

- мінерали, яких у нашому організмі значно менше, але вони не менш важливі: цинк, хром, йод, мідь, селен, залізо, марганець, молібден тощо;

- достатня кількість кожного з елементів забезпечує належне функціонування всіх систем органів та збереже їх здоровий стан., а перебільшувати дозу вживання мінералів не варто, оскільки замість користі, ми отримуємо лише побічні ефекти.

Організатори проєкту доклали чимало зусиль, щоб підвищити рівень обізнаності усіх учасників освітнього процесу щодо культури харчування та сприяти формуванню правильних харчових звичок.

Більше інформації щодо реалізації загальноліцейного проєкту «Харчуйся правильно та живи довго» можна знайти на сторінці Facebook ліцею за покликанням: https://www.facebook.com/profile.php?id=100057120445293&sk=about&locale=uk_UA

Світлана ПЕТРЕНКО,

*учитель початкових класів КЗ «Прилуцький
навчально-реабілітаційний центр»
Чернігівської обласної ради*



«ФЕСТИВАЛЬ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ» – ЦЕ ЗДОРОВО!

У час, коли правильне харчування набуває неабиякої актуальності, особливо в контексті виховання дітей з інтелектуальними та іншими розвитковими порушеннями, ініціативи, спрямовані на впровадження здорового способу життя, стають дорогоцінними. Адже від правильного харчування залежить не тільки фізичне здоров'я й когнітивний розвиток.

Колектив комунального закладу «Прилуцький навчально-реабілітаційний центр» Чернігівської обласної ради, який виховує та навчає дітей дошкільного й молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями в поєднанні з іншими порушеннями в розвитку, прийняв рішення долучитися до обласного освітнього проєкту «Healthy food: здоровим бути здорово!».

Від 18 до 22 березня 2024 року було проведено фестиваль здорового харчування (далі – фест), метою якого стали популяризація та впровадження ідей реформи шкільного харчування серед учнів, їх батьків, працівників закладу, а головне – обговорення нового шкільного раціону в закладі. Протягом 5-ти днів вихованці закладу ознайомилися з правилами здорового харчування, поглиблювали знання про роль вітамінів та їх вплив на здоров'я, формували правильні харчові звички та потребу у вживанні корисних страв.

Символом й головною героїнею фестивалю стала Вітамінка – персонаж, який символізував користь і радість від здорового харчування. Вона провела дітей та дорослих через усі активності п'ятиденного заходу, наповненого змістовними подіями та корисною інформацією.



Короткий перебіг цього марафону, що може стати в нагоді колегам-педагогам для проведення подібних заходів, пропонуємо до ознайомлення.



День 1-й – урочисте відкриття фестивалю, ознайомлення з програмою та зустріч з особливою гостею – кореспонденткою каналу «Харчуємось на 12» Вірою Цибулькою. Цього ж дня відбулася презентація відео «Комора здоров'я», у якому в оригінальний спосіб було представлено діяльність харчоблоку закладу. З відео присутні дізналися про страви, що входять до

нового шкільного меню. Кухарі ділилися технологією приготування та переліком продуктів для смачного й корисного учнівського обіду. А після презентації на всіх чекали дегустація обіду зі шкільного меню та його обговорення.





світлинами з презентованими на них вихованців.

Другого дня було проведено методичний навігатор. Батьки, працівники та гості фестивалю стали учасниками лекторію «100 порад дієтолога», круглого столу з обговорення проблем харчування дітей у закладі та сім'ї, відвідали виставку фотоколажів «Корисні трапези в сім'ї». Цього дня учасники «здорового фесту» збагатилися цінними порадами від медичної сестри з дієтичного харчування, досвідом інших батьків і педагогів з формування здорових харчових звичок у дітей та втішилися родинними традиціями корисного харчування в сім'ях

День 3-й перетворив наших вихованців, усіх педагогів та батьків на учасників шоу «Мінімайстершеф». Учні закладу демонстрували свої кулінарні таланти під час приготування корисних накладанців та вітамінних салатів.



Неочікуваними для всіх стали витвори карвінгу, представлені дітками. «Перчинкою» цього фестивального етапу стало вітамінне паті, під час якого всі охочі долучилися до виготовлення й споживання смачного та корисного апельсинового соку. Смакували фруктами, дегустували власноруч приготовлені цукерки із сушеного гарбуза та робили світлини із «корисними» атрибутами – овочами й фруктами.

День 4-й став днем експериментів та майстеркласів! У дослідницькому центрі «Пізнайки» діти проводили майстеркласи із посіву овочів на розсаду, презентували свої городи на підвіконні й догляд за ними та наперед запрошували скуштувати власноруч вирощену городину влітку. Найменші вихованці шукали відповіді на питання «Де живуть вітаміни?», «Як отримати смачний і корисний яблучний сік?».





Передостанній фестивальний день теж не обійшовся без сюрпризів, адже вихованці та їх батьки отримали нагоду... подоїти корову! Це стало можливим завдяки спеціально виготовленому макету цієї домашньої тварини, яку українці здавна називали годувальницею. Завітавши до молочної лавки, учні вчилися вибирати корисні молочні продукти, орієнтуватися в їх широкому асортименті.



Цікаві відкриття чекали на учасників фестивалю в мінілабораторії «Маленькі дослідники», де діти проводили досліди із корисними та екстра продуктами. Експерименти із солодкою газованою кольоровою водою наочно продемонстрували малечі її шкідливість та причини появи таких проблем зі здоров'ям, як нудота, біль у животі, алергія тощо, а дослід із газованою водою та родзинкою в ній переконав учнів, що запивати їжу такими напоями вкрай небезпечно.



Протягом усіх фестивальних днів його учасники та гості мали можливість розважатися в ігрових зонах, де гармонійно поєднувалися гра й отримання важливих знань про здоровий дитячий раціон, зокрема, вихованці вчилися складати «гарілку здоров'я», що є його основою.

День 5-й – завершення фестивалю. Фінальний етап нашого марафону пройшов як галаконцерт, активними учасниками якого стали вихованці закладу, які змагалися в конкурсах, варили смачні страви, кружляли в запальному танку. Кожна активність



спрямовувалася на реалізацію основної мети фестивалю – формування потреби в здоровому способі життя, правильному харчуванні. Усі заходи, заплановані в програмі фесту, – це кроки до розширення знань батьків про правильний дитячий раціон, про можливості родини щодо популяризації здорових харчових звичок та ролі закладів освіти в зміні дитячого уявлення про правильне харчування.



Фестиваль здорової їжі став не тільки важливою подією для дітей з особливими потребами, а й сприяв поширенню практичних навичок та знань про здорове харчування, згуртував спільноту вихованців, батьків та працівників закладу, створив сприятливе середовище для комунікації, обміну досвідом та підтримки його учасників. Успіх усіх 5-ти днів підтвердився не лише зацікавленістю учасників, а й потребою в подібних заходах у майбутньому, про що активно висловлювалися батьки вихованців та гості фестивалю днів. А отримання золотої відзнаки від каналу «Харчуємося на 12» стало свідченням визнання зусиль усієї команди закладу в популяризації здорового способу життя серед дітей та їхніх родин.

Подібні ініціативи не лише сприяють покращенню здоров'я та розвитку дітей, а й створюють позитивне соціальне середовище, у якому кожен може відчувати себе частиною спільної справи на благо майбутнього нашої молоді, а з нею – усієї України.

