



Чернігівський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти  
імені К. Д. Ушинського



# ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: *свідомий вибір*

Ефективні практики та  
вивірені рішення педагогів  
Чернігівщини



Чернігів  
2026



**Здорове харчування: свідомий вибір. Ефективні практики та вивірені рішення педагогів Чернігівщини / Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського. 2026. 49 с.**

**Укладач:**

*Кончиц Інна Петрівна, методист відділу виховної роботи та позашкільної освіти ЧОІППО імені К. Д. Ушинського*

**Рецензенти:**

*Пономаревський Станіслав Борисович, завідувач кафедри психології ЧОІППО імені К.Д. Ушинського, доктор педагогічних наук*

*Климак Юлія Олександрівна, заступник директора з навчально-виховної роботи Прилуцького закладу загальної середньої освіти I-III ступенів № 6 (ліцей № 6) Прилуцької міської ради*

Гайд ефективних практик та вивіраних рішень – узагальнений та систематизований трирічний досвід педагогів Чернігівщини щодо формування навичок та культури здорового харчування в учасників освітнього процесу. Матеріали підготовлено за підсумками реалізації обласного освітнього проєкту «Healthy food: здоровим бути здорово!» у 2024, 2025 роках та активної роботи обласної педагогічної майстерні у 2024-2026 роках.

У виданні представлено дієві алгоритми, методичні підходи та практичні кейси проведення різнопланових заходів (воркшопів, практикумів, майстер-класів, марафонів, інтерактивних занять тощо), спрямованих на популяризацію корисних харчових звичок серед учасників освітнього процесу, приділено увагу створенню безпечного та здорового освітнього середовища в контексті сучасної реформи шкільного харчування.

Матеріали адресовано керівникам закладів освіти, педагогам-організаторам, класним керівникам, вихователям та батькам, які прагнуть ефективно впроваджувати принципи здорового харчування в життя родин та в освітній простір НУШ.

Затверджено вченою радою  
Чернігівського обласного інституту післядипломної  
педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського  
(протокол від 28.08.2026 року № 6)

## ЗМІСТ

|                                                                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП                                                                                                     | 4  |
| З досвіду реалізації обласного освітнього проєкту «Healthy food: здоровим бути здорово!» (2024)           | 7  |
| З досвіду реалізації обласного освітнього проєкту «Healthy food: здоровим бути здорово!» (2025)           | 10 |
| З досвіду роботи обласної педагогічної майстерні (2026)                                                   | 13 |
| <i>Інна Кончиц</i><br>Поінформованість батьків – перший крок до формування здорових харчових звичок дітей | 16 |
| <i>Тетяна Клименко</i><br>Формула здорового харчування для наших дітей                                    | 30 |
| <i>Алла Мартищенко</i><br>Еко-експедиція «Еліксир сили: таємниця вітамінів»                               | 34 |
| <i>Ольга Соловей</i><br>Стоп газованці: круті альтернативи від кожної родини                              | 38 |
| <i>Інна Кончиц</i><br>Пригоди Вітамінчика: від дитячої гри до сімейних традицій                           | 43 |

## ВСТУП

Сучасний етап розвитку українського суспільства та системи освіти висуває особливі вимоги до збереження й зміцнення здоров'я молодого покоління. Здоров'я дітей є базовою умовою їхнього успішного навчання, гармонійного розвитку та майбутнього потенціалу всієї нації. Формування культури здорового харчування в закладах освіти набуває статусу одного з пріоритетних завдань державної політики і це зумовлено кількома ключовими факторами:

- **Реформа шкільного харчування.** В Україні триває масштабна реформа системи шкільного харчування, ініційована Першою леді Оленою Зеленською. Зміна меню, оновлення харчоблоків та впровадження нових технологічних карт (зокрема, [за збірниками Євгена Клопотенка](#)) – це лише технічна частина. Головне завдання педагогів – змінити ментальність, сформувати в учнів та їхніх батьків стійкі свідомі звички, щоб здоровий вибір у їдальні став природною внутрішньою потребою дитини.

- **Вплив воєнного стану та хронічного стресу.** Тривала повномасштабна війна та щоденний психоемоційний тиск безпосередньо впливають на харчову поведінку дітей. Стрес часто веде до порушень раціону: хаотичних перекусів, надмірного споживання «комфортної їжі» (солодощів, фастфуду, продуктів із високим вмістом цукру та солі) як способу психологічного захисту, або, навпаки, до відмови від їжі. Заклад освіти має стати острівцем стабільності, де дитина вчиться керувати своїм станом, зокрема й через культуру харчування та дотримання питного режиму.

- **Вимоги Нової української школи (НУШ).** [Концепція НУШ](#) базується на компетентнісному підході. Наскрізна компетентність «Екологічна грамотність і здорове життя» передбачає, що випускник школи не просто знає інформацію про вітаміни, а й уміє раціонально організувати свій побут, критично оцінювати рекламу харчових продуктів і свідомо обирати корисну альтернативу.

- **Трансформація ролі родини та закладу освіти.** Сучасні батьки часто стикаються з браком часу або дефіцитом перевіреної інформації, піддаючись впливу трендів із соціальних мереж. Заклад освіти стає головним

комунікаційним майданчиком, який об'єднує науковий підхід, педагогічну майстерність та батьківську спільноту задля створення єдиного здорового простору «школа – родина».

Таким чином, формування культури харчування сьогодні – це не просто розмови про калорії. Це елемент національної безпеки, інструмент адаптації до стресу та основа для формування здорової, життєстійкої особистості. Обласний освітній проєкт «Healthy food: здоровим бути здорово!» (далі – Проєкт) став відповіддю на ці виклики, об'єднавши зусилля науковців, психологів та практиків для створення дієвої моделі здоров'язбереження.

Важливою умовою успішності Проєкту стала його системність та послідовність. Інформаційно-просвітницька діяльність розгорталася поетапно, що дозволило глибоко усвідомити тему здорового харчування усіма категоріями учасників освітнього процесу, поступово звужуючи фокус на конкретних цільових групах для досягнення максимального ефекту.

У перший рік реалізації Проєкту (2024) відбулось масштабне охоплення та популяризація ідей здорового харчування серед усіх учасників освітнього процесу – учнів, педагогів та батьків. Просвітницька робота на цьому етапі була спрямована на руйнування міфів про «корисну їжу», презентацію філософії реформи шкільного харчування та запуск перших інтерактивних форм роботи (квестів, челенджів, марафонів тощо). Це дозволило створити загальне інформаційне поле та сформувати первинний інтерес до теми в громадах області.

У 2025 році організатори зробили акцент на професійному розвитку педагогів, адже, щоб навчити дитину, вчитель сам має володіти сучасним інструментарієм формування культури здорового харчування. Протягом року активності фокусувалися на підвищенні кваліфікації педагогів, проведенні воркшопів, семінарів та майстер-класів. Учителі опановували методики інтеграції теми харчування в освітні предмети та виховну роботу, вчилися розробляти авторські дидактичні матеріали та координувати локальні мікропроєкти.

Логічним апогеєм і практичним виміром Проєкту в 2026 році стала діяльність учасників обласної педагогічної майстерні – педагогів закладів загальної середньої освіти та установ освіти Батуринської, Варвинської, Менської, Ніжинської, Новгород-Сіверської, Прилуцької, Срібнянської,

Чернігівської територіальних громад області, у т.ч. закладів загальної середньої освіти обласного підпорядкування. Акумулювавши власний досвід 2024-2026 років, педагоги спрямували свій потужний потенціал на батьківську спільноту. Адже саме родина є базовим середовищем, де закріплюються або руйнуються харчові звички дитини. Просвітницька робота з батьками будується на принципах партнерства «школа-родина»: через інтерактивні лекторії, практичні рекомендації щодо раціону та питного режиму вдома, а також психологічну підтримку у подоланні супротиву дітей до здорової їжі.

Така трирічна траєкторія – від загального знайомства через професійне зростання вчителя до цілеспрямованої роботи з родиною – дозволила трансформувати проєкт «Healthy food: здоровим бути здорово!» з одноразової акції у стійку, життєздатну систему формування культури здорового харчування в освітньому просторі регіону.

Накопичений за три роки досвід, сформована база методичних матеріалів та підготовлена спільнота педагогів-лідерів стали потужним, надійним підґрунтям для організації та проведення фестивалів здорового харчування безпосередньо в територіальних громадах області.

Окремим вагомим складником практичного втілення ідей Проєкту та Стратегії реформи став літній період 2026 року, коли виховний простір зміщується у формат змістовного дозвілля. На Чернігівщині прагнення формувати корисні звички не зупинялося із завершенням навчального року: улітку, під час роботи пришкільних таборів у громадах області, було розгорнуто активну роботу з популяризації здорового харчування.

Літній формат дозволив відійти від традиційних уроків і перенести тему культури їжі в площину чистої практики, гри та неформальної освіти. Діти долучалися до інтерактивних активностей: кулінарних майкап-студій, пізнавальних пікніків, вікторин та рухливих квестів на свіжому повітрі.

Пропоновані методичні рекомендації акумулюють різноплановий багатогранний досвід, накопичений за роки тривалої та напруженої роботи.

Запропоновані матеріали акумулюють різноплановий багатогранний досвід, накопичений за роки тривалої та напруженої роботи. Кращі кейси, сценарії та форми роботи від педагогів-практиків – це живий, реальний досвід, адаптований до сучасних умов Нової української школи.

# **З досвіду реалізації обласного освітнього проєкту «Healthy food: здоровим бути здорово!» (2024)**

У підсумку реалізації обласного освітнього проєкту «**Healthy food: здоровим бути здорово!**» (далі – Проєкт) у 2024 році чітко простежується масштабність географії заходу та структура Проєкту (презентація Проєкту: <https://choippo.edu.ua/?p=43621>, <https://drive.google.com/drive/folders/1DX2CNYd147Iqi2oD-nrj2AdhuNi9e53U>, проведення активностей в закладах загальної середньої освіти та подання робіт на участь у обласному медіафестивалі (44 відеоролика від 16-ти територіальних громад, 3-ох закладів загальної середньої освіти обласного підпорядкування та обласної спільноти педагогів), визначення обласною експертною комісією Проєкту лідерів обласного медіафестивалю, [https://drive.google.com/drive/folders/1Kd5Hwlszw82SAvx\\_rPY7aORPKKSdZjlu](https://drive.google.com/drive/folders/1Kd5Hwlszw82SAvx_rPY7aORPKKSdZjlu), організація і проведення дводенного воркшопу за підсумками Проєкту: <https://choippo.edu.ua/?p=45212>, <https://choippo.edu.ua/?p=45239>, нагородження учасників Проєкту, підготовка та друк матеріалів Проєкту задля поширення досвіду.

Представлені напрацювання – лише частина досвіду, презентованого під час реалізації Проєкту 2024 року.

**Матеріали лідерів обласного освітнього проєкту «Healthy food: здоровим бути здорово!» опубліковані в науково-методичному журналі «Педагогічні обрії» ЧОШПО імені К.Д. Ушинського, №5-6, 2024 рік.**



<https://drive.google.com/file/d/1eTQPn-JKmt0HndIEMcKvcpcabeHV8Sthb/view>

➤ *Інна Кончиц*

**Здорове харчування – запорука здорового майбутнього! (С. 16-22)**

*Про підсумки реалізації обласного освітнього проєкту «Healthy food: здоровим бути здорово!» у 2024 році.*

➤ *Ірина Грищенко*

**Здорове харчування: психологічний аспект (С. 23-32)**

*Висвітлення психології здорового харчування, надання рекомендацій щодо методів контролю порцій, оптимізації освітнього середовища з метою формування корисних харчових звичок тощо.*

➤ *Наталія Кравченко*

**Здоровим бути здорово!?! (С. 33-35)**

*Дубовогаївська ЗОШ І-ІІІ ступенів Яблунівської сільської ради Прилуцького району Чернігівської області* втілила цілу низку практичних мініпроектів: «Мікрозелень» – учні 3-4 класів вирощували на підвіконні мікрозелені (крес-салат, горох та гірчицю) для шкільної їдальні; «Healthy lunchbox ideas for kids» – учні 5-6 класів та їхні батьки у спільнодії з медсестрою навчального закладу вчилися наповнювати ланч-бокси корисними перекусами; «Знаю сам, навчу тебе» – досліджували користь чистої води та корисних напоїв за порадами Євгена Клопотенка; «Дешево та корисно» – старшокласники розраховували бюджетне й енергетично цінне меню в межах ліміту коштів.

