

## ПРОЄКТ «HEALTHY FOOD: ЗДОРОВИМ БУТИ ЗДОРОВО!»



Катерина ТРИГУБ, заступник директора  
з виховної роботи Носівського ліцею № 5  
Носівської міської ради



Катерина БАЙДА, практичний психолог  
Носівського ліцею № 5  
Носівської міської ради

## МИ ЗРОБИЛИ ПЕРШИЙ КРОК – ТЕПЕР ВАША ЧЕРГА БУТИ ЗДОРОВИМИ!

У ХХІ столітті питання збереження здоров'я дітей та молоді стає одним із ключових викликів суспільства. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, більшість проблем зі здоров'ям у підлітковому віці безпосередньо пов'язані з харчуванням: надмірне споживання фастфуду, нестача овочів і фруктів, дефіцит життєво необхідних вітамінів та мінералів. В умовах війни ці ризики лише посилюються: обмежений доступ до якісних продуктів, стресові фактори та порушення звичного способу життя негативно впливають на формування здорових харчових звичок. Саме тому школа сьогодні є не лише освітнім простором, а й осередком підтримки, де закладаються основи культури харчування та стійкості, що визначають майбутнє дитини.

У сучасних умовах особливої ваги набуває підготовка педагогів, адже саме вони стають носіями культури здорового харчування для дітей. Учитель не лише передає знання, а й формує в здобувачів освіти цінності та щоденні звички своїм прикладом. Якщо педагог дотримується принципів здорового харчування, демонструє відповідальне ставлення до власного здоров'я, то учні сприймають це як норму.

У Носівському ліцеї №5 Носівської міської ради у 2025 році було реалізовано проєкт «Ми зробили перший крок – тепер ваша черга бути здоровими!». Ініціаторами і активними учасниками проєкту стали класні керівники закладу, які об'єднали свої зусилля, щоб дізнатися якомога більше про здорове харчування, долучитися до спільноти прихильників правильного харчування і зробити все, щоб заохотити до здорових харчових звичок дітей. Цей проєкт став не просто освітньою практикою – він перетворився на заклик до дії, спосіб показати здобувачам освіти, що бути здоровим – модно, цікаво і життєво необхідно.

Ідея виникла з повсякденної практики. Спостерігаючи за учнями, педагоги щодня бачили, що більшість дітей віддає перевагу снекам, газованим напоям і фастфуду. Водночас молодь дедалі менше замислюється над наслідками: зниження працездатності, проблеми з концентрацією уваги, ризики ожиріння тощо.

Класні керівники зрозуміли, що лише закликів «їжте овочі» замало. Потрібні яскраві інтерактивні форми роботи, які передбачають ігри та командну роботу, які заохочують і мотивують. Так виникла концепція проекту, спрямованого на формування культури харчування через практичний досвід і позитивні емоції.

Основна мета проекту – популяризація культури здорового харчування серед



педагогів через інтерактивні форми роботи.

Завдання проекту:

- сформувати знання про принципи збалансованого харчування;
- підвищити обізнаність щодо користі продуктів;
- розвинути відповідальність за власне здоров'я;
- створити дружнє та натхненне освітнє середовище.



У межах завдань проекту здорове харчування розглядалося не лише як індивідуальний вибір, а як елемент шкільної культури.

Першим кроком до втілення ідеї став **пізнавальний квест**. Це була станційна гра. Об'єднавшись у команди, педагоги мали можливість проявити кмітливість, швидкість мислення та креативність. Атмосфера підтримки та згуртованості стала чудовим стартом усієї ініціативи.

Особливою подією було заняття **«Моя тарілка здорового харчування»**. Використовуючи візуальну модель «здорової тарілки», учасники розподіляли продукти за категоріями. Такий наочний підхід змусив багатьох переосмислити власний раціон.





Особливе місце у проєкті посіли дидактичні ігри, поєднуючи навчання та розвагу:

- **«Вітамінна тарілка».** Учасники створювали власний набір продуктів, багатих на вітаміни, навчаючись правильно комбінувати їх у щоденному раціоні. Гра показала, що знання про вітаміни можуть бути не нудними, а захопливими.

- **«Сортувальник».** Завдання полягало в розподілі овочів і фруктів за групами вітамінів (А, В, С, D тощо). Такий підхід допоміг краще запам'ятати, де містяться необхідні речовини, і як вони впливають на організм.

- **«Який я овоч або фрукт?».** Учасники за допомогою закритих запитань мали здогадатися, «яким вони є овочем чи фруктом». Гра викликала багато сміху й позитивних емоцій, сприяла розвитку комунікативних навичок.



Використані методи роботи довели, що ігрова форма навчання позитивно сприймається не лише учнями, а й дорослими, бо сприяє створенню простору для активності, креативу та живого спілкування.

Проєкт завершився роздумами про культуру харчування як частину стилю життя. Учителі переконані, що приклад дорослих є важливішим за будь-які лекції.

Результатом спільної роботи стало успішне впровадження проєкту в освітній процес. Педагоги поглибили власні знання, отримали практичні навички та передали «естафету здоров'я» школярам.

Проєкт **«HEALTHY FOOD: здоровим бути здорово!» 2025 року** продемонстрував, що виховання культури харчування можливе лише тоді, коли воно спирається на практичний досвід, позитивні емоції та власний приклад. Здоров'я починається з малого: з кожної тарілки, з кожного свідомого вибору, з кожної корисної звички. І якщо школа стає майданчиком для таких ініціатив, можна бути певними – молоде покоління виросте більш відповідальним, свідомим і здоровим.