

«HEALTHY FOOD: ЗДОРОВИМ БУТИ ЗДОРОВО!»

Інна КОНЧИЦ,

*методист відділу виховної роботи та позашкільної освіти
ЧОППО імені К.Д.Ушинського*

**«Healthy food: здоровим бути здорово!»:
навчаємо педагогів
(за підсумками обласного освітнього проєкту)**

У сучасному світі, де харчові звички значною мірою впливають на якість життя, педагоги відіграють ключову роль не лише в навчанні, а й у формуванні навичок здорового способу життя, зокрема культури здорового харчування. Освіта в сфері здорового харчування для вчителів – це інвестиція в майбутнє, що здатна змінити життя багатьох.

У контексті навчання педагогів навичкам здорового харчування важливо враховувати нормативну базу та сучасні освітні підходи, а саме:

- рекомендації МОЗ України щодо здорового харчування дорослих, що містять науково обґрунтовані принципи раціонального харчування, спрямовані на профілактику хронічних захворювань і формування здорових звичок;

- професійний стандарт вчителя 2024 року, який визначає компетентності, необхідні для створення безпечного та здорового освітнього середовища, надаючи тим самим можливості для інтеграції теми харчової грамотності у професійний розвиток педагогів;

- наскрізність процесу виховання в Новій українській школі, впровадження програми «Нова українська школа у поступі до цінностей» формують у здобувачів освіти такі цінності як: відповідальність, турбота, гідність, які завдяки темі харчування можуть бути реалізовані на практиці;

- наскрізні змістові лінії, зокрема «Здоров'я і безпека», «Екологічна безпека та сталий розвиток», дозволяють інтегрувати тему здорового харчування у різні предмети та виховні заходи;

- програма соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН) сприяє розвитку усвідомленості, співпереживання та відповідального вибору – навичок, які є критично важливими для формування здорових харчових звичок як у педагогів, так і в учнів.

Навчати дорослих – це завжди виклик. А навчати педагогів, які вже мають усталені професійні уявлення та досвід – удвічі відповідально. Зміна харчових звичок у дорослому віці потребує не лише знань, а й внутрішньої мотивації, практичного прикладу та підтримки. При навчанні педагогів здорового харчування важливо враховувати психологічні і педагогічні особливості навчання дорослих, пропонувати їм відповідні форми проведення зустрічей та використовувати специфічні методи навчання.

На виконання обласного плану інформаційно-просвітницьких заходів щодо сприяння формуванню в учасників освітнього процесу навичок здорового харчування у 2024/2025 навчальному році (серпень 2024), напрацьованого в межах обласної програми реалізації Стратегії реформування системи шкільного харчування на період до 2027 року відділом виховної роботи та позашкільної освіти Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К.Д.Ушинського (далі – ЧОППО імені К.Д.Ушинського) у лютому-

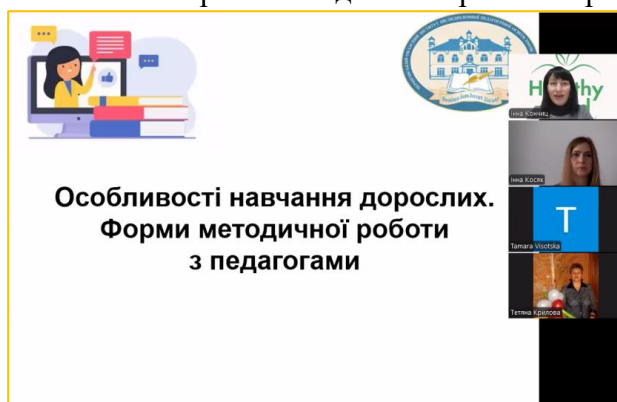
травні 2025 року було реалізовано обласний освітній проєкт «Healthy food: здоровим бути здорово!» (далі – Проєкт).

Мета Проєкту – організація та проведення інформаційно-просвітницьких заходів для професійних спільнот заступників директорів з виховної роботи/педагогів-організаторів, класних керівників закладів загальної середньої освіти щодо розвитку їхніх професійних компетентностей, необхідних для формування навичок здорового харчування в усіх учасників освітнього процесу; розробка та поширення тематичних освітніх матеріалів щодо форм, методів роботи, формування в освітньому середовищі інформаційного поля для розвитку навичок здорового харчування.