➤ *Світлана Андрущенко, Людмила Назаренко*

**Заради здорових і радісних школярів! (С. 36-40)**

*Для здобувачів освіти КЗ «Івківський ліцей» Ладанської селищної ради* було проведено тиждень «Харчуйся правильно та живи довго». Серед яскравих форм організації корисного дозвілля: мейкерспейс «Кожен наповнює себе сам», гра «Моє здоров'я в моїй тарілці», інсценізація казки «Ходить гарбуз по городу», фуд-арт із овочів та фруктів, дегустація українських суперфудів, челендж ланчбоксів «ШвидкоЇжа», фуд-вайб «Вгадай, хто я?», інтерактивні вікторини на платформі LearningApps, квести, а також уроки-рецепти «Готуємо вітамінну бомбу».

➤ *Світлана Петренко*

**Фестиваль здорового харчування – це здорово! (С. 40-44)**

*Педагогічний колектив КЗ «Прилуцький навчально-реабілітаційний центр» Чернігівської обласної ради* організував для дітей з особливими освітніми потребами захоплюючий, логічно вибудований та продуманий до дрібниць п'ятиденний «Фестиваль здорового харчування».

➤ *Яна Биша*

**Healthy food: здоровим бути здорово! (С. 45-48)**

*Педагогам Сновського ліцею №1 Сновської міської ради Корюківського району Чернігівської області, попри роботу за змішаною формою навчання, вдалося максимально залучити шкільну спільноту до практичних активностей, досліджень та творчих ініціатив під час проведення Тижня здорового харчування.*

- Алла Мартищенко, Ольга Соловей  
**Healthy food: здоровим бути здорово та сучасно! (С. 49-53)**  
 Креативну програму за принципом «1 день проєкту – 1 тиждень» реалізував колектив **Срібнянського ліцею Срібнянської селищної ради**, поєднавши традиційні підходи з інтерактивними формами, гейміфікацією, дослідженнями та мистецтвом.
  
- Марина Семенова, Олена Радченко  
**Ми – за здорове харчування! (С. 53-55)**  
**Ніжинський ліцей Ніжинської міської ради Чернігівської області при Ніжинському державному університеті імені Миколи Гоголя** реалізував здорову ініціативу силами учнівського самоврядування, використовуючи офіційні рекомендації ВООЗ, матеріали МОЗ України та інформацію на платформі «Знаймо».
  
- Л.Кошова, А.Компанець, Ю.Болох, І.Гах, А.Іващенко  
**Мініпроєкт «Healthy food: тренд чи користь?» (С. 56-59)**  
**Колектив Ніжинського обласного педагогічного ліцею Чернігівської обласної ради** втілює у життя мініпроєкт, під час якого здобувачів освіти 10-11 класів досліджували особливості культури харчування в умовах сучасних викликів та війни, популяризували принципово нове шкільне меню та демонстрували яскраві приклади формування навичок свідомого вибору якісної їжі.
  
- Інна Кончиц  
**Обласний міжшкільний інформаційно-просвітницький проєкт – руханка-челендж «Healthy DISCO» (С. 60-66)**  
**Педагоги-організатори ЗЗСО Батуриної, Менської, Ніжинської, Новгород-Сіверської, Прилуцької та Чернігівської територіальних громад – учасники обласної педагогічної майстерні ЧОІППО імені К.Д. Ушинського** реалізували проєкт зі створення унікального яскравого продукту – авторської руханки «Healthy DISCO», поєднавши культуру здорового харчування з руховою активністю учасників освітнього процесу.

## **З досвіду реалізації обласного освітнього проекту «Healthy food: здоровим бути здорово!» (2025)**

Обласний освітній проєкт «**Healthy food: здоровим бути здорово!**» (далі – Проєкт) у 2025 році чітко окреслив об'єкт і предмет впливу. Педагоги, а саме: заступники директорів з виховної роботи/педагоги-організатори, класні керівники закладів загальної середньої освіти об'єдналися у спільноти задля самоосвіти, розвитку професійних компетентностей, необхідних для формування навичок здорового харчування в усіх учасників освітнього процесу. Активності щодо навчання педагогів реалізовувалися у партнерстві з міськрайонними відділами ДУ «Чернігівський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України», місцевими лікарями-терапевтами, психологами, нутриціологами та активними мешканцями громад. Місцеві органи управління освітою стали не просто партнерами, а й безпосередніми учасниками обласного Проєкту.

Структура Проєкту включала презентацію Інструктивно-методичних матеріалів <https://choippo.edu.ua/?p=48152> та особливостей навчання дорослих <https://drive.google.com/file/d/1yuvKIOixRhQ2IipgqWOLhHTLWJGKQG58/view>.

За результатами оцінювання відеоробіт від 26-ти педагогічних спільнот незалежною експертною комісією було визначено 9 лідерів обласного медіафестивалю «Healthy food: здоровим бути здорово!» [https://drive.google.com/drive/folders/1pImf3io6IaTi-f3LoUfFbFCfE\\_brQITJ](https://drive.google.com/drive/folders/1pImf3io6IaTi-f3LoUfFbFCfE_brQITJ).

У червні 2026 року під час дводенного воркшопу за підсумками Проєкту <https://choippo.edu.ua/?p=49103>, <https://choippo.edu.ua/?p=49137> учасники інтенсивного навчання мали можливість обговорити актуальні питання здорового харчування із запрошеними на зустріч науковцями, медичними працівниками, психологами та поділитися власним досвідом навчання педагогів через презентацію тематичних майстер-класів, тренінгів, ярмарків педагогічних ідей, методичних декад тощо.

Подані матеріали охоплюють лише частину досвіду, презентованого під час реалізації Проєкту 2025 року.

Матеріали лідерів та учасників обласного освітнього проєкту «Healthy food: здоровим бути здорово!» опубліковано у науково-методичному журналі «Педагогічні обрії» ЧОІППО імені К.Д.Ушинського

№4-5, 2025 р.

<https://drive.google.com/file/d/1NrcEDf7kRIIfm-jeQ3HmIS4CtffoglZn/view>



№2, 2026 р.

<https://drive.google.com/file/d/1SQPyMg4x-QNAgCBf2v9YIQmi6NHkZH85/view>



➤ Ольга Мехед, Віктор Янченко

**Інтеграція в освітній процес культури збалансованого харчування як складова педагогіки здоров'я (№2, 2026 р., С. 76-81)**

*Автори переконані, що культура харчування – це комплексна категорія педагогіки здоров'я, яка охоплює знання (нутрієнтний склад), навички (приготування та вибір їжі) й усвідомлення (формування сталих звичок). Її впровадження вимагає: міждисциплінарної інтеграції, вікової диференціації та синергічної взаємодії педагогів, батьків та фахівців із громадського здоров'я. Формування культури здорового харчування дітей починається зі зміни свідомості й звичок дорослих.*

➤ Інна Кончиц

**«Healthy food:здоровим бути здорово!»: навчаємо педагогів (№4-5, 2025 р., С.109-117)**

*Про підсумки обласного освітнього проєкту «Healthy food: здоровим бути здорово!» у 2025 році*

➤ Інна Кончиц, Антоніна Федорченко

**Формуємо навички здорового харчування. Практичні кейси та інтерактивні заняття для педагогів (№4-5, 2025 р., С.118-130)**

*Описаний захід – приклад інтеграції глибокого теоретичного та практичного інструментарію, який педагоги можуть одразу забрати у свою роботу. Через візуалізацію та проєктний менеджмент (Mind map/Ментальні*

карти), використання сучасних медіа інструментів (White paper, QR-коди, цифрові карти та інтерактивні матеріали) та міждисциплінарність (поєднання основ нутриціології із практичними навичками та екологічними ініціативами) учасники отримали відповіді на питання «Що їсти? Як приготувати? Як подати?».

- Алла Мартищенко, Ольга Соловей

**SMART FOOD, як їсти з розумом. Освітній проєкт у дії (№4-5, 2025 р., С.131-134)**

Інтерактивний формат проведення «Тижня здорового харчування» у **Срібнянському ліцеї Срібнянської селищної ради** передбачав п'ять креативних днів із практичними акцентами: від челенджу ланч-боксів і «Детоксу шкільного меню» спільно з кухарями ліцею до розшифровки етикеток в еко-крамниці, виготовлення корисних цукерок без цукру та створення сімейної «Кулінарної книги» з історіями родин.

- Катерина Тригуб, Катерина Байда

**Ми зробили перший крок – тепер ваша черга бути здоровими (№2, 2026 р., С.64-66)**

Гасло проєкту **Носівського ліцею № 5 Носівської міської** «Ми зробили перший крок – тепер ваша черга бути здоровими!» та авторські дидактичні ігри для дорослих довели, що ігровий формат перетворює зміну харчових звичок на захопливий командний квест.

- Оксана Ільющенко, Світлана Костир

**Освітняні Сіверщини – учасники Проєкту (№2, 2026 р., С.73-75)**

Для практичної реалізації тематичного мініпроєкту на Новгород-Сіверщині, заступники директорів та педагоги об'єднали зусилля з міжнародними партнерами – Італійським агентством з питань співробітництва у сфері розвитку, а на фініші спільно «приготували» символічний овочевий салат з характером – «Вітамінна бомба».

### 3 досвіду роботи обласної педагогічної майстерні (2026)

З метою створення ефективного науково-методичного середовища для неперервного професійного розвитку педагогів, які проєктують, координують та реалізують виховну роботу на рівні школи й громади через активне впровадження проєктних технологій у систему своєї практичної діяльності, Інною Кончиц, методистом відділу виховної роботи та позашкільної освіти ЧОШПО імені К.Д.Ушинського в 2023 році була заснована обласна педагогічна майстерня педагогів-організаторів закладів загальної середньої освіти Чернігівщини.



Пріоритетний напрям роботи (2023-2026 років): «Формування навичок здорового харчування через використання інноваційного освітнього менеджменту».

У 2023 році обласна педагогічна майстерня об'єднала невелику, але надзвичайно мотивовану та креативну спільноту педагогів-організаторів закладів загальної середньої освіти Батуринської, Менської, Ніжинської, Новгород-Сіверської, Прилуцької та Чернігівської територіальних громад області.

Попри те, що склад учасників протягом 2023-2026 років частково оновлювався, незмінним залишалося головне – прагнення до професійного зростання, відмови від застарілих шаблонів виховної роботи та впровадження справжніх освітніх інновацій. Кількісно невелика команда довела, що синергія ідей та відданість справі здатні давати масштабні результати.



**На фото:** Наталія Кривенок (м. Чернігів), Ольга Ушакова (с-ще Варва), Юлія Климак (м. Прилуки), Інна Кончиц (м. Чернігів), Інна Вергун (м. Ніжин), Оксана Ільющенко (м. Новгород-Сіверський), Наталія Бурдюг (м. Чернігів)



**На фото:** Ольга Соловей (с-ще Срібне), Інна Вергун (м. Ніжин), Тетяна Клименко (м. Чернігів), Наталія Бурдюг (м. Чернігів), Антоніна Федорченко (м. Чернігів), Ольга Ушакова (с-ще Варва), Лілія Добридень (м. Чернігів), Алла Мартищенко (с-ще Срібне), Інна Кончиц (м. Чернігів), Юлія Климак (м. Прилуки)

Протягом трьох років учасники педмайстерні пройшли шлях від теоретичного осмислення проєктних технологій до участі в регіональних та міжнародних ініціативах з теми здорового харчування.

Після опанування методології проєктного менеджменту у виховній роботі, у 2024 році реалізували перший спільний проєкт «Healthy DISCO», який отримав визнання на обласному і міжнародному рівні.

Створивши авторську руханку «Healthy DISCO» та організувавши однойменний обласний міжшкільний челендж, удалося об'єднати близько 30-ти закладів загальної середньої освіти області темою здорового харчування. Проєкт «Healthy DISCO» став лідером обласного медіафестивалю в межах обласного освітнього проєкту «Healthy food: здоровим бути здорово!» (2024) та здобув перемогу в українсько-канадському конкурсі інноваційних проєктів від Фундації «Україна – діаспора» (фонд професора Ореста Цапа (Вінніпег, Канада). Педагогічна спільнота отримала сертифікат міжнародного зразка та грошову винагороду.

