

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR I DLA UCZNIÓW SZKÓŁ GIMNAZJALNYCH

**Tytuł:** Wybrane elementy edukacji konsumenckiej – „Wiem, co jem”

**Temat:** Etykieta na produktach spożywczych źródłem informacji.

**1. Cel ogólny** - Przedstawienie i wyjaśnienie znaczenia głównych elementów na etykietach produktów spożywczych.

**Cele szczegółowe** - po zakończeniu zajęć uczniowie powinny:

- o wyjaśnić pojęcia: konsument, edukacja konsumencka,
- o znać definicję „etykiety produktu spożywczego”,
- o wymienić i umieć zdefiniować najważniejsze elementy etykiety produktów spożywczych,
- o wskazać poprawne i błędne etykiety na dostępnych produktach spożywczych,
- o wyjaśnić definicję GDA (Wskazane Dienne Spożycie) i jego rolę w przygotowywaniu posiłków,
- o stworzyć własną, poprawną etykietę wybranego produktu spożywczego.

**2. Czas:** 45 min (jednostka lekcyjna).

**3. Uczestnicy :** uczniowie szkół gimnazjalnych (klasa).

**4. Materiały edukacyjne:** materiały informacyjno – edukacyjne dostępne w ramach Projektu „Bądźmy zdrowi – wiemy, więc działamy”:

- poradnik dla edukatorów,
- poradnik dla uczniów szkół gimnazjalnych,
- ulotka – Etykieta, źródło informacji o produkcie,
- załączniki do scenariusza zajęć (załącznik 1; 2; 3; 4a i 4b).

Dodatkowe informacje można znaleźć na stronach internetowych:

- [www.badzmyzdrowi.pl](http://www.badzmyzdrowi.pl),
- [www.gdainfo.pl](http://www.gdainfo.pl),
- [www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl).

**5. Materiały i środki dydaktyczne:** arkusze z krzyżówką, przykładowe etykiety z dostępnych i najbardziej popularnych produktów spożywczych (zarówno poprawne, jak i te błędne), arkusze szarego papieru, klej do papieru, flamastry, kolorowa kreda.

## 6. Opis przebiegu zajęć:

**ZADANIE 1** – **Edukacja konsumencka** (wprowadzenie do tematu zajęć, pogadanka, praca z całą klasą).

Nauczyciel przedstawia uczniom definicje pojęć:

- ♦ konsument,
- ♦ edukacja konsumencka,
- ♦ etykieta produktu spożywczego.

W trakcie dyskusji z uczniami wyjaśnia znaczenie sformułowanej etykiety, przedstawia i objaśnia elementy etykiety produktu spożywczego ze szczególnym uwzględnieniem GDA (Wskazane Dienne Spożycie).

W celu przybliżenia wizerunku etykiety nauczyciel może posłużyć się ogólnodostępnymi etykietami produktów spożywczych lub rysować – w trakcie omawiania poszczególnych elementów - własny wzór etykiety.

**Materiały edukacyjne i środki dydaktyczne:** materiały informacyjno – edukacyjne do Projektu „Bądźmy zdrowi – wiemy, więc działamy”, załączniki do scenariusza zajęć: 1; 2; 3, przykładowe etykiety popularnych produktów spożywczych (zarówno poprawne, jak i błędne), kolorowa kreda.

**Przewidywany czas na realizację zadania:** ok. 20 min.

**ZADANIE 2** – **„Sąd nad etykietą”** (praca w małych grupach (ok 5 osób) / praca z całą klasą).

Nauczyciel dzieli uczniów na małe grupy – ok 5 osób (metoda podziału jest dowolna (np.: uczniowie dzielą się sami, odliczają do 5 i osoby z poszczególnymi cyframi tworzą grupę, itp.).

Zadaniem uczniów w grupach jest dyskusja nad etykietami ulubionych produktów, które przynieśli ze sobą i wybór spośród nich:

- ♦ etykiety poprawnej, czytelnej i wizualnie przyjaznej,
- ♦ etykiety błędnie opisanej, nieczytelnej, niezrozumiałej, na której brakuje najważniejszych informacji.

