
Natalia Szczygielska
Uniwersytet Wrocławski
ORCID 0000-0003-4497-4328

Aspekt komunikacyjno-strukturalny współczesnych poradników dietetycznych a wzorce poradnictwa kulinarnego z lat 1945–1989 w Polsce – rozważania wstępne

Wprowadzenie

Współczesna kultura, określana często jako „epoka ciała”¹, charakteryzuje się rosnącym zainteresowaniem cielesnością oraz zdrowym stylem życia, co przekłada się na wzrost liczby publikacji poradnikowych, szczególnie w obszarze dietetyki. Teksty te, usytuowane na styku dyskursów kulinarnego, dietetycznego i terapeutycznego, pełnią funkcje użytkową, informacyjną oraz perswazyjno-lifestylową. Pomimo intensywnego rozwoju tego segmentu publikacji, w literaturze przedmiotu zauważa się deficyt szczegółowych analiz genologicznych i opisów strukturalnych, które uwzględniałyby przemiany wzorców komunikacyjnych w odniesieniu do wcześniejszych form poradnictwa kulinarnego w Polsce.

Artykuł ten ma na celu zaprezentowanie wstępnej analizy struktury i funkcji komunikacyjnej współczesnych poradników dietetycznych na tle wzorców poradnictwa kulinarnego kształtowanych w Polsce w latach 1945–1989, co stanowi fragment szerszych badań obejmujących przemiany w dyskursie poradnikowym, ze szczególnym uwzględnieniem relacji

¹ Zob. A. Wieczorkiewicz, *Kultura ucieleśniona. Wprowadzenie*, „Kultura Współczesna” 2009, nr 1 (59), s. 5–7.

między autorytetem nadawcy a strategiami perswazyjnymi oraz medialno-kulturowym kontekstem produkcji i recepcji tego typu tekstów.

Założenia metodologiczne

Podstawę analizy stanowi koncepcja zaproponowana przez Marię Wojtak, która ujmując aspekt strukturalny tekstu jako „zbiór reguł dookreślających najważniejsze poziomy organizacji gatunkowego schematu, relacje między tymi poziomami i sposoby funkcjonowania owych poziomów”². Materiał badawczy obejmuje wybrane współczesne poradniki dietetyczne Ewy Chodakowskiej i Anny Lewandowskiej. Wybór tych publikacji nie jest przypadkowy – wynika z ich wyjątkowej pozycji w polskim krajobrazie medialnym oraz z ich wpływu na kształtowanie praktyk zdrowotnych, żywieniowych i kultury ciała. Obie autorki są nie tylko osobowościami medialnymi, lecz także funkcjonują jako liderki opinii w zakresie zdrowego stylu życia³. Chodakowska i Lewandowska reprezentują model ekspertów-celebrytów – postaci łączących kompetencje merytoryczne (trenerskie, dietetyczne, psychologiczne) z intensywną obecnością w mediach tradycyjnych i społecznościowych.

W analizie współczesnych poradników dietetycznych nie sposób pominać zjawiska autorytetu, które – jak trafnie zauważa Paweł Piórkowski, autor publikacji *Autorytety. Idole, pozory, eksperci i celebryci* – ulegało stopniowemu spłyceciu oraz redefinicji w kontekście zmieniających się uwarunkowań społecznych i medialnych: „Kluczowe będzie tutaj pokazanie potocznego i społecznie przyjętego rozumowania autorytetu, jego stopniowe spłykanie i nakreślenie relacji pomiędzy zjawiskami społecznymi zbliżonymi do autorytetu, np. do idoli czy celebrytów”⁴.

Piórkowski identyfikuje kluczowy problem współczesnych analiz z zakresu socjologii wiedzy i komunikacji społecznej – redefinicję pojęcia autorytetu w warunkach przemian kulturowych, medialnych i społecznych. Odniesienie do „potocznego i społecznie przyjętego rozumowania autorytetu” wskazuje na konieczność wyjścia poza normatywne

² M. Wojtak, *Genologia tekstów użytkowych*, [w:] *Polonistyka w przebudowie*, t. 1, red. M. Czermińska, Universitas, Kraków 2008, s. 138.

³ Ewa Chodakowska posiada ponad 2 mln obserwatorów na Instagramie i ponad 1,9 mln na Facebooku, natomiast Anna Lewandowska – odpowiednio ok 5,7 mln i ponad 1,9 mln (stan na lipiec 2025 r.). Obie prowadzą autorskie platformy internetowe oraz aplikacje mobilne, promując zdrowy styl życia, a ich działalność obejmuje również współpracę z markami komercyjnymi i tworzenie własnych linii produktów (np. Foods by Ann, Phlov oraz beBIO).

⁴ P.D. Piórkowski, *Autorytety. Idole, pozory, eksperci i celebryci*, Warszawa 2016, s. 19.

rozumienie autorytetu jako funkcji kompetencji, doświadczenia czy legitymizacji instytucjonalnej. W jego miejsce pojawia się obraz autorytetu konstruowanego na gruncie społecznych wyobrażeń, emocjonalnych więzi oraz mechanizmów spektaklu medialnego.