Невід'ємною частиною успіху обласної педагогічної майстерні стала невтомна прагматична самоосвіта її учасників. Педагоги систематично вдосконалювали свій професійний рівень, долучаючись до проходження актуальних тематичних онлайн-курсів на провідних освітніх платформах (зокрема на студії онлайн-освіти EdEra) та в базі ЧОІППО імені К.Д. Ушинського. Цей постійний рух до нових знань дозволив учасникам спільноти не лише йти в ногу з часом, а й сміливо інтегрувати передові тренди сучасної педагогіки у власний практичний досвід, демонструючи справжній приклад неперервного професійного розвитку – навчання протягом життя.

Протягом 2024-2025 н.р. учасники педмайстерні удосконалювали вміння використовувати цифрові інструменти, відпрацьовували практики формування культури здорового харчування в дорослої аудиторії. Педагогічна академія «Формуємо навички здорового харчування. Практичні кейси та інтерактивні заняття для педагогів», презентована педагогічною спільнотою для участі у Проєкті «Healthy food: здоровим бути здорово!», 2025 року знову принесла їм перемогу.

У 2025-2026 н.р. фахівці з виховної роботи зробили акцент на організацію і проведення інформаційно-просвітницької роботи щодо формування культури здорового харчування з батьківськими спільнотами закладів загальної середньої освіти області, у т.ч. і з працівниками-батьками Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського.

Серед окремих напрацювання учасників педагогічної майстерні є розробка заходу для учнів початкової школи та вихованців пришкільних таборів «Пригоди Вітамінчика: від дитячої гри до сімейних традицій». Це інтерактивна подорож, яка через спільну діяльність дітей та батьків (зокрема через сімейні челенджі та домашні активності) сприяє формуванню культури здорового харчування в родинному колі.

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



## **ПОІНФОРМОВАНІСТЬ БАТЬКІВ – ПЕРШИЙ КРОК ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК ДІТЕЙ**

Реалії сучасного простору створюють нові виклики для здоров'я молодого покоління, серед яких чи не найгострішим є криза культури харчування.

Реформа шкільного харчування в Україні, підтвердила, що модернізація меню в їдальнях та зміна підходів на рівні держави є фундаментальними, але недостатніми кроками. Школа може закласти теоретичну базу та продемонструвати правильний еталон, проте головним майданчиком для закріплення життєвих цінностей залишається родина.

Трансформація дитячого раціону неможлива через накази чи заборони – вона вимагає усвідомленого партнерства між поколіннями. Головним бар'єром на цьому шляху часто стає не брак фінансів чи дефіцит якісних продуктів, а саме брак системної поінформованості батьків. Окремим, але стратегічно важливим аспектом батьківської поінформованості є розуміння критичної ролі питного режиму дитини. В умовах хронічного психоемоційного напруження, зумовленого війною, зневоднення діє як прихований каталізатор стресу. Коли організм дитини відчуває дефіцит чистої води, рівень гормону стресу (кортизолу) стрімко зростає, що посилює тривожність, провокує дратівливість та призводить до швидкого виснаження нервової системи.

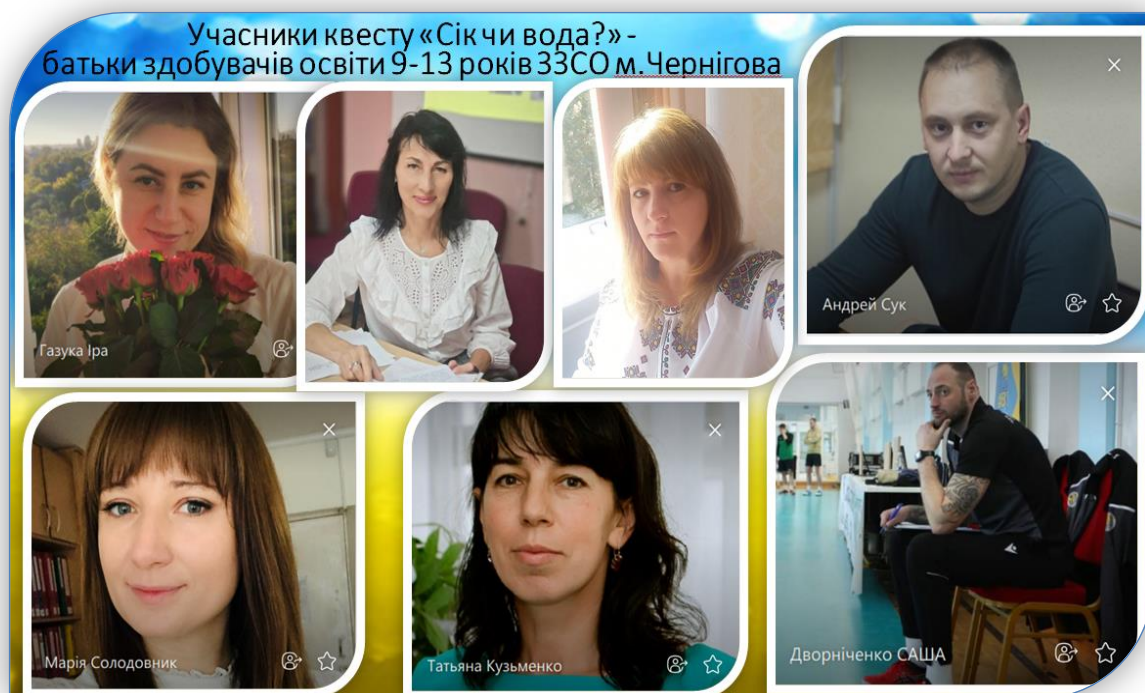
Головна проблема полягає в тому, що поняття «питного режиму» в уявленні багатьох батьків залишається викривленим. Досить часто чисту питну воду в раціоні дитини замінюють пакетованими соками, солодкими газованими напоями, компотами чи промисловими чаями. Для організму дитини такі напої є не джерелом гідратації, а рідкою їжею, перенасиченою «швидкими вуглеводами» та прихованим цукром. Замість тамування спраги вони викликають різкі стрибки глюкози в крові, що лише посилює емоційну нестабільність, провокує помилкове відчуття голоду та створює додаткове навантаження на підшлункову залозу. Батьківська поінформованість у цьому питанні трансформується у конкретні побутові звички: від наявності власної багаторазової пляшечки для води у шкільному рюкзаку дитини до особистого прикладу дорослих, які обирають склянку води замість чергової чашки кави чи солодкого напою.

Костянтин Дмитрович Ушинський був переконаний, що вчитель доти вчитель, доки він вчиться. Педагогічні працівники Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського не тільки вчителі, вони ще й свідомі батьки, тому радо відгукнулися на пропозицію взяти участь у квесті «Що краще для дітей: сік чи вода?».

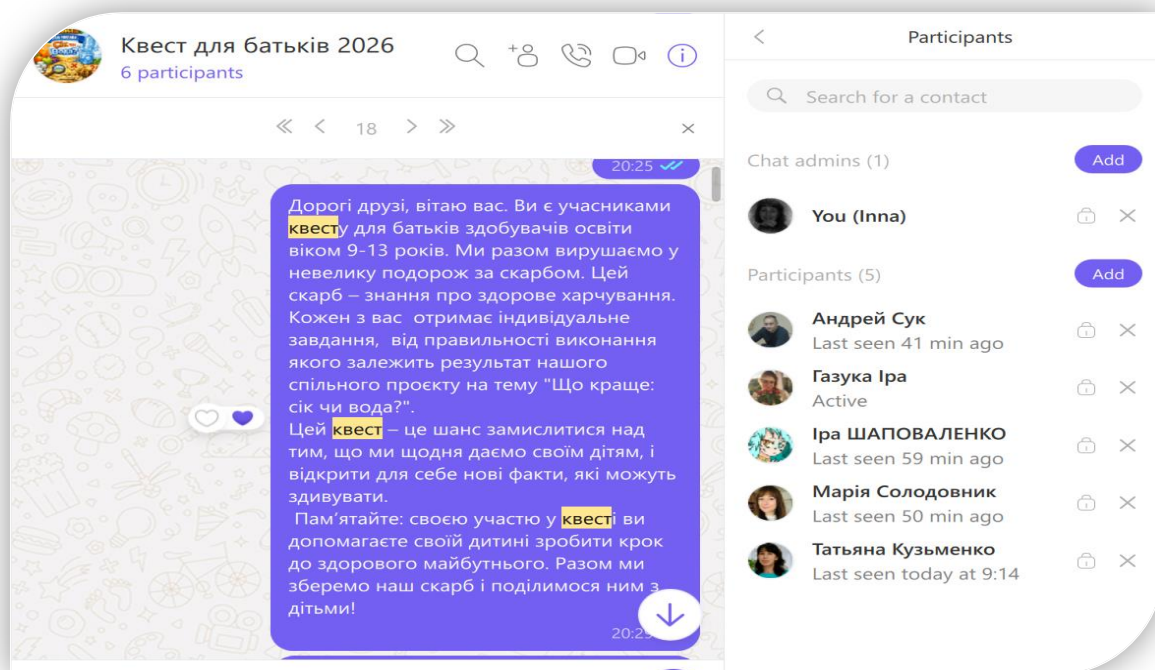
Захід став неофіційним продовженням обласного освітнього проєкту «Healthy food: здоровим бути здорово!» (2024, 2025 років) і проводився за ініціативи і менторської підтримки Інни Кончиц, методиста відділу виховної роботи та позашкільної освіти у межах роботи обласної педмайстерні педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти та установ освіти області.

Учасниками квесту стали працівники ЧОППО імені К.Д. Ушинського:

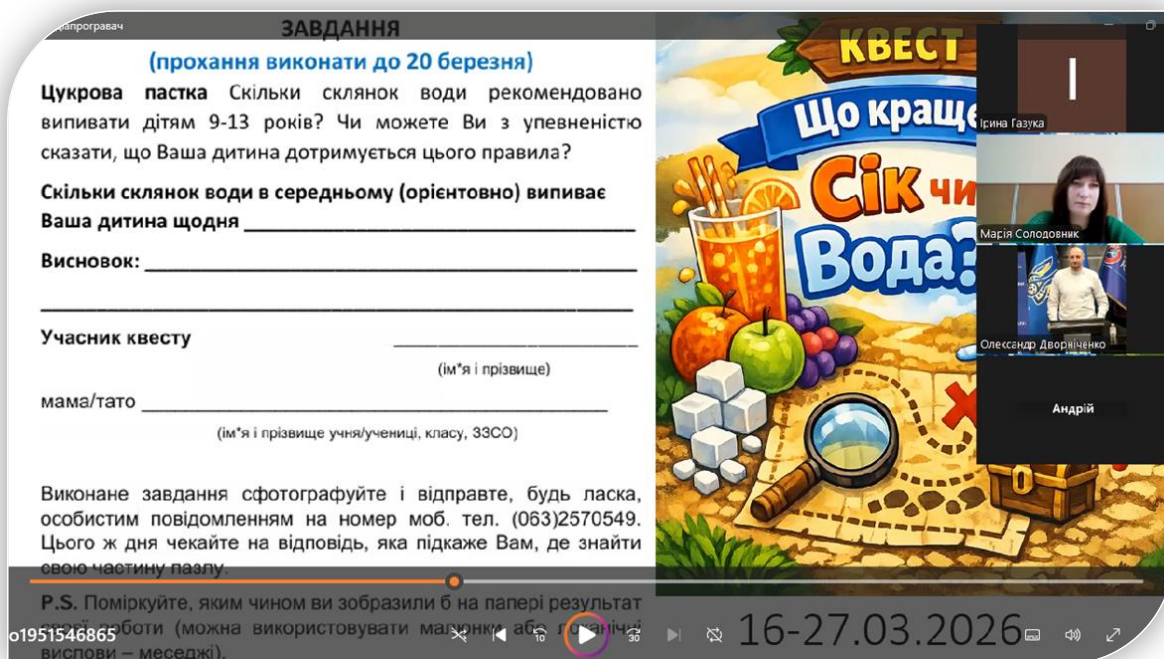
- **Ірина Газука**, методистка відділу координації методичної роботи та професійного розвитку керівних кадрів;
- **Олександр Дворніченко**, методист відділу виховної роботи та позашкільної освіти;
- **Тетяна Кузьменко**, методистка відділу природничо-математичних дисциплін;
- **Марія Солодовник**, методистка відділу виховної роботи та позашкільної освіти;
- **Ірина Шаповаленко**, методистка відділу планування в системі підвищення кваліфікації;
- **Андрій Сук**, старший викладач кафедри природничо-математичних дисциплін та інформаційно-комунікаційних технологій в освіті.



