

**Ilona Szega\***

Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi, Filia w Wodzisławiu Śląskim

Kierunki: pedagogika zdrowia, dietetyka

e-mail: [szegailona@gmail.com](mailto:szegailona@gmail.com)

## **Wielopokoleniowe modele zdrowia. Czy zdrowe stało się niezdrowe?**

[https://doi.org/10.25312/2083-2923.22\\_s5isz](https://doi.org/10.25312/2083-2923.22_s5isz)

**Streszczenie:** Współcześnie coraz więcej uwagi poświęca się edukacji zdrowotnej. Celem pracy jest omówienie problematyki związanej z kształtowaniem się wielopokoleniowych modeli zdrowia na podstawie literatury przedmiotu. Podsumowaniem pracy jest konkluzja iż zdrowe żywienie to świadome żywienie, a społeczeństwo musi zrozumieć iż jest odpowiedzialne za zdrowie kolejnych pokoleń.

**Słowa kluczowe:** modele zdrowia, odżywianie, relacje międzypokoleniowe

### **Wstęp**

Zdrowie dla każdego z nas jest ważne. Nie wiedzieć czemu, nie potrafimy jednak odpowiedzieć sobie na pytanie, jaki model zdrowia jest dla nas dobry, aby gwarantował nam szczęście i życie w pełni sił. W XXI wieku błędzimy po omacku, karmiąc się tym, czego nasze babcie nie wzięłyby do ust. Czy zdrowe stało się niezdrowe? Czy wielopokoleniowe modele zdrowia zostały zagłuszone przez komercję i chęć zysku, niezależnie od konsekwencji zdrowotnych? „Ludzie ludziom zgotowali ten los”, jak pisała Zofia Nałkowska, ponadczasowy cytat, nie bez kozery przywołany w tym właśnie artykule.

---

\* Ilona Szega – studentka Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi na kierunkach pedagogika zdrowia i dietetyka, członkini Studenckiego Koła Naukowego Pedagogiki Resocjalizacyjnej „De iure”, prelegentka Międzynarodowej Konferencji Studenckiej pn. Pluralistyczny obraz współczesnej pedagogiki. Zainteresowania naukowe: pedagogika zdrowia, dietetyka, tradycja jako element polskiej kultury, komunikacja wizualna człowieka, resocjalizacja zakładowa (zakłady karne, nieletni).

Zdrowie to stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko całkowity brak choroby czy niepełnosprawności. W ostatnich latach definicja ta została uzupełniona o sprawność do prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego, a także wymiar duchowy<sup>1</sup>. Według Światowej Organizacji Zdrowia, na zdrowie indywidualne i zdrowie zbiorowości wpływają warunki środowiska otaczającego, czynniki genetyczne, warunki ekonomiczne, poziom wykształcenia, stosunki międzyludzkie w bliskim otoczeniu i w rodzinie. W mniejszym stopniu jest to korzystanie z opieki zdrowotnej i dostępność do niej. Przyjmuje się, iż występują cztery czynniki wpływające na stan zdrowia człowieka. Są to: biologia, środowisko, styl życia oraz opieka zdrowotna.

Celem pracy jest pokazanie zależności między stylem życia, odżywianiem a naszym zdrowiem oraz uświadomienie czytelnikowi, do czego prowadzi otyłość. O ogromnej niewiedzy społeczeństwa na temat tego, czym jest otyłość, świadczą wyniki badania zrealizowanego na potrzeby kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”, w dniach 17–21 lutego 2021 r. w grupie 1070 Polaków. Wykazały one, że jedynie 13% Polaków uważa otyłość za chorobę, a 80% otyłych osób postrzega ją za defekt kosmetyczny<sup>2</sup>. Intencją pracy jest także spojrzenie holistyczne na problem mający swe korzenie w wielopokoleniowych modelach zdrowia ostatniego stulecia. Nauka, jaką chce przekazać autor artykułu, jest taka, iż powinniśmy na każdym etapie naszego życia edukować się, zachować rozwagę i zaufać sobie. Najważniejszym jest jednak, aby z szacunku do siebie i następnych pokoleń przestać zatruwać owoce matki ziemi. Bo czyż nie jest naszym celem ponad wszystko cieszyć się życiem w zdrowiu?