Z punktu widzenia socjologii zdrowia i kultury istotne jest to, że obie postacie, Ewa Chodakowska i Anna Lewandowska, symbolizują różne modele konstrukcji tożsamości w przestrzeni publicznej: pierwsza z wymienionych buduje swój wizerunek poprzez narrację autobiograficzną i emocjonalną bliskość z odbiorcą, natomiast druga kładzie nacisk na profesjonalizm, systemowość i holistyczne podejście do zdrowia. Ich porównanie umożliwia analizę dwóch strategii legitymizowania autorytetu w przestrzeni medialnej – poprzez personalizację *versus* eksperckość, emocję *versus* strukturę, narrację indywidualną *versus* narrację systemową.

Celem artykułu jest identyfikacja przemian w zakresie:

- struktury poradników;
- funkcji komunikacyjnych;
- odniesień kulturowych i społecznych.

Przyjęta metodologia obejmuje również analizę porównawczą funkcji edukacyjnej poradników, z uwzględnieniem kontekstu społeczno-gospodarczego, który kształtował treść i formę tych publikacji w analizowanych okresach.

W niniejszym artykule dietetyka rozumiana jest jako interdyscyplinarna dziedzina wiedzy naukowej, której przedmiotem jest relacja między sposobem żywienia a funkcjonowaniem organizmu człowieka. Dietetyka koncentruje się na takich obszarach jak: ocena stanu odżywienia, planowanie jadłospisów, profilaktyka chorób dietozależnych oraz modyfikacja nawyków żywieniowych w celu poprawy kondycji fizycznej i psychicznej jednostki. Istotnym elementem dietetyki jest także edukacja żywieniowa, rozumiana jako proces kształtowania świadomości zdrowotnej oraz kompetencji pozwalających na samodzielne podejmowanie racjonalnych decyzji żywieniowych.

Poradnik dietetyczny definiuję jako specyficzny typ przekazu perswazyjno-edukacyjnego, w którym nadrzędnym celem nie jest samo przekazanie przepisów kulinarnych, lecz wpływanie na zmianę zachowań odbiorcy. Konstrukcja takiego poradnika zakłada obecność komponentu edukacyjnego, motywacyjnego oraz lifestylewego. W tego typu tekstach użytkowych przepis kulinarny zostaje przesunięty na dalszy plan i funkcjonuje jako narzędzie realizacji nadrzędnej strategii prozdrowotnej. Kluczowa jest tu intencja komunikacyjna – poradnik dietetyczny kształtuje przekonania i normy żywieniowe odbiorcy, opierając się na języku autorytetu (odwołania do badań naukowych, zaleceń ekspertów, danych statystycznych).

Poradnictwo kulinarne, zgodnie z definicjami proponowanymi w badaniach nad literaturą użytkową (A. Has-Tokarz, E. Ficek), należy do gatunków o dominującej funkcji instruktażowej. Oznacza to, że jego zasadniczym celem jest przekazanie procedury, która umożliwi przygotowanie określonej potrawy. Gatunek ten zorganizowany jest wokół receptury – jako jasno skonstruowanego opisu kolejnych etapów: listy składników, czasu przygotowania czy parametrów technicznych (temperatura, metoda obróbki). Dla książek kucharskich szczególnie charakterystyczne są następujące cechy gatunkowe: operacyjność (instrukcja krok po kroku) oraz neutralność komunikacyjna (brak ekspresji emocjonalnej). Treści narracyjne, estetyczne czy edukacyjne mogą się pojawiać, jednak pełnią funkcję uzupełniającą. Centralnym elementem przekazu pozostaje technika kulinarna, a nie wpływ potraw na organizm, zdrowie czy styl życia. W tym ujęciu książka kucharska jest tekstem użytkowym.

Czynniki kulturowe wpływające na wzorce dietetyczne

Na strukturę i treść poradników dietetycznych wpływają czynniki zarówno czasowe i historyczne, jak i jakościowe, kulturowe i przyrodnicze. Poradniki kulinarne publikowane w Polsce w latach 1945–1989 odzwierciedlały model żywienia podporządkowany dostępności lokalnych produktów, realiom gospodarki planowej oraz kulturowym wzorcom regionu. W warunkach współczesnej gospodarki globalnej, poradniki dietetyczne uwzględniają dostępność produktów spoza lokalnych rynków, a ich struktura i narracja sygnalizują potrzebę edukacji konsumenta oraz personalizacji treści zgodnie z ideą zdrowego stylu życia.

W procesie kształtowania wzorca współczesnego poradnika dietetycznego istotne jest uwzględnienie czynników zarówno historycznych, jak i jakościowych oraz kulturowych. Wzajemnie się przenikając, tworzą one złożoną siatkę zależności, w ramach której refleksja nad dietą i zdrowiem staje się częścią szerszej kultury konsumpcji oraz świadomego zarządzania stylem życia.

Podkreślić należy, że globalizacja sprzyja przenikaniu wzorców dietetycznych, co skutkuje zacieraniem granic między lokalnością a globalnością w zakresie spożywanych produktów, przy jednoczesnym utrzymaniu uwarunkowanych kulturowo preferencji (np. różnice w źródłach tłuszczu w krajach Europy Południowej i Środkowo-Wschodniej czy dominacja ryżu w Azji w porównaniu do ziemniaków i chleba w Polsce). Zjawiska te dowodzą, że dieta pozostaje kategorią kulturową, a transformacja wzorców żywieniowych jest procesem dynamicznym, warunkowanym czynnikami społecznymi, ekonomicznymi oraz przyrodniczymi.