17 березня 2026 року учасники квесту були об'єднані у групу Viber, для налагодження зворотного зв'язку, мотиваційної підтримки та оперативного обміну інформацією.



Наступного дня відбулась онлайн-зустріч на платформі Zoom, під час якої було: обговорено алгоритм проведення квесту, виконання завдань, визначено орієнтовну дату підбиття підсумків.



За результатами онлайн-жеребкування кожен учасник отримав індивідуальне завдання.

|               |     |
|---------------|-----|
| 1 - Марія     | 4 - |
|               |     |
| 2 - Ірина Ш.  | 5 - |
|               |     |
| 3 - Олександр | 6 - |
|               |     |



Зміст завдань квесту та умови їх виконання складено з урахуванням особливостей навчання дорослих: особиста зацікавленість, свобода у виборі часу для виконання, наявність практичної складової, усвідомлення особистої користі від процесу пізнання, можливість поділитися власним досвідом тощо.

Виконуючи завдання, учасники досліджували етикетки пакетованих магазинних соків різних виробників, пропонували альтернативні варіанти солодким напоям, розвінчували міфи про соки, ділилися досвідом приготування домашніх соків, порівнювали корисні властивості води і соку, досліджували інформацію про кількість води, яку має споживати дитина 9-13 років тощо.

Дорогий друже, вітаю Вас. Сьогодні ми вирушасмо у невелику подорож за скарбом. Цей скарб – знання про здорове харчування. Ви як і інші учасники подорожі отримаєте завдання, від правильності виконання якого залежить результат спільного проєкту.

Цей квест – це шанс замислитися над тим, що ми щодня даємо своїм дітям, і відкрити для себе нові факти, які можуть здивувати.

Тож виконуйте завдання уважно, творчо й відповідально. Пам'ятайте: ви не просто граєте, ви допомагаєте своїй дитині зробити крок до здорового майбутнього. А разом ми зберемо наш скарб і поділимося ним з дітьми!

**ЗАВДАННЯ**  
(прохання виконати до 20 березня)

Цукрова пастка Скільки склянок води рекомендовано випивати дітям 9-13 років? Чи можете Ви з упевненістю сказати, що Ваша дитина дотримується цього правила?

Скільки склянок води в середньому (орієнтовно) випиває Ваша дитина щодня 2-3 склянки води

Висновок: Моя дитина споживає недостатню кількість води

Учасник квесту Олександр Дворігінський  
(ім'я і прізвище)

мама/тато Марія Дворігінська, вулиця 6-Ахмату 5500673  
(ім'я і прізвище учня/учениці, класу, ЗЗСО)

Виконане завдання сфотографуйте і відправте, будь ласка, особистим повідомленням на номер моб. тел. (063)2570549. Цього ж дня чекайте на відповідь, яка підкаже Вам, де знайти свою частину пазлу.

P.S. Поміркуйте, яким чином ви зобразили б на папері результат своєї роботи (можна використовувати малюнки або локанічні вислови – меседжі).

Дорогий друже, вітаю Вас. Сьогодні ми вирушасмо у невелику подорож за скарбом. Цей скарб – знання про здорове харчування. Ви як і інші учасники подорожі отримаєте завдання, від правильності виконання якого залежить результат спільного проєкту.

Цей квест – це шанс замислитися над тим, що ми щодня даємо своїм дітям, і відкрити для себе нові факти, які можуть здивувати.

Тож виконуйте завдання уважно, творчо й відповідально. Пам'ятайте: ви не просто граєте, ви допомагаєте своїй дитині зробити крок до здорового майбутнього. А разом ми зберемо наш скарб і поділимося ним з дітьми!

**ЗАВДАННЯ**  
(прохання виконати до 20 березня)

Сік не ворог, сік – друг, якщо ..... Який сік може бути корисним і за якої умови?

Випірну, натуральний склад, не замінюючи ним воду. Корисні свіжовитисані і свіжі, без додавання цукру. Випірну – і цукрову, на смак, не на користь, досвідчена дитина, а не дитина, вода гітмі

Прокоментуй корисні властивості одного з соків.

Яблуковий сік. Містить вітамін С, та вітамін В, підтримує травлення, містить антиоксиданти, які допомагають боротися з бактеріями, які викликають захворювання. Містить антиоксиданти (захищає клітини від ушкоджень), покращує

Учасник квесту Ірина Кузьменко  
(ім'я і прізвище)

мама/тато Олександр Кузьменко, вулиця 7-а, місто Київ 01011  
(ім'я і прізвище учня/учениці, класу, ЗЗСО)

Виконане завдання сфотографуйте і відправте, будь ласка, особистим повідомленням на номер моб. тел. (063)2570549. Цього ж дня чекайте на відповідь, яка підкаже Вам, де знайти свою частину пазлу.

Дорогий друже, вітаю Вас. Сьогодні ми вирушимо у невелику подорож за скарбом. Цей скарб – знання про здорове харчування. Ви як і інші учасники подорожі отримаєте завдання, від правильності виконання якого залежить результат спільного проєкту.

Цей квест – це шанс замислитися над тим, що ми щодня даємо своїм дітям, і відкрити для себе нові факти, які можуть здивувати.

Тож виконуйте завдання уважно, творчо й відповідально. Пам'ятайте: ви не просто граєте, ви допомагаєте своїй дитині зробити крок до здорового майбутнього. А разом ми зберемо наш скарб і поділимося ним з дітьми!

**ЗАВДАННЯ**  
(прохання виконати до 20 березня)

**Порівняй користь** Опишіть, будь ласка, що отримує Ваша дитина зі склянки води і що зі склянки соку (енергія, вітаміни, цукор). Зробіть висновок, який напій краще для щоденного вживання.

|          | Сік                   | Вода     |
|----------|-----------------------|----------|
| Вітаміни | Вітаміни С, калій     | Маленькі |
| Енергія  | Б (~80-120) ккал      | Окисел   |
| Цукор    | Високий (цілювальний) | Високий  |

**Висновок:** При щоденному вживанні дитині трішки більше сил, ніж при вживанні соку. Соку потрібно більше енергії, щоб його перетворити на воду. Соку потрібно більше цукру, ніж воді. Соку потрібно більше вітамінів, ніж воді. Соку потрібно більше енергії, щоб його перетворити на воду.

Учасник квесту Філіп Милошанський  
(ім'я і прізвище)

мама/тато Милошанська Тетяна Іванівна учень 6-В кл.  
(ім'я і прізвище учня/учениці, класу, ЗЗСО)

Виконане завдання сфотографуйте і відправте, будь ласка, особистим повідомленням на номер моб. тел. (063)2570549.

Цього ж дня чекайте на відповідь, яка підкаже Вам, де знайти свою частину пазлу.

Дорогий друже, вітаю Вас. Сьогодні ми вирушимо у невелику подорож за скарбом. Цей скарб – знання про здорове харчування. Ви як і інші учасники подорожі отримаєте завдання, від правильності виконання якого залежить результат спільного проєкту.

Цей квест – це шанс замислитися над тим, що ми щодня даємо своїм дітям, і відкрити для себе нові факти, які можуть здивувати.

Тож виконуйте завдання уважно, творчо й відповідально. Пам'ятайте: ви не просто граєте, ви допомагаєте своїй дитині зробити крок до здорового майбутнього. А разом ми зберемо наш скарб і поділимося ним з дітьми!

**ЗАВДАННЯ**  
(прохання виконати до 20 березня)

**Твердження: міф чи правда? (поставте позначку)**

| Твердження                  | Міф | Правда |
|-----------------------------|-----|--------|
| «Сік може замінити воду»    | ✓   |        |
| «Вода потрібна лише влітку» | ✓   |        |
| «Сік завжди корисний»       | ✓   |        |

**Не забороняємо, а пропонуємо альтернативу:** запропонуйте 1-2 способи зробити воду цікавішою/смачнішою для дітей.

**Пропозиції:** 1. Додати в воду фрукти: лимон, апельсин, яблуко. 2. Додати в воду лимонний сік і цукор. 3. Додати в воду лимонний сік і цукор. 4. Додати в воду лимонний сік і цукор.

Учасник квесту Тетяна Філіп  
(ім'я і прізвище)

мама/тато Тетяна Ковалівна, учениця 3-В класу  
(ім'я і прізвище учня/учениці, класу, ЗЗСО)

Виконане завдання сфотографуйте і відправте, будь ласка, особистим повідомленням на номер моб. тел. (063)2570549.

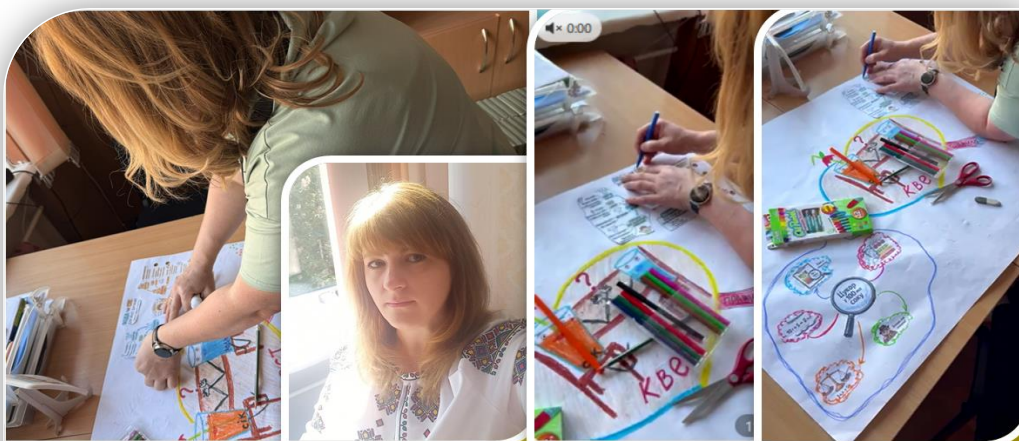
Цього ж дня чекайте на відповідь, яка підкаже Вам, де знайти свою частину пазлу.

### Приклади завдань, виконаних учасниками квесту

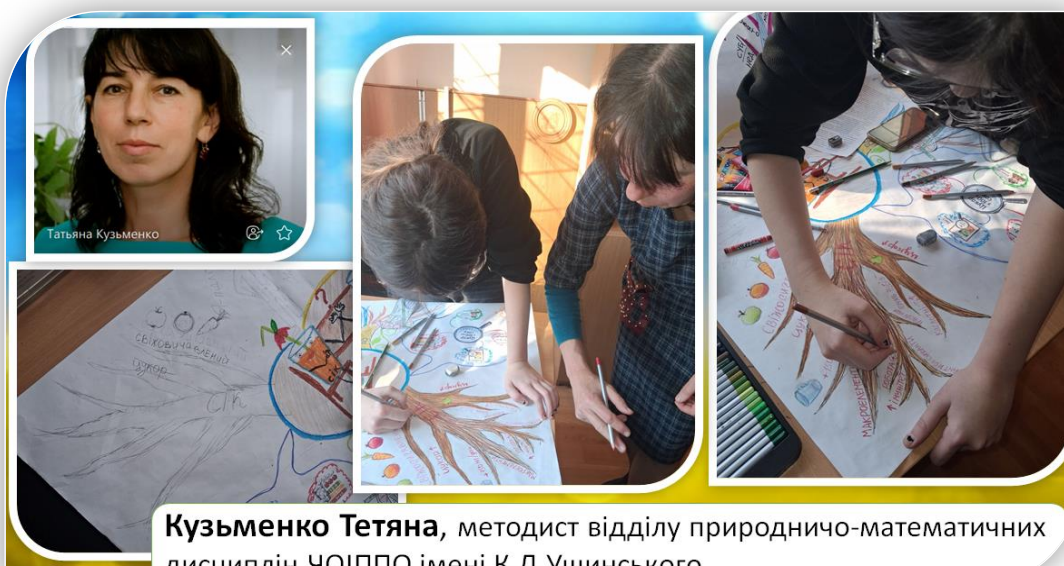
Результати виконаних завдань батьки відображали на ментальній карті квесту.