Wiek XX przyniósł ogromny postęp, jeśli chodzi o zwalczanie chorób. Postęp medycyny był tak ogromny, iż ludzkość zdała sobie w nim upatrywać lekarstwa na wszystkie dolegliwości, zapominając o czynniku przyczynowo-skutkowym. Coraz większe koszty leczenia sprawiły, iż zaczęto zastanawiać się, czy nie powinno się zwalczać przyczyny chorób, a nie tylko leczyć. Niewątpliwie masowe wprowadzenie do praktyki medycznej szczepionek i antybiotyków przyczyniło się do przedłużenia życia niezliczonej liczbie ludzi. Szczegółowe, prowadzone w aspekcie historycznym badania wykazały jednak, że poprawa stanu zdrowia, jaka dokonała się w XX wieku, wiązała się przede wszystkim ze wzrostem higieny i stanu sanitarnego ludności (oczyszczanie wody, tworzenie systemów kanalizacyjnych, poprawa norm sanitarnych żywności i warunków higienicznych otoczenia, wzrost higieny osobistej). Znaczący spadek zachorowań na wszystkie główne choroby zakaźne odnotowano bowiem na długo przed wprowadzeniem zarówno szczepionek, jak i antybiotyków. Przykład powyższy, a także późniejsze badania nad relacjami między medycyną a zdrowiem skłaniały zatem do wyciągnięcia wniosku, że o ile konkretne zabiegi biomedyczne są w stanie ratować

---

<sup>1</sup> Definicja zdrowia według Światowej Organizacji Zdrowia (ang. World Health Organization, WHO).

<sup>2</sup> <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C88140%2Cekspersi-az-80-proc-polakow-z-otyloscia-nie-uwaza-jej-za-chorobe-ale-za> [dostęp: 10.07.2022].

życie i zdrowie w indywidualnych przypadkach, o tyle ich rola dla zdrowotności całej populacji jest znikoma.<sup>3</sup> Dopiero w latach siedemdziesiątych zdano sobie sprawę z tego, iż medycyna naprawcza nie jest w stanie uzdrowić populacji. W sferze zainteresowań środowisk naukowych znalazł się wpływ człowieka na jego życie i zdrowie, wcześniej nie brany na poważnie i niedoceniany. Umysłowiono sobie, że nie kto inny niż sam człowiek, może uchronić się przed większością chorób, a zdrowy styl życia jest lekiem o wadze większej niż dotychczas uważano w środowisku medycznym. Zaczęto pojmować zdrowie bardziej holistycznie, opierając się na założeniu, że stan umysłu, ducha i ciała wzajemnie wpływają na siebie i że należy leczyć cały organizm, a nie tylko jego chorą część<sup>4</sup>.

Jeżeli jednak przyjrzeć się tym chorobom, które stanowią taką trudność dla medycyny (choroby układu krążenia, nowotwory złośliwe, zaburzenia psychiczne), przekonamy się, że są one ściśle związane z warunkami życia, środowiskiem, określonymi zachowaniami ludzi, wzorami konsumpcji – paleniem tytoniu i piciem alkoholu, nadużywaniem leków, zbyt obfitym lub niewłaściwie dobranym jedzeniem, skażeniem środowiska, brakiem aktywności fizycznej, trudnościami w uporaniu się ze stresem. Konieczność zmiany tych zachowań wydawała się początkowo sprawą oczywistą i prostą w realizacji. Można było ją skwitować – jak Aaron Wildavsky – stwierdzeniem: „Matka miała rację! Powinniście jeść codziennie dobre śniadanie; nie powinniście palić; powinniście spać siedem lub osiem godzin na dobę, a nie cztery czy czternaście; i nie powinniście się denerwować, bo to wam szkodzi”<sup>5</sup>. Początkowo wierzone, że czynnikiem sprawczym pożądanых zmian będzie edukacja zdrowotna<sup>6</sup>. Zajęto się edukacją zdrowotną na pełną skalę, rozdawano ulotki, broszury, prowadzono kampanie prozdrowotne. W praktyce okazało się to jednak bardziej skomplikowane. Niezaprzeczalnie zdano sobie sprawę z faktu, iż bez odpowiedniego wsparcia państwa i odpowiednio prowadzonej polityki społecznej jednostka nie będzie miała odpowiednich warunków i zdolności do samoorganizacji. Jak można bowiem – żyjąc w biedzie, w środowisku zanieczyszczonym, nie mając dostępu do podstawowych zasobów – żyć w zdrowiu? Eliminacja zagrożeń, jakie stwarzają dla zdrowia ubóstwo, bezrobocie, degradacja środowiska naturalnego czy procesy dezorganizacji społecznej, jest przede wszystkim zadaniem dla polityki społecznej państwa<sup>7</sup>.