W dalszej części – po wyborze etykiet – uczniowie przyklejają je na arkuszu papieru i wykorzystując kolorowe flamastry nanoszą uwagi:

- ♦ porównują etykiety,
- ♦ zaznaczają błędy i w miarę możliwości korygują,
- ♦ dopisują brakujące elementy etykiety,
- ♦ podają propozycję na zmianę formy graficznej etykiety.

W czasie kiedy uczniowie pracują w grupach, nauczyciel nadzoruje ich pracę, wyjaśnia niezrozumiałe kwestie.

Na zakończenie zadania wybrani przedstawiciele z poszczególnych grup prezentują prace na forum całej klasy, prezentują własne pomysły na poprawę wybranych etykiet.

**Środki dydaktyczne:** etykiety z produktów spożywczych (każdy z uczniów przynosi na zajęcia dwie etykiety ze swoich ulubionych produktów spożywczych), arkusze szarego papieru, flamastry, klej do papieru.

**Przewidywany czas na realizację zadania:** ok. 15 min.

**ZADANIE 3 – Krzyżówka** (podsumowanie zajęć, praca indywidualna).

Zadaniem uczniów jest samodzielnie rozwiązanie krzyżówki z hasłem, zawierającej najważniejsze zagadnienia z edukacji konsumenckiej.

**Środki dydaktyczne:** arkusze z krzyżówką (załącznik 4a do scenariusza zajęć), poprawne hasła do krzyżówki (załącznik 4b do scenariusza zajęć).

**Przewidywany czas na realizację zadania:** ok. 10 min.

## 7. Załączniki:

**ZAŁĄCZNIK 1** - wyjaśnienie pojęć:

### o **KONSUMENT:**

- ♦ osoba nabywająca towary dla zaspokojenia swoich potrzeb,
- ♦ nabywca towarów lub usług albo użytkownik zasobów lub dóbr,
- ♦ osoba spożywająca posiłek w lokalu,
- ♦ końcowe ogniwo procesu ekonomicznego, przebiegającego od wyprodukowania towaru przez producenta (profesjonalistę, przedsiębiorcę) poprzez wielkie formy obrotu produktem jako towarem, aż do nabycia tego towaru przez osobę, która ma ten towar użyć, zużyć czy używać nie traktując go jako dobro nadające się do dalszego obrotu, a dobro mające służyć jej samej lub jej gospodarce (E. Łętowska, 2001 s. 83),
- ♦ podmiot gospodarczy zgłaszający popyt na dobra zaspokajające jego potrzeby; konsument działa w ramach szczególnej jednostki organizacyjnej, jaką jest gospodarstwo domowe; tam dokonują się różnorodne procesy gospodarcze ( J. Bekasik, 2001 s. 44 ),

## o EDUKACJA KONSUMENCKA

- ♦ jest ściśle związana z dostarczaniem konsumentom różnego rodzaju informacji pomocnych w wyborze produktów i usług najlepiej zaspokajających ich potrzeby,
- ♦ dotyczy umiejętności, postaw i wiedzy niezbędnych w życiu w społeczeństwie konsumpcyjnym,
- ♦ ma dostarczyć wiedzy na temat racjonalizacji potrzeb, sposobów ich zaspokajania, zakupów oraz procesów związanych z wykorzystaniem i użytkowaniem posiadanych zasobów,
- ♦ prowadzona od najmłodszych lat, pozwala budować społeczeństwo odpowiedzialne, tzn. konsumenci są w stanie dokonać refleksji nad indywidualnymi wzorcami konsumpcji, przeanalizować ich wpływ na globalne społeczeństwo, środowisko i indywidualną jakość życia; rozumieją wagę trwałej i zrównoważonej konsumpcji, stają się odpowiedzialni za tworzone jej wzorce, które uwzględniają ograniczone zasoby naturalne.