**Створення учасниками квесту ментальної карти «Сік чи вода?» (23-25.03.2026)**

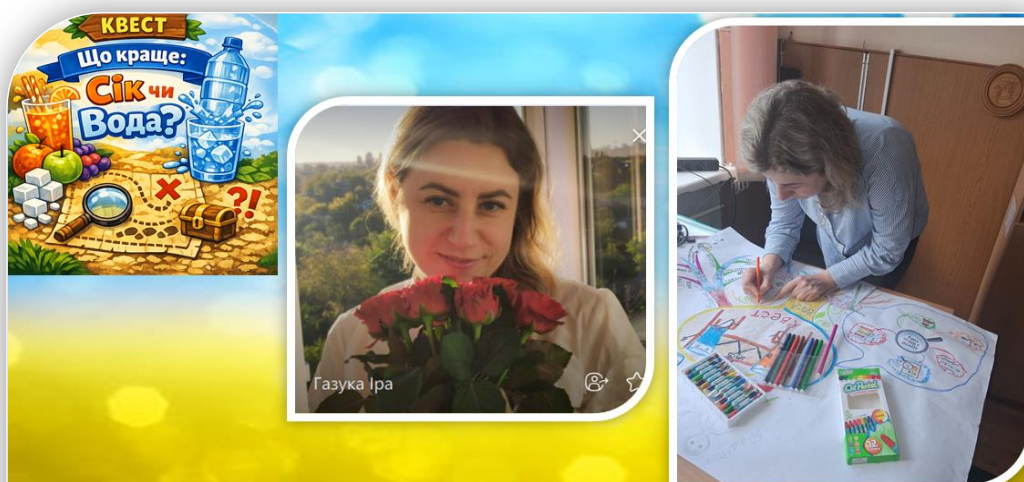
**Кончиц Інна**, методист відділу виховної роботи та позашкільної освіти ЧОІППО імені К.Д.Ушинського, організатор квесту



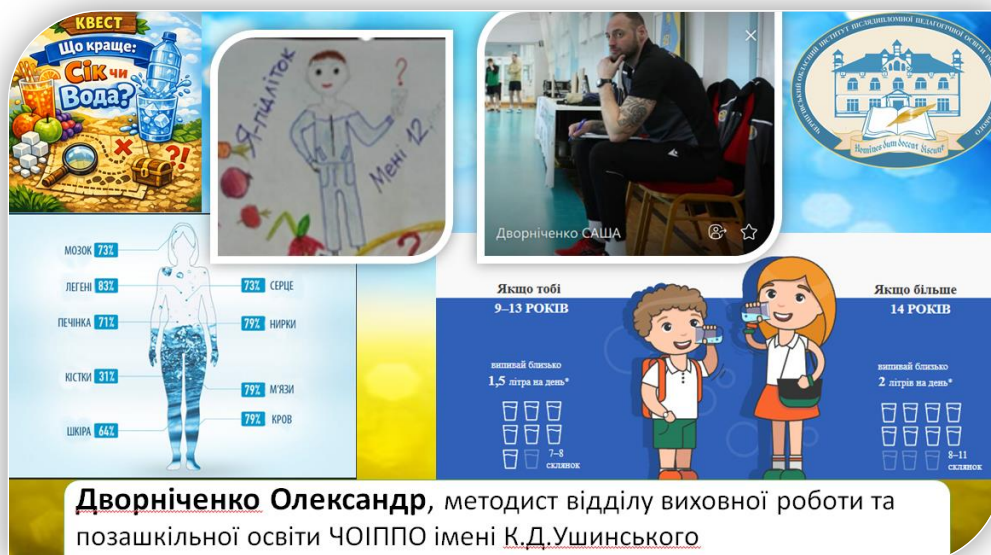
**Шаповаленко Ірина**, методист відділу планування в системі підвищення кваліфікації ЧОІППО імені К.Д.Ушинського



**Кузьменко Тетяна**, методист відділу природничо-математичних дисциплін ЧОІППО імені К.Д.Ушинського



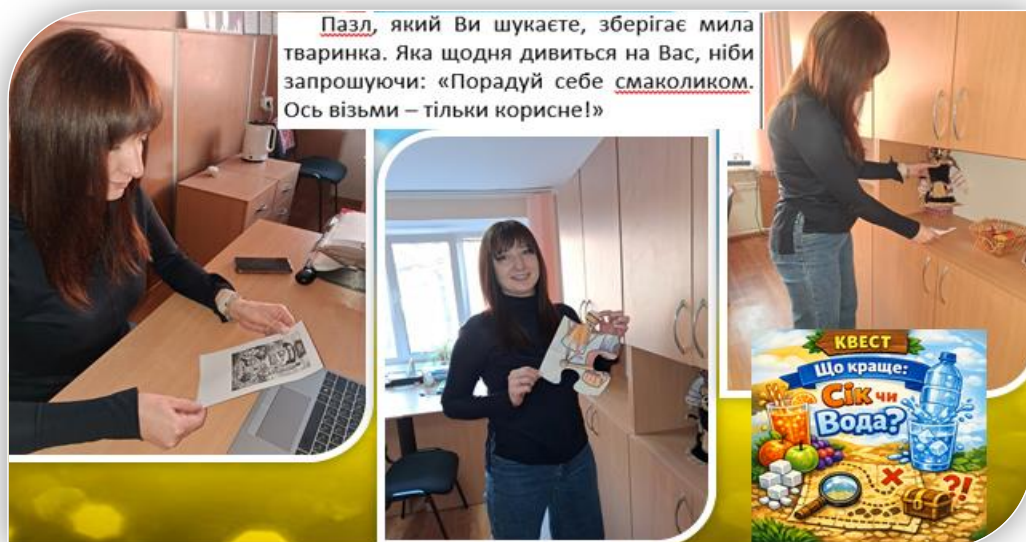
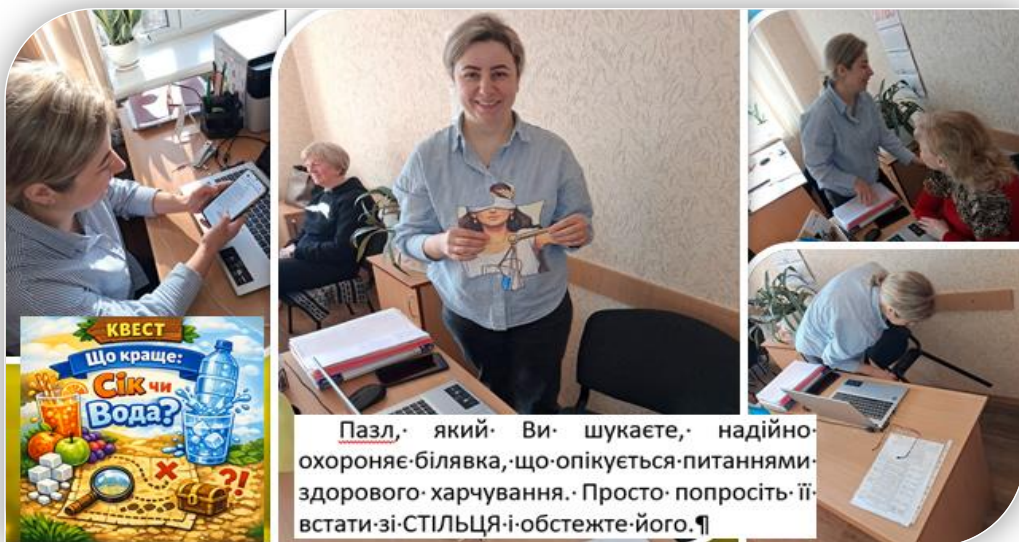
**Газука Ірина**, методист відділу координації методичної роботи та професійного розвитку керівних кадрів ЧОІППО імені К.Д.Ушинського



Від 17 до 25 березня 2026 року учасники квесту пізнавали, досліджували, аналізували, порівнювали, робили висновки щодо користі та шкоди води і соку. У такий спосіб вони допомагали собі і своїм дітям зробити усвідомлений вибір на користь власного здоров'я.



Окрім того, кожен учасник квесту шукав частинку пазлу, який згодом став квітком на підсумкову зустріч. Інформація про місцезнаходження пазлу надсилалась особистим повідомленням у Viber, а також надавалась у друкованому вигляді.



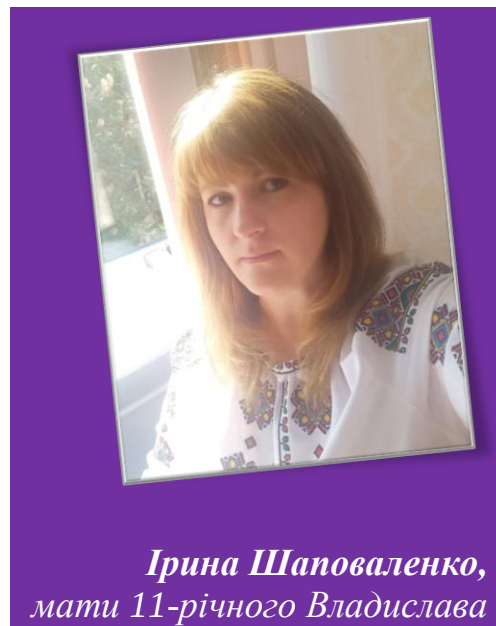


26 квітня 2026 року педагогічні працівники ЧОППО імені К.Д. Ушинського – батьки здобувачів освіти 9-13 років презентували спільний проєкт – ментальну карту квесту «Що краще для дітей: сік чи вода?».

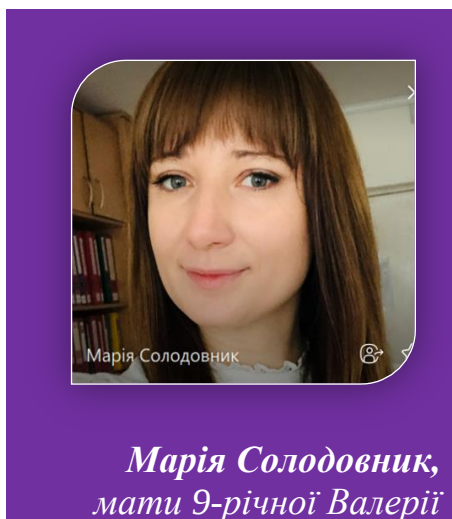


Виконуючи індивідуальні завдання, учасники квесту зробили важливі висновки щодо користі та шкоди води і соку. Захід пройшов неймовірно динамічно, але найбільшим відкриттям став живий досвід наших учасників, яким вони радо діляться з вами, шановні читачі.

