

ОБЛАСНИЙ ОСВІТНІЙ ПРОЄКТ «HEALTHY FOOD: ЗДОРОВИМ БУТИ ЗДОРОВО!»

Інна КОНЧИЦ,

*методист відділу виховної роботи та позашкільної освіти
Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної
освіти імені К.Д. Ушинського*



ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО МАЙБУТНЬОГО!

Кожен з нас, напевно, хоча б раз у своєму житті задавався питанням «Чи правильно я харчуюсь?» Не секрет, що їжа прямо впливає на функціонування наших органів та систем, і цей вплив не завжди позитивний. Знання ще не означають застосування їх на практиці, і відмовитися від шкідливих, але смачних продуктів іноді буває важко.

Люди усвідомили зв'язок між їжею та здоров'ям дуже давно. Чимало античних філософів присвячували впливу харчування на здоров'я свої трактати, а відомий вислів Гіппократа про те, що для людини їжа має бути ліками, щоб у майбутньому ліки не стали їжею, не втратив популярності досі.

У сучасному світі вивченням теорії й практики харчування займається наука нутріціологія, яка виникла на основі комплексу знань людства з хімії, біології, фізіології та гігієни.

Для того, щоб люди якомога більше дізналися про переваги здорового харчування, змінили на краще свої харчові звички та зміцнили здоров'я, за ініціативи Британського фонду харчування з 2013 року **в другий понеділок червня** відзначається **День здорового харчування** у межах (Healthy Eating Week) Тижня здорового харчування (у 2024 році – з 10 до 14 червня).

14 березня 2024 року (у другий четвер березня) Україна разом з усім світом відзначала

Міжнародний день шкільного харчування (International School Meals Day).

Реформа шкільного харчування в Україні почалася у 2020 році. Попри пандемію та повномасштабну війну за майже чотири роки впровадження реформи: затверджені нові нормативи та регламенти, змінений Порядок організації харчування в закладах



освіти й дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, розроблені технологічні карти страв для шкільного меню та харчування в дитячих садочках, відкриваються кулінарні хаби, де кухарі-тренери проходять навчання та вчать колег у регіонах; триває відбудова та модернізація шкільних кухонь та харчоблоків.

«Реформа об'єднала всю країну, сотні дорослих, фахівців із харчування в бажанні створити найкращі умови, можливості, віру в завтрашній день для малих українців, яким так нелегко зростати зараз», – зазначила ініціаторка реформи, перша леді – Олена Зеленська.

Реформа шкільного харчування – важливий крок до здоров'я і щастя дитини та суспільства. Наразі це комплекс заходів, метою яких є, в тому числі, зміна поведінкових аспектів і суспільного сприйняття та розуміння здорового харчування й корисних харчових звичок. Дуже часто звичка обирати нездорові варіанти їжі спочатку в родині, навчальних закладах, а потім – і у дорослому житті є одним з чинників, що провокує неінфекційні захворювання, які є причиною понад 80% передчасних смертей в Україні.

«Завдання всіх, хто працює в межах реформи, – дати дітям право вибору здорової їжі в школі, де вони проводять більшість свого часу, навчити їх свідомих підходів до їжі: не демонізувати, не забороняти, проте вміти у потрібний момент обрати найкращі варіанти для свого здоров'я та розвитку, тобто сформувати здорові звички» (*Віктор Ляшко, Міністр охорони здоров'я України*).

Реформу шкільного харчування здійснюють профільні міністерства, зокрема Міністерство освіти і науки України, за підтримки партнерів – Представництва ЮНІСЕФ в Україні, Бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я в Україні, Всесвітньої продовольчої програми ООН, Швейцарсько-українських проєктів «Діємо для здоров'я» та DECIDE «Децентралізація для розвитку демократичної освіти», а також проєкту «CultFood» Євгена Клопотенка, Асоціації дієтологів України.