Struktura współczesnych poradników dietetycznych

Segmentacja i kompozycja

Wzorzec gatunkowy, w ujęciu Marii Wojtak, tworzą:

1. Określona struktura (model kompozycyjny), a więc rama tekstowa, podział na segmenty, relacje między segmentami – aspekt strukturalny;
2. Uwikłania komunikacyjne: obraz nadawcy i odbiorcy, cel komunikatu (potencjał illokucyjny), kontekst życiowy gatunku, a więc prymarne zastosowanie komunikacyjne – aspekt pragmatyczny;
3. Tematyka i sposób jej przedstawienia (perspektywa, punkt widzenia, hierarchia wartości; i inne składniki obrazu świata) – aspekt poznawczy;
4. Wyznaczniki stylistyczne (cechy uwarunkowane strukturalnie, zdeterminowane pragmatycznie i związane z genezą użytych środków) – aspekt stylistyczny (Martyna Rzeźnik, Uniwersytet Łódzki, *Genologia lingwistyczna a badania nad komentarzem e-sportowym (problemy metodologiczne)* – Wojtak, 2008, s. 354)⁵.

Uproszczony model układu segmentów poradnika zawiera:

- a) części wstępne: wstęp, przedmowa; uwagi wstępne: jak korzystać z książki;
- b) część właściwa: odpowiednio wyodrębnione rozdziały (względnie podrozdziały), a w ich obrębie: streszczenia, podsumowania, pytania i polecenia kontrolne itp.;
- c) części końcowe: zakończenie, posłowie, indeks, literatura rekomendowana przez autora lub tłumacza, informacje dodatkowe: adresy stron internetowych, miejsce na notatki itp.;
- d) „elementy ruchome”: na początku albo na końcu książki mogą być umieszczone: testy, słowniczek, spis treści⁶.

W odróżnieniu od poradników kulinarnych z lat 1945–1989⁷ współczesne publikacje rozbudowują części wstępne o narrację motywacyjną, akcentując doświadczenie osobiste autora oraz odwołując się do wyników badań naukowych w celu zwiększenia wiarygodności przekazu.

⁵ M. Wojtak, 2004/2008, *Wzorce gatunkowe wypowiedzi a realizacje tekstowe*, [w:] *Gatunki mowy i ich ewolucja*, t. 2: *Tekst a gatunek*, „Prace Naukowe Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach” 2004, nr 2193, Katowice, s. 29–39; przedruk w: *Polska genologia lingwistyczna*, seria: Zagadnienia i Problemy Współczesnej Genologii, Warszawa 2008, s. 354.

⁶ E. Ficek, *Poradnik. Model gatunkowy i jego tekstowe aktualizacje*, Katowice 2013, s. 119.

⁷ Por. A. Has-Tokarz, *Książki kucharskie i (około)kulinarne dla dzieci i młodzieży w Polsce w latach 1945–1989. Teksty – funkcje – konteksty*, Lublin 2016.

Funkcje komunikacyjne

Współczesne poradniki dietetyczne realizują funkcję edukacyjną oraz motywacyjną, przesuwając akcent z funkcji instruktażowej, typowej dla poradników kulinarnych lat 1945–1989, na funkcję lifestylową i coachingową. Celem tych publikacji jest wspieranie zmiany nawyków żywieniowych czytelników oraz kształtowanie ich świadomości zdrowotnej, co wpisuje się w szersze społeczne zainteresowanie profilaktyką zdrowotną oraz samorozwojem.

Współczesne poradniki dietetyczne stosują zaawansowane środki wizualne (fotografie, infografiki, schematy, wykresy) nie tylko jako elementy estetyczne, lecz także narzędzia organizujące treść i wzmacniające przekaz perswazyjny. W okresie 1945–1989 materiały wizualne miały marginalne znaczenie, a tekst poradnika był dominujący⁸.

Porównanie – wzorce współczesnego poradnictwa dietetycznego a wzorce poradnictwa kulinarnego z lat 1945–1989

Poradniki kulinarne z lat 1945–1989 charakteryzowały się:

- prostą, szablonową strukturą;
- funkcją instruktażową;
- ograniczoną narracją personalną;
- brakiem elementów lifestylowych.

Współczesne poradniki dietetyczne:

- rozszerzają strukturę o narrację edukacyjno-motywacyjną;
- łączą przepisy z poradami dietetycznymi;
- podkreślają kontekst zdrowotny i społeczny odżywiania;
- stosują strategie wizualizacji w celu zwiększenia atrakcyjności i przystępności treści.

Anita Has-Tokarz zauważa, że upowszechnienie zbiorowego żywienia uznawane jest za najważniejszy przejaw rewolucji kulinarnej, jaka ogarnęła Polskę po drugiej wojnie światowej, oraz że w okresie powojennym tematyka kulinarna była coraz częściej podejmowana w książkach popularnonaukowych. Zwraca także uwagę na to, że: „Czynności związane z przygotowywaniem potraw zaczęto postrzegać w kategoriach odrębnej sztuki, a nie wyłącznie umiejętności praktycznej, przydatnej w dorosłym, samodzielnym życiu”⁹.

⁸ Tamże.

⁹ Tamże, s. 342.