*«Я, мама 11-річного сина, щодня стикаюсь з викликом: як збалансувати підліткове «хочу» і батьківське «корисно». У цьому віці діти стрімко ростуть, постійно рухаються, і на моє запитання: «Може, водички?» я часто чую: «Мам, а можна краще соку?». Тривалий час склянка соку здавалася нам символом здоров'я. Але аналіз і спостереження за тим, що насправді отримує дитина з кожного напою, показали, що коли син випиває склянку чистої води, він отримує нуль калорій, нуль цукру, що ідеально для підшлункової залози. Вона допомагає правильній гідратації, покращує концентрацію уваги, рятує від втоми після тренувань і насичує організм мінералами, необхідними для росту кісток. Саме тому, мій висновок як матері однозначний – для щоденного вживання найкращим напоєм є тільки чиста вода, яка тепер завжди стоїть у шкільному рюкзаку мого сина. Сік ми більше сприймаємо як рідкий десерт для вихідних чи свят, а всі корисні вітаміни отримуємо з цільних фруктів, де є необхідна для травлення клітковина».*



**Ірина Шаповаленко,**  
мати 11-річного Владислава



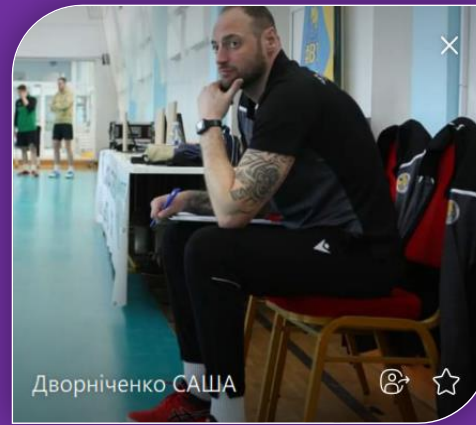
**Марія Солодовник,**  
мати 9-річної Валерії

*«Раніше я й сама жила в ілюзії, що коробочка соку – це чудовий перекус, повний вітамінів. Але цей квест змусив мене нарешті уважно почитати етикетку та провести прості підрахунки. Формула виявилася дуже простою: ми взяли загальний вміст цукру в грамах на етикетці й розділили цю цифру на 5 (це вага цукру в одній чайній ложці без гірки). Порахувавши вміст на склянку соку в 200 мл, ми побачили цифру, яка нас вразила – майже 4,5 чайні ложки цукру! Виходить, що купуючи дитині «корисний сік», я добровільно давала їй солодку бомбу сповільненої дії.*

*Чому бомбу? Бо без природної клітковини, яка залишається в цілому фрукті, цей рідкий цукор миттєво б'є по дитячому організму. Спочатку донька стає занадто енергійною, а вже на наступному уроці ця енергія різко падає – з'являється млявість, неуважність і знову хочеться їсти. Та й для зубів, які в 9-10 років активно оновлюються, такий солодкий душ – це величезне випробування.*

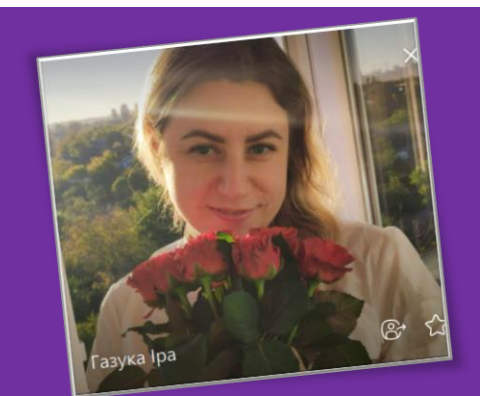
*Ми з донечкою разом зробили висновки й переглянули свої правила. Чиста вода – це тепер наш головний напій для здоров'я, бадьорості та ясної голови на уроках. Стильна пляшечка для води стала обов'язковим атрибутом її шкільного рюкзака».*

«Для мене, як людини, що живе спортом, не новина, що вода виконує ряд важливих функцій в організмі людини: допомагає травленню, сприяє виведенню токсинів і надлишку поживних речовин; зберігає еластичність шкіри, регулює температуру; нормалізує артеріальний тиск; зменшує навантаження на суглоби і сприяє правильному функціонуванню м'язів. Участь у квесті змусила мене звернути увагу на кількість води, яку споживає щодня мій син. І це мене зовсім не втішило. Зрозуміло, що кількість води, необхідна організму, для кожної людини різна. Це залежить від багатьох факторів: віку, ваги, клімату, інтенсивності фізичних навантажень, температури на вулиці. Шукаючи відповідь на питання «Скільки води має споживати щодня дитина 9-13 років?» я працював з достовірними джерелами. На сайті <https://znaimo.gov.ua/voda-yaku-ta-skilky-pyty>, а також на офіційних сайтах Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України зазначено, що діти віком 9 -13 років мають в середньому випивати 7-8 склянок на добу. Після розмови з сином, ми взяли за правило завжди мати при собі пляшечку питної води і пити щоразу, коли відчуваємо спрагу, в тому числі й під час їди. До речі, варто пам'ятати, що надлишок води шкодить організму, викликаючи гіпонатріємію» <https://znaimo.gov.ua/potreba-u-vodi-iak-rozrakhuvaty-ta-zadovilnyty>



Дворніченко САША

**Олександр Дворніченко,  
тато 12-річного  
Матвія**

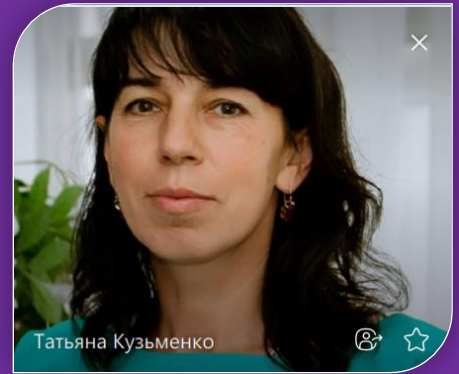


**Ірина Газука,  
мати 9-річної Ксенії**

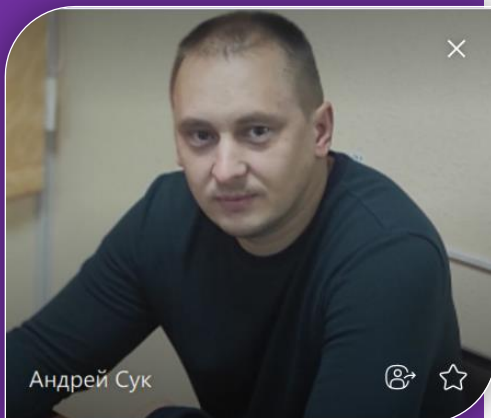
«Я переконана, що дисципліна та примус у питанні здоров'я дітей працюють рідко, а от креатив та залученість – на всі 100%. Тому намагаюсь легко й невимушено заохочувати своїх донечок обирати саме чисту воду замість солодких напоїв. Головне, на мою думку, викликати інтерес та увімкнути візуальне сприйняття. Діти обожають усе яскраве. Власна гарна пляшечка чи склянка з улюбленими героями, кольорові соломинки та незвичний посуд роблять процес пиття особливим ритуалом. Щоб звичайна вода не здавалася дітям «нудною», я додаю їй трішки фарб та свіжості: скибочку лимона, соковитий апельсин

або кілька листочків запашної м'яти, які перетворюють воду на корисний «домашній лимонад». Кольорові кубики льоду (можна заморожувати воду з ягодами, шматочками фруктів або краплею натурального соку) викликають у дітей справжнє захоплення. Спостерігати, як тане така краса у склянці – окреме задоволення!»

«Про соки існує багато міфів, але здоровий глузд підказує, що кращим між свіжовичавленим і концентрованим (пакетованим) соком є тільки натуральний свіжовичавлений сік – фреш. Адже він зберігає «живі» вітаміни (особливо вітамін С) та антиоксиданти. Проте, навіть найкращий фреш – це концентрат фруктози без клітковини, тому втамувати спрагу соком не можна. До речі, сік краще випити протягом 15–20 хвилин після приготування, бо від контакту з повітрям вітаміни швидко руйнуються. Для підлітків 9–13 років здоровою нормою є до 150–200 мл на день (одна невелика склянка). Найкраще пити сік під час одного з основних прийомів їжі. Свіжовичавлений сік для дитини варто розводити чистою водою у пропорції 1:1. Головне табу – НЕ ПИТИ СІК НАТЩЕСЕРЦЕ, адже кислоти подразнюють слизову шлунка, а швидкі цукри викликають різкий стрибок інсуліну в крові. Також не варто пити його на ніч, щоб не навантажувати підшлункову. Якщо обирати один «супер-сік», то лідером за користю є морквяно-яблучний. Підліткам у 9–13 років потрібна не просто енергія (цукор), а підтримка зору, нервової системи та кровотворення. Морква, гарбуз і гранат дають саме ті мікроелементи, які важко «запхати» в дитину у вигляді звичайних овочів. А от цитрусові соки хоч і багаті на вітамін С, але є сильними алергенами і мають занадто високу кислотність».



**Тетяна Кузьменко,**  
мати 12-річної Ярослави



**Андрій Сук,**  
тато 12-річного Кирила

«Як фахівець у сфері ІТ, я чудово розумію, що сучасні діти та гаджети – це нероздільні речі. Наше завдання як батьків – не боротися з цим, а спрямувати цифрові навички нового покоління на користь їхньому здоров'ю. Саме тому я запропонував учасникам квесту встановити дітям на смартфони спеціальні застосунки для контролю водного балансу (Water Tracker). Вони допомагають у формі гри відстежувати кількість випитої за день чистої води, надсилаючи корисні нагадування. Більшість функціональних трекерів у маркетах платні, проте є чудові безкоштовні альтернативи (Plant Nanny([Android](#), [iOS](#)) – з кожною склянкою води росте і розвивається віртуальна рослинка; WaterMinder([Android](#), [iOS](#))

- програма має дуже зручний інтерфейс і базові функції, які доступні безкоштовно; Water Llama([iOS](#)) має яскравий та інтуїтивно зрозумілий дизайн із тваринами). Так, вони переважно англійськомовні, але в цьому я бачу лише подвійну користь! Для сучасних дітей, які змалечку в екранній культурі, це чудовий та ненав'язливий привід зайвий раз «підкачати» знання англійської мови. Дитина і корисну звичку пити воду формує, і базову лексику на практиці засвоює. Перетворюймо гаджети на корисних помічників разом!»



Після презентації ментальної карти квесту учасники активно обговорювали озвучене, ділились власним досвідом. Насамкінець, складена з пазлів богиня правосуддя Феміда «підтвердила» спільний висновок батьків – вода корисніша за сік, адже це найпростіший, найдоступніший і водночас найефективніший інструмент підтримки дитячого організму і формування культури споживання води – це першочергове завдання саме для батьків.



Учасники квесту отримали подяки від ЧОШПО імені К.Д. Ушинського та подарунки: найцінніше джерело енергії – чисту воду та насіння мікрозелені, щоб, виростивши її, зробити разом зі своїми дітьми наступний крок у формуванні культури здорового харчування.

Закликаємо і вас обирати мудро, дослухаючись до поради команди поінформованих батьків – учасників квесту: «Дбаючи про наших дітей, давайте змалечку прищеплювати їм любов до простої води, адже це найпростіший і найдієвіший спосіб підтримати їхнє здоров'я та активність кожного дня!»

Інформація про захід розміщена на сайті ЧОППО імені К.Д.Ушинського за покликанням [https://choippo.edu.ua/?page\\_id=31291](https://choippo.edu.ua/?page_id=31291)

Методику та результати проведення квесту для батьків «Що краще для дітей: сік чи вода?» було презентовано 30 січня 2026 року на засіданні обласної педагогічної майстерні (склад оновлюється\*), учасники якої три роки поспіль працюють над темою «Упровадження проєктних технологій в систему роботи педагога-організатора», зосередивши увагу саме на питаннях формування культури здорового харчування в учасників освітнього процесу. У 2026 році через проведення тематичної інформаційно-просвітницької роботи, в т.ч. і практичного змісту ми допомагали батькам не тільки усвідомити важливість здорового харчування, а й стати його прихильниками.

