

робили фото спільного родинного частування. Фотоколаж було розміщено на сторінці закладу.

Учасники освітнього процесу Срібнянського ліцею Срібнянської селищної ради переконані, що такі заходи не тільки змінять культуру харчування наших вихованців, а й навчать їх їсти смачно, грамотно, різноманітно!



Марина СЕМЕНОВА,

заступник директора з навчально-виховної роботи Ніжинського ліцею Ніжинської міської ради Чернігівської області при Ніжинському державному університеті імені Миколи Гоголя



Олена РАДЧЕНКО,

педагог-організатор Ніжинського ліцею Ніжинської міської ради Чернігівської області при Ніжинському державному університеті імені Миколи Гоголя

МИ – ЗА ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ!

За всю історію існування людини харчування завжди було і залишається найважливішим чинником, який впливає на її здоров'я.

Здорове харчування – не така вже й складна справа, коли розумієш, що від правильних харчових звичок залежить якість і тривалість життя.

У ВООЗ постійно наголошують, що сьогодні населення планети споживає більше калорійної їжі, жирів, цукру і солі, тоді як кількість фруктів, овочів і зернових продуктів у нашому меню є недостатньою. Якщо раціон кожної людини залежить від її індивідуальних потреб, стилю життя, рівня фізичної активності, то принципи здорового харчування – досить прості й однакові для кожного.

Загальновідомими є рекомендації ВООЗ – «12 правил здорового харчування»: їжте поживну і різноманітну їжу, надавайте перевагу продуктам рослинного походження, споживайте складні вуглеводи декілька разів на день, вживайте фрукти й овочі щодня, обираючи переважно свіжі, сезонні і місцеві, контролюйте вживання жирів, вживайте молоко і молочні продукти, обирайте продукти з низьким вмістом цукру, вживайте менше солі, – цілком зрозумілі й очевидні істини <https://ukurier.gov.ua/uk/news/rekomendaciyi-vooz-12-pravil-zdorovogo-harchuvanny/>.

Дослідження показують, що рівень захворюваності населення на ендокринні хвороби, розлади травлення, ожиріння через неповноцінність раціону, порушення режиму харчування зростає, адже харчові звички, що формуються в дитинстві, зберігаються в дорослому віці, впливають на загальний стан здоров'я.

Сучасні технології надають можливість використовувати безліч інформаційних ресурсів для вирішення цього питання. Разом з тим, в пошуках корисної інформації необхідно бути уважними і критичними, користуватися достовірними джерелами <https://moz.gov.ua/uk/jak-harchuvannja-vplivae-na-zdorovja-i-scho-mozhe-zminiti-kozhen-dlja-svogo-zdorovja>, як то: офіційний сайт МОЗ України, сайт Центру громадського здоров'я МОЗ <https://phc.org.ua/search/content?keys=%D1%85%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F>, інтернет-простір «Знаймо» про здорове шкільне харчування – корисна платформа для всіх учасників освітнього процесу <https://znaimo.gov.ua/>.

Важливою для учасників освітнього процесу, в першу чергу батьків, є інформаційна кампанія «До школи» <https://moz.gov.ua/uk/do-shkoli-zdorove-harchuvannya-shkoljariv>, під час якої поширюється інформація про затверджені МОЗ України норми харчування дітей, даються поради батькам, як зробити харчування дитини збалансованим, надається перелік необхідних організму продуктів та рекомендований розмір порцій, розроблений на основі найкращих практик провідних країн світу та офіційно схвалених МОЗ України і Центром громадського здоров'я МОЗ України.

Реформа системи шкільного харчування, розпочата у 2020 році, за ініціативи першої леді Олени Зеленської, спрямована на реорганізацію системи харчування в закладах освіти, забезпечення дітей якісною та поживною їжею з метою формування в учнів здорових харчових звичок <https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenska-pro-reformu-shkilnogo-harchuvannya-mi-hochemo-87889>. Тому вкрай важливим є проведення інформаційно-просвітницької роботи серед учасників освітнього процесу щодо здорового харчування.