Tendencję tę widać także w najnowszych publikacjach poradnikowych z pogranicza dietetyki i kulinariów, które – zwłaszcza w wykonaniu medialnych osobowości, takich jak Ewa Chodakowska czy Anna Lewandowska – przybierają formę estetycznie dopracowanych, narracyjnych produktów kultury. W tym kontekście książki te nie tylko instruują, jak się odżywiać, lecz także konstruują określony styl życia, odwołując się do wartości, takich jak samodyscyplina, holistyczne podejście do zdrowia, duchowy rozwój czy estetyka ciała. Przestają być narzędziami edukacyjnymi w tradycyjnym sensie, a stają się elementem kultury aspiracyjnej, w której gotowanie i odżywanie są częścią większego projektu tożsamościowego.

Porównanie cech poradników kulinarnych z lat 1945–1989 i współczesnych poradników dietetycznych

Przyjęty podział wynika z dwóch odmiennych kontekstów kulturowo-medialnych. W latach 1945–1989 poradniki funkcjonują jako narzędzia edukacyjne i użytkowe – brak personalizacji treści. Po 1989 roku poradniki stają się produktami kultury, łączą funkcję edukacyjną z autoprezentacyjną, pojawia się też autorytet celebryty. Cezura jest więc uzasadniona zmianą paradygmatu komunikacyjnego: od postrzegania gotowania jako obowiązku do sporządzania potraw jako elementu stylu życia.

Tabela 1. Analiza porównawcza wybranych cech poradników kulinarnych z lat 1945–1989 oraz współczesnych poradników dietetycznych

Kategoria analizy	Poradnictwo kulinarne 1945–1989*	Współczesne poradniki dietetyczne
Cel komunikacyjny	Instruktażowy, edukacyjny, wspierający gospodarkę niedoboru	Motywacyjny, nakierowany na samorozwój i kreowanie stylu życia
Model nadawcy	Instytucjonalny autorytet (np. ekspert naukowy, instytucja państwowa)	Osoba medialna / ekspert-celebryta
Personalizacja przekazu	Przekaz bezosobowy lub kolektywny	Narracja autobiograficzna, emocjonalizacja
Struktura tekstu	Zhierarchizowana, instrukcyjna	Elastyczna, często oparta na narracji osobistej lub podziale tematycznym
Aspekt pragmatyczny	Nadawca zbiorowy, odbiorca masowy	Nadawca personalny, odbiorca indywidualny (czytelnik jako „uczeń”, „podopieczny”)

Kategoria analizy	Poradnictwo kulinarne 1945–1989*	Współczesne poradniki dietetyczne
Styl i język	Techniczny, rzeczowy, formalny	Przystępny, emocjonalny, potoczny lub stylizowany (np. język motywacyjny)
Odwołanie do wiedzy	Wiedza naukowa, specjalistyczna	Hybryda: elementy wiedzy naukowej + doświadczenie osobiste + marketing
Relacja z odbiorcą	Poucządzająca, informacyjna	Relacja partnerska, empatyczna, budująca wspólnotę
Inspiracja kulturowa	Narodowa, lokalna (gospodarność, kuchnia polska)	Globalna (kuchnie i diety świata)
Kontekst medialny	Drukowane książki i czasopisma	Książki, blogi, media społecznościowe, aplikacje, podcasty, wideoblogi

* Por. S. Witkowska, *Nastolatki gotują*, Warszawa 1982. Szersze ujęcie tej publikacji ujmuje A. Has-Tokarz w artykule *Nastolatki gotują Sabiny Witkowskiej – bestsellerowa książka kucharska dla młodzieży na polskim rynku wydawniczym w latach 80. XX wieku i jej współczesna recepcja*. Rozważania Has-Tokarz stanowią istotną podstawę do wyróżnienia kategorii analizy zastosowanych w tabeli porównawczej, umożliwiając zestawienie charakterystycznych cech poradnictwa kulinarnego w latach 1945–1989 z tendencjami obecnymi we współczesnych poradnikach dietetycznych. Ponadto publikacja Witkowskiej stanowi modelowy przykład jednego z licznych, szeroko dystrybuowanych na rynku wydawniczym, poradników kulinarnych, które współtworzyły pejzaż kultury kulinarnej PRL.

Źródło: opracowanie własne.

Ewa Ficek zaznaczyła:

Radzenie/doradzanie w kwestiach kulinarnych jawi się jako zjawisko ciekawe, ale niezmiernie złożone. Jego nieodłącznym atrybutem pozostaje zmienność. Zmieniają się nie tylko kanał komunikacji, preferencje żywieniowe i nastawienie odbiorców porady (poza informacją we współczesnych mediach poszukują oni rozrywki, terapii), lecz także kreacje doradców¹⁰.

Ten fragment potwierdza zarówno porównanie zawarte w powyższym zestawieniu, jak i dynamiczny charakter dyskursu kulinarnego, który podlega przemianom na poziomie treściowym i stylistycznym. Wypowiedź Ficek wskazuje na wielowymiarowość doradztwa kulinarnego, które przestaje być jedynie formą przekazu informacji praktycznych, a staje się złożonym aktem komunikacyjnym, osadzonym w kontekście kulturowym, medialnym i społecznym.

¹⁰ E. Ficek, *Medialne wcielenia (transformacje?) porady kulinarnej – kilka wybranych zagadnień*, [w:] *Kuchnia i stół w komunikacji społecznej. Dyskurs, tekst, kultura*, red. W. Żarski, Wrocław 2016, s. 41.