#### Список використаних джерел:

1. Вода проти стресу. Вчені розповіли, чому регулярне пиття рідини є ключем до довгострокового здоров'я. <https://techno.nv.ua/ukr/medicine/chomu-vazhливо-piti-dostatno-vodi-shchodnya-visnovki-britanskikh-doslidnikiv-50543799.html>
2. Потреба у воді: як розрахувати та задовольнити <https://znaimo.gov.ua/potreba-u-vodi-iaak-rozrahuvaty-ta-zadovilnyty>
3. Скільки води треба пити дорослим і дітям <https://moz.gov.ua/uk/skilki-vodi-treba-piti-doroslim-i-ditjam>
4. Рекомендації щодо організації питного режиму <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/shkilne-kharchuvannya/rekomendatsii-shchodo-organizatsii-pitnogo-rezhimu>
5. Фруктові та овочеві соки. Чи такі вони корисні, як про них говорять? Відповідає нутріціологиня <https://klopotenko.com/fruktovi-ta-ovochevi-soky-chy-taki-vony-korysni-yak-pro-nyh-govoryat-vidpovidaye-nutryciologynya/>
6. Є нюанси. Коли слід пити фруктовий сік і який корисний насправді <https://nv.ua/ukr/food/eat/soki-korist-i-shkoda-dlya-zdorov-ya-za-poradami-diyetologa-roba-gobsona-50551670.html>
7. Концентровані соки [https://pesto-italy.com.ua/index.php?route=mpblog/blog&mpblogpost\\_id=746&srsrtid=AfmBOop86uSTpHb9BTQP5\\_k3HWDV7rMnUFoYDOP5wjMcC\\_XewMe39XSk](https://pesto-italy.com.ua/index.php?route=mpblog/blog&mpblogpost_id=746&srsrtid=AfmBOop86uSTpHb9BTQP5_k3HWDV7rMnUFoYDOP5wjMcC_XewMe39XSk)
8. Вода: яку та скільки пити <https://znaimo.gov.ua/voda-yaku-ta-skilky-pyty>

---

**\*2024 рік (7 осіб)** – педагоги-організатори закладів загальної середньої освіти Батуринської, Менської, Новгород-Сіверської, Прилуцької, Ніжинської, Чернігівської територіальних громад; **2025 рік (7 осіб)** – педагоги-організатори закладів загальної середньої освіти Варвинської, Ніжинської, Прилуцької територіальних громад, заступник директора з виховної роботи Новгород-Сіверської територіальної громади, консультант КУ «Центр професійного розвитку педагогічних працівників Чернігівської міської ради», методист з виховної роботи КЗ «Чернігівський обласний науковий ліцей» Чернігівської обласної ради, **2026 рік (10 осіб)** – педагоги-організатори закладів загальної середньої освіти Варвинської, Ніжинської, Срібнянської, Чернігівської територіальних громад, заступники директорів з виховної/навчально-виховної роботи Прилуцької, Срібнянської територіальної громади, консультант КУ «Центр професійного розвитку педагогічних працівників Чернігівської міської ради», методист з виховної роботи КЗ «Чернігівський обласний науковий ліцей» Чернігівської обласної ради.

*Тетяна Клименко,  
педагог-організатор  
Чернігівської гімназії №4  
Чернігівської міської ради*



## ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ НАШИХ ДІТЕЙ (інтерактив з батьками)

Чи можна говорити про здорове харчування легко, захопливо й навіть весело? Виявляється, так! Саме це довели учасники інтерактивної зустрічі «Формула здорового харчування для наших дітей», яка відбулася у березні 2026 року в Чернігівській гімназії № 4 Чернігівської міської ради.

Сучасний швидкий темп життя часто змушує батьків обирати легкі рішення, замінюючи повноцінні обіди швидкими перекусами, що безпосередньо впливає на самопочуття та розвиток молодого покоління. Я, як організатор і ведуча зустрічі, переконана, що формування правильного раціону в родині вимагає комплексного підходу та опори на перевірені рекомендації провідних експертів. Так, [Дитячий фонд ООН \(ЮНІСЕФ\)](#) наголошує на важливості батьківського прикладу та пропонує базові орієнтири для щоденного меню. Вагомим рушієм змін на загальнодержавному рівні є [реформа шкільного харчування](#). У межах реформи неабиякого значення набуває проведення інформаційно-просвітницької роботи з усіма учасниками освітнього процесу, в т.ч. з батьками.

Отже, зустріч була покликана об'єднати зусилля педагогів та родини навколо створення єдиного безпечного й здорового простору. Батьки мали нагоду не лише отримати корисну інформацію, а й зануритися у світ інтерактивного навчання з теми здорового харчування.

Протягом зустрічі присутні активно долучалися до обговорень, ділилися власним досвідом та шукали відповіді на запитання, які хвилюють кожну

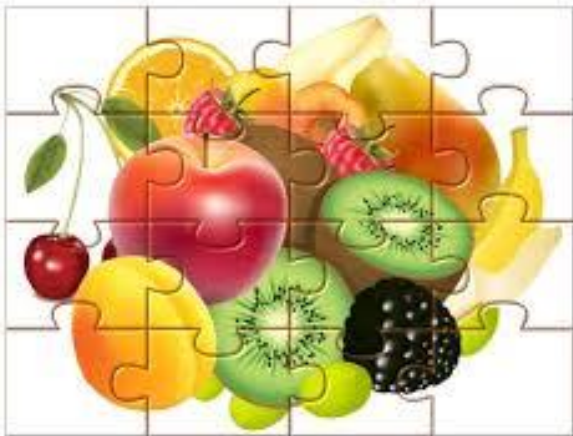
родину: як заохотити дитину їсти овочі, чим замінити шкідливі снеки та як сформувані корисні звички на все життя.

Під час практичного блоку учасники аналізували продукти, визначали їхню поживну цінність та обговорювали варіанти корисних перекусів для школярів. Батьки разом із ведучим розбирали, чому популярні «швидкі» калорії (чіпси, газовані напої, фастфуд) викликають серйозні проблеми: від захворювань шлунково-кишкового тракту й ожиріння до порушень роботи нервової системи та уповільнення гармонійного фізичного розвитку. Жваві дискусії довели, що навіть невеликі зміни у щоденному меню можуть кардинально покращити самопочуття дітей.

Яскравим завершенням зустрічі стала спільна дегустація фруктового салату з ягодами та горіхами. Цей етап довів: корисна їжа може бути надзвичайно смачною!

Пропонуємо практичний інструментарій та готові розробки завдань, які можна ефективно використовувати як в роботі з батьками так і з учнями на уроках і у позаурочний час.

#### **Гра-пазл «Збери вітамінний кошик»**



**Мета:** навчити візуально розпізнавати корисні плоди та асоціювати їх зі здоров'ям.

**Перебіг активності:** учасники на швидкість збирають розрізану на 12-15 частин яскраву картинку-мікс із фруктів, ягід та овочів. Після складання називають щонайменше три вітамінні властивості згаданих продуктів.

#### **Цифровий квест «Загадки про корисні овочі та фрукти»**

**Мета:** закріплення знань через сучасний ігровий digital-формат.

**Перебіг активності:** на мультимедійному екрані демонструється QR-код, який веде на інтерактивний кросворд на платформі *LearningApps.org*. Учасники сканують код смартфонами та розгадують загадки. Кожне зашифроване слово – це корисний продукт «здорової тарілки».

#### **Настільна гра «Мапа смачних пригод»**

**Мета:** створення захопливого ігрового всесвіту навколо культури їжі.

**Перебіг активності:** інтерактивна онлайн-платформа. Гравці разом із віртуальним шеф-кухарем подорожують картою, долають кулінарні випробування та вивчають принцип збалансованого харчування.

## Робота з літерним фільвордом «Корисний сніданок»

Батькам пропонується за 2 хвилини знайти серед хаотичного буквеного поля слова-назви страв та напоїв (*Омлет, Салат, Хліб, Масло, Чай, Кава*). Після виконання група аналізує: що з цього є ідеальним «паливом» для дитячого мозку зранку, а вживання яких продуктів варто обмежити.



## Командний батл «Розгадай харчовий ребус»



За допомогою яскравих графічних загадок батьки розшифровують 7 базових категорій продуктів, які мають складати основу щоденного раціону дитини: *овочі, фрукти, ягоди, цільнозернові, молочні продукти, риба, м'ясо*.

Справжнім відкриттям заходу стала практична лабораторія, де теорія здорового харчування перетворилася на очевидні й часом приголомшливі факти. Завдяки простим, але видовищним

експериментам, кожен присутній зміг на власні очі побачити зворотний бік популярних смаколиків:

- **Руйнівний «дизайн» від солодкого газування.** Яєчна шкаралупа, яка за своєю структурою схожа на емаль наших зубів, під тривалим впливом кока-коли швидко втратила свій природний вигляд. Вона не просто змінила

забарвлення, а буквально ввібрала темний штучний пігмент, наочно продемонструвавши, як такі напої атакують наш організм.



• **Веселка, що насторожує.** Потрапляючи у звичайну воду, різнокольорові цукерки «Скітлс» миттєво утворили яскраве забарвлене коло. Вода швидко «викрила» щільний шар хімічних харчових барвників, які зазвичай маскуються під привабливою солодкою оболонкою.

• **Прихована олія чипсів.** Експеримент із картопляними чипсами вразив аудиторію найбільше. Звичайна серветка за лічені хвилини просочилася такою кількістю жиру, що питання про «легкий перекус» відпало саме собою. Кількість виділеної олії стала чітким доказом надмірного калорійного навантаження, яке ми часто не помічаємо.

Ці досліди довели: найкращий спосіб переконати – це дати можливість побачити на власні очі. Формувати культуру свідомого харчування набагато простіше, коли факти говорять самі за себе!

Отже, ефективна трансформація харчових звичок школярів потребує синергії зусиль педагогів і родини через впровадження технологій гейміфікації та інтерактивного навчання. Інтеграція подібних практико-орієнтованих заходів у виховний процес закладає надійний фундамент для збереження здоров'я молодого покоління.

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



## ЕКОЕКСПЕДИЦІЯ «ЕЛІКСИР СИЛИ: ТАЄМНИЦЯ ВІТАМІНІВ»

Стосунки з їжею формуються ще в ранньому дитинстві. Безумовно, на харчові вподобання дитини впливає соціальне середовище, однак саме родина закладає основи культури харчування. Батьки здатні створити міцний фундамент корисних звичок, яких дитина дотримуватиметься протягом усього життя. Важливо не обмежувати чи забороняти певні продукти, а навчити робити свідомий вибір на користь якісної та поживної їжі.

З цією метою для батьків учнів 3-5 класів ліцею було проведено пізнавальну екоекспедицію «Еліксир сили: таємниця вітамінів» щодо популяризації культури здорового харчування. Захід мав на меті ознайомити батьків із важливістю вживання дітьми фруктів та овочів, розкрити їхню користь для зміцнення імунітету й загального самопочуття, а також сприяти розвитку екологічного мислення та відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я дітей. Окрему увагу було приділено формуванню

практичних навичок щодо збалансованого харчування у повсякденному житті.

Програма заходу проходила у формі інтерактивної подорожі та складалася з кількох змістовних етапів.

### **1. Інформаційний етап: «Корисні помічники нашого організму»**

Під час бесіди батьки ознайомилися з основними групами вітамінів, дізналися про їхній вплив



на ріст, розвиток та імунітет дитячого організму та переконалися у важливості їх регулярного вживання. Особлива увага була приділена природним джерелам вітамінів – овочам і фруктам.



## 2. Інтерактивний етап: вікторина «Впізнай вітамін»

Наступним кроком стала інтерактивна вікторина, яка дозволила учасникам в ігровій формі закріпити отримані теоретичні знання. Батьки активно виконували завдання: відгадували, які саме вітаміни містяться в різних продуктах, аналізували їхній вплив на організм та обговорювали

щоденне меню своїх дітей.

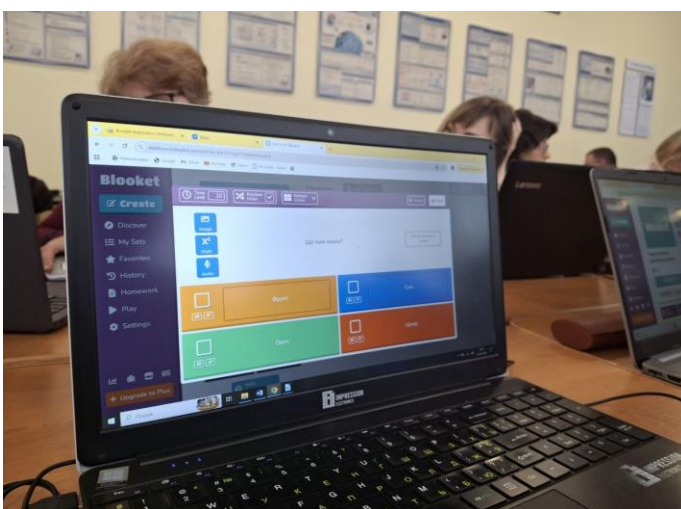
## 3. Практичний етап: майстерня «Кольори здоров'я»

Жвавий інтерес викликала практична робота, під час якої учасники складали власну «тарілку здорового харчування». Батьки вчилися наповнювати «здорову» тарілку, дотримуючись [принципу збалансованого раціону](#), звертаючи увагу на поживну цінність та різноманіття продуктів.



## 4. Творчий етап: «Мій вітамінний день»

У межах творчої діяльності родини створювали постери «Мій вітамінний день», презентуючи власне бачення корисного меню. Справжнім захопленням для всіх стала робота з цифровою платформою *Blooket*, яка перетворила навчання на динамічну гру. Учасники відповідали на запитання про



властивості фруктів та овочів, їхній вітамінний склад і значення для здоров'я.