Już od lat osiemdziesiątych przedmiotem badań stał się wpływ stylu życia na długość życia człowieka. Okazało się, że w największym stopniu o naszym zdrowiu decydujemy sami, a najlepsza opieka medyczna oraz najnowocześniejsze technologie

<sup>3</sup> A. Ostrowska, *Styl życia a zdrowie. Z zagadnień promocji zdrowia*, Wydawnictwo Instytutu Filozofii i Socjologii PAN, Warszawa 1999, s. 8.

<sup>4</sup> <https://sjp.pwn.pl/slowniki/medycyna%20holistyczna.html> [dostęp: 6.07.2022].

<sup>5</sup> Za: A. Ostrowska, *Styl życia...*, dz.cyt., s. 9.

<sup>6</sup> Tamże.

<sup>7</sup> L. Frąckiewicz, *Spoleczne zagrożenie zdrowia*, [w:] L. Frąckiewicz (red.), *Czynniki warunkujące stan zdrowia ludności*, Fundacja dla Śląskiego Instytutu Naukowego, Katowice 1989.

medyczne, wspierane rzeszą najwybitniejszych specjalistów, gwarantują nam utrzymanie zdrowia w zaledwie dziesięciu procentach. Prace McKeowna, McKinleyów i Kannela, oparte na wynikach długofalowych badań epidemiologicznych wykazały, że postęp medycyny ma mniejszy wpływ na przeciętną długość życia ludzkiego niż czynniki środowiskowe, a wśród nich także te, które określilibyśmy jako elementy stylu życia<sup>8</sup>. Wyniki badań doprowadziły do przekonania, iż za większość chorób cywilizacyjnych, zwanych chorobami z wyboru, odpowiada więc sam człowiek. Nie jest to jedyna siła sprawcza, biorąc pod uwagę różne uwarunkowania społeczne mające wpływ na nasze życie. Debata nad tym, co zdrowe trwa przecież od dawna. Rozwój świadomości społecznej, technologii, a także idących w parze z nimi trendów spowodowały, że niektóre tematy i techniki, dopuszczalne choćby dekadę temu w świecie mediów, dzisiaj wzbudzałyby co najmniej kontrowersje. W ostatnich dziesięcioleciach można mnożyć reklamy i kampanie z prozdrowotnymi hasłami, które okazały się kłamstwem. Przykładem, iż nie możemy dawać wiary we wszystko, jest chociażby reklama z 1930 roku „Palenie odchudza”! Obecnie większość opakowań papierosów „straszy” grafikami i fotografiami ostrzegającymi przed skutkami ubocznymi zażywania tego rodzaju używek. Natomiast w zeszłym stuleciu reklamy papierosów wręcz zachwalały ich korzystny wpływ na zdrowie i właściwości odchudzające, które potwierdzały pozytywne opinie w badaniach lekarskich. Papierosy były także rekomendowane przez dentystów (w 1949 r.). „Cukier krzepi” to dwa niepozorne słowa, które zgodnie z najnowszymi badaniami również mijają się z prawdą. Zgodnie z ich przesłaniem „polskiemu cukrowi” przypisywało się wyjątkowe właściwości lecznicze. Podobno pokrzepiał i wzmacniał serce, mięśnie. Reklamy te przyczyniły się do rozkwitu polskiego przemysłu cukierniczego i w przyszłości do plagi otyłości. W latach 60. XX wieku także kokaina była traktowana, tak jak inne używki typu alkohol, papierosy. Nikogo nie szokowała reklama tej substancji w mediach, a spożywał ją co dziesiąty Amerykanin. Nie inaczej jest dzisiaj. Reklama ma ogromny wpływ na preferencje konsumentów, a co za tym idzie, często jest w nieetyczny sposób nadużywana. Reklamowane słodczyce czy fast foody sprzyjają otyłości wśród dzieci i dorosłych, a przekłamane, koloryzowane produkty są inne niż w rzeczywistości. To, co nas wyróżnia od pokolenia naszych rodziców czy dziadków, to nieograniczony dostęp do wiedzy, a mimo to wpadamy w pułapkę reklam. „To jest pierwsze pokolenie dzieci, które będą żyć krócej niż ich rodzice” – mówi Caroline Lucas, brytyjska polityk, a rząd Wielkiej Brytanii planuje zakaz emisji reklam fast foodów w trosce o przyszłość dzieci. Na stronie NFZ czytamy: „Młodzi Polacy wręcz ‘nasiakają’ cukrem”. Efekty? Światowa organizacja zdrowia (WHO) podaje, że nasze dzieci tyją najszybciej w Europie!