Z punktu widzenia analizy komunikacyjno-strukturalnej, książki Chodakowskiej i Lewandowskiej reprezentują współczesny typ poradnika, w którym warstwa językowa, struktura narracyjna oraz modalność przekazu odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu odbioru treści. Ich teksty wpisują się w nurt popularnonaukowego dyskursu o zdrowiu, łącząc elementy instruktażowe, narracyjne i emocjonalne, co czyni je szczególnie wartościowym materiałem badawczym w kontekście refleksji nad przemianami formy i funkcji poradnictwa dietetycznego we współczesnej kulturze medialnej.

Spis treści jest metatekstowym elementem struktury poradnika, organizującym i hierarchizującym jej segmenty. Z perspektywy językoznawczej pełni funkcję orientacyjną i informacyjną, a jego tytuły – jako skrótowe akty nominalizacji treści – odzwierciedlają relacje tematyczne między częściami tekstu. W ujęciu komunikacyjnym ułatwia odbiorcy zarówno orientację w opracowaniu, jak i szybkie wyszukiwanie informacji.

Spis treści w poradniku Ewy Chodakowskiej:

1. **Wstęp** mój przepis na zdrowy styl życia
2. **Zanim zaczniesz...** sprawdź, czy odżywasz się zdrowo
3. **Zdrowe odżywianie** co musisz wiedzieć o racjonalnym odżywianiu
4. **Moje ulubione produkty** 20 wartościowych produktów, które Ci polecam
5. **Moje złote reguły** praktyczne zasady Twojego zdrowego odżywiania
6. **Moja lista zakupów** jakimi produktami zapełniać Twoją lodówkę
7. **Mój zdrowy jadłospis** zasady komponowania Twojej diety
8. **Moje przepisy:** śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja
8. **Mój trening** ćwiczenia na płaski brzuch i szczupłą talię

Spis treści w poradniku Anny Lewandowskiej:

1. Wstęp
2. Dlaczego warto zdrowo żyć?
3. Jak się przestawić na zdrowe życie?
4. O odchudzaniu
5. **Jedzenie – 1 filar zdrowia**
6. Układ trawienny
7. Co jemy: węglowodany, błonnik, białka, tłuszcze, witaminy, minerały
8. Analiza pierwiastkowa włosów
9. Suplementacja
10. Łączenie produktów żywnościowych
11. Jak komponować posiłki? Indeks glikemiczny i czarna lista

12. Detoks
13. Przepisy
14. **Równowaga wewnętrzna – 2 filar zdrowia**
15. **Sport – 3 filar zdrowia**
16. Karate tradycyjne – sztuka życia
17. Trenuj!
18. Profesjonalna odnowa biologiczna
19. Przykłady treningów
20. Zasady zdrowego życia
21. Podziękowania

Struktura i język spisu treści pełnią funkcję nie tylko organizacyjną, lecz także komunikacyjną – wskazują na sposób konstruowania relacji między autorem a odbiorcą oraz na strategię przekazu wiedzy. Analiza porównawcza spisów treści poradników Ewy Chodakowskiej i Anny Lewandowskiej ujawnia odmienny model komunikacji, styl narracji i strukturę tematyczną, co odzwierciedla różne podejścia do poradnictwa dietetycznego.

Poradnik Ewy Chodakowskiej prezentuje autobiograficzną strukturę. Zastosowanie zaimków dzierżawczych w tytułach rozdziałów („mój przepis”, „moje złote reguły”, „moja lista zakupów”, „mój trening”) sugeruje silnie spersonalizowaną perspektywę autorki. Taka organizacja buduje przekaz w oparciu o osobiste doświadczenie, promując model „ja jako przykład” – Chodakowska występuje tu jako przewodniczka, której styl życia ma stanowić wzorzec do naśladowania.

Poradnik Anny Lewandowskiej jest natomiast skonstruowany bardziej systemowo i tematycznie. Zawiera logicznie uporządkowaną strukturę trójfilarową (1. Żywienie, 2. Równowaga psychiczna, 3. Aktywność fizyczna), co nadaje tekstowi bardziej analityczny i edukacyjny charakter. Brakuje elementów personalizacji w tytułach rozdziałów, co może wskazywać na większy dystans komunikacyjny i aspirację do obiektywizacji przekazu.

W warstwie komunikacyjnej poradnik Chodakowskiej operuje językiem bliskim stylistyce lifestylowej, coachingowej i blogowej. Tytuły rozdziałów formułowane są w sposób kolokwialny i inkluzywny („sprawdź, czy odżywasz się zdrowo”, „produkty, które Ci polecam”, „jakimi produktami zapełniać Twoją lodówkę”), co służy skracaniu dystansu i wzmacnianiu relacji interpersonalnej między autorką a czytelnikiem. Chodakowska przyjmuje pozycję „partnerki w zmianie”, budując atmosferę wspólnoty i zaangażowania emocjonalnego. Lewandowska z kolei przyjmuje ton bardziej edukacyjny i ustrukturyzowany. Pojawiają się pojęcia specjalistyczne („analiza pierwiastkowa włosów”, „suplementacja”, „układ trawienny”), co

może sugerować aspiracje do przekazywania wiedzy o charakterze popularnonaukowym. Strukturze towarzyszy język bardziej formalny, zachowujący pewien dystans komunikacyjny, co nadaje publikacji charakter *quasi-podręcznikowy*.

