowiu i ryzyku chorób.

Postawy

Uczeń kształtuje postawy odpowiedzialności za własne wybory żywieniowe w kontekście stanu zdrowia oraz profilaktyki chorób dietozależnych.



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.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja multimedialna „Zdrowie zaczyna się na talerzu”;
- plakat, rycina przedstawiająca Talerz zdrowego żywienia;
- karty pracy.



Ewaluacja osiągnięć

- poprawne wykonanie zadań praktycznych (karty 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 talerza do zdrowia – znaczenie diety w chorobach dietozależnych i autoimmunologicznych** i odczytuje go.

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

- Czy to, co jemy, może chronić nas przed chorobami?”
- Czy dieta może być lekarstwem?
- Co to znaczy „zdrowa” dieta? Z czym kojarzy się „zdrowa” dieta?

Uczniowie odpowiadają na pytania i wymieniają swoje skojarzenia z pojęciem „zdrowa dieta”, które nauczyciel zapisuje na tablicy. Następnie nauczyciel wyjaśnia uczniom, że prawidłowo zbilansowana dieta jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, natomiast niewłaściwa, źle zbilansowana dieta przyczynia się do rozwoju wielu chorób. Choroby, które rozwijają się lub nasilają w wyniku nieprawidłowej diety, nadmiaru lub niedoboru składników odżywczych i niezdrowego stylu życia, określane są jako **choroby dietozależne**. Te choroby zaliczane są do tzw. chorób cywilizacyjnych, ponieważ są skutkiem stylu życia typowego dla krajów rozwiniętych gospodarczo (w tym Polski) charakteryzującego się niską aktywnością fizyczną, dietą bogatą w produkty przetworzone oraz wysokim poziomem stresu.

Nauczyciel zadaje uczniom pytanie: „Jakie choroby dietozależne znacie?”. Po zebraniu odpowiedzi wyjaśnia, że obecnie rozpoznawanych jest kilkadziesiąt chorób dietozależnych, natomiast do najczęściej występujących należą: otyłość, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze,

choroby układu krążenia (np. miażdżyca), niektóre nowotwory, osteoporoza oraz próchnica zębów. Nauczyciel może dodać, że choroby układu krążenia, które powiązane są często z otyłością, są najczęstszą przyczyną śmierci Polaków (w roku 2023 stanowiły ok. 37%).

2 Miniwykład

Nauczyciel tłumaczy uczniom, że wielu chorobom dietozależnym można zapobiec poprzez odpowiednie żywienie, a takie działanie profilaktyczne jest szczególnie skuteczne, jeśli zostanie wdrożone jak najwcześniej przed wystąpieniem choroby.

Nauczyciel z wykorzystaniem prezentacji zapoznaje uczniów z najważniejszymi wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotyczącymi żywienia w profilaktyce chorób dietozależnych i promocji zdrowia. Wskazuje na typowe błędy w diecie, tj. duże spożycie produktów o wysokiej wartości energetycznej, dużej zawartości tłuszczów, w tym tłuszczów nasyconych oraz trans, cukrów prostych oraz soli/sodu, przy niewystarczającej ilości owoców, warzyw i innych produktów bogatych w błonnik pokarmowy, takich jak produkty zbożowe pełnoziarniste. Z pomocą prezentacji wymienia konsekwencje zdrowotne nieprawidłowej diety, ze szczególnym podkreśleniem roli nadmiernej masy ciała w powstawaniu innych chorób dietozależnych (tj. cukrzycy typu 2, insulinooporności, nadciśnienia, chorób układu krążenia).

Nauczyciel podkreśla, że dokładny skład zróżnicowanej, zbilansowanej i „zdrowej” diety będzie się różnić w zależności od indywidualnych cech (np. wieku, płci, stylu życia i poziomu aktywności fizycznej), kontekstu kulturowego, lokalnej dostępności produktów spożywczych i zwyczajów żywieniowych. Jednak podstawowe zasady prozdrowotnej diety pozostają niezmiennie, a dla mieszkańców Polski są przedstawione w postaci Talerza zdrowego żywienia (nauczyciel prezentuje uczniom Talerz zdrowego żywienia).

3 Od teorii do talerza – jak stosować zalecenia WHO w codziennym życiu

W tej części nauczyciel proponuje uczniom zadanie praktyczne polegające na opracowaniu praktycznych wskazówek, które mogą pomóc wprowadzać w życie zasady zdrowego odżywiania według Światowej Organizacji Zdrowia.

