



Алла МАРТИЩЕНКО,

заступник директора з навчально-виховної роботи Срібнянського ліцею Срібнянської селищної ради



Ольга СОЛОВЕЙ,

педагог-організатор Срібнянського ліцею Срібнянської селищної ради

«HEALTHY FOOD: ЗДОРОВИМ БУТИ ЗДОРОВО ТА СУЧАСНО!»

Харчування в житті людини має неабияке значення. Їжа дає організму енергію, необхідну для життєдіяльності, матеріали, потрібні для росту, розмноження і відновлення клітин тощо.

Усвідомлюючи актуальність питання здорового харчування та з метою сприяння свідомому вибору школярами здорового харчування через освіту, педагоги, здобувачі освіти Срібнянського ліцею долучились до обласного освітнього проєкту «Healthy food: здоровим бути здорово!». У лютому 2024 року команда ліцею займалась розробкою активностей у межах проєкту, а в березні 2024 року було розпочато втілення задуманого в життя. Реалізація активностей передбачала формат: 1 день проєкту – 1 тиждень.

День 1 – Вікіпедія харчування «Корисно = смачно» для учнів перших класів розпочався з ігрового практикуму «Корисне — шкідливе». Ознайомившись з продуктами харчування через гру «Вікторина здорового харчування», діти навчилися розрізняти корисні продукти і екстра продукти. Використовуючи картки із зображеннями продуктів харчування, учні ділили продукти на групи: овочі, фрукти, ягоди, молочні продукти.

Цього ж дня учні 3-х класів у межах фуд-квесту «Веселка на тарілці» вдома готували страву, дотримуючись «правила веселки». Виклавши фрукти і овочі різних кольорів, робили фото готової страви і надсилали на заздалегідь визначену адресу для участі в конкурсі. Кращі фото поповнили ліцейний інформаційно-просвітницький колаж, який був загальнодоступним для перегляду і розміщувався у фойє закладу.

День 2, а отже і другий тиждень під загальною назвою «**Ярмарок цікавих ідей «Здоровим бути круто!»** був наповнений активностями для учнів старших класів. Для десятикласників було проведено фуд-квіз «Раціональне харчування». Під час заходу ліцеїсти:

- називали свої улюблені страви та доводили їхню користь для організму;
- з'ясовували, які корисні продукти можна вживати щодня, а які час від часу;
- обговорювали відповідність хімічного складу продуктів фізіологічним потребам організму;
- дізналися про захворювання, пов'язані з нестачею або надлишком певних речовин в організмі (вітамінів);
- наповнювали тарілку здорового харчування і презентували свої групові роботи.

Участь у активностях сприяла розвитку вміння на практиці застосувати отримані знання про культуру здорового харчування.

У межах другого тижня ліцеїсти провели дослідження і дізналися, які наслідки матиме нестача чи надлишок в організмі людини білків, жирів, вуглеводів. Отримана інформація підтвердила важливість збалансованого харчування в житті людини. Тиждень закінчився проведенням фуд-квізу «Раціональне харчування» на ігровій платформі «Kahoot». Відповідаючи на запитання, учасники гри не просто перевіряли свою обізнаність з питань раціонального харчування, а й обговорювали відповіді на кожне питання.

Поєднання традиційного підходу до викладання з інтерактивним, визначення переможців фуд-квізу додало змаганням ще більше азарту та мотивації і стало стимулом для подальшої активної участі здобувачів освіти в заходах з теми здорового харчування.

Учні одинадцятих класів взяли участь у **виготовленні соціальної реклами «Харчуйся правильно»**. Ця методика є досить ефективною в роботі зі здобувачами освіти старшої школи, адже свідомість підлітків формується під впливом багатьох факторів. Величезний обсяг інформації може негативно вплинути на їхнє здоров'я і, як наслідок, на якість життя. Тому соціальна реклама, а особливо самостійне її створення, не тільки популяризує моральні цінності, допомагає встановлювати певні межі, обрати власні принципи, у т.ч. здорового харчування, а й дотримуватися їх.

Завданням здобувачів освіти було виготовлення тематичних плакатів. Для цього ліцеїсти об'єдналися у чотири групи, кожна з груп обрала одну із запропонованих тем («Менше солі!», «Менше цукру!», «Пий більше води!», «Їж більше овочів!»), визначила координатора з числа учасників групи, було складено план роботи над темою, розподілено обов'язки. У підсумку кожна група презентувала свої напрацювання іншим групам. Це дало можливість учням не лише поділитися своїми знаннями, почути думки інших, а й стало приводом для дискусії та обміну досвідом. Виготовлену соціальну рекламу (плакати) було розміщено на інформаційному стенді ліцею, що сприяло поширенню інформації про здорове харчування та залученню більшої кількості людей до проєкту.

Цього ж тижня для здобувачів освіти п'ятого класу психологічна служба ліцею провела **велнес-тренінг «Як кольори впливають на наш апетит»**. Це був інтерактив, спрямований на просування основ здорового харчування. Як відомо, задоволення від їжі



залежить не лише від смаку, але й від зовнішнього вигляду страви, її кольорової гами. Колір – один з факторів, який впливає на наші відчуття, формуючи ставлення до їжі та стимулюючи або пригнічуючи апетит.