W ujęciu funkcjonalnym poradnik Chodakowskiej pełni rolę przewodnika motywacyjnego z silnie zaznaczonym komponentem narracyjnym. Przewaga pierwszej osoby liczby pojedynczej oraz emocjonalne nacechowanie języka mają na celu identyfikację odbiorcy z autorką i jej stylem życia. Strategia komunikacyjna opiera się na autorytecie osobistym i modelu aspiracyjnym. Poradnik Lewandowskiej pełni natomiast funkcję bardziej instruktażowo-edukacyjną. Choć również odnosi się do stylu życia jako całości, czyni to przez pryzmat wiedzy z zakresu dietetyki, fizjologii i psychologii zdrowia. Komunikacja nastawiona jest bardziej na przekaz informacji i porządkowanie wiedzy niż na emocjonalną perswazję.

Zróźnicowanie strukturalne i komunikacyjne analizowanych poradników świadczy o ewolucji form poradnictwa dietetycznego we współczesnym dyskursie poradnikowym. Oba podejścia odpowiadają na różne potrzeby współczesnych odbiorców – od poszukiwania emocjonalnego wsparcia i identyfikacji, po dążenie do racjonalizacji i edukacji żywieniowej – a ich analiza stanowi istotny przyczynek do badań nad nowoczesnymi formami dyskursu poradnikowego.

Współczesne poradniki dietetyczne stanowią istotny komponent medialnego dyskursu dietetycznego, kształtując zarówno praktyki żywieniowe, jak i szersze style życia. Jednym z kluczowych poziomów ich analizy jest warstwa strukturalno-kompozycyjna oraz komunikacyjna, która – wbrew pozorom – nie pełni jedynie funkcji organizacyjnej, lecz ujawnia głębsze uwarunkowania aksjologiczne i pragmatyczne.

Uwzględnienie ustaleń Anity Has-Tokarz umożliwia rozszerzenie analizy poradników Chodakowskiej i Lewandowskiej o wymiar medioznawczy i kulturowy. Jej badania wskazują, że nawet pozornie proste formy tekstów użytkowych, jak książki kucharskie, funkcjonują dziś jako produkty wielopoziomowe, złożone z treści, emocji, estetyki i strategii marketingowej. W tym kontekście spisy treści analizowanych poradników należy traktować nie tylko jako narzędzia strukturalizacji treści, lecz także jako manifesty komunikacyjne i performatywne – zapowiadające styl relacji, model autorytetu oraz ramę tożsamościową, w jaką zostaje wpisany odbiorca. Has-Tokarz zajmuje się tematyką skierowaną do dzieci i młodzieży, jednak jej rozważania można odnieść również do dyskusji o poradnictwie dla osób dorosłych. Zauważa bowiem:

Książki kucharskie dla dzieci mogą pełnić funkcje bardziej złożone niż tylko użytkowe. Z pewnością stanowią reminiscencję przemian życia społecznego

i jednocześnie – dzięki obecnym w nich mechanizmom oddziaływania perswazyjnego – aktywnie wpływają na kształtowanie się jego ważnych przejawów. Do życia zbiorowego społeczeństwa i prywatnego życia jednostek przenikają z tych publikacji wzory konsumpcyjne, kształtujące również dziecięce mody związane ze sztuką kulinarną i nowocześnie pojmowanym kucharzeniem. Wpływ na nie wywiera wiele czynników: rozwój przemysłu medialnego, procesy komercjalizacji zachodzące na rynku książki dziecięcej, ale przede wszystkim indukcja przez ten rynek mechanizmów masowej produkcji i dystrybucji, które są strategiami reprezentatywnymi dla kultury popularnej¹¹.

Książki kucharskie dla dzieci funkcjonują dziś jako narzędzia wczesnej akulturacji do wartości konsumpcyjnych i medialnych, przez co stają się ważnym obszarem badawczym w analizie komunikacyjno-strukturalnej współczesnego poradnictwa dietetycznego. Włączenie książek kucharskich dla dzieci do refleksji nad współczesnym poradnictwem dietetycznym pozwala więc nie tylko poszerzyć pole badawcze, ale także odsłonić głębsze mechanizmy kulturowe stojące za kształtowaniem nawyków żywieniowych, tożsamości ciała i stylów życia już od najwcześniejszych etapów socjalizacji. W tym sensie są one znakomitym punktem wyjścia do zrozumienia, jak przemiany kultury kulinarnej oraz edukacji zdrowotnej wpisują się w logikę społeczeństwa medialnego, zindywidualizowanego i konsumpcyjnego.

Zakończenie

Za Marcinem Rychlewskim stwierdzam, że podejmując próbę opisu współczesnych poradników dietetycznych, należy wziąć pod uwagę, że „głównymi czynnikami, które stymulują obecną kulturę i odróżniają ją od czasów międzywojnia oraz PRL-u, są późnokapitalistyczny, konsumpcyjny styl życia oraz dominacja mediów elektronicznych i przemysłu rozrywkowego”¹².

