

MINISTERSTWO EDUKACJI I NAUKI  
DEPARTAMENT PROGRAMÓW NAUCZANIA I PODRĘCZNIKÓW

Warszawa, 28 stycznia 2022 r.

DPNP-WPPIP.053.1.2022.DP

Pani  
Anna Słobodzian

*Szanowna Pani,*

odpowiadając na pismo w sprawie wprowadzenia przedmiotu wiedza o żywieniu i żywności, uprzejmie informuję, że proces kształcenia i wychowania jest prowadzony w szkołach zgodnie z podstawą programową.

Podstawa programowa to dokument, w którym Minister Edukacji i Nauki wskazuje obowiązkowe cele kształcenia i treści nauczania, uwzględniając umiejętności uczniów, a także zadania wychowawczo-profilaktyczne szkoły, odpowiednio do etapów edukacyjnych i typów szkół<sup>1</sup>.

W obowiązującej podstawie programowej<sup>2</sup> treści nauczania z zakresu edukacji zdrowotnej, w tym treści dotyczące zdrowego odżywiania, są określone dla każdego etapu edukacyjnego, z wychowaniem przedszkolnym włącznie.

W przedszkolu dzieci rozwijają nawyki i zachowania prowadzące m.in. do dbania o zdrowie i sprawność ruchową, uczą się jedzenia z użyciem sztućców, korzystania z dóbr przyrody, np. grzybów, owoców, ziół. Warunki i sposób realizacji określone dla podstawy programowej wychowania przedszkolnego wskazują, aby aranżacja wnętrza przedszkolnego umożliwiała celebrowanie posiłków, a także możliwość wybierania potraw przez dzieci pod względem walorów odżywczych i zdrowotnych produktów oraz ich komponowania.

---

<sup>1</sup> Art. 47 ust. 1 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (t. j. Dz. U. z 2021 r. poz. 1082).

<sup>2</sup> Podstawę programową dla przedszkoli i szkół podstawowych reguluje *rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej* (Dz. U. poz. 356, z późn. zm.); w szkołach ponadpodstawowych stosuje się podstawę programową określoną w *rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia* (Dz. U. poz. 467, z późn. zm.).

Na I etapie edukacyjnym (klasy I-III szkoły podstawowej) nacisk został położony na kształtowanie świadomości zdrowotnej w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia.

Uczniowie poznają wartości odżywcze produktów żywnościowych, dowiadują się, jakie znaczenie ma odpowiednia dieta dla utrzymania zdrowia, a ponadto, że należy ograniczać spożywanie posiłków o niskich wartościach odżywczych i niezdrowych, zachować umiar w spożywaniu produktów słodzonych, ze względu na konsekwencje zjadania ich w nadmiarze. Uczą się również przygotowywania posiłków służących utrzymaniu zdrowia.

Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla II etapu edukacyjnego (klasy IV-VIII szkoły podstawowej) odpowiednio szerzej definiuje treści nauczania dotyczące zdrowego odżywiania. Zawarte są one głównie w przedmiotach: Przyroda i Biologia.

Na lekcjach Przyrody uczniowie poznają budowę układu pokarmowego, dowiadują się, że nie należy przyjmować używek i środków energetyzujących, zbyt długo korzystać z telefonów komórkowych, uczą się odszukiwania na opakowaniach oznaczeń substancji szkodliwych dla zdrowia: drażniących, trujących, żrących i wybuchowych i wyjaśnia ich znaczenie, opisują zasady zdrowego stylu życia (w tym zdrowego odżywiania się). Ponadto uczą się rozpoznawania pospolitych grzybów jadalnych i trujących.

W podstawie programowej Biologii wyodrębniony został dział *Układ pokarmowy i odżywianie się*. Uczniowie zdobywają wiadomości i umiejętności obejmujące:

- elementy układu pokarmowego i ich funkcje,
- rodzaje zębów oraz ich znaczenie w mechanicznej obróbce pokarmu,
- przyczyny próchnicy i zasady jej profilaktyki,
- źródła i znaczenie składników pokarmowych (białka, cukry, tłuszcze, witaminy, sole mineralne i woda) dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, ich obecność wybranych składników pokarmowych w produktach spożywczych,
- miejsca trawienia białek, tłuszczów i cukrów oraz produkty tych procesów oraz podaje miejsce ich wchłaniania,
- wpływ substancji zawartych w ślinie na trawienie skrobi,
- skutki niedoboru niektórych witamin (A, D, K, C, B6, B12) i składników mineralnych (Mg, Fe, Ca) w organizmie oraz skutki niewłaściwej suplementacji witamin i składników mineralnych,
- rolę błonnika w funkcjonowaniu układu pokarmowego oraz uzasadnia konieczność systematycznego spożywania owoców i warzyw,
- konieczność stosowania diety zróżnicowanej i dostosowanej do potrzeb organizmu (wiek, płeć, stan zdrowia, aktywność fizyczna itp.),
- indeks masy ciała oraz konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania (otyłość, nadwaga, anoreksja, bulimia, cukrzyca),
- przykłady chorób układu pokarmowego (WZW A, WZW B, WZW C, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, zatrucia pokarmowe, rak jelita grubego) oraz zasady ich profilaktyki.