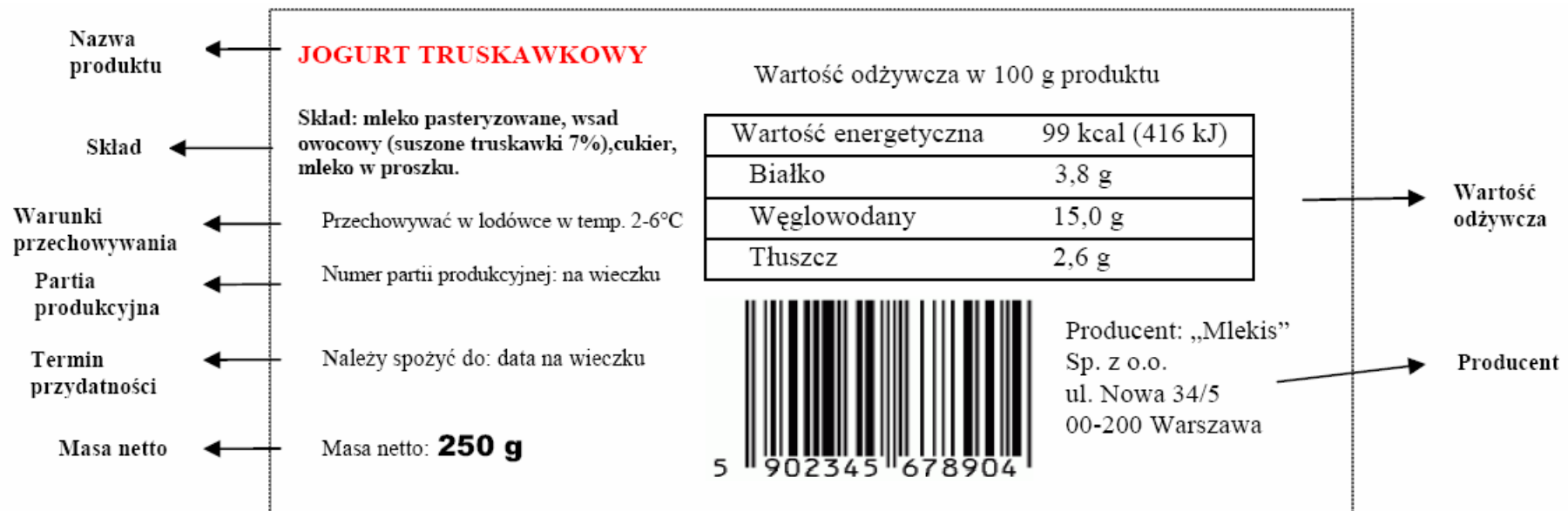
**ZAŁĄCZNIK 2** – najważniejsze informacje o etykiecie produktu spożywczego

**ETYKIETA** - źródło informacji o produkcie spożywczym.

Zgodnie z polskim ustawodawstwem etykieta produktu spożywczego powinna mieć napisy w języku polskim, umieszczone w sposób czytelny, zrozumiały i widoczny oraz zawierać takie informacje, jak:

- nazwa produktu,
- dane identyfikujące producenta lub importera oraz jego adres,
- skład/składniki - koniecznie muszą być podane składniki alergenne (np. soja, orzechy, sezam, gluten, gorczyca, mleko z laktozą, jaja, seler, łubin),
- kod kreskowy,

- **partia produkcyjna** - oznacza określoną ilość środka spożywczego wyprodukowanego, przetworzonego lub zapakowanego praktycznie w takich samych warunkach; numer partii produkcyjnej może być poprzedzony literą L ,
- **termin przydatności do spożycia lub data minimalnej trwałości**,
- **zawartość netto lub liczba sztuk** – informuje ile produkt waży bez opakowania, zawartość netto podaje się w jednostkach: **masy** - w przypadku środków spożywczych w stanie stałym, **objętości** - w przypadku środków spożywczych w postaci płynnej,
- **sposób przygotowania lub stosowania** – informacja w formie opisowej lub obrazkowej na temat postępowania z produktem do spożycia,
- **warunki przechowywania produktu** – określa prawidłowe warunki przechowywania żywności gwarantujące zachowanie smaku, wyglądu, wartości odżywczych i właściwości zdrowotnych; produkt spożywczy powinien być przechowywany zgodnie z zaleceniem producenta, podanym na etykiecie, np.: „przechowywać w suchym, chłodnym miejscu, z dala od światła”, „wyrób przechowywać w temperaturze ...”, „po otwarciu przechowywać w lodówce ...”, „chronić przed wilgocią” ,
- **informacja o wartości odżywczej** - podaje wartość energetyczną i składniki odżywcze produktu żywnościowego (np. białko, tłuszcz, błonnik, sód, witaminy i składniki mineralne),
- **informacja żywieniowa i zdrowotna** – przykładami oświadczeń żywieniowych są: „źródło ...”, „bez zawartości ...”, „wysoka zawartość ...”, „niska zawartość ...”, „zmniejszona zawartość ...” w odniesieniu do ilości kalorii lub poszczególnych składników; zabronione są oświadczenia zdrowotne:
  - dotyczące zapobiegania chorobom u ludzi, leczenia i wyleczenia tych chorób,
  - odwołujące się do szybkości lub wielkości obniżenia masy ciała,
  - powołujące się na konkretnych lekarzy lub na ich aprobatę dla produktu,
  - sugerujące, że niespożycie danego produktu mogłoby mieć niekorzystny wpływ na zdrowie.