18 лютого 2025 року під час обласного вебінару відбулась презентація Проєкту «Healthy food: здоровим бути здорово!». Учасники заходу ознайомились з дорожньою картою Проєкту, змістом та завданнями кожного етапу, отримали рекомендації щодо проведення тематичних заходів для педагогів.

Складовими Проєкту стали планування, проведення активностей в межах реалізації Проєкту, створення відеороликів; визначення найкращих виховних практик на рівні територіальних громад для участі в обласному медіафестивалі, підбиття підсумків обласного медіафестивалю, визнання та заохочення учасників, проведення обласних воркшопів, узагальнення матеріалів лідерів медіафестивалю в науково-методичному журналі «Педагогічні обрії» ЧОППО імені К.Д.Ушинського.

Проєкт реалізовувався в партнерстві з спеціалістами/консультантами місцевих органів управління освітою/Центрів професійного розвитку педагогічних працівників та за їх безпосередньої участі.



КАТЕГОРІЇ:

- мініпроєкт/активності – професійна спільнота заступників директорів з виховної роботи/педагогів-організаторів
- мініпроєкт/активності – професійна спільнота класних керівників



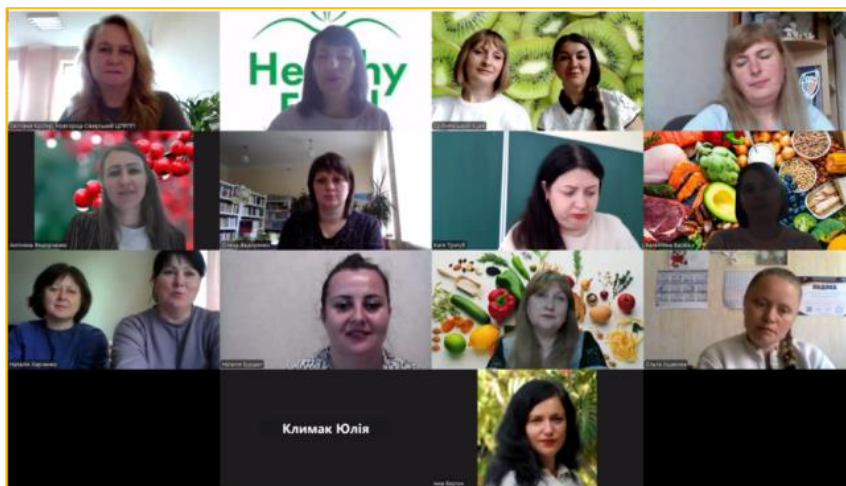
На обласний медіафестиваль надійшло загалом 26 роботи (у категорії «Міні-проект/активності – «професійна спільнота заступників директорів з виховної роботи» або «професійна спільнота педагогів-організаторів» – 4 відеоролики; мініпроект/активності – «професійна спільнота класних керівників» – 22 роботи) від Бобровицької, Борзнянської, Варвинської, Городнянської, Корюківської, Носівської, Ніжинської, Новгород-Сіверської, Прилуцької, Сновської, Срібнянської, Чернігівської, Яблунівської територіальних громад, КЗ «Чернігівський ліцей» Чернігівської обласної ради та обласної педагогічної майстерні педагогів закладів, установ освіти, яка діє на базі ЧОППО імені К.Д.Ушинського.





Група незалежних експертів-практиків визначила лідерів обласного медіафестивалю. Ними стали:

- Дігтярівський ліцей Срібнянської селищної ради (проект «Здоровим бути модно, смачно, корисно», координатори – Віра КОВАЛЕНКО, Наталія ХАРЧЕНКО);
- Носівський ліцей №5 Носівської міської ради (проект «Ми зробили перший крок – тепер ваша черга бути здоровими!», координатори – Катерина ТРИГУБ, Катерина БАЙДА);
- Дубогаївська ЗОШ I-III ст. Яблунівської сільської ради Прилуцького району Чернігівської області (проект «Їж здорово – живи довго!!!», координатори – Наталія КРАВЧЕНКО, Любов ЛИСНЯК);
- Срібнянський ліцей Срібнянської селищної ради Чернігівської області (проект «Smart FOOD: як їсти з розумом», координатори – Алла МАРТИЩЕНКО, Ольга СОЛОВЕЙ);



- Прилуцький ЗЗСО І-ІІІ ст. № 6 (ліцей № 6) Прилуцької міської ради Чернігівської області (інформаційно-просвітницький педагогічний тренінг «Формуємо навички здорового харчування», координатор – Юлія КЛИМАК);

- КУ «Центр професійного розвитку педагогічних працівників Чернігівської міської ради»

(інфо-дайджест «Творча кухня ідей», координатори – Наталія БУРДЮГ, Алла ЙОВЕНКО);

- КУ «Новгород-Сіверський центр професійного розвитку педагогічних працівників» Новгород-Сіверської міської ради Чернігівської області (мініпроект «Здорово&Смачно: Еволюція Твоєї Тарілки», координатор – Світлана КОСТИР);

- КУ «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Городнянської міської ради Чернігівської області (семинар-практикум «Healthy food: здоровим бути здорово!», координатор – Світлана ДЯГОВЕЦЬ);

- обласна педагогічна майстерня педагогів-організаторів ЧОШПО імені К.Д.Ушинського (педагогічна академія «Формуємо навички здорового харчування. Практичні кейси та інтерактивні заняття для педагогів», координатор – Інна КОНЧИЦ, співкоординатори: Наталія Бурдюг, Інна Вергун, Оксана Ільющенко, Юлія Климак, Наталія Кривенюк, Ольга Ушакова, Антоніна Федорченко).

13 червня 2025 року на базі ЧОШПО імені К.Д. Ушинського проведено перший день обласного дводенного воркшопу «Практичні кроки до здорового харчування» для учасників обласного медіафестивалю «Healthy food: здоровим бути здорово!».

Учасники заходу, директори/консультанти Центрів професійного розвитку педагогічних працівників, заступники директорів з виховної роботи, педагоги-організатори, практичні психологи – координатори виховних активностей Проєкту (32 особи), мали можливість презентувати свої напрацювання та обмінятися досвідом планування та організації роботи з педагогами щодо формування навичок здорового харчування у дорослих.

16, 20 червня 2025 року відбувся воркшоп за підсумками обласного освітнього проєкту «Healthy food: здоровим бути здорово!».

16 червня представники освітньої, медичної, психологічної галузей висвітлили питання здорового харчування через призму специфіки своєї професійної діяльності. Ольга МЕХЕД, завідувач кафедри біології НУ «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка

поінформувала учасників про вплив культурних стереотипів і псевдонауки на харчування людини. Віктор ЯНЧЕНКО, доцент кафедри хімії, технологій та фармації НУ «Чернігівський



Е-код	Назва/харчова добавка	Застосування	Схвалений в:
E100	Куркумін	Жовто-помаранчевий. Ковбаси, сосиски, паштети, кондитерські маргарини	ЄС, США, Україна
E101	Рибофлавін	Жовто-помаранчевий. За технологічною необхідністю	ЄС, США, Україна
E120	Кармін. Кошеніль, кармінова кислота, кармін	Малиновий. Безалкогольні напої, пресери з фруктів, кондитерські, морозиво, їстівні оболонки сирів, фруктові вина	ЄС, США, Україна
E140	Хлорофіл	Зелений. За технологічною необхідністю	ЄС, Україна
E141	Мідні комплекси хлорофілів	Зелений	ЄС, США, Україна
E150a	Цукровий колер	Коричневий.	ЄС, США, Україна

колегіум» ім.Т.Г. Шевченка довів до відома присутніх інформацію про джерела властивостей та безпечність природних барвників у харчовій промисловості.

Ірина ГРИЩЕНКО, заступник директора Навчально-методичного центру психологічної служби у системі освіти Чернігівської області обґрунтувала думку, що знання і критичне мислення далеко не весь багаж, який варто мати при собі, щоб наше бажання змінити харчові звички стало нашою життєвою потребою і не викликало стресу у разі «зриву»?

Єгор ПАВЛЕНКО, завідувач гематологічним відділенням КНП «Чернігівська обласна дитяча лікарня» Чернігівської обласної ради висвітлив питання «Базова основа нутритивної підтримки молоді. Паталогічні зміни при порушенні дієти». Як практикуючий педіатр він прокоментував ряд прикладів зі своєї лікарської практики і наголосив на необхідності формування культури здорового харчування саме в дорослих через усвідомлену зміну своїх харчових уподобань.

Спілкування в широкому колі зумовило відкритий полілог, наповнений запитаннями учасників і відповідями експертів.

Захід продовжили педагоги-організатори закладів загальної середньої освіти області, учасники обласної педагогічної майстерні – професійної спільноти, яка працює на базі ЧОШПО імені К.Д. Ушинського.

КЛІНІЧНИЙ ВИПАДОК

Дівчинка, 14 років.
Звичайний день, звичайний перекус: 5 пачок сухариків і пляшка коли.

Ніхто не очікував, що за кілька годин її буде госпіталізовано з шлунково-кишковою кровотечею.
Стан — критичний. Дівчинку привезли в реанімацію, далі — гастроентерологія. Мене, як дитячого гематолога, запросили для підбору терапії, бо виникла важка анемія.

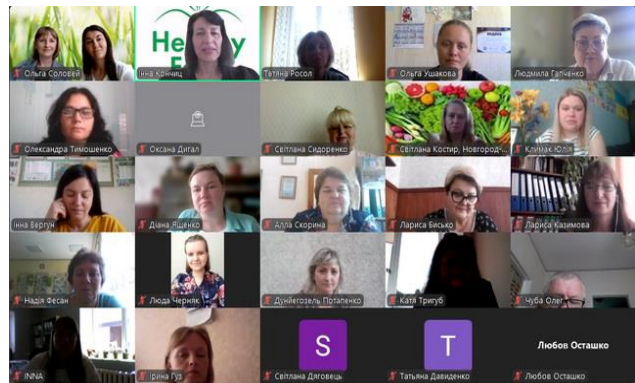
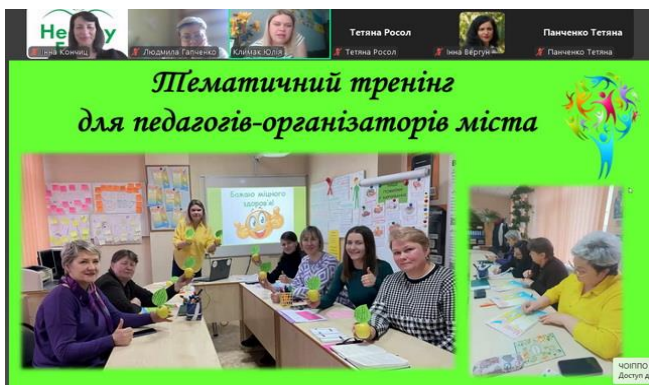
На щастя, дитина зараз у стабільному стані й проходить реабілітацію.
Але це був серйозний ризик для життя.



Ольга УШАКОВА, педагог-організатор КЗ ЗСО І-ІІІ ст. «Варвинський ліцей № 2» Варвинської селищної ради Прилуцького р-ну Чернігівської області



Інна ВЕРГУН, педагог-організатор Ніжинської гімназії № 3 Ніжинської міської ради



Юлія КЛИМАК, педагог-організатор Прилуцького ЗЗСО І-ІІІ ст. № 6 (ліцей № 6) Прилуцької міської ради Чернігівської області

Учасники першого дня воркшопу за підсумками обласного освітнього проєкту «Healthy food: здоровим бути здорово!», 16 червня 2025 року

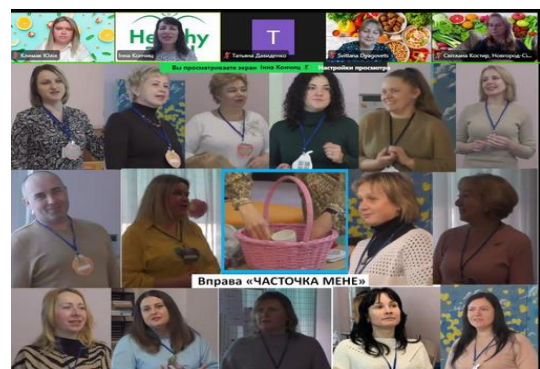
Вони презентували напрацювання щодо формування навичок здорового харчування у педагогів. Їхні доробки стали достойним поповненням матеріалів ютубканалу професійної спільноти «Проектна діяльність у вихованні»

<https://youtube.com/channel/UCOFFsYrEoq0i9y1IOBb8FzA?si=SyDcOAIuKNiBWlev>

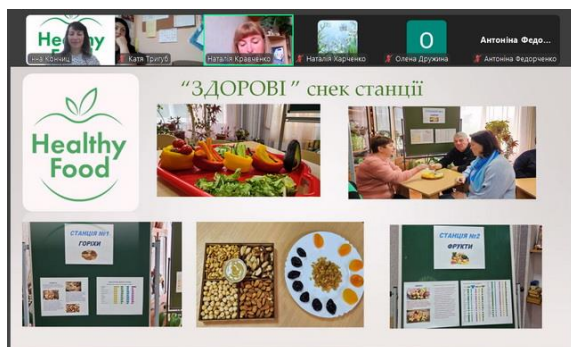
20 червня 2025 року лідери обласного медіафестивалю ділились досвідом організації і проведення тематичних заходів на базі Центрів професійного розвитку педагогічних працівників, а також закладів загальної середньої освіти в межах Проєкту.



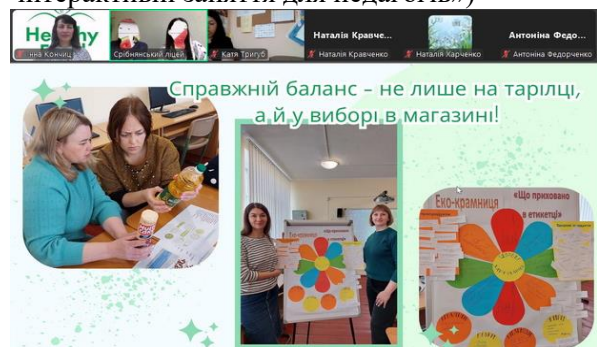
Дігтярівський ліцей Срібнянської селищної ради (проєкт «Здоровим бути модно, смачно, корисно»)



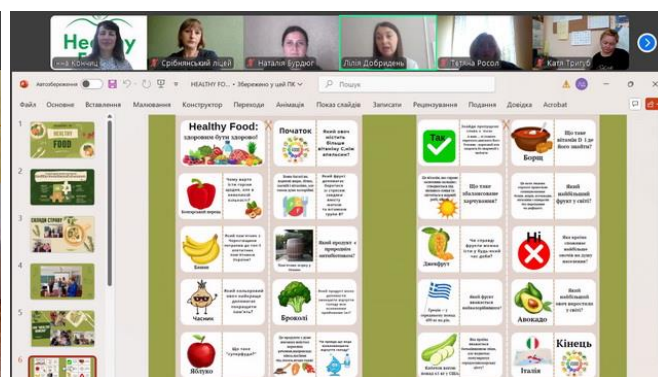
Обласна педагогічна майстерня педагогів-організаторів ЧОППО імені К.Д.Ушинського (педагогічна академія «Формуємо навички здорового харчування. Практичні кейси та інтерактивні заняття для педагогів»)



Дубогаївська ЗОШ І-ІІІ ст. Яблунівської сільської ради Прилуцького району Чернігівської області (проєкт «Їж здорово – живи довго!!!»)



Срібнянський ліцей Срібнянської селищної ради Чернігівської області (проєкт «Smart FOOD: як їсти з розумом»)



Чернігівська гімназія №29 Чернігівської міської ради (досвід участі у інфо-дайджест «Творча кухня ідей»). Презентація «Форми та методи роботи з педагогами»

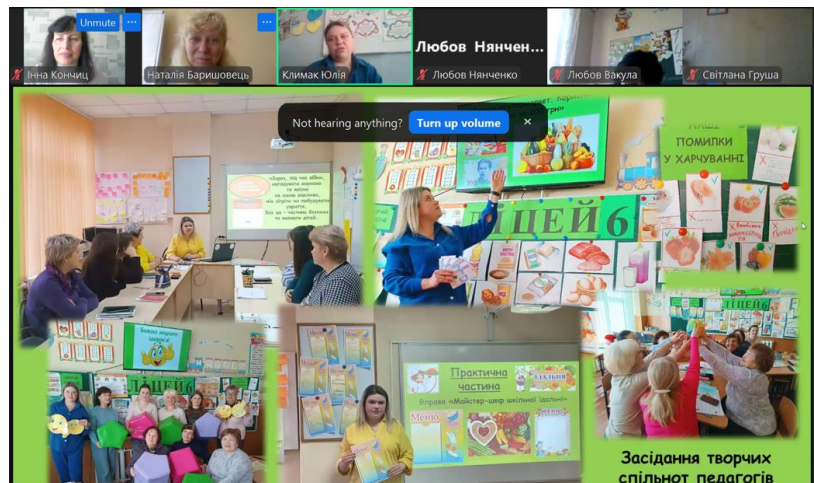
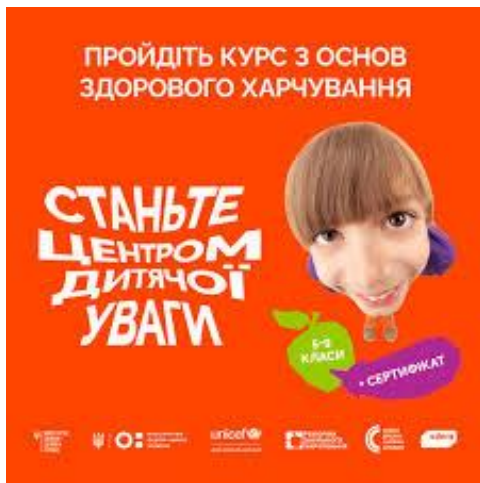


КУ «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Городнянської міської ради Чернігівської області (семінар-практикум «Healthy food: здоровим бути здорово!»)



Учасники другого дня воркшопу за підсумками обласного освітнього проєкту
«Healthy food: здоровим бути здорово!», 20 червня 2025 року

До зустрічі приєдналася група незалежних експертів-практиків (методисти закладів обласного підпорядкування, заступники директорів з виховної/навчально-виховної роботи закладів загальної середньої освіти області): Світлана СИДОРЕНЕКО, заступник директора з виховної роботи Бахмацького закладу загальної середньої освіти І-ІІІ ст. №5 Бахмацької міської ради; Валентина СИТЕНЬКА, заступник директора з виховної роботи Корюківського ліцею №2 Корюківської міської ради; Олена ГРИЦЕНКО, заступник директора з навчально-виховної роботи Прилуцького ліцею №1 ім. Георгія Вороного Прилуцької міської ради; Тетяна ДАВИДЕНКО, заступник директора з виховної роботи КЗ «Городнянський ліцей №2» Городнянської міської ради Чернігівської області. Олена ДРУЖИНА, методист з інноваційних технологій, координатор обласної Ради старшокласників КПНЗ Чернігівський обласний Палац дітей та юнацтва; Антоніна ФЕДОРЧЕНКО, методист КЗ «Чернігівський обласний науковий ліцей» Чернігівської обласної ради. Вони наголосили на важливості роботи, яка проводиться на рівні територіальних громад, в закладах освіти щодо популяризації здорового харчування серед педагогів та поділились враженнями від перегляду відеоматеріалів учасників Проєкту.



Робота щодо формування навичок здорового харчування на рівні області ведеться систематично. Так, тільки у 2025 році, педагоги, які входять до складу обласної педагогічної майстерні закладів освіти області вже пройшли курс з основ здорового харчування, розроблений ЮНІСЕФ спільно зі студією онлайн-освіти EdEra та ГО «Асоціація дорослого та дитячого харчування»; підвищували кваліфікацію в межах плану роботи обласної педагогічної майстерні (онлайн-зустрічі та спілкування наживо), а також стали активними учасниками 30-ти годинного курсу підвищення кваліфікації з теми «Організація харчування та формування навичок здорового харчування в закладах освіти», проведеного ЧОППО імені К.Д. Ушинського. У 2025-2026 навчальному році учасники обласної професійної спільноти планують розробити кейс тематичних активностей для батьків здобувачів освіти закладів загальної середньої освіти області та, у підсумку, видати методичні рекомендації з формування навичок здорового харчування в усіх учасників освітнього процесу.

Усі учасники обласного медіафестивалю, воркшопів отримали сертифікати про підвищення кваліфікації, дипломи/подяки ЧОППО імені К.Д. Ушинського та електронний примірник журналу «Педагогічні обрії» з матеріалами Проєкту.

Спеціалісти/консультанти місцевих органів управління освітою/Центрів професійного розвитку педагогічних працівників області отримали подяки ЧОППО імені К.Д.Ушинського за професіоналізм та злагоджену роботу щодо реалізації Проєкту на рівні громад.