



Алла МАРТИЩЕНКО,

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



Ольга СОЛОВЕЙ,

*педагог-організатор
Срібнянського ліцею
Срібнянської селищної ради
Чернігівської області*

«SMART FOOD: ЯК ЇСТИ З РОЗУМОМ» - освітній проєкт у дії

Педагоги Срібнянського ліцею діляться професійним досвідом, який не лише надихає, а й змінює харчові звички учнів і дорослих.

Гаслом ліцейного проєкту **«Smart food: як їсти з розумом»** (з участю педагогів) стали слова «Здорове харчування – це наш стиль життя». Педагоги закладу переконані, що змінювати харчові звички потрібно не через заборони чи залякування, а через натхнення, приклади, цікаві активності та щирю командну роботу.



Як усе починалося.....

Світ змінюється, змінюються й підходи до харчування. Команда учителів закладу вирішила створити простір, де здорове харчування стане модним, цікавим і доступним кожному. Подорож почалася з простого запитання: *«Як зробити так, аби їсти з розумом стало природно, весело й зрозуміло для кожного учня?»*

Однією з пропозицій був тиждень здорового харчування, який організатори умовно розділили на п'ять тематичних днів. Кожен день – це новий виклик, новий досвід і нові знання.

Кольоровий понеділок – старт з настроєм

Ми розпочали з яскравої ідеї – кольору, адже збалансоване харчування – це завжди різноманіття кольорів на тарілці. Класні керівники створили в класах інформаційні куточки «Здоров'я на тарілці». У такому інтерактивному просторі учні можуть дізнатися, наприклад, який вигляд має збалансований обід, що таке «тарілка здорового харчування», як скласти свій корисний раціон тощо. Такі візуальні інформаційні куточки з'явилися і в холі закладу.



А ще цього дня педагоги ініціювали інтерактивний челендж «Що в тебе в сумці?». Кожен класний керівник показував, що взяв на перекус, ділився вмістом своїх ланч-боксів. Педагоги прокоментували і обґрунтували особистий вибір продуктів для перекусу. Проведений челендж став поштовхом для педагогів задуматись над власним вибором перекусів і знайти здорові альтернативи звичним снекам. Було весело й смачно! Цей день показав, що здорові звички можуть бути веселими, смачними й зовсім не складними.



Вітамінний вівторок – знання, які змінюють

У цей день організатори проєкту зробили акцент на розвиток критичного мислення у педагогів. Учителі ділилися власним досвідом щодо формування навичок здорового харчування.

Ініціативою цього дня була розробка проєкту «Детокс шкільного меню».



Разом з кухарем ліцею педагоги аналізували страви шкільного меню, обговорювали альтернативні заміни, пропонували нові страви – і формували «Меню-мрії»: смачне, збалансоване і... реалістичне! Цього ж дня педагоги взяли участь у тренінгу «Психологія харчових звичок у дітей». Разом із психологом говорили про емоційне переїдання, вплив тематичної реклами на учасників освітнього процесу, розробили буклети-порадники «Як формувати здорові харчові звички вдома?». Порадники були поширені в батьківських чатах та під час батьківських зборів.

Майстерна середа – фантазуємо і практикуємо





Цей день став справжнім святом практичних навичок. Настав час для дії руками та фантазії!

Під час кейс-стаді **«Майстер пакування»** учителі вчилися красиво, практично упакувати корисний ланч для навчання та подорожей. Учасники створювали власні ланч-бокси зі здоровим перекусом, училися упаковувати їх в екологічно безпечні пакунки, зберігати продукти під час подорожей чи активностей на свіжому повітрі, а головне – усвідомили важливість уникнення одноразового пластику, використовуючи багаторазові ланч-

бокси, тканинні серветки, воскові обгортки.

На майстер-класі **«Корисні цукерки власноруч»** учителі готували смаколики з сухофруктів, горіхів, меду, фініків, родзинок і без цукру. Отже, «здорово» може бути доволі смачно і естетично. Результат власної праці – найкраща мотивація для змін.



Збалансований четвер – вчимося свідомо обирати

Цей день було присвячено не тарілці, а... етикетці. В еко-крамниці **«Що приховано в етикетці?»** учасники вивчали склад популярних продуктів, визначали дату виготовлення, терміни зберігання, читали маркування, шукали «зашифровані» цукри й шкідливі домішки. Для багатьох педагогів інформація на етикетках стала справжнім відкриттям. Вони проаналізували популярні йогурти, соки, снеки на наявність прихованих цукрів, харчових домішок, обговорювали, як навчити здобувачів освіти свідомо обирати продукти – не через заборони, а через розуміння.



Працюючи в мінігрупах, педагоги шукали відповіді: «Що таке «глутамат натрію»? Чому напис «без цукру» не завжди означає користь? Як обрати корисні снеки серед яскравих упаковок?»

Насамкінець зробили висновок: баланс – це не лише правильна кількість білків, жирів і вуглеводів,

а й розумний вибір якісних продуктів без зайвих шкідливих інгредієнтів.

Кулінарна п'ятниця – творчість і тепло родини

Завершився тиждень найтеплішим днем – зібрали рецепти найулюбленіших і найкорисніших страв, які готують учасники навчання. Так з'явилась **кулінарна книга «Здорові рецепти для наших вихованців»**. Кожен педагог



у вступній частині до рецепту пояснював, чому страва корисна, як її готують у родині, які вона має культурні чи емоційні цінності. У книзі безліч страв: від простих сніданків до оригінальних перекусів і корисних десертів, від смузі до запечених овочів, від домашнього сиру до цукерок без цукру. А головне – усе корисно і перевірено! Ця книга – результат командної роботи, а також ще один прояв



любові до учнів, бажання змінювати їх харчові звички. Кожен рецепт з історією родини, зі спогадами про дитинство, з порадами. Це своєрідний символ нашої єдності, турботи й бажання передати дітям тільки найкраще.

Підсумки, що надихають!

Освітній проєкт «Smart food: як їсти з розумом» – це не разовий захід, а продовження великого шляху, на якому всі учасники освітнього процесу починають усвідомлено обирати їжу, запитувати, аналізувати й навіть впливати на харчування оточуючих.

Класні керівники стали справжніми амбасадорами здорового способу життя, яскравим прикладом здорового харчування. Вони харчуються разом з дітьми, навчають через власний досвід і щоденну практику.



Педагоги ліцею переконані, що здорова їжа – це розумно, смачно і однозначно **ВАЖЛИВО!**