**TERMIN PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA** - poprzedzony określeniem „należy spożyć do: dzień, miesiąc, rok” - termin, po upływie którego, produkt traci przydatność do spożycia.

**DATA MINIMALNEJ TRWAŁOŚCI** - oznaczającą datę, do której prawidłowo przechowywany środek spożywczy zachowuje pełne właściwości; poprzedzona określeniem:

- o "najlepiej spożyć przed: dzień, miesiąc, rok" w odniesieniu do produktów o trwałości nie przekraczającej 3 miesięcy,
- o "najlepiej spożyć przed końcem: miesiąc, rok" dla produktów o trwałości od 3 do 18 miesięcy,
- o "najlepiej spożyć przed końcem: rok" dla produktów, o trwałości przekraczającej 18 miesięcy.



Po upływie terminu przydatności do spożycia lub daty minimalnej trwałości środki spożywcze nie mogą znajdować się w obrocie handlowym.

Brak ww. informacji może świadczyć o tym, że producent ma coś do ukrycia i nie należy wówczas kupować takiej żywności.

### **Etykieta może także zawierać następujące informacje:**

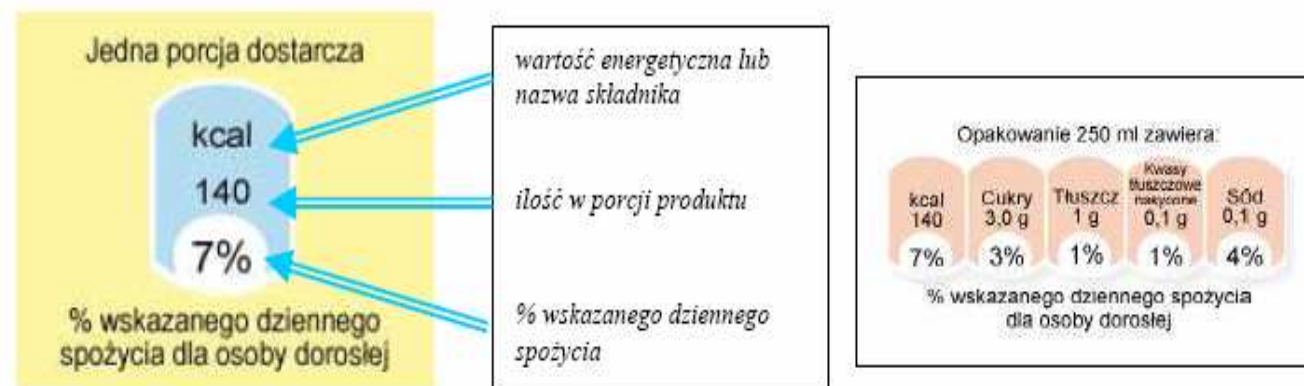
- „pakowany w atmosferze ochronnej”, jeśli przy pakowaniu użyto gazu obojętnego, który przedłuża okres trwałości tego środka spożywczego,
- „zawiera substancje słodzące” lub „zawiera cukier/cukry i substancje słodzące” – gdy wchodzi one w skład produktu,
- „zawiera źródło fenyloalaniny” – jeśli dodano aspartam lub jego sól,
- „spożycie w nadmiernych ilościach może mieć efekt przeczyszczający”,
- „zawiera lukrecję – cierpiący na nadciśnienie powinni unikać nadmiernego spożycia” – gdy produkt zawiera kwas glicyryzynowy lub jego sól amonową,
- „produkt może być spożywany przez wegetarian” – gdy środek spożywczy nie zawiera składników pochodzących z nieżywych zwierząt oraz, że substancje pochodzące z nieżywych zwierząt nie były używane w procesie produkcyjnym,
- „produkt może być spożywany przez wegan” – gdy środek spożywczy nie zawiera żadnych składników pochodzenia zwierzęcego oraz, że składniki takie nie były używane w procesie produkcyjnym,
- „żywność genetycznie zmodyfikowana” – gdy artykuły spożywcze zawierają produkty modyfikacji genetycznej lub wyprodukowane są z roślin i zwierząt, które zostały wcześniej ulepszone technikami inżynierii genetycznej,
- „żywność ekologiczna” – gdy żywność jest produkowana metodami rolnictwa ekologicznego z dbałością o wyeliminowanie używania nawozów sztucznych i pestycydów,