Nauczyciel dzieli uczniów na kilkusobowe grupy (4–5, w zależności od liczby uczniów w klasie), rozdaje karty pracy nr 1 i czyta polecenie. Prosi uczniów, aby wspólnie w grupach zastanowili się nad przykładami praktycznych działań, a następnie swoje pomysły zapisali w tabeli. Po wykonanym zadaniu uczniowie z poszczególnych grup prezentują swoje pomysły.

Nauczyciel omawia całość i podsumowuje zadanie praktyczne. Na koniec tej części prosi wybranych uczniów o autorefleksję:

- Najtrudniej będzie mi (dlaczego?)
- Już dziś mogę zacząć od

4 Twoja dieta – twoje zdrowie – gdy jedzenie wspiera leczenie

Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że dieta ma duże znaczenie nie tylko w profilaktyce chorób, ale również w ich leczeniu. Niektóre schorzenia wymagają specjalnej diety, która jest jednocześnie jedynym skutecznym lekiem, natomiast w przypadku innych chorób odpowiednia dieta może spowolnić rozwój choroby, wyciszyć jej objawy i poprawić stan zdrowia.

W przypadku alergii czy nietolerancji pokarmowych tzw. dieta eliminacyjna, czyli dieta pozbawiona składnika powodującego niepożądaną reakcję

organizmu, jest jedyną skuteczną formą leczenia. Alergię pokarmową mogą powodować różne pokarmy zawierające białka, jednak najczęściej występuje alergia na białka mleka krowiego oraz białko sojowe. W przypadku podejrzenia alergii bardzo ważna jest diagnoza lekarska i zastosowanie odpowiedniej diety eliminacyjnej po konsultacji z dietetykiem. Niektóre osoby mogą odczuwać dolegliwości (najczęściej wzdęcie, uczucie przelewania w brzuchu czy biegunkę) po wypiciu mleka. Najczęściej przyczyną tego nie jest jednak alergia na białko mleka, ale nietolerancja laktozy, czyli cukru mlecznego – takie osoby mogą spożywać produkty mleczne bezlaktozowe lub o obniżonej zawartości laktozy.

W dalszej części prezentacji nauczyciel wyjaśnia, że dieta ma znaczenie również w chorobach autoimmunologicznych, czyli takich w których układ odpornościowy zamiast chronić organizm, atakuje własne zdrowe komórki. Proces ten, nazywany autoagresją, prowadzi do przewlekłego stanu zapalnego i uszkodzenia narządów. Dieta bogata w produkty niskoprzetworzone, warzywa, owoce, nasiona roślin strączkowych, nasiona i orzechy oraz tłuszcze roślinne może łagodzić stan zapalny, wspierać regenerację komórek oraz dostarczać niezbędnych składników odżywczych. Jako ciekawostkę nauczyciel może dodać, że ryzyko zachorowania na choroby autoimmunologiczne zwiększa otyłość oraz palenie papierosów. Nauczyciel wyjaśnia, że do najczęściej występujących chorób autoimmunologicznych należą: celiakia, cukrzyca typu 1 oraz choroba Hashimoto (prezentacja multimedialna). Podkreśla, że w przypadku celiakii, podobnie jak w przypadku alergii pokarmowych, eliminacja glutenu z diety jest jedyną metodą leczenia. W przypadku cukrzycy typu 1 ograniczenie produktów zawierających cukry jest konieczne dla utrzymania prawidłowej glikemii, tj. poziomu glukozy we krwi. Natomiast w chorobie Hashimoto, czyli przewlekłym autoimmunologicznym zapaleniu tarczycy, zalecane są produkty węglowodanowe o niskim indeksie glikemicznym, tłuszcze zawierające

nienasycone kwasy tłuszczowe (tłuszcze roślinne oraz ryby), a także produkty będące dobrym źródłem jodu, selenu, żelaza, cynku, witaminy D oraz antyoksydantów (prezentacja multimedialna). Nauczyciel podkreśla, że stosowanie diety bezglutenowej w przypadku choroby Hashimoto jest wskazane tylko w przypadku potwierdzonej diagnozy celiakii, czy alergii na gluten.

W dalszej części nauczyciel rozdaje uczniom w grupach karty pracy nr 2. Celem tej części jest praktyczne wykorzystanie informacji przekazanych w czasie prezentacji multimedialnej. Po wykonanym zadaniu nauczyciel wybiera przedstawicieli z poszczególnych grup, którzy prezentują swoje odpowiedzi, następnie omawia całość i podsumowuje zadanie praktyczne.