Під час активності діти були об'єднані в три команди: «Зелені», «Сині» та «Червоні». Кожна команда мала можливість працювати з фруктами та овочами відповідного кольору, попередньо виготовивши їх 3D-макети. За допомогою карткової гри діти обирали собі найапетитніші кольорові продукти та визначали, страви якого кольору найбільш привабливі, який колір впливає на апетит, тамує спрагу, чи впливає на смак страви колір посуду. Особливо цікавим для дітей стало дослідження того, як відомі бренди використовують психологію кольорів у своїх маркетингових стратегіях. Діти дізналися, що колір логотипу та упаковки впливає на сприйняття продукту і викликає бажання її купити. Наприклад, переважна більшість мереж фаст-фуд ресторанів використовує його у своїх логотипах жовтий та червоний кольори, які асоціюються з почуттям радості, щастя, впевненості та задоволення.

Третій день проєкту ліцею був днем практики та мав назву «Абетка здорового харчування». Здобувачі освіти 6 класів під час майстерки з виготовлення цукерок із

сухофруктів дізналися про продукти, з яких можна виготовити цукерки в домашніх умовах (курага, чорнослив, родзинки, інжир, горішки, мед тощо), їх корисні властивості, мали змогу, за самостійно обраним рецептом, приготувати солодощі і скуштувати їх.



Кулінарний майстер-клас «Мій здоровий та корисний ланч» чекали учні з нетерпінням, бо ж власноруч готували смузі. Шестикласники самостійно обирали для себе овочі та фрукти і створювали індивідуальний рецепт приготування. Такий «апетитний» захід приніс усім учасникам море задоволення.

Карвінг з овочів та фруктів «Дивовижне превтілення» (мистецтво художнього різьблення) застосували на практиці учні 5 класу під керівництвом кухаря ліцею. Разом вирізали квіткові композиції та фігурки тварин, мереживні квіткові та рослинні орнаменти, використовуючи для цього європейський карвінг, як простіший та доступніший. Діти навчилися святково оформлювати страви, використовуючи цю технологію.



День 4 – відеочелендж «Від здорового харчування – до здорового покоління»

Семикласники взяли участь у активності **«Перекус «Світлофор на кухні»**. Спільно з керівником вони готували три корисних вітамінних салати кольору світлофора. Чому ж саме ці кольори були запропоновані? Все просто, дослідження вчених довели, що страви червоного, жовтого та зеленого кольорів є найбільш привабливими та апетитними. Продукти цієї палітри є поширеними та доступними, і саме ці кольори використовують для своєї реклами відомі торгові марки. Під час активності ліцеїсти не лише готували салати, але й дізналися більше про користь продуктів певного кольору. Наприклад,

продукти червоного кольору, такі як помідори та червоний перець, багаті на антиоксиданти і допомагають боротися зі шкідливими вільними радикалами. Продукти жовтого кольору, такі як кукурудза та жовтий перець, містять каротиноїди, що позитивно впливають на здоров'я очей та шкіри. Зелені овочі, такі як шпинат та броколі, багаті на вітаміни та мінерали, необхідні для підтримки імунної системи.

Діти мали змогу самостійно обирати продукти відповідного кольору та пофантазувати над смаком страв, створюючи свої власні рецепти. Вони обговорювали, які інгредієнти краще поєднуються між собою, які спеції та заправки можна додати, щоб салати були не тільки корисними, але й смачними. Під час роботи учні самостійно приготували салати червоного, жовтого та зеленого кольорів, скуштували їх і переконалися, що корисна їжа може бути яскравою, апетитною та смачною.

Учні третього та четвертого класів взяли участь у **грі-вікторині «Знають дорослі й діти – молоко найкращий продукт у світі!»**. Це була захоплююча та



пізнавальна подія, яка дозволила дітям не тільки поповнити свій багаж знань про цей продукт, а й весело провести час. Діти дізналися про корисні властивості молока та молочних продуктів, про необхідність вживання молочних продуктів задля забезпечення організму кальцієм, необхідним для здоров'я кісток, у т.ч. зубів.

Під час вікторини діти дізнавались цікаву інформацію про різні види молочних продуктів, таємниці процесу виготовлення сиру, різноманітність сирних страв, у т. ч. тих, які готують у різних країнах світу, долучились до гри «Родичі молока».

Ліцеїсти, провівши експериментальні дослідження з використанням йоду, визначали наявність або відсутність у домашньому та магазинному молоці крохмалю. При додаванні йоду в склянки з домашнім та магазинним молоком спостерігали за зміною кольору. Домашнє молоко не змінило забарвлення, тоді як магазинне набуло ледь блакитного відтінку, що свідчило про наявність крохмалю в молоці. Це «відкриття» для дітей стало приводом для обговорення, навіщо крохмаль додається до магазинного молока і чи є це шкідливим? Координатор експерименту пояснив дітям, що наявність невеликої кількості крохмалю в молоці не є шкідливим. Крохмаль додається в магазинне молоко для покращення його консистенції та зручності використання в різних кулінарних рецептах.

День 5 об'єднав ліцеїстів молодших класів у флешмобі «Яблуко для друга». Завданням для кожного учасника було принести з дому найбільше яблуко та подарувати його своєму другові, після чого разом скуштувати.

Учитель хореографії запросила учнів взяти участь у **руханці «Вітамінка»**. Одягнувши костюми фруктів, овочів та ягід, однолітки бажали гарного настрою, ділилися позитивом один з одним, відтворюючи це в рухах.

Тиждень здорового харчування закінчився підбиттям підсумків конкурсу на **кращий фотоколаж** від усіх учасників освітнього процесу **«Імо корисне!»**. Протягом тижня здобувачі освіти виконували домашнє завдання; визначалися з найулюбленішою здоровою стравою родини, готували її та

