PIERWSZA ŁAWKA · ZESTAW KART PRACY · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 8

Dział 3. Diety, suplementy, doping i choroby a dieta

Konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania (nadwaga, otyłość, insulinooporność, cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia), znaczenie diety w celiakii, cukrzycy typu 1, chorobie Hashimoto i alergiach pokarmowych oraz negatywne skutki nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących. Siedem kart: wiadomości z przykładami, ćwiczenia, zastosowanie w praktyce, dwie równoległe kartkówki (A/B), dwa równoległe sprawdziany (A/B) i pełny klucz odpowiedzi.

Karta	Temat	Zadania
1	**Diety, suplementy, doping i choroby a dieta – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 11 pkt
2	**Diety, suplementy, doping i choroby a dieta – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	7 zad. 20 pkt
3	**Diety, suplementy, doping i choroby a dieta – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	3 zad. 14 pkt
4	**Kartkówka: Diety, suplementy, doping i choroby a dieta – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Diety, suplementy, doping i choroby a dieta – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Diety, suplementy, doping i choroby a dieta – grupa A** 35 minut · 27 pkt	9 zad. 27 pkt
7	**Sprawdzian: Diety, suplementy, doping i choroby a dieta – grupa B** 35 minut · 27 pkt	9 zad. 27 pkt

JAK KORZYSTAĆ Z ZESTAWU

- Karta 1 zawiera najważniejsze wiadomości i przykłady – od niej warto zacząć.
- Karty 2 i 3 to ćwiczenia oraz zastosowanie wiedzy w sytuacji z życia, tekście lub planie działania.
- Karty 4 i 5 to równoległe kartkówki (grupa A i B, ok. 10 minut), karty 6 i 7 – równoległe sprawdziany (grupa A i B) z tymi samymi typami zadań i tą samą punktacją.
- Każda karta ma własną punktację i mieści się na osobnych stronach – można ją wydrukować osobno.
- Klucz odpowiedzi do wszystkich kart znajduje się na końcu zestawu. Wersja DOCX pozwala dowolnie edytować zadania.

Materiał oryginalny dla klasy 8 szkoły podstawowej (rok szkolny 2026/2027), zgodny z podstawą programową edukacji zdrowotnej (Dz.U. 2026 poz. 378 i 958). Do użytku własnego i pracy z własnymi uczniami.

Diety, suplementy, doping i choroby a dieta – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 11 pkt

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Niewłaściwe odżywianie** (za dużo energii, soli, cukru i tłuszczów nasyconych, za mało warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych, do tego mało ruchu) sprzyja **nadwadze i otyłości**, **insulinooporności** (komórki słabiej reagują na insulinę), **cukrzycy typu 2** oraz **chorobom układu krążenia**, np. nadciśnieniu. Ryzyko zmniejszają: zbilansowany talerz, regularne posiłki, ruch i sen. Stanu zdrowia nie oceniamy po wyglądzie – robi to lekarz.
- W **chorobie autoimmunologicznej** układ odpornościowy błędnie atakuje własne tkanki. **Celiakia**: gluten (białko m.in. pszenicy, żyta i jęczmienia) uszkadza jelito cienkie; leczeniem jest dieta bezglutenowa przez całe życie, a produkty bezpieczne to m.in. te ze znakiem przekreślonego kłosa lub z napisem „bez glutenu" oraz naturalnie bezglutenowe (np. warzywa, owoce, mięso); zawsze czyta się skład. **Cukrzyca typu 1**: organizm nie wytwarza insuliny; potrzebne są insulina, kontrola glukozy i plan posiłków ustalony z lekarzem lub dietetykiem (nie powstaje z „jedzenia za dużo słodyczy"). **Choroba Hashimoto**: zapalenie tarczycy leczone przez lekarza; żadna „cudowna" dieta jej nie wyleczy. Celiakia, cukrzyca typu 1 i choroba Hashimoto są chorobami autoimmunologicznymi. Dietę w chorobie wprowadza się po rozpoznaniu i zgodnie z zaleceniami lekarza.
- **Alergia pokarmowa** to nadmierna reakcja układu odpornościowego na składnik pokarmu, np. mleko, jaja, orzeszki, ryby czy soję. Objawy: wysypka, obrzęk warg, ból brzucha, wymioty, a w ciężkim przypadku trudności w oddychaniu. Osoba z alergią wyklucza alergen z diety i czyta etykiety (alergeny są w składzie wyróżnione). Przy ciężkiej reakcji wzywamy pomoc: **112**.
- **Nieprawidłowe diety** to np. głodówki, diety bardzo niskokaloryczne, monodiety (jeden produkt), „oczyszczające" kuracje i wykluczanie całych grup produktów bez zalecenia lekarza. Skutki: niedobory witamin i składników mineralnych, osłabienie, zawroty głowy, kłopoty z koncentracją, w okresie dojrzewania także zaburzenia wzrastania i rozwoju, a po szybkim chudnięciu często **efekt jo-jo** (powrót masy ciała). Sposób żywienia zmienia się z lekarzem lub dietetykiem. Gdy myśli o jedzeniu i wyglądzie zaczynają dominować, porozmawiaj z zaufanym dorosłym; pomoc: **116 111**.
- **Suplementy diety** to środki spożywcze uzupełniające dietę (np. witaminy, minerały). **Nie są lekami**, nie leczą chorób i nie zastępują zróżnicowanych posiłków. Nadużywanie może szkodzić: nadmiar witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K), które mogą odkładać się w organizmie – zwłaszcza A i D – oraz składników mineralnych obciąża organizm, a suplement może wchodzić w interakcje z lekami. Sygnały ostrzegawcze w reklamie: „cudowny", „na wszystko", „100% skuteczny", „schudniesz bez wysiłku". O tym, czy suplement jest potrzebny, decyduje lekarz lub dietetyk.
- **Napoje energetyzujące** zawierają dużo kofeiny (często też taurynę i cukier). Mogą powodować kołatanie serca, drażliwość, bóle głowy, kłopoty ze snem i podnosić ciśnienie; nie są zalecane dzieciom i młodzieży. W Polsce od 1.01.2024 r. nie wolno sprzedawać ich osobom poniżej 18 lat. **Doping** to stosowanie zabronionych substancji lub metod w sporcie, by sztucznie poprawić wyniki (np. sterydy anaboliczne). Szkodzi sercu, wątrobie, gospodarce hormonalnej i psychice, jest nieuczciwy wobec rywali i grozi dyskwalifikacją. Wynik poprawiają trening, sen, regeneracja i dobra dieta.