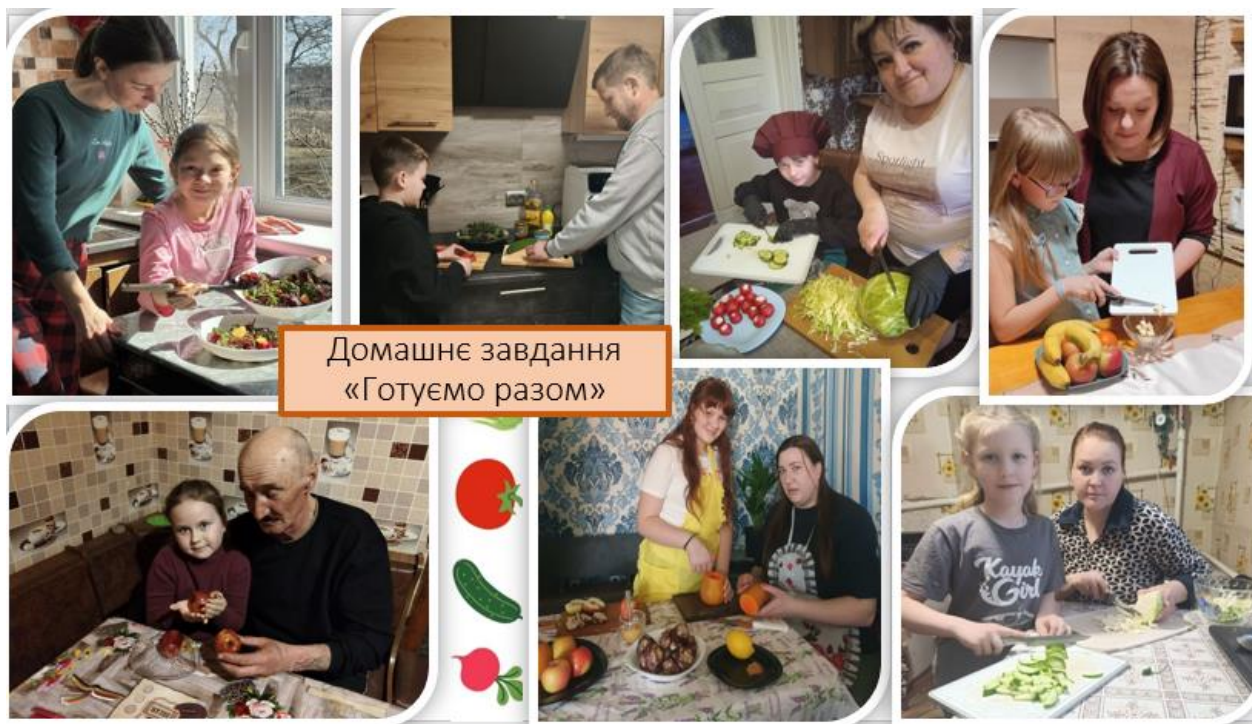
Яскравий інтерфейс, елементи змагання та можливість миттєвого зворотного зв'язку неабияк мотивували і дітей, і дорослих. Родини активно обговорювали відповіді, ділилися досвідом та відкривали для себе нові факти про нутриціологію. Така форма роботи створила теплу атмосферу співпраці, позитивних емоцій та надихнула на нові кулінарні експерименти.

Під час активностей було використано матеріали освітнього проекту [«Абетка здорового харчування»](#) від компанії Nestlé, який рекомендований Міністерством освіти і науки України та схвалений науково-методичною радою для використання в освітньому процесі. Ця програма допомогла зробити



захід максимально інтерактивним, доступним і практично орієнтованим. Батьки з цікавістю розробляли корисні рецепти, аналізували склад страв та вчилися робити правильний вибір під час купівлі продуктів.

Важливим продовженням екоекспедиції стало домашнє завдання. Батькам запропонували спільно з дітьми приготувати вдома корисну страву з овочів чи фруктів.



Об'єднавшись у спільну онлайн-групу, учасники презентували свої кулінарні шедеври та ділилися рецептами. Цей крок наочно продемонстрував,

як легко й невимушено можна інтегрувати принципи правильного харчування в щоденне життя родини.

Під час заходу батьки усвідомили, що здоров'я дитини безпосередньо залежить від щоденного вибору продуктів. Усі учасники одностайно погодилися, що овочі та фрукти – це справжній «еліксир сили», який дарує дітям енергію, активність та витривалість. Активна участь батьківської спільноти також сприяла зміцненню партнерської взаємодії між ліцеєм та родинами.

### **Рекомендації щодо формування культури здорового харчування**

Ефективність цієї роботи значною мірою залежить від узгодженої взаємодії закладу освіти, родини та громади. Для успішного впровадження здорових звичок рекомендується:

- **Систематично проводити просвітницькі заходи** для учнів, батьків щодо дотримання принципів раціонального харчування та усвідомлення важливості нутрієнтів у життєдіяльності організму.
- **Використовувати інтерактивні формати проведення заходів:** квест, вікторина, хакатон, майстер-клас, рольова гра, проєктна діяльність тощо.
- **Використовувати сучасні цифрові тематичні освітні платформи** ([«Знаймо»](#), курси від [EdEra](#) та [ЮНІСЕФ](#), «Абетка Харчування»).
- **Залучати батьків до спільної діяльності**, поширюючи кращі практики сімейного виховання через кулінарні виставки, презентації та обмін досвідом.
- **Розвивати в учнів навички свідомого вибору:** вчити аналізувати склад продуктів на етикетках та критично ставитися до реклами їжі.
- **Заохочувати щоденне споживання корисних продуктів:** овочів, фруктів, цільнозернових продуктів, молочних виробів та достатньої кількості питної води.
- **Наголошувати і прагнути дотримуватися режиму харчування та правил особистої гігієни.**
- **Інтегрувати** питань здорового харчування не тільки в предмети природничої, соціальної та здоров'язбережувальної освітніх галузей.
- **Створювати власним прикладом позитивний імідж** здорового харчування.

Здорове харчування – один із найважливіших чинників збереження та зміцнення нації. Воно забезпечує дитину енергією для навчання та спорту, підтримує розумову працездатність та зміцнює імунітет. Варто пам'ятати, що ця культура формується поступово. Систематична просвітницька робота, підтримка родини та використання сучасних технологій в освітньому процесі є запорукою гармонійного розвитку, міцного здоров'я та успішної самореалізації наших дітей у майбутньому.

*Ольга Соловей,  
педагог-організатор Срібнянського ліцею  
Срібнянської селищної ради Чернігівської області*



## СТОП ГАЗОВАНЦІ: КРУТІ АЛЬТЕРНАТИВИ ВІД КОЖНОЇ РОДИНИ

Завдання сучасної освіти – не тільки предметні знання, а й розвиток ключових життєвих навичок у здобувачів освіти. Серед них одна з найважливіших – здатність підлітків дбати про власне здоров'я.

У віці 10-13 років (учнівство 5-7 класів) організм дитини інтенсивно росте, проходить гормональну перебудову та активний розвиток мозку. За таких умов правильний питний режим – це не просто питання гігієни, а ефективний механізм налаштування, запорука надійної роботи всього організму.

На жаль, сьогодні діти дедалі частіше обирають висококалорійні газовані напої з надлишком цукру, консервантів та штучних ароматизаторів. Регулярне вживання такої «хімії» не лише шкодить здоров'ю, а й спричиняє різкі стрибки енергії у дітей, що заважає їм концентруватися та впливає на якість засвоєння знань. Як педагог-практик, я поставила собі за мету дослідити впливи газованих солодких напоїв на організм дитини та розробити дієвий алгоритм переходу від споживання екстранапоїв до споживання звичайної води.

[Харчування впливає на емоційний стан дитини](#), її успішність у школі. Розглянемо чотири базові аспекти впливу питного режиму на підлітка:

- **Концентрація уваги та робота мозку.** Наш мозок приблизно на 80% складається з води. Навіть мінімальний дефіцит рідини (усього 1-2%) миттєво запускає механізми компенсації: дитина стає розсіяною, швидко втомлюється, її мисленнєві процеси уповільнюються. Організм у стані прихованого зневоднення просто нездатний повноцінно сприймати навчальний матеріал.

- **Психоемоційний стан.** Нестача чистої води часто стає причиною дитячої дратівливості, раптової апатії чи головного болю. У підлітковому віці емоції й без того вирують, а такі фізіологічні збої додатково провокують конфлікти з однолітками та вчителями.

- **Фізична активність і терморегуляція.** Учні 5-7 класів надзвичайно рухливі. Під час активних перерв чи уроків фізкультури їхній організм потребує охолодження. Вода забезпечує оптимальну терморегуляцію, захищаючи дитину від перегрівання й виснаження.

- **Обмін речовин і детоксикація.** Чиста вода – головний розчинник. Вона допомагає організму ефективно засвоювати корисні речовини із спожитої їжі та виводити токсини.

Чи можемо ми разом навчити дітей свідомо обирати корисні напої замість яскравого «брухту» з хімічними бульбашками? Наш практичний досвід доводить: **так, це цілком можливо!** Але успіх прийде лише тоді, коли ми відмовимося від нудних повчань і перейдемо до стратегії живого експерименту та щирої співпраці між батьками, вчителями та дітьми.

### Етап І. Аналітико-дослідницький

#### Дослідження «Батл напоїв: Хто переможе газованку?»

Прагнення будь-яких змін має спиратися на реальні факти та потребу. Щоб зрозуміти необхідність змін, ми провели анонімне опитування серед учнів 6 класу Срібнянського ліцею. Діти давали відповідь на одне запитання: *«Який напій ви б залюбки пили замість газованки на перервах, якби мали до нього постійний доступ?»*

Результати опитування зруйнували стереотип про те, що сучасна молодь визнає виключно магазинну «хімію» (див. таб.1).

Таблиця 1

#### РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ УЧНІВ 6 КЛАСУ ЩОДО ПРІОРИТЕТНИХ НАПОЇВ ДЛЯ СПОЖИВАННЯ У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

| № з/п | Назва запропонованого напою (корисна альтернатива)           | Відсоток вибору учнів (%) |
|-------|--------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1     | Натуральний фруктовий компот (із сезонних чи сушених плодів) | 61%                       |
| 2     | Освіжаюча вода з додаванням натурального лимона              | 20%                       |
| 3     | Ароматний трав'яний чай (із додаванням натуральних трав)     | 13%                       |
| 4     | Чиста негазована питна вода                                  | 6%                        |

Аналізуючи ці дані, ми дійшли важливого висновку: дитячий організм підсвідомо прагне натуральних смаків. Більшість шестикласників (61%) обрали компот, 20% - воду з лимоном, а трав'яний чай втамував би спрагу 13% школярів. Показник у 6% за чисту воду чітко відображає психологію підлітків,

для яких звичайна прозора рідина є занадто буденною. Натомість їм необхідні яскравий колір, виражений смаковий акцент і відчуття новизни

Ці результати стали основою нашої стратегії. Ми вирішили запропонувати дітям яскраві, привабливі та корисні альтернативи газованим напоям.

## Етап II. Емоційно-мотиваційний

### Вправа «Інтерактивний гачок» для створення атмосфери зацікавленості

Сучасного підлітка не переконаєш лекціями про шкоду [ортофосфорної кислоти](#) (харчова добавка **E338** використовується як регулятор кислотності в газованих напоях). Теорія викликає лише нудьгу. Тому ми провели для дітей практичну вправу «Інтерактивний гачок».

**Мета вправи:** показати незвичні, майже «магічні» поєднання звичайних інгредієнтів (наприклад, овочів у солодких напоях чи зміну кольору без хімії), щоб перетворити тему здорового харчування на драйвовий експеримент за принципом «Сам собі бармен».

Ми провели заняття у формі діалогу-дослідження. Ось ключові фішки, які захопили підлітків:

- **Стевія** – природне диво: *«Чи знали ви, що у світі є зелена рослина, яка у 200 разів солодша за цукор, але абсолютно не шкодить фігурі й навіть захищає зуби від карієсу?»*

- **Мед як чиста енергія:** *«Чому цей продукт називають «рідким золотом» для мозку і чим він відрізняється від порожніх калорій білого цукру?»*

- **Овочