



**Людмила  
Кошова,**

*вихователь*



**Алла  
Іващенко,**

*класний  
керівник*



**Андрій  
Компанець,**

*вихователь*



**Юлія  
Болох,**

*вихователь*



**Інна  
Гах,**

*вихователь*

*Ніжинського обласного педагогічного ліцею Чернігівської обласної ради*

### **МІНІПРОЄКТ «HEALTHY FOOD: ТРЕНД ЧИ КОРИСТЬ?»**

У сучасному світі з активним ритмом життя, постійними стресами та ще й в умовах війни дотримання раціону здорового харчування надважливе для збереження як фізичного так і ментального здоров'я молодого покоління.

**З метою** проведення інформаційно-просвітницької роботи серед учнівства, педагогів ліцею, мешканців Ніжинської громади щодо здорового харчування, поширення освітніх матеріалів щодо принципів здорового харчування та збереження фізичного здоров'я, створення в освітньому середовищі інформаційного поля для формування навичок здорового харчування, збереження здоров'я шляхом застосування нових форм передачі знань в ліцеї було реалізовано мініпроект «Healthy Food: тренд чи користь?»

Мініпроект було розроблено за участю вихователів та ліцеїстів протягом лютого 2024 року і реалізовано протягом березня – квітня 2024 року.

Оскільки в ліцеї навчаються здобувачі освіти 10-11 класів, тому і обрані активності відповідали цій віковій категорії.

На першому, діагностичному етапі учні ліцею спробували себе в ролі журналістів і



*Опитування мешканців Ніжинської  
громади*

провели опитування серед мешканців Ніжинської громади. Питання стосувались розуміння змісту поняття «здорове харчування», впливу споживання шкідливої їжі на організм людини. Опрацювавши відповіді, наші журналісти дійшли висновку, що більшість пересічних громадян Ніжина (80%) знають про користь здорового харчування та шкідливість швидкої вуличної їжі, лише невеликому відсотку опитаних ніжинців (20%) невідоме поняття «Healthy food».

Ніжинці наголошували, що правильні харчові звички дозволяють залишатися стійкішими до будь-яких зовнішніх

подразників і в нашому раціоні має бути якомога менше екстрапродуктів (солодощів, випічки, солодких напоїв, пакетованих соків, фастфудів тощо), оскільки вони малопоживні й містять багато перероблених жирів, солі та цукру. Серед опитаних були: менеджер компанії Соса-Сола, яка назвала хвороби, що провокує вулична їжа; працівник

КП ВУКГ зазначив, що найкорисніша їжа – це продукти, вирощені на власному городі чи в саду, а студентки медичного коледжу навели перелік корисних продуктів для щоденного вживання, здобувачі освіти назвали страви, які належать до харчового сміття.

На другому етапі – підготовчому – було проведено інформаційно-просвітницьку роботу серед здобувачів освіти, педагогів, мешканців Ніжина щодо здорового харчування. Завідувачка їдальнею НДУ імені Миколи Гоголя Віра Струк ознайомила учасників освітнього процесу з організацією харчування в ліцеї, прокоментувала постанову Кабінету Міністрів України № 305 від 24 березня 2021 року. Про технологію приготування здорових страв розказала кухарка їдальні Катерина Гафарова.



*Їдальня НДУ імені Миколи Гоголя*

Третій етап – реалізація. Здорове харчування ліцеїстів передбачає триразовий прийом їжі, страви готують відповідно до меню, розробленого Євгеном Клопотенком. Учням було цікаво ознайомитись з назвами та технологією приготування страв. Назви страв іншомовного походження надихнули ліцеїстів на створення поетичних рядків.

Двері кухні гуртожитку, де проживають ліцеїсти, завжди відчинені, тут здобувачі освіти готують собі смачні перекуси з корисних продуктів мінімум двічі на день.



*Майбутні поети*

Здобувач освіти 10 класу математичного профілю Назар Турчин провів майстер-клас, на якому приготував салат «Козацький дух» із сухофруктів, що є справжньою скарбницею поживних речовин та життєво важливих вітамінів для організму. Вихователька ліцею Наталія Полянська проілюструвала цей кулінарний процес вдало складеним віршем.