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Wiktor od tygodnia pije tylko sok z selera, bo przeczytał, że „oczyszcza organizm". Kręci mu się w głowie. Co poszło nie tak?
To monodieta, czyli głodówka w przebraniu: grozi niedoborami i osłabieniem. Wiktor powinien ją przerwać i porozmawiać z dorosłym oraz lekarzem lub dietetykiem.

Przykład 2. Na opakowaniu suplementu napisano: „Wyleczy alergię i doda energii – 100% skuteczny!". Czy można temu wierzyć?
Nie. Suplement nie jest lekiem i nie leczy chorób. Takie obietnice to sygnał ostrzegawczy. Czy suplement jest potrzebny, ocenia lekarz lub dietetyk.

Przykład 3. Dlaczego osoba z celiakią musi czytać etykiety?
Gluten może być składnikiem wielu produktów, a nawet niewielka jego ilość szkodzi jelitu. Etykieta, napis „bez glutenu" i znak przekreślonego kłosa pomagają wybrać bezpieczny produkt.

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania wyrazami z ramki. ___ / 3 pkt

celiakia lekami doping alergia

1. Choroba, w której gluten uszkadza jelito cienkie, to _____.
2. Suplementy diety nie są _____.
3. Stosowanie zabronionych substancji w sporcie to _____.

Zadanie 2. Która z chorób jest chorobą autoimmunologiczną? ___ / 1 pkt

A. nadciśnienie tętnicze
B. cukrzyca typu 1
C. próchnica zębów
D. przeziębienie

Zadanie 3. Połącz chorobę z opisem. ___ / 4 pkt

1. celiakia	a) zapalenie tarczycy o podłożu autoimmunologicznym
2. cukrzyca typu 1	b) reakcja odporności na składnik pokarmu, np. mleko lub orzeszki
3. choroba Hashimoto	c) organizm nie wytwarza insuliny
4. alergia pokarmowa	d) gluten uszkadza jelito cienkie, konieczna dieta bezglutenowa

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 4. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Suplementy diety zastępują zróżnicowane posiłki.	**P**	**F**
2. Napoje energetyzujące zawierają dużo kofeiny.	**P**	**F**
3. Dietę bezglutenową w celiakii stosuje się po rozpoznaniu choroby przez lekarza.	**P**	**F**

Diety, suplementy, doping i choroby a dieta – w praktyce

KARTA 3/7

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 14 pkt

Zadanie 1. Przeczytaj tekst i wykonaj zadania. ___ / 5 pkt

Przed meczem

Julia trenuje siatkówkę. Przed meczem koleżanka z drużyny podaje jej puszkę napoju energetyzującego i mówi: „Wypij, to zagrasz lepiej”. W telefonie Julia widzi reklamę: „Spalacz tłuszczu – schudniesz 5 kg w tydzień, bez diety i ćwiczeń. 100% skuteczny!”. Wieczorem opowiada o tym mamie i razem umawiają się na rozmowę z trenerką o regeneracji i dobrych posiłkach.

