

Яна БИША,

*заступник директора з виховної роботи
Сновського ліцею №1 Сновської міської ради
Корюківського району Чернігівської області*

**HEALTHY FOOD: ЗДОРОВИМ БУТИ ЗДОРОВО!**

Здорове харчування – це харчування, яке забезпечує ріст, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, і як наслідок сприяє зміцненню здоров'я та попередженню захворювань. Наш організм – це складний механізм, від злагодженої роботи якого залежить загальне самопочуття та настрої. Щоб повноцінно працювати, отримувати задоволення від життя організм потребує енергії, джерелом якої є їжа.

Тема здорового харчування стала ключовою в реалізації обласного освітнього проекту «HEALTHY FOOD: ЗДОРОВИМ БУТИ ЗДОРОВО!», до якого приєдналися учасники освітнього процесу Сновського ліцею №1 Сновської міської ради.

Для того, щоб максимально занурити шкільну спільноту в тему «здорового харчування» в березні 2024 року провели Тиждень заходів, присвячених здоровому харчуванню.

День перший під назвою «Детектив ВІТАМІНКА в пошуках здорової їжі» об'єднав учнів початкової школи. Молодші школярі долучилися до тематичних заходів:

- складали тарілку здорового харчування (училися правильно визначати розмір порції: білків, жирів, вуглеводів, овочів та фруктів);
- створювали фотоколаж «З вітамінами ми дружим!»;
- складали та декламували вірші на тему здорового харчування;
- взяли участь у загальноліцейному уроці «Здорове харчування. Овочі і фрукти щодня»;
- долучилися до квест-гри «Здорове харчування» (у фіналі всі учасники поласувати смачними фруктами);
- взяли участь у майстер-класі з відпрацювання навичок приготування корисного перекусу;
- долучилися до інформаційного заняття «Здорова їжа поруч. Похрустіть морквою!» (готували салати з моркви).

З метою залучення максимальної кількості учасників освітнього процесу до участі в Тижні здорового харчування (ліцей працював за змішаною формою) організатори активностей запустили фоточелендж «Я харчуюся корисно». Діти



надсилали фото тарілок з оригінально оформленими здоровими стравами, Це були справжні витвори мистецтва, які, навіть, куштувати було шкода.

Під час дистанційного навчання запустили проєкт «Корисна реклама». Кожен з учасників освітнього процесу мав можливість прорекламувати корисний овоч чи фрукт та пропонували включити його до раціону.

День другий був інформаційним. Ліцеїсти взяли участь у вікторині «У світі овочів та фруктів», яку підготувала і провела педагог-організатор закладу. Розгадуючи загадки, ребуси, анаграми, діти називали фрукти, овочі, дізнавалися про корисні властивості кожного з них. Учитель фізичної культури підготував і поширив інформаційні буклети «Правила здорового харчування», які в т.ч. містили інформацію про:

- важливість дотримання питного режиму;
- правила зберігання та обробки продуктів харчування;
- необхідність зменшення кількості цукру та солі в раціоні;
- важливість фізичної активності.



Третього дня учитель хімії провела урок-дослід «H₂O в усіх її проявах». За допомогою обладнання 3D лабораторії учні проводили різноманітні дослідження з водою.

Учні на уроці вчилися правильно розташовувати молекули води в просторі за допомогою геометричного зображення.

Організм людини створено так, щоб природнім чином підтримувати здоровий баланс кислотності та лужності. РН слини становить від

6,2 до 7,6. Їжа та напої змінюють рівень РН слини. Хоча зубна емаль є найтвердішою речовиною в організмі, її може пошкодити кисла слина. Тоді ми відчуваємо дискомфорт під час вживання гарячих, холодних або солодких напоїв. Пристроєм для вимірювання РН було визначено, до якого середовища належить вода: нейтральне, лужне чи кисле середовище.

Учні вчилися очищати воду в домашніх умовах шляхом кип'ятіння.



День четвертий

передбачав проведення практичного пошуково-дослідницького заняття «Корисні та шкідливі продукти!» Під час експериментального дослідження учні вчилися визначати якість молочних продуктів (йогурт, сметана), меду, ковбаси.

Як відомо, небезпечні барвники найчастіше використовуються у дитячих продуктах. На занятті учні ознайомилися із списком таких шкідливих домішок.

У країнах ЄС діє правило, що продукти, які містять барвники, небезпечні для дітей, повинні відповідно маркуватися. На всіх продуктах, що містять E102, E104, E110, E122, E124, E129, на упаковці є попередження: можуть зашкодити дітям. В Україні ж у жодний спосіб не обмежено використання небезпечних барвників, зокрема, і у продуктах, які часто потрапляють до дитячих рук. Фальсифіковані сири, ковбаси чи інші м'ясні вироби можуть виявитись справжньою отрутою. Перед тим як обрати продукт потрібно ретельно його вивчити на наявність шкідливих домішок, які вказують на етикетках у складі.