Zgadzając się z obserwacją Rychlewskiego, należy podkreślić, że analiza współczesnych poradników dietetycznych nie może być jednak odezwana od szerszego kontekstu kulturowo-społecznego, w którym te teksty funkcjonują. W warunkach późnego kapitalizmu, gdzie styl życia kształtowany jest przez konsumpcjonizm, komercjalizację zdrowia i personalizację doświadczenia, poradniki przestają pełnić jedynie funkcję edukacyjną czy użytkową – stają się również nośnikami ideologii stylu życia.

¹¹ A. Has-Tokarz, *Współczesna książka kucharska dla dzieci i młodzieży jako produkt medialny*, „Folia Bibliologica” 2018, t. 60, s. 76.

¹² M. Rychlewski, *Książka jako towar. Książka jako znak*, Gdańsk 2013, s. 48.

Tym samym wnioskuję, że współczesne poradniki różnią się zasadniczo od swoich odpowiedników z lat 1945–1989, które tworzone były w ramach kultury niedoboru, opartej na wartościach kolektywnych, utylitarnym podejściu do jedzenia oraz kontrolowanej przez państwo dystrybucji wiedzy. W poradnictwie PRL-owskim dominowała narracja ekspercka, często silnie zinstytucjonalizowana i oparta na obiektywizmie naukowym, podczas gdy dzisiejsze publikacje często łączą elementy subiektywnego doświadczenia, języka emocji, narracji autobiograficznej i marketingu.

Has-Tokarz słusznie zauważa, że:

Przeniesienie życia społecznego do Internetu wywołało profesjonalizację kulinarną jego przestrzeni. Setki tysięcy stron internetowych związanych z tematyką gotowania i konsumpcji pokazuje, że sieć jest globalną książką kucharską, miejscem wymiany poglądów o kulturze stołu, dietach, produkcji i sprzedaży produktów oraz usług gastronomicznych, ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień *slow* i *fast food*, ekologii i turystyki gastronomicznej, folkloru kulinarnego etc.¹³

Profesjonalizacja kulinarniej obecności w Internecie i jej transfer do publikacji drukowanych znajduje zatem swój wyraz w przemianie strukturalno-komunikacyjnej samych poradników, które przekształcają się w interdyscyplinarne formy tekstowe – łączące funkcje edukacyjne, perswazyjne, narracyjne i estetyczne. To zjawisko wpisuje się w szersze procesy mediatyzacji codzienności oraz spektakularności wiedzy o jedzeniu, w której konsumpcja staje się zarówno praktyką cielesną, jak i kulturowym performansem.

Struktura współczesnych poradników dietetycznych odzwierciedla przesunięcie z funkcji instruktażowej na funkcję edukacyjno-lifestylową oraz wykorzystuje nowe środki perswazji i wizualizacji, dostosowane do wymogów odbiorcy funkcjonującego w erze nadmiaru informacji. Analiza porównawcza pozwala dostrzec istotne zmiany w zakresie funkcji komunikacyjnych i sposobu organizacji treści, wskazując na rosnącą rolę poradników dietetycznych jako narzędzia wspierającego proces zmiany stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych we współczesnym społeczeństwie.

¹³ A. Has-Tokarz, *Książki kucharskie ...*, s. 325–326.

Bibliografia

Wykaz źródeł (literatura podmiotu)

- Chodakowska E., Kavoukis L., *Przepis na sukces Ewy Chodakowskiej*, Warszawa 2014.
 Lewandowska A., *Żyj zdrowo i aktywnie z Anną Lewandowską*, Warszawa 2014.

Literatura przedmiotu

- Ficek E., *Formy (i dzisiejsze normy) poradnictwa prasowego – analiza genologiczna*, [w:] *Gatunki mowy i ich ewolucja*, t. 5: *Gatunek a granice*, red. D. Ostaszewska, J. Przyklenk, Katowice 2015, s. 230–237.
- Ficek E., *Językowe manifestacje dyskursu terapeutycznego (na wybranych przykładach)*, [w:] *Dyskurs i jego odmiany*, red. B. Witosz, K. Sujkowska-Sobisz, E. Ficek, Katowice 2016, s. 95–102.
- Ficek E., *Medialne wcielenia (transformacje?) porady kulinarnej – kilka wybranych zagadnień*, [w:] *Kuchnia i stół w komunikacji społecznej. Dyskurs, tekst, kultura*, red. W. Żarski, Wrocław 2016, s. 35–42.
- Ficek E., *Poradnik. Model gatunkowy i jego tekstowe aktualizacje*, Katowice 2013.
- Furdal A., *Językoznawstwo otwarte*, Opole 1977.
- Grabias S., *Język w zachowaniach społecznych. Podstawy socjolingwistyki i logopedii*, Lublin 1994.
- Handke K., *Zjawiska konserwatyzmu językowego w tekstach polskich książek kucharskich*, [w:] *Polszczyzna północnowschodnia*, cz. 2, red. B. Nowowiejski, Białystok 1999, s. 135–160.
- Has-Tokarz A., *Książka kucharska dla dzieci jako zjawisko kulturowe i przedmiot badań*, [w:] *Polska i świat przez kuchnię. Studia o dziedzictwie kulinarnym*, red. A. Kamler, D. Pietrzkiewicz, K. Seroka, Warszawa 2018, s. 237–253.
- Has-Tokarz A., *Książki kucharskie i (około)kulinarne dla dzieci i młodzieży w Polsce w latach 1945–1989. Teksty – funkcje – konteksty*, Lublin 2016.
- Has-Tokarz A., *Nastolatki gotują Sabiny Witkowskiej – bestsellerowa książka kucharska dla młodzieży na polskim rynku wydawniczym w latach 80. XX wieku i jej współczesna recepcja*, [w:] *„Powroty do przeszłości”. Literatura i kultura lat 80. i jej współczesna recepcja*, red. W. Gardocki, D. Piechota, Białystok 2022, s. 197–219.
- Has-Tokarz A., *Współczesna książka kucharska dla dzieci i młodzieży jako produkt medialny*, „Folia Bibliologica” 2018, t. 60, s. 59–79.
- Piórkowski P.D., *Autorytety. Idole, pozory, eksperci i celebryci*, Warszawa 2016.
- Rejter A., *Wzorzec gatunkowy staropolskich poradników myśliwskich i jego uwarunkowania*, [w:] *Gatunki mowy i ich ewolucja*, t. 2: *Tekst a gatunek*, red. D. Ostaszewska, Katowice 2001, s. 246–257.
- Rychlewski M., *Książka jako towar. Książka jako znak*, Gdańsk 2013.
- Wieczorkiewicz A., *Kultura ucieleśniona. Wprowadzenie*, „Kultura Współczesna” 2009, nr 1 (59), s. 5–7.
- Witkowska S., *Nastolatki gotują*, Warszawa 1982 [wyd. 2 z 1983; wyd. 3 z 1987; wyd. 4 z 1988; wyd. 5 z 1989; wyd. 6 z 1992].