Dział *Edukacja zdrowotna* wyodrębniony w podstawie programowej przedmiotu Edukacja dla bezpieczeństwa określa treści nauczania dotyczące:

- zachowań, które sprzyjają zdrowiu i które zagrażają zdrowiu,
- zachowań szczególnie często występujących wśród nastolatków,
- krótkoterminowych i długoterminowych konsekwencji zachowań sprzyjających i zagrażających zdrowiu.

Uczniowie mają także sposobność określenia własnych zachowań związanych ze zdrowiem, jak i ustalenia indywidualnego planu działania na rzecz własnego zdrowia.

Dział *Edukacja zdrowotna* ma również stałe miejsce w podstawie programowej przedmiotu Wychowanie fizyczne. W szkole podstawowej uczniowie poznają znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia, piramidę żywienia i aktywności fizycznej oraz zasady zdrowego odżywiania.

Przedmiot Biologia w szkołach ponadpodstawowych wskazuje następujące treści nauczania dotyczące układu pokarmowego i odżywiania:

- rola nieorganicznych i organicznych składników pokarmowych w odżywianiu, w szczególności białek pełnowartościowych i niepełnowartościowych, NNKT, błonnika, witamin,
- związek budowy odcinków przewodu pokarmowego z pełnioną przez nie funkcją,
- rola wydzielin gruczołów i komórek gruczołowych w obróbce pokarmu,
- proces trawienia poszczególnych składników pokarmowych w przewodzie pokarmowym człowieka,
- rola mikrobiomu układu pokarmowego w funkcjonowaniu organizmu,
- proces wchłaniania poszczególnych produktów trawienia składników pokarmowych w przewodzie pokarmowym,
- rola wątroby w przemianach substancji wchłoniętych w przewodzie pokarmowym,
- rola ośrodka głodu i sytości w przyjmowaniu pokarmu,
- zasady racjonalnego żywienia,
- zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia) i ich skutki zdrowotne,
- przyczyny (w tym uwarunkowania genetyczne) otyłości oraz sposoby jej profilaktyki,
- znaczenie badań diagnostycznych (gastroskopia, kolonoskopia, USG, próby wątrobowe, badania krwi i kału) w profilaktyce i leczeniu chorób układu pokarmowego, w tym raka żołądka, raka jelita grubego, zespołów złego wchłaniania, choroby Crohna.

W ramach lekcji Wychowania fizycznego uczniowie poznają m.in. zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej, źródła informacji dotyczących zdrowia, ponadto uczą się prowadzenia krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe), poznają choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, sposoby zapobiegania im, znaczenie samobadania i samokontroli zdrowia, szkody zdrowotne i społeczne związane

z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych.

Treści nauczania przedmiotu Edukacja dla bezpieczeństwa zapoznają uczniów z chorobami cywilizacyjnymi takimi, jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej, otyłość oraz pojęciem zespołu metabolicznego (nadciśnienie tętnicze, otyłość, cukrzyca, zaburzenia lipidowe).

Ministerstwo Edukacji i Nauki nie planuje obecnie wprowadzenia odrębnego przedmiotu o tematyce żywnościowej i żywieniowej. Niniejszym pragnę podziękować Pani za zgłoszoną propozycję.

Dodatkowo informuję, że niezależnie od wskazania w podstawie programowej rangi i zakresu obowiązkowej edukacji zdrowotnej, Ministerstwo Edukacji i Nauki inicjuje oraz prowadzi wiele działań mających na celu promowanie postaw i zachowań prozdrowotnych dzieci i młodzieży.

Np. realizowane są projekty o zasięgu krajowym i lokalnym jak Szkoła Promująca Zdrowie czy Owoce i warzywa w szkole (program obejmuje również komponent mleczny), Program „Ruch i zdrowe żywienie”.

Na stronie Ośrodka Rozwoju Edukacji <https://www.ore.edu.pl/2015/04/zdrowe-zywienie/> dostępne są także publikacje, które w szczególności podejmują problematykę żywieniową, jak np.

- *Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej*, Praca zbiorowa pod redakcją Anny Oblacińskiej,
- *Kryteria wyboru programu edukacyjnego z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej*, Valentina Todorovska-Sokołowska,
- *Wspólne drugie śniadanie w szkole. Poradnik dla dyrektorów i pracowników szkół oraz rodziców uczniów*, Barbara Woynarowska, Anna Oblacińska,
- *Zaburzenia odżywiania się problem współczesnej młodzieży*, Cezary Żechowski.

*Z poważaniem*

Artur Górecki  
Dyrektor

/ – podpisany cyfrowo/