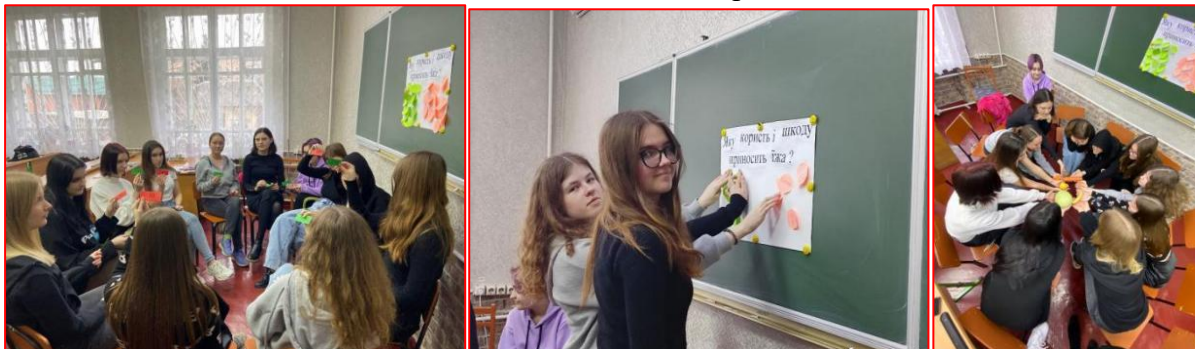


Майстер-клас приготування салату  
"Козацький дух"

*Чому обрали таку тему,  
Бо маєм серйозну проблему:  
Здоров'ю цукор дуже шкодить,  
І ця біда усіх обходить.  
Щоб вжиток цукру скоротити,  
ми пропонуєм замінити  
На мед пахущий і цілющий  
Дарунок предків невмирущий!*

*Горіхи, курага, родзинки  
Доповнять ласощів картинку,  
І чорнослив корисний дуже,  
Рекомендую, спробуй, друже!  
Як готувати їх ми знали  
І на загал всім показали,  
Його не складно готувати,  
Запрошуємо скуштувати!*

Цікавою активністю для ліцеїстів стала ділова гра з елементами тренінгу «Let's talk about food». Під час гри ліцеїсти обговорили вплив здорових продуктів харчування на покращення психологічного стану учнів під час освітнього процесу. Гра об'єднала різні форми та методи виховного впливу: мінілекція, групова дискусія, мозковий штурм, психологічний тимбілдінг. Здобувачі освіти дійшли висновку, що здорове харчування є одним із найважливіших компонентів ментального здоров'я людини.



Ділова гра з елементами тренінгу «Let's talk about food»

У 10 класі іноземної філології було проведено майстер-клас «Healthy Food та мікрохвильовка», на якому вихователь ліцею разом з учнями приготували вівсяні кекси в мікрохвильовці, показавши, що корисний смаколик до чаю можна приготувати швидко та з простих продуктів (вівсянка, яйця, банан, какао, сода та лимонний сік).



*Майстер-клас «Healthy Food та мікрохвильовка»*

Ліцеїсти взяли участь у сюжетно-рольовій грі «Healthy Food – це суперсила!», у якій одна група готувала корисний перекус, а інша – дегустувала. Разом дійшли висновку, що здорова їжа – це справжня суперсила!

На нашу думку, головну мету проєкту «Healthy Food: тренд чи користь?» було досягнуто, адже старшокласники досі продовжують готувати різноманітні корисні страви, смаколики, діляться їхніми рецептами. Ліцеїсти зрозуміли, що для здорового харчування зовсім не обов'язково дотримуватись складних дієт. Достатньо лише збалансованого харчування й здорового способу життя. Плануємо продовжувати роботу щодо популяризації здорового харчування серед учасників освітнього процесу ліцею, приділяючи особливу увагу організації роботи з батьківською спільнотою.



*Сюжетно-рольова гра «Healthy Food – це суперсила!»*