З метою утвердження в освітньому середовищі усвідомленого впровадження навичок здорового харчування учасники освітнього процесу Ніжинського ліцею Ніжинської міської ради при НДУ ім. М. Гоголя долучилися до обласного освітнього проекту «Healthy food: здоровим бути здорово!» Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського <https://choippo.edu.ua/?p=45327>.

Мініпроект «Ми – за здорове харчування!» включав цілий комплекс заходів, які ініціювали і проводили представники парламенту – учні 15-17 років.

Мініпроектом було передбачено кілька основних заходів:

1. Інформаційно-просвітницькі акції передбачали активну популяризацію здорового харчування. Парламент ліцею разом із роєм «Фортеця» – учасником Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-спортивної гри «Сокіл» («Джура») – проводили тематичні тижні здорового способу життя та декаду



здорового харчування під назвою «Культура здорового харчування». Ліцеїстами було оформлено тематичну виставку постерів, плакатів, малюнків.

2. Інтерв'ювання «Основи здорового харчування!»

З метою моніторингу та актуалізації знань з основ здорового харчування ліцеїсти провели інтерв'ювання.

Питання, що були включені до опитувальника:

1. Що означає здорове харчування?



2. Яку їжу ви оберете для здорового харчування?
3. Чи знаєте ви, що таке тарілка здорового харчування? Які її складові?
4. Яка кількість прийомів їжі є оптимальною при здоровому харчуванні?
5. В якому віці оптимально треба розпочинати формування правильних харчових звичок?
6. Назвіть приклади шкідливої їжі? Поясніть свій вибір.
7. Чому люди надають перевагу шкідливій їжі?
8. Яка добова норма споживання води?
9. До чого може призвести дефіцит вітамінів та мінералів в організмі людини?
10. Як здорове харчування впливає на загальний стан здоров'я людини?

Інтерв'ю проводилось і на годинах спілкування. Учні активно включалися в обговорення запропонованих питань. Цінність такого виду роботи в обміні думками, пошуку відповідей, фіксації та поширенні важливої інформації в молодіжному середовищі.

3. Різні форми проведення годин спілкування

Класні керівники на годинах спілкування проводили бесіди, квести, майстер-класи, ігри, що сприяли формуванню свідомої культури харчування учнів ліцею. Під час повітряних тривоги години спілкування проходили в укритті.



Гра «Хто хоче стати мільйонером». За правильні відповіді учасники гри отримували умовну грошову винагороду. Насамкінець гри ведучий пропонував кожній групі учнів скласти список продуктів здорового харчування, які можна придбати за отриману загальну суму.

Гра «Корисне/шкідливе».

Ліцеїсти розподіляли продукти на дві категорії, пояснювали чим саме той чи інший продукт корисний (наявність певних вітамінів, мікроелементів тощо), або шкідливий.

Батл «Обґрунтуй». Дві групи учнів, що змагались, за визначений час мали написати якомога більше прикладів корисної та шкідливої їжі, потім обґрунтувати свій вибір.

4. Загальноліцейна акція «Обідня перерва»

З метою вивчення харчових уподобань ліцеїстів, звернення уваги на необхідність вживати корисну їжу, президентом ліцею було ініційовано акцію «Обідня перерва». Рандомно обирався день та клас і ініціативна група ліцею перевіряла, що їдять ліцеїсти на перервах. Результати акції були узагальнені та презентовані на засіданні парламенту ліцею та педагогічному колективу закладу.

Фото- та відеоматеріали ліцейного мініпроєкту були презентовані у форматі відеоролика усім учасникам освітнього процесу. Участь у подібних заходах це корисний досвід, що знадобиться для подальших нових ініціатив.

Подібні проєкти – актуальний спосіб привернути увагу юнацтва до важливості здорового способу життя взагалі і здорового харчування зокрема. Корисне, безпечне та якісне харчування молоді – це запорука здорової нації в майбутньому. Харчуйтеся правильно та будьте здорові!