Tekst własny

1.1. Dlaczego Julia nie powinna pić takiego napoju przed meczem? ___ / 1 pkt

A. Jest zakazany przez trenerów w całym kraju.

B. Zawsze powoduje utratę przytomności.

C. Zastępuje wodę i dlatego jest wskazany.

D. Zawiera dużo kofeiny i nie jest zalecany młodzieży.

1.2. Wskaż dwa elementy reklamy, które powinny budzić nieufność. ___ / 2 pkt

1.3. Podaj dwa sposoby poprawy formy sportowej bez środków zakazanych i bez pochopnego sięgania po suplementy. ___ / 2 pkt

Zadanie 2. Przyporządkuj zachowania. ___ / 6 pkt

czytanie etykiet i szukanie alergenów w składzie — głodówka przed zawodami

konsultacja z lekarzem przed suplementem — puszka napoju energetyzującego przed treningiem

sen i regeneracja po treningu — tabletki „na szybką masę” od kolegi

chroni zdrowie	szkodzi zdrowiu

Zadanie 3. Napisz 2–3 zdania rady dla kolegi, który chce zacząć „oczyszczającą” dietę z jednego produktu. ___ / 3 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Sprawdzian: Diety, suplementy, doping i choroby a dieta – grupa B

35 minut · 27 pkt

KARTA 7/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 27 pkt

Zadanie 1. Uzupełnij zdania wyrazami z ramki. ___ / 3 pkt

celiakią dopingujące kofeiny insuliny

1. Gluten to białko zbóż, którego unika osoba z _____.
2. Zabronione w sporcie środki to środki _____.
3. W cukrzycy typu 1 organizm nie wytwarza _____.

Zadanie 2. Co może być skutkiem bardzo restrykcyjnej diety u nastolatka? ___ / 1 pkt

A. trwała odporność na choroby

B. zaburzenia wzrastania i rozwoju

C. zawsze lepsze wyniki w nauce

D. szybszy wzrost

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Choroba Hashimoto dotyczy tarczycy.	**P**	**F**
2. Suplementy diety można stosować bez ograniczeń, bo są zawsze bezpieczne.	**P**	**F**
3. Doping jest zabroniony w sporcie.	**P**	**F**
4. Napoje energetyzujące są wskazanym napojem do posiłku dla dzieci.	**P**	**F**

Zadanie 4. Połącz sytuację z działaniem. ___ / 4 pkt

1. Kolega z alergią na orzeszki wybiera przekąskę.
2. Reklama obiecuje: „Wyleczy Hashimoto bez lekarza”.
3. W sieci ktoś oferuje „sterydy na szybką masę mięśni”.
4. Od tygodnia jesz tylko jeden produkt i czujesz, że ci to szkodzi.

a) Nie kupuję – to może być doping, szkodzi zdrowiu.

b) Przerywam taką dietę i mówię dorosłemu; potrzebna jest rozmowa z lekarzem.

c) Szuka alergenu w składzie, wyróżnionym na etykiecie.

d) Nie wierzę – choroby leczy lekarz, a nie suplement.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 5. Jaka zasada dotycząca suplementów jest dobra? ___ / 1 pkt

A. Łączyć kilka preparatów naraz.

B. Brać to, co poleca influencer.

C. Skonsultować potrzebę z lekarzem lub dietetykiem.

D. Zwiększać ilość, jeśli nie widać efektów.

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Diety, suplementy, doping i choroby a dieta – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 8

Podgląd pokazał 5 z 16 stron. Pełna wersja: 16 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Diety, suplementy, doping i choroby a dieta – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 11 pkt
- Karta 2: Diety, suplementy, doping i choroby a dieta – ćwiczenia – 7 zadań, 20 pkt
- Karta 3: Diety, suplementy, doping i choroby a dieta – w praktyce – 3 zadania, 14 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Diety, suplementy, doping i choroby a dieta – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Diety, suplementy, doping i choroby a dieta – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Diety, suplementy, doping i choroby a dieta – grupa A – 9 zadań, 27 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Diety, suplementy, doping i choroby a dieta – grupa B – 9 zadań, 27 pkt
  Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 4 „Odżywianie", wymaganie 4.3: wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania (np. nadwagę, otyłość, insulinooporność, cukrzycę typu 2, choroby układu
- dział 4 „Odżywianie", wymaganie 4.4: opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-8-diety-suplementy-doping-i-choroby-a-dieta