У жовтні 2023 року Розпорядженням Кабінету Міністрів України схвалено «Стратегію реформування шкільного харчування на період до 2027 року» та затверджено операційний план на 2024 рік (27 жовтня 2023 року № 990-р). Реалізація зазначеної вище Стратегії дозволить покращити умови організації якісного, безпечного, збалансованого харчування в закладах освіти. Це сприятиме формуванню в дітей здорових харчових звичок та дозволить знизити ризики неінфекційних захворювань (ожиріння, серцево-судинні хвороби тощо) у дорослому віці.

Саме заклад освіти є майданчиком, який об'єднує всіх учасників освітнього процесу та може спонукати їх до здорового способу життя. Є низка факторів, які можуть мотивувати учнів до правильного харчування: загальна атмосфера в школі, комфорт та чистота в їдальні, можливість вибрати страви, смак і вигляд шкільної їжі, достатньо довгі для харчування перерви, доступ до інформації про здоровий раціон загалом і про шкільне меню зокрема. Разом з тим, ключовим для формування культури здорового харчування дітей є приклад дорослих.

Щоб діти засвоювали правильні харчові звички, освітяни та батьки мають діяти спільно. Налагодити партнерство між закладом освіти та батьками допоможе інформування. Зокрема, батькам варто знати, яке в школі меню і які є норми та принципи здорового харчування. Педагогу варто говорити з дітьми та їхніми батьками про здорову їжу, допомогти учням обрати смачне та корисне меню на щодень та сформувати харчові звички здорових і сильних дітей.

Навіть в умовах війни, коли доступ до різноманітних продуктів може бути обмеженим, дітям важливо бачити і вдома, і в школі приклади правильної харчової поведінки, яку варто наслідувати,

Якщо керівництво закладу підтримує принципи здорового харчування і дбає про право дітей на здорову їжу, учні звикатимуть харчуватися правильно та мотивуватимуть до цього батьків.

Необхідні для здорового та безпечного життя компетентності в першу чергу формуються під час навчальних занять. Існують державні стандарти загальної середньої освіти, які передбачають у змісті освіти соціальну й здоров'язбережувальну галузь. На уроках можна говорити про здорове харчування як у межах окремих предметів, так і під час інтегрованих курсів. До того ж учнів варто заохочувати до медіаторчості. Створюючи публікації, постери, блоги, подкасти, відеосюжети чи будь-які інші твори з теми здорового харчування здобувачі освіти дізнаватимуться про здорове харчування, в цікавих форматах і водночас вчитимуться та розвиватимуть медіаграмотність. Знайомити дітей з темою здорового харчування можна й на позакласних заходах. На цю тему доцільно організовувати шкільні свята чи інші заходи, а також заохочувати учнів до створення власних проєктів на тему здорового харчування.

Гарна ідея запрошувати на уроки та позакласні активності представників громади, громадських організацій, лікарів та інших спеціалістів з питань здорового харчування, залучати представників учнівського самоврядування до обговорення проблем, меню, асортименту буфету тощо. Діти можуть ініціювати та активно долучатися до змін на краще в питаннях здорової їжі.

Щоб зацікавити учнів темою здорового харчування, учителям варто оновлювати свої знання та застосовувати різноманітні технології, методики та підходи до навчання.

Саме тому в січні-червні 2024 року відділом виховної роботи та позашкільної освіти Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського було започатковано та реалізовано обласний освітній проєкт «Healthy food: здоровим бути здорово!» (далі – Проєкт).

Мета Проєкту – проведення інформаційно-просвітницької роботи серед учнівства, батьківської спільноти, педагогів щодо здорового харчування; впливу здорового харчування на покращення психологічного стану; формування в освітньому середовищі інформаційного поля для розуміння навичок здорового харчування та збереження здоров'я шляхом застосування нових форм передачі знань.

Проєкт реалізовувався в партнерстві з спеціалістами/консультантами місцевих органів управління освітою/Центрів професійного розвитку педагогічних працівників.

12 січня 2024 року відбулась презентація Проєкту під час обласного вебінару «Healthy food: здоровим бути здорово!». Учасники заходу ознайомились з дорожньою картою Проєкту, змістом та завданнями кожного етапу, отримали рекомендації щодо проведення тематичних активностей. У межах зустрічі відбулися презентації виховних практик (мініпроєктів, активностей).