- Wojtak M., *Genologia tekstów użytkowych*, [w:] *Polonistyka w przebudowie*, t. 1, red. M. Czermińska, Kraków 2008.
- Wojtak M., *Wstęp do genologii lingwistycznej*, Lublin 2004.
- Wojtak M., *Wzorce gatunkowe wypowiedzi a realizacje tekstowe*, [w:] *Gatunki mowy i ich ewolucja*, t. 2: *Tekst a gatunek*, red. D. Ostaszewska, „Prace Naukowe Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach” 2004, nr 2193, s. 29–39; przedruk w: *Polska genologia lingwistyczna*, seria: Zagadnienia i Problemy Współczesnej Genologii, Warszawa 2008, s. 353–361.
- Worsowicz M., *Nowatorstwo tekstów poradnikowych (wybrane przykłady prasowe)*, „Acta Universitatis Lodzensis. Folia Litteraria Polonica” 2013, t. 13, s. 405–413.
- Zierkiewicz E., *Poradnik jako podręcznik życia. Krótka refleksja na temat historii gatunku*, [w:] *Podręczniki i poradniki. Konteksty. Dyskursy. Perspektywy*, red. M. Chomczyńska-Rubacha, Kraków 2011, s. 109–129.
- Żarski W., *Ewolucja wzorca gatunkowego polskich poradników kucharskich i jego uwarunkowania tekstowe*, [w:] *Odmiany stylowe polszczyzny dawniej i dziś*, red. U. Sołkowska, Białystok 2011, s. 413–431.
- Żarski W., *Książka kucharska jako tekst*, Wrocław 2008.

Streszczenie

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie aspektu strukturalno-komunikacyjnego współczesnych poradników dietetycznych na tle wzorców poradnictwa kulinarnego z lat 1945–1989. W analizie zastosowano metodę opisu aspektu strukturalnego według Marii Wojtak oraz perspektywę komunikacyjną właściwą badaniom nad dyskursem poradnikowym. Materiał badawczy obejmuje reprezentacyjne teksty współczesnych poradników dietetycznych. Wyniki analizy wskazują, że struktura współczesnych poradników odzwierciedla przesunięcie z funkcji instruktażowej na funkcję edukacyjno-lifestylową, wykorzystując nowe środki perswazji i wizualizacji, dostosowane do potrzeb odbiorcy funkcjonującego w warunkach nadmiaru informacji. Ich cechą charakterystyczną jest również intensywne eksponowanie pozycji nadawcy, reprezentującego model eksperta-celebryty; fakt ten nie tylko wpływa na strukturę tekstu, ale także pokazuje, jak ogromną rolę powyższe publikacje odgrywają w kształtowaniu się kulturowej idei autorytetu.

Słowa kluczowe: poradnik dietetyczny, poradnictwo kulinarne, dyskurs poradnikowy, struktura tekstu, komunikacja

The communicative and structural aspects of contemporary dietary guides against culinary guidance patterns in Poland between 1945 and 1989: Preliminary considerations

Abstract

The aim of this article is to present the structural and communicative aspects of contemporary dietary guides against the backdrop of culinary counseling patterns

from 1945 to 1989. The analysis employs the method of describing structural aspects of Maria Wojtak and a communicative perspective relevant to research on advisory discourse. The research material encompasses representative texts from contemporary dietary guides. The analysis results indicate that the structure of modern guides reflects a shift from an instructional function to an educational-lifestyle function, utilizing new means of persuasion and visualization, tailored to the needs of an audience operating in conditions of information overload. A characteristic feature is also the intense highlighting of the author's position, representing the expert-celebrity model; this fact not only influences the structure of the text but also demonstrates the significant role that the aforementioned publications play in shaping the cultural idea of role-models.

Keywords: dietary guide, culinary counseling, advisory discourse, text structure, communication