Każde pokolenie borykało się z przekazem, który nie zawsze był wiarygodny. Istotnym jest jednak nie ślepa wiara w to, co nam mówią inni, tylko weryfikacja tego za pomocą ogólnodostępnych źródeł. A źródeł i możliwości mamy dziś nieporówny-

---

<sup>8</sup> A. Ostrowska, *Styl życia...*, dz.cyt., s. 13.

walnie więcej niż nasi przodkowie kiedyś. Wiedza to – wczoraj i dziś – podstawa egzystencji człowieka, lecz chyba nigdy wcześniej nie musiała nam służyć do rozważań nad szkodliwością pożywienia. Dlaczego więc, mając dostęp do naukowych opracowań badawczych, odniesień w literaturze oraz internecie, który jest skarbnicą wiedzy, nadal zachowujemy się tak, jakby temat nas nie dotyczył, a trucizny dodawane do jedzenia były mało ważnym dodatkiem? Niby wszystko wiemy, a jednak ciągle za mało. Być może zgubne jest to, iż skutki wydają nam się odległe w czasie. Jednak ten czas nadchodzi i prędzej czy później trucizna zaczyna działać.

Co by jednak nie mówić o złowrogich reklamach, społeczności, która wywiera na nas zły wpływ, państwie, które nie prowadzi polityki społecznej i zdrowotnej w poprawny sposób, to jak pisze Lucyna Bakiera – polska psycholożka, dr hab. nauk społecznych, adiunkt Instytutu Psychologii Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu: „Pierwszym i najważniejszym środowiskiem społecznym dla człowieka jest rodzina”. To w niej zaczyna się kształtowanie nawyków żywieniowych, powielanych w dorosłości. Często z udziałem niewyedukowanych prozdrowotnie rodziców, którzy swoim dzieciom wpajają złe postawy, czasem nieświadomie przyczyniając się do ich ogromnych problemów ze zdrowiem w przyszłości. Już Korczak propagował znaczenie rodziny w kształtowaniu i ochronie zdrowia jej członków, twierdząc, że „...wali się dach, bo zaniedbano fundament budowli...”. Także powyższe potwierdza hasło Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) „Zdrowie zaczyna się w domu”, co ma uzasadnienie, ponieważ to rodzice sprawują czynności pielęgnacyjne nad dzieckiem, opiekują się nim, chronią przed zagrożeniami oraz informują o możliwych niebezpieczeństwach, wskazują na sposoby postępowania, które służą prawidłowemu rozwojowi dziecka. Odpowiedzialność za zdrowie swych dzieci ponoszą rodzice, bowiem to oni, poprzez swoje czynności oraz własny styl życia, przekazują dzieciom wzory zachowania, normy postępowania oraz wartości sprzyjające lub szkodzące zdrowiu. Wiedza posiadana przez poszczególnych członków rodziny jest przekazywana pozostałym. Członkowie, którzy ze względu na pełnione role mają tzw. status osób znaczących, wyznaczają i wdrażają prawa obowiązujące wszystkich pozostałych członków. Szczególnie silna zależność pod tym względem dotyczy rodziców i dzieci<sup>9</sup>. Jak ważne jest promowanie zdrowych nawyków żywieniowych w dzieciństwie, pokazuje badanie omówione w tym artykule. W ankiecie przeprowadzonej w maju 2022 roku na czterech pokoleniach ludzi urodzonych w latach 1926–2004 w województwie śląskim, ponad 70% respondentów odpowiedziało, iż w domu rodzinnym zachęcano ich do spożywania zdrowych posiłków. Preferencje żywieniowe z dzieciństwa wpłynęły także na odżywianie w wieku dorosłym u 81,5% ankietowanych. Z przeprowadzonej ankiety wynika, iż za zdrowe w dzieciństwie uważano warzywa i owoce, nabiał i mięso, jednak 88,9% respondentów zmieniła zdanie, gdyż jak

---

<sup>9</sup> G. Bejda, J. Lewko, E. Krajewska-Kułak (red.), *Zachowania prozdrowotne jako element aktywności życiowej człowieka*, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, Białystok 2020.

twierdzą, w dorosłości swoje preferencje żywieniowe opierają już nie tylko na przekazie z domu rodzinnego, a na wiedzy.