Складовими Проєкту стали: планування, проведення активностей у межах реалізації Проєкту, створення відеороликів; визначення найкращих виховних практик на рівні територіальних громад для участі в обласному медіафестивалі, підбиття підсумків обласного медіафестивалю, визнання та заохочення учасників, проведення обласного воркшопу, узагальнення матеріалів переможців у науково-методичному журналі «Педагогічні обрії» ЧОШПО імені К.Д. Ушинського.

На обласний медіафестиваль надійшло 44 відеоролики (у категорії «Мініпроєкт/активності – колектив закладу загальної середньої освіти» – 27 відеороликів, у категорії «Мініпроєкт/активності – колектив класу» – 17) від Варвинської, Добрянської, Київської, Козелецької, Коропської, Куликівської, Ладанської, Лосинівської, Ніжинської, Новгород-Сіверської, Прилуцької, Сновської, Срібнянської, Талалаївської (Прилуцький район), Чернігівської, Яблунівської територіальних громад та закладів загальної середньої освіти обласного підпорядкування: КЗ «Городнянський ліцей» Чернігівської обласної ради, Ніжинський обласний педагогічний ліцей Чернігівської обласної ради, КЗ «Прилуцький навчально-реабілітаційний центр» Чернігівської обласної ради; обласної педагогічної майстерні педагогів-організаторів ЧОШПО імені К.Д. Ушинського.

Серед лідерів обласного медіафестивалю:

- КЗ «Івківський ліцей» Ладанської селищної ради (проект «Харчуйся правильно та живи довго», координатори: Світлана Андрущенко, Людмила Назаренко, Людмила Нощенко);
- Ніжинський ліцей Ніжинської міської ради Чернігівської області при НДУ імені Миколи Гоголя (проект «Ми за здорове харчування», координатори: Марина Семенова, Олена Радченко);
- Ніжинська гімназія №3 Ніжинської міської ради (проект «Здоровим бути здорово!» (5-9 класи), координатор – Інна Вергун);
- Ніжинський обласний педагогічний ліцей Чернігівської обласної ради (проект «Healthy food: тренд чи дійсно користь», координатори: Інна Гах, Людмила Кошова, Андрій Компанець, Наталія Полянська, Юлія Болох, Алла Іващенко);
- КЗ «Прилуцький навчально-реабілітаційний центр» Чернігівської обласної ради (проект «Фестиваль здорового харчування»), координатор – Світлана Петренко);
- Сновський ліцей №1 Сновської міської ради Корюківського району (проект «Healthy food: здоровим бути здорово!», координатор – Яна Биша);
- Дубогаївська ЗОШ I-III ст. Яблунівської сільської ради (проект «Healthy food: здоровим бути здорово!», координатори: Наталія Кравченко, Любов Лисняк);
- Срібнянський ліцей Срібнянської селищної ради (проект «Здоровим бути здорово та сучасно!», координатори: Алла Мартищенко, Ольга Соловей);
- Чернігівська ЗОШ I-III ст. №3 Чернігівської міської ради (проект «Здоровим бути здорово!», координатори: Юлія Крупеник, Вероніка Фенно);
- обласна педагогічна майстерня педагогів-організаторів ЧОШПО імені К.Д. Ушинського (проект «Healthy DISCO!», координатори: Інна Кончиц, Наталія Бурдюг, Інна Вергун, Оксана Ільющенко, Юлія Климак, Наталія Кривенок, Катерина Опанасенко, Олена Солонар).