Найпоширенішими продуктами, що містять небезпечні барвники, є:

- солодкі напої, що мають яскраве забарвлення (зелений, жовтий, червоний кольори);
- різноманітні цукерки з сегменту дешевих кондитерських виробів, що мають різнокольорове забарвлення;
- вафлі та печиво з кольоровою начинкою;
- сухі суміші для приготування желе та киселів;
- жувальні гумки та желейні цукерки;
- різнокольорові креми, що використовуються при приготуванні тортів та інших кондитерських виробів;
- так звані цукати – схожі на сухофрукти продукти незрозумілого походження, що зазвичай фарбуються різноманітними барвниками;
- кустарні кондитерські вироби та саморобні цукерки (півники на паличці), де у вигляді барвника можуть використовуватись не лише небезпечні добавки із наведеного списку, а й заборонені в Україні барвники, що мають токсичні та канцерогенні властивості.

Отже, деякі продукти були перевірені в спосіб, який доступний кожному в домашніх умовах. Так, сметану розчиняли в гарячій воді – якщо вона якісна, то повністю розчиняється, якщо ні – має осад. Мед також розчиняли у воді: якісний мед не залишає жодного осаду. Ковбасу перевіряли реакцією на йод для виявлення крохмалю. Крохмаль знайшли, але в допустимій за державним стандартом України нормі.

Разом з дітьми дійшли висновку, що споживачеві цілком під силу зменшити ризики, пов'язані із вживанням шкідливих домішок.

Для цього варто запам'ятати наступні правила:

- **не можна** купувати продукти харчування в місцях несанкціонованої торгівлі, а також продукти кустарного виробництва;
 - при придбанні продуктів харчування завжди **слід уважно вивчати склад товару**.
- Пам'ятайте, що виробники не завжди належним чином маркують продукти, часто «соромляться» додавати до назв харчових добавок «Е» коди, що є прямим порушенням чинних у країні стандартів.
- при купівлі продуктів варто уникати тих із них, що містять яскраві барвники (напої, дешеві кондитерські вироби);
 - не варто зловживати продуктами, що містять консерванти, або краще взагалі відмовитись від них;
 - слід уникати вживання продуктів, що містять замінники цукру, наприклад, ацесульфам калію (E 950), аспартам (E 951), цикламат натрію (E 952), сахарин (E 954).

П'ятого дня кухарем їдальні було проведено майстер-клас «Корисні солодощі» з приготування здорових десертів. Учні 6-го класу виготовляли власноруч цукерки з фініків, вівсяної крупи, горіхів, кокосової стружки та меду, а потім, із задоволенням ними ласували. Процес приготування був дуже захоплюючим та пізнавальним.



Протягом тижня учасники освітнього процесу ліцею дізналися про безліч корисних продуктів та їх цінність для організму людини. Серед тих, що рекомендували один одному вживати майже щодня:

✓ Морепродукти і риба, що містять в т.ч. Омега-3 кислоти: скумбрія, тріска, тунець, морський окунь, сардини, мідії, креветки тощо.

✓ Зелень і овочі зеленого кольору, що містять вітаміни А, В2, В3, В6, В9, С, Е, К: кріп, петрушка, базилік, листя салату, листя кульбаби. Найкорисніший листовий овоч – шпинат можна додавати до омлетів, салатів.

✓ Різне насіння: льону, кунжуту, чіа, додають до молочних або кефірних смузі. Насіння соняшнику містить вітаміни групи В, вітамін Е, калій, кальцій, магній, залізо і біотин. У насінні гарбуза багато фосфору.

✓ Молоко коров'яче – лідер за вмістом фосфору, кальцію, вітаміну D. Із молока можна приготуватися безліч різних страв: каші, омлети, млинці, супи, панкейки, киселі, молочні шейки, смузі тощо.

✓ Кисломолочні продукти: кефір, ряжанка, кисле молоко, сметана і сир. У них багато корисних біфідобактерій, які покращують стан кишківника і зміцнюють імунітет людини.

✓ М'ясо багате на вітаміни групи В. У курятині і свинині – вітаміни D і К. Індичатина і яловичина містять селен, корисний для роботи щитовидної залози. М'ясо кролика – джерело кальцію і фосфору.

✓ Рослинна олія різного походження: у невеликих кількостях соняшникова, соєва, лляна та кунжутна. Особливо корисна оливкова олія прямого віджиму.

✓ Фрукти і ягоди.

Яблука багаті вітамінами та антиоксидантами. Якщо є можливість – вживайте бодай іноді авокадо. З фруктів можна готувати соуси, запіканки, салати, смузі. Ягоди варто їсти окремо, варити компоти, додавати до десертів.

✓ Горіхи і сухофрукти.

Горіхи (попри те, що вони висококалорійні, у них містяться корисні вітаміни і мікроелементи). Також не слід забувати про сухофрукти – чорнослив, родзинки, фініки, сушені персики можна додавати в каші, випічку, смузі тощо.

✓ Овочі та бобові.

Морква містить вітамін А, червоний солодкий болгарський перець – вітаміни А. У бобах багато фосфору, кальцію, а також вітамінів із групи В.

Організація та проведення в ліцеї описаних вище активностей сприяло створенню в освітньому середовищі інформаційного поля для формування навичок здорового харчування та збереження здоров'я шляхом застосування нових форм передачі знань з питань культури здорового харчування.