Dzisiaj jako społeczeństwo jesteśmy bardziej świadomi zagrożeń płynących ze złego sposobu odżywiania, mając dostęp do internetu możemy przeczytać praktycznie wszystkie dostępne materiały edukacyjne w każdej z dziedzin. Jednak czy pomagają nam to przezwyciężyć przyzwyczajenia wyniesione z domu, dokonując wyboru: zdrowe czy niezdrowe? Co w ogóle znaczy zdrowe i niezdrowe? Czy znamy jednoznaczną odpowiedź na to pytanie? Przekonanie o zdrowym odżywianiu jest wśród Polaków niemal powszechne<sup>10</sup>. Ośmiu na dziesięciu badanych (81%) ocenia, że ich codzienna dieta jest zdrowa, w tym nieliczni (5%) określają ją jako bardzo zdrową. Jako niezdrowy postrzega swój sposób odżywiania zaledwie co szósty respondent (16%), w tym większość z nich (15%) – jako umiarkowanie niezdrowy. Niemal powszechna (w przypadku większości wyrażona zdecydowanie) jest zgoda co do tego, że należy pić przynajmniej 1,5 litra wody dziennie (95%) oraz że nie należy jeść tuż przed snem (93%). Prawdziwe w opinii ogromnej większości badanych jest również przekonanie o szkodliwości jedzenia tłustego mięsa (87%) i przetworzonych cukrów, słodczy (87%), a także o korzystnym, niezbędnym dla zdrowych kości działaniu mleka i jego przetworów (89%). Korzystne działanie mleka nieco częściej niż inni kwestionują respondenci mający od 25 do 34 lat, mieszkańcy dużych miast oraz najlepiej wykształceni<sup>11</sup>. Co więc się stało, iż mając wiedzę i przekonanie na temat szkodliwości złego odżywiania, jesteśmy jednym z najszybciej tyjących społeczności w Europie? Według danych GUS, w 2014 r. co druga dorosła osoba (w wieku 15+) w Polsce miała problemy z masą ciała. Zjawisko relatywnie częściej występowało wśród mężczyzn; nadwagę lub otyłość miało 62% mężczyzn, w przypadku kobiet było to 46%. Otyłość występowała w przypadku 15,6% kobiet i 18,1% mężczyzn. Zarówno w przypadku dorosłych mężczyzn, jak i kobiet populacja osób z nadwagą lub otyłością zwiększyła się o 1 punkt procentowy w ciągu ostatnich 5 lat. Na podobną skalę problemu wskazuje OECD podając, że w 2014 r. 53,3% Polaków w wieku powyżej 15 lat deklarowało się jako osoby z nadwagą lub otyłością (BMI powyżej 25 kg/m<sup>2</sup>)<sup>12</sup>.

Czy zdrowe stało się niezdrowe? Jedzenie nagle stało się źródłem obaw i lęków. Czerwone mięso dotąd uważane za zdrowe dzisiaj uważa się za rakotwórcze, ryby zawierają szkodliwe substancje, takie jak ołów czy rtęć. O szkodliwości mleka można przeczytać tony publikacji, a rośliny, które spożywamy, są genetycznie modyfikowane. Jako konsumenci ponosimy koszty istnienia systemu, w którym żywność bardzo wysoko przetworzona jest tania i łatwo dostępna. Większość mieszkańców najbo-

---

<sup>10</sup> Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” przeprowadzono metodą wywiadów bezpośrednich (face-to-face) wspomaganych komputerowo (CAPI) w dniach 3–9 lipca 2014 roku na liczącej 943 osoby reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.

<sup>11</sup> *Zachowania żywieniowe Polaków*, CBOS, nr 115/2014, Warszawa 2014, s. 19.