5 Podsumowanie

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

- „Dziś dowiedziałem(-am) się, że sposób odżywiania może wpływać na...”
- „Najcenniejsza informacja, jaką wyniosłem(-am) z lekcji, to...”
- „Potrafię wyjaśnić, dlaczego warto ograniczać... i zwiększać spożycie...”
- „Zaskoczyło mnie, że...”

Pozostali uczniowie mogą dodać swoje refleksje lub komentarze.

Nauczyciel podsumowuje lekcję, podkreślając kluczowe wnioski:

- znaczenie prawidłowego odżywiania i wybranych składników pokarmowych w dietoprofilaktyce wybranych chorób;
- umiejętność oceny jadłospisu pod kątem składników pokarmowych i grup produktów istotnych w dietoterapii wybranych chorób.



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 klas IV–VIII szkoły podstawowej). Można skorzystać także z treści w następujących lekcjach [online, dostęp dn. 27.10.2025]:

- [„Jak dbać o zdrowie?”](#);
- [„Właściwe odżywianie warunkiem zdrowia”](#);
- [„Zdrowie i choroby”](#).



Bibliografia

- Bartosik P. i wsp., (b.r.), [„Dieta bezglutenowa w praktyce”](#), Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 20.10.2025].
- Taraszewska A., (2024), [„Dieta planetarna i jej wpływ na zdrowie”](#), artykuł na stronie ncez.pzh.gov.pl [online, dostęp dn. 27.10.2025].
- Wolnicka K., Taraszewska A.M. (red.), (2022), [„Dieta dla zdrowia serca i układu krążenia”](#), Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 16.10.2025].

Od teorii do talerza – jak stosować zalecenia WHO w codziennym życiu

KARTA PRACY NR 1

Grupa:

Zadanie 1. Jak stosować zalecenia WHO w praktyce?

Przeczytaj uważnie tabelę i w odpowiedniej kolumnie zapisz swoje praktyczne pomysły lub przykłady, które pomogą Ci stosować daną zasadę w codziennym życiu.

Zalecenia WHO dotyczące prozdrowotnej diety	Jak mogę to zastosować w praktyce (moje pomysły, przykłady)
1. Jedz codziennie owoce, warzywa, rośliny strączkowe, orzechy i produkty z pełnego ziarna.	
2. Spożywaj co najmniej 400 g (5 porcji) owoców i warzyw dziennie.	
3. Ogranicz spożycie wolnych cukrów* do mniej niż 10% całkowitej energii diety (najlepiej <5%).	
4. Ogranicz tłuszcze do <30% całkowitej energii diety. Wybieraj tłuszcze nienasycone (ryby, oleje roślinne, orzechy). Unikaj tłuszczów trans**.	
5. Spożywaj mniej niż 5 g soli dziennie (ok. 1 łyżeczka). Używaj soli jodowanej.	

* Wolne cukry znajdują się w słodczych, słodzonych napojach, sokach owocowych, miodzie i dżemach owocowych.

** Tłuszcze trans znajdują się w przekąskach typu chipsy, krakersy, herbatniki.

Twoja dieta – twoje zdrowie – gdy jedzenie wspiera leczenie

KARTA PRACY NR 2

Grupa:

Zadanie 1. Dieta – naturalne wsparcie leczenia

Przeczytaj poniższe zdania i podkreśl prawdziwe stwierdzenia.

1. Dieta może wspomagać leczenie chorób autoimmunologicznych.
2. W celiakii dopuszczalne jest spożywanie niewielkich ilości glutenu.
3. Przy chorobie Hashimoto zawsze należy stosować dietę bezglutenową.
4. Dieta bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste i tłuszcze roślinne może łagodzić objawy chorób autoimmunologicznych.
5. Alergie pokarmowe wymagają wykluczenia konkretnych produktów.

Zadanie 2. Prawda czy fałsz?

1. Dieta bezglutenowa może być stosowana przez każdego, bo jest zdrowsza.
 Prawda
 Fałsz
2. Przy chorobie Hashimoto warto dbać o odpowiednie spożycie selenu, witaminy D i kwasów omega-3.
 Prawda
 Fałsz

3. Zbyt restrykcyjna dieta bez wskazań medycznych może być niebezpieczna.

Prawda

Fałsz

4. Produkty przetworzone i cukier nasilają stan zapalny.

Prawda

Fałsz

Zadanie 3. Uzupełnij tabelę.

Choroba	Znaczenie diety: kluczowe / wspomagające leczenie	Zalecenia żywnościowe
Celiakia		
Choroba Hashimoto		
Cukrzyca typu 1		
Alergia na białko mleka krowiego		