Серед учасників визначено лауреатів медіафестивалю:

- у категорії «Мініпроект/активності – колектив закладу загальної середньої освіти»:
- КЗ «Городнянський ліцей» Чернігівської обласної ради (проект «Сходинки здоров'я», координатор – Тетяна Росол);
- Карильська загальноосвітня школа I-III ступенів Коропської селищної ради Чернігівської області (проект «Healthy food: здоровим бути здорово та сучасно!», координатор – Виборна Наталія);
- Куликівський ліцей Куликівської селищної ради Чернігівського району Чернігівської області (проект «Мандруй світом здорового харчування», координатори: Юлія Лапко, Софія Никоненко);
- Ніжинський навчально-виховний комплекс № 16 «Престиж» (гімназія – загальноосвітня школа I ступеня – дошкільний навчальний заклад) Ніжинської міської ради Чернігівської області (проект «Смаки світу», координатори: Ольга Крисько, Тетяна Сунка);
- Ніжинська гімназія №3 Ніжинської міської ради Чернігівської області (проект «Здоровим бути здорово!» (1-4 класи), координатор – Інна Вергун);
- Дігтярівський навчально-виховний комплекс Новгород-Сіверської міської ради Чернігівської області (проект «Healthy food: здоровим бути здорово!», координатор – Тетяна Приходько);
- Прилуцька гімназія №10 Прилуцької міської ради Чернігівської області (проект «Здоровим бути здорово!», координатори: Юлія Калашнік, Богдана Костюк);
- Прилуцький ліцей № 14 Прилуцької міської ради Чернігівської області (проект «Вітамінна гостина «Корисно, якісно, смачно!», координатор – Лариса Гуріненко);

- Талалаївський ліцей Талалаївської селищної ради Прилуцького району Чернігівської області (проект «Healthy food: здоровим бути здорово!», координатор – Леся Шульга);

- Спеціалізована загальноосвітня школа №2 I-III ступенів з поглибленим вивченням іноземних мов (проект «HEALTHY FOOD», координатор – Анна Биченок);

- Чернігівська загальноосвітня школа I-III ступенів №7 Чернігівської міської ради Чернігівської області (проект «Тиждень здорового харчування», координатори: Ольга Помилуйко, Наталія Рубан).

у категорії «Мініпроект/активності – колектив класу»:

- Дубовогаївська загальноосвітня школа I-III ступенів Яблунівської сільської ради Прилуцького району Чернігівської області (проект «Знаю сам – навчу тебе!», координатор – Інна Дибенко);

- Ніжинський навчально-виховний комплекс № 16 «Престиж» (гімназія – загальноосвітня школа I ступеня – дошкільний навчальний заклад) Ніжинської міської ради Чернігівської області (проект 3-А класу «Чи складно бути здоровим або дивний сон!», координатор – Тетяна Шафрай);

- Прилуцький ліцей №5 імені Віктора Андрійовича Затолокіна Прилуцької міської ради Чернігівської області (проект 9-А класу, координатор – Анна Савчин);

- Чернігівська загальноосвітня школа I-III ступенів №3 Чернігівської міської ради Чернігівської області (проект 3-3 класу «Марафон «Healthy food: здоровим бути здорово!», координатор – Олена Кисіль).

04, 11 червня 2024 року за підсумками обласного освітнього проекту «Healthy food: здоровим бути здорово!» було проведено обласний воркшоп «Організація виховного процесу зі здобувачами освіти щодо формування здорового способу життя». Учасники заходу, заступники директорів з виховної роботи, координатори виховних активностей Проекту (близько 107 осіб), мали можливість поспілкуватися зі спеціалістами різних галузей, які розкрили питання здорового харчування через призму специфіки своєї роботи.



***Інна Чистенко**, психолог,
радник голови ОВА з питань
ментального здоров'я*



***Єгор Павленко**, завідувач гематологічним
відділенням КНП «Чернігівська обласна дитяча
лікарня» Чернігівської обласної ради,
лікар гематолог, педіатр*