- „żywność napromieniona” – poddana działaniu promieniowania jonizującego, międzynarodowym symbolem napromieniania żywności jest znak graficzny z kwiatkiem.



**ZAŁĄCZNIK 3** – najważniejsze informacje o GDA (Wskazane Dienne Spożycie)

**GDA (Wskazane Dienne Spożycie)** dobrowolne, dodatkowe oznaczenie graficzne, które może pojawić się na produktach spożywczych.



GDA informuje o wartości energetycznej produktu i zawartości składników odżywczych, które dostarczane są przez produkt w odniesieniu do całodobowego zapotrzebowania ([www.gdainfo.pl](http://www.gdainfo.pl)).

W podanym przykładzie produkt dostarczy 140 kcal energii, co stanowi 7% Wskazanego Dziennego Spożycia; pozostanie jeszcze 93% „wolnej” energii na inne produkty.



## **WPISZ ODPOWIEDZI POZIOMO:**

- 1.** TERMIN ..., PO UPŁYWIE KTÓREGO PRODUKT TRACI WAŻNOŚĆ
- 2.** NA PÓŁKACH W SKLEPIE
- 3.** NAJWAŻNIEJSZY POSIŁEK W CIĄGU DNIA
- 4.** ZAWARTOŚĆ NETTO PRODUKTU PODAJE SIĘ W JEDNOSTKACH OBJĘTOŚCI I ...
- 5.** MOŻE BYĆ WEGETARIAŃSKA
- 6.** INACZEJ JADŁOWSTRĘT PSYCHICZNY
- 7.** ... ŻYWIENIA – GRAFICZNY OBRAZ PODZIAŁU PRODUKTÓW ŻYWIENIOWYCH
- 8.** ŹRÓDŁO INFORMACJI NA PRODUKCIE
- 9.** INACZEJ ZDROWA ŻYWNOŚĆ – ŻYWNOŚĆ ...
- 10.** NAJWAŻNIEJSZE W ŻYCIU CZŁOWIEKA
- 11.** DOSTARCZANIE ORGANIZMOWI NIEZBĘDNYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH
- 12.** ZAWARTOŚĆ POSZCZEGÓLNYCH SUBSTANCJI W PRODUKCIE TO ... PRODUKTU
- 13.** TWÓRCA PRODUKTU (OSOBA LUB FIRMA)
- 14.** SUBSTANCJE NIEZBĘDNE DLA ORGANIZMU, ZNAJDUJĄ SIĘ W WARZYWACH I OWOCACH
- 15.** MIEJSCE DO KTÓREGO CHODZISZ NA ZAKUPY
- 16.** MATERIAŁ ENERGETYCZNY DLA ORGANIZMU
- 17.** ZABURZENIE STANU ZDROWIA ZWIĄZANE Z NIEPRAWIDŁOWYM ODŻYWIANIEM

