



Наталія КРАВЧЕНКО,

директор Дубовогаївської ЗОШ I-III ступенів Яблунівської сільської ради Прилуцького району

ЗДОРОВИМ БУТИ ЗДОРОВО !?!

Справжнє здоров'я починається з того, що ми їмо. Здорове харчування – це один зі способів збереження фізичного здоров'я, підтримки емоційного та психологічного стану. Однією з головних переваг здорового харчування є підтримка імунної системи. Вітаміни та поживні речовини, які ми отримуємо із корисної їжі, допомагають зміцнити наш організм і боротися з багатьма захворюваннями. Правильне харчування сприяє збереженню здорової шкіри, волосся та нігтів. Існує безліч наукових досліджень, щодо позитивного впливу раціонального харчування на наше самопочуття та продуктивність. Наприклад, споживання овочів та фруктів може допомогти зберегти баланс гормонів щастя і знизити ризик депресії. Помірність у споживанні їжі також має не аби яке значення в збереженні здоров'я. Загалом, вибір здорової їжі – це дійсно вибір на користь довготривалого здоров'я та щасливого життя.

У світі, де доступний величезний вибір продуктів, важливо вміти обирати продукти багаті вітамінами, мінералами, білками та іншими корисними речовинами. Слід уникати шкідливих продуктів, таких як фастфуд, солодощі та жирна їжа. Раціон повинен бути різноманітним і збалансованим, включати достатню кількість свіжих фруктів та овочів, повноцінних білків, здорових жирів та вуглеводів. Важливо також дотримуватися режиму харчування, гігієни харчування, уникати переїдання. Завдяки правильному підходу до харчування ми робимо один з найголовніших кроків до покращення якості нашого життя.

Здорове харчування – це не тільки свіжі фрукти та овочі, це і м'ясо, риба, яйця, які необхідні для побудови клітин та м'язів; злаки, що містять вуглеводи для насичення організму енергією. Важливо не лише те, що ми їмо, але й те як ми готуємо їжу. Варто уникати жирних та смажених страв, віддаючи перевагу вареним, тушкованим або запеченим стравам. Не слід забувати також про питний режим.

Здорове харчування відіграє надважливу роль у питанні повноцінного розвитку і зростання школярів. Саме тому, з метою підвищення обізнаності учасників освітнього процесу з питань здорового харчування, наш заклад вирішив взяти участь у обласному освітньому проєкті «Healthy food: здоровим бути здорово!»

Роботу розпочали зі створення координаційної групи. Було складено план роботи, запропоновано реалізувати шкільний проєкт, який включав ряд тематичних активностей для учасників освітнього процесу. Для реалізації проєкту були залученні спеціалісти з питань здорового харчування.

На початку реалізації шкільного проєкту учасники освітнього процесу взяли участь у тематичному опитуванні та загальношкільному анкетуванні. Результати опитування та анкетування узагальнили та презентували на батьківських зборах, засіданні МО класних керівників.



Реалізація шкільного проекту тривала з лютого до квітня 2024 року. Шкільний проект об'єднав кілька мініпроектів.

Учні 1-2 класів дізнавалися про користь овочів та фруктів та взяли участь у святі «Їжте овочі та фрукти – здоровими будьте!» (мініпроект «Цікаво пізнали і застосували»).

Здобувачі освіти 3-4 класів протягом трьох тижнів на підвіконні власноруч вирощували гірчицю, крес-салат, горох та соняшник. Зібраний урожай передали до їдальні (мініпроект «Мікрозелень»).

Над мініпроектом «Healthy lunchbox ideas for kids» працювали учні 5-6 класів та їхні батьки. Під керівництвом вчителя разом вчилися обирати, комбінувати та визначати кількість їжі для перекусу. Під час спілкування з медичною сестрою закладу батьки отримали корисні поради щодо наповнення ланч-боксу.



У мініпроекті «Знаю сам, навчу тебе» учні 5 класу підтвердили користь чистої води для організму, проконсультувалися з медичним працівником щодо потреби її вживання. Спираючись на поради українського шеф-кухаря Євгена Клопотенка, рекомендували й інші корисні напої для повсякденного вжитку.

Мініпроект «Дешево та корисно» за участю старшокласників було реалізовано з метою допомогти батькам скласти бюджетне меню. Отримавши завдання приготувати енергетично цінний обід на визначений ліміт коштів, діти відвідували магазини, порівнювали склад та енергетичну цінність продуктів, враховували їх вартість при купівлі. Готовим обідом смакували в шкільній їдальні



Шкільний проект був наповнений і іншими активностями:

- харчовий челендж «Здорова їжа – смачна їжа!» (учні 9-х класів ділилися рецептами смачних та корисних салатів, готували і смакували);

- майстер-клас із приготування піци в ресторані «Торре» (учні початкової школи навчилися готувати корисну італійську піцу, дізналися про історію цієї чудової страви та отримали море позитивних емоцій).

- консультативна онлайн-зустріч з нутриціологом (учні основної та старшої школи переконались у важливості правильного вибору продуктів);



- ведення особистого щоденника «Твої корисні звички» (учні 5-7 класів щодня відмічали в щоденнику назву та кількість вживаних фруктів та овочів і за рекомендаціями лікаря визначали власну «Тарілку здорового харчування» у денному раціоні) та розробка пам'ятки щодо щоденної норми та калорійності вживаних продуктів відповідно до віку);

- наповнення, оформлення, підготування до друку та поширення збірки корисних рецептів (діти записували та малювали рецепти страв, які легко приготувати з доступних та корисних для здоров'я продуктів);

- урок-тренінг «Здорове харчування – здорове життя!» (розвиток у здобувачів освіти старших класів почуття відповідальності за збереження власного здоров'я);

- тренінг «Ментальне здоров'я і харчування: у чому зв'язок?» (вчителі та батьки);

- вивчення предмета за вибором «Абетка харчування» (поглиблення знань про корисну та шкідливу їжу, формування культури правильного харчування,);

- використання навчального дидактичного мультимедійного контенту «КМ Media» видавництва Країна Мрій (на уроках предмета «Я досліджую світ» діти через гру поглиблюють свої знання у т.ч. з питань здорового харчування).

Педагогічний колектив закладу і надалі спрямовуватиме свою діяльність на вирішення актуального питання збереження здоров'я учасників освітнього процесу через проведення інформаційно-просвітницької роботи з теми здорового харчування.