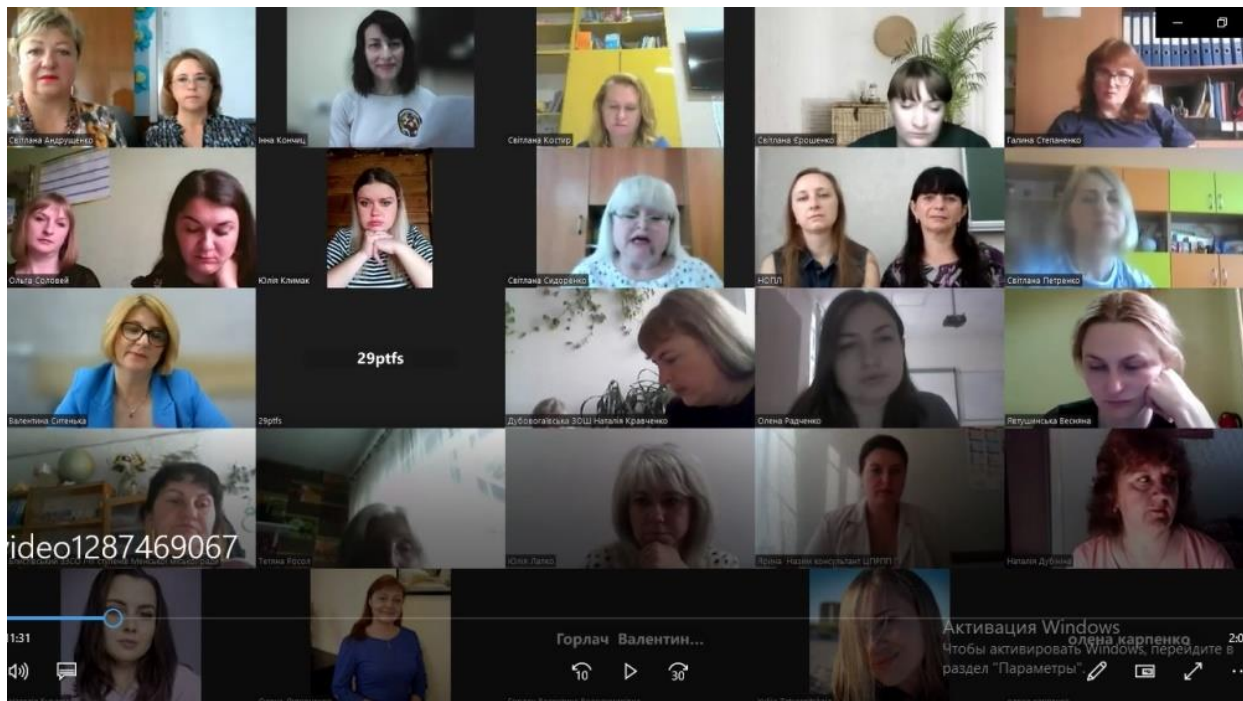
***Ірина Грищенко**, заступник директора Навчально-
методичного центру психологічної служби у
системі освіти Чернігівської області*



***Марина Білоусова**, викладач-методист
КЗ «Чернігівський центр професійно-технічної
освіти» Чернігівської обласної ради*

На заході були присутні і спеціалісти/консультанти місцевих органів управління освітою / Центрів професійного розвитку педагогічних працівників області.

У другий день навчання переможці обласного медіафестивалю презентували активності, які організували та провели в закладах загальної середньої освіти в межах Проекту.



До зустрічі приєдналася група незалежних експертів-практиків – заступників директорів з виховної роботи закладів загальної середньої освіти області: Світлана Сидоренко, заступник директора з виховної роботи Бахмацького ЗЗСО І-ІІІ ст. №5 Бахмацької міської ради; Валентина Ситенька, заступник директора з виховної роботи Корюківського ліцею №2 Корюківської міської ради та методист з виховної роботи КЗ «Чернігівський обласний науковий ліцей» Чернігівської обласної ради Антоніна Федорченко. Вони наголосили на важливості роботи, яка проводиться в закладах освіти щодо популяризації здорового харчування і поділились враженнями від перегляду відеоматеріалів учасників Проекту.

Дата проведення воркшопу символічно співпала з відзначенням Тижня здорового харчування (10-14 червня).

Усі учасники медіафестивалю отримали сертифікати про підвищення кваліфікації, дипломи ЧОППО імені К.Д.Ушинського та електронний примірник журналу «Педагогічні обрії» з матеріалами Проекту.