<sup>12</sup> <https://ezdrowie.gov.pl/portal/home/badania-i-dane/zdrowe-dane/raporty/cukier-otylosc-konsekwencje-przeglad-literatury-szacunki-dla-polski> [dostęp: 8.07.2022].

gatszych krajów świata wydaje na żywność nieznaczny ułamek domowego budżetu. Podobnie jak wiele innych aspektów naszej diety, jest to jednocześnie przekleństwo i błogosławieństwo. „Dziś brakuje nam zaufania jak tlenu w dusznym pokoju”, mawiał ks. Józef Tischner. I choć te słowa nie napawają optymizmem, nie sposób się nie zgodzić, że w dzisiejszych czasach ufać musimy przede wszystkim własnej intuicji. Nasze pokolenie przeżyło serię rewolucyjnych zmian. Dotknęły one nie tylko składu posiłków, ale również sposobu ich przyjmowania. Dziś jemy najczęściej w atmosferze chaosu, w której nie obowiązują niemal żadne zasady. A może po prostu, kiedy pogubimy się w tym naszym świecie dobrobytu, trzymajmy się tezy Michaela Pollana, pisarza zajmującego się tematyką żywieniową, twórcy słynnej ogólnej zasady zdrowego żywienia, która brzmi: „Nie jedz niczego, czego by twoja babcia nie uznała za nadające się do jedzenia”.

W świecie diet, i odmawiania sobie wysokokalorycznych potraw, istnieje jeszcze podłoże psychologiczne i kulturowe złego odżywiania. Bo choć zawartość naszych talerzy zmieniła się przez dziesięciolecia, to na poziomie genetycznym i kulturowym pamiętamy nadal czasy, kiedy wszystkiego brakowało. Nadal też, tak jak nasi pradziadkowie, lubimy mieć zapasy żywności, a bogato zastawiony stół kojarzy nam się z dobrobytem. Wypracowaliśmy u siebie przez lata poczucie bezpieczeństwa kojarzone z nadmiarem jedzenia, którego w dzisiejszych czasach mamy aż nadto. Na tym właśnie polega problem. Musimy wypracować w sobie nową filozofię życia w świecie obfitości, tak aby odżywiając się smacznie i zdrowo nie zatracić poczucia pomysłności, które jedzenie nam daje. Badając nasze podejście do zdrowia jako społeczeństwa XXI w., można odnieść wrażenie, iż staliśmy się w swoim mniemaniu nieśmiertelni. A jednak jesteśmy pokoleniem, które na każdy symptom choroby reaguje panicznym szturmowaniem aptek, bojąc się kataru jak kiedyś bano się dżumy. Kiedy jednak chodzi o wyjście ze swojej strefy komfortu, wolimy biernie się przyglądać, jak zatruwają nas konserwne spożywcze, powoli nas zabijając. I nie byłoby w tym nic nadzwyczajnego – w tym nieogarniętym przez inteligentne jednostki mrocznym czasie, kiedy człowiek człowiekowi wilkiem – gdyby nie to, że tym samym dążymy do samozagłady. Jako ludzkość doszliśmy do momentu, gdy mało co jest dla nas niegodziwością. Zostawiamy następnym pokoleniom chaos, którego nie ogarną przez kolejne setki lat. Tylko po to, aby zarobić miliony w wyimaginowanym poczuciu, że możemy wszystko.

Jednostka jednak zdziała niewiele. Wspólna praca o globalnym zasięgu może nam pomóc podnieść się z tego marazmu. Już Arystoteles podkreślał: „Każdy, kto albo nie potrafi żyć we wspólnocie, albo jest tak samowystarczalny, że jej nie potrzebuje, i dlatego nie uczestniczy w życiu społeczności, jest albo zwierzęciem, albo bogiem”<sup>13</sup>.

Nie wystarczy słyszeć, trzeba słuchać, aby zrozumieć. Kiedy cztery pokolenia ludzi opowiedziały swoją historię, można było powrócić do przeszłości, by zrozumieć

---

<sup>13</sup> E. Aronson, *Człowiek istota społeczna*, PWN, Warszawa 1995, s. 14.

teraźniejszość. Jak to kiedyś jadło się, co było: mało mięsa a więcej nabiału i produktów mącznych. Jak to wody się nie piło, a coca colę zastępowały niesłodzone kompoty. Jak to przed wojną wszystko było, ale ludzie nie mieli pieniędzy, a za PRL-u z półek sklepowych spoglądał ocet. Warzywa i owoce spożywało się sezonowo, w zimie na stołach królowały kiszonki. W sklepikach szkolnych zamiast chipsów kupowano artykuły szkolne. Słodczyce były drogie, a dzieci nie miały dostępu do pieniędzy, bo rodzice oszczędzali. Prawie każde dziecko jadło obiad w szkole. Czy były dzieci otyłe? – nie. Czy były szczęśliwe, choć bez czekolady w ręce i portfela wypchanego kieszonkowym, od rodziców? – tak.