Спеціалісти/консультанти місцевих органів управління освітою / Центрів професійного розвитку педагогічних працівників Козелецької, Коропської,



Куликівської, Новгород-Сіверської, Сновської, Срібнянської, Яблунівської, Чернігівської територіальних громад, педагогічні працівники – заступники директорів з виховної/навчально-виховної роботи, педагоги-організатори Батуринської ЗОШ I-III ступенів імені Григорія Орлика Батуринської міської ради, Ніжинської гімназії № 3 Ніжинської міської ради, Новгород-Сіверського ліцею № 1 Новгород-Сіверської міської ради, Менської гімназії Менської міської ради, Прилуцького ЗЗСО I-III ступенів (ліцей № 6) Прилуцької міської ради, Чернігівських ЗОШ I-III ступенів №№ 3, 30, 33 Чернігівської міської ради та закладів загальної середньої освіти обласного підпорядкування – Ніжинського обласного педагогічного ліцею, КЗ «Городнянський ліцей» Чернігівської області, КЗ «Прилуцький навчально-реабілітаційний центр» Чернігівської області отримали подяки ЧОППО імені К.Д. Ушинського за професіоналізм та згаджену роботу щодо реалізації Проекту на рівні громад та закладів загальної середньої освіти. Ми цінуємо ваші зусилля, досвід і прагнення йти в ногу з часом.

З кожним днем збільшується кількість людей, які намагаються не тільки дізнатися більше про переваги здорового харчування, а й змінити на краще свої харчові звички та зміцнити здоров'я.

25 вересня 2024 року Україна відзначала Всесвітній день шкільного молока (кожна остання середа вересня).

16 жовтня 2024 року Україна приєдналась до відзначення Всесвітнього дня здорового харчування.

Приєднуйтесь! Харчуйтеся правильно – час обирати здоров'я!

Електронні ресурси:

1. Про схвалення Стратегії реформування системи шкільного харчування на період до 2027 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації у 2023-2024 роках. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-skhvallenia-strategii-reformuvannia-systemy-shkilnoho-kharchuvannia-na-period-do-2027-roku-ta-t271023>

2. Україна презентувала партнерам із Коаліції шкільного харчування дослідження зі впровадження реформи. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://moz.gov.ua/uk/ukrayina-prezentovala-partneram-iz-koalitsiyi-shkilnogo-harchuvannya-doslidzhennya-zi-vprovadzhennya-reformi>

3. Про культуру здорового харчування. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [HTTPS://ZNAIMO.GOV.UA/PRO-KULTURU-ZDOROVOHO-KHARCHUVANNIA](https://znaimo.gov.ua/pro-kulturu-zdorovo-harchuvannia)

4. Абетка Харчування. Їмо правильно. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://abetka-healthykids.com.ua/video-lessons>

5. Досліджуємо права дітей. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [HTTPS://WWW.LIVING-DEMOCRACY.COM/UK/TEXTBOOKS/VOLUME-5/PART-3/DOCUMENTS-AND-TEACHING-MATERIAL-2/](https://www.living-democracy.com/uk/textbooks/volume-5/part-3/documents-and-teaching-material-2/)

6. Відеокурс про здорове харчування з Євгеном Клопотенком. *За участі лікарів-дієтологів з Асоціації дорослого та дитячого харчування* [Електронний ресурс]. Режим доступу: [HTTPS://WWW.UNICEF.ORG/UKRAINE/KLOPOTENKO-HEALTHY-EATING?GAD_SOURCE=1&GCLID=CJWKCAJW74E1BHBNEIWABQOAJJ_O181K-08O__UCPVHLXNGQOGYAIHNDLQPTUO5HBUHDRV1YJQROC3BSQAVD_BWE](https://www.unicef.org/ukraine/klopotenko-healthy-eating?gad_source=1&gclid=CJWKCAJW74E1BHBNEIWABQOAJJ_O181K-08O__UCPVHLXNGQOGYAIHNDLQPTUO5HBUHDRV1YJQROC3BSQAVD_BWE)

7. ВЧИСЬ. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [HTTPS://ZNAIMO.GOV.UA/CHAPTERS/STUDENTS/LEARN](https://znaimo.gov.ua/chapters/students/learn)