Okazuje się, że winni jesteśmy sobie sami, w pogoni za pieniądzem w XXI wieku świadomie niszczymy dobra, które sami wytwarzamy i spożywamy. Czyż to nie nonsens? Być może nie wiedzy nam trzeba, lecz pokory, aby powrócić do przeszłości i odbyć ostatnią lekcję. Lekcję, która będzie nie kolejnym umoralniaczem społecznym, lecz indywidualną nauką każdego z nas. Jak daleko bowiem można się posunąć w narzucaniu ludziom sposobu, w jaki mają żyć?

## Podsumowanie

Już na początku XX wieku pisano, iż natura człowieka jest niezaspokojona. „Wkrótce ludzkość postawi inne pytanie – zażąda spełnienia innej zachcianki – pytanie i zachcianka będą wewnętrzną. W pierwszych próbach i usiłowaniu zbliżenia życzeń, które niejako wizjami nazwać można, nie uniknie się błędów i bezdroży, tak samo jak w początkach zdobyczy technicznych niepodobna było uniknąć zderzeń pociągów, eksplozji kotłów itp.”<sup>14</sup>.

Błędy więc były i będą, bo są nieuniknione. Od dawien dawna je popełniamy, walczymy z nimi i próbujemy naprawiać. Naprawić ciała i duszy może się jednak nie dać. Warto o tym pomyśleć, zdejmując ze sklepowej półki produkt z telewizyjnej reklamy. Mimo upływu stulecia bowiem nadal bez odpowiedzi pozostaje pytanie: „Dlaczego musimy marnieć, dlaczego mamy tracić wszystko, co najlepsze, to co życiu nadaje wartość wówczas, gdyśmy zdobyli już mądrość i doświadczenie, które są koniecznością dla życia!”<sup>15</sup>.

---

<sup>14</sup> P. Mulford, *Sztuka życia czyli rady przeciwko śmierci*, E. Wende i Sp., Lwów 1911, s. 9.

<sup>15</sup> Tamże.



## Bibliografia

- Aronson E., *Człowiek istota społeczna*, PWN, Warszawa 1995.
- Bejda G., Lewko J., Krajewska-Kułak E., *Zachowania prozdrowotne jako element aktywności życiowej człowieka*, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, Białystok 2020.
- Frąckiewicz L., *Spoleczne zagrożenie zdrowia*, [w:] L. Frąckiewicz (red.), *Czynniki warunkujące stan zdrowia ludności*, Fundacja dla Śląskiego Instytutu Naukowego, Katowice 1989.
- Mulford P., *Sztuka życia czyli rady przeciwko śmierci*, E. Wende i Sp., Lwów 1911.
- Ostrowska A., *Styl życia a zdrowie. Z zagadnień promocji zdrowia*, Wydawnictwo Instytutu Filozofii i Socjologii PAN, Warszawa 1999.
- Zachowania żywieniowe Polaków*, CBOS, nr 115/2014, Warszawa 2014.

### Intergenerational models of health and society's attitudes towards health and nutrition

**Abstract:** Nowadays, more and more attention is paid to health education. The aim of this article is to discuss the issues related to the development of multi-generational health models based on the literature on the subject. The conclusion is that healthy eating is conscious eating, and society must understand that it is responsible for the health of future generations.

**Keywords:** models of health, nutrition, intergenerational relations

### About the Author

Ilona Szega – student at the University of Humanities and Economics in Łódź, majoring in health and dietetics pedagogy, member of the Student Scientific Association of Social Rehabilitation Pedagogy „De iure”, speaker at the International Student Conference entitled „Pluralistic image of modern pedagogy”, scientific interests: health pedagogy, dietetics, tradition as an element of Polish culture, human visual communication, social rehabilitation (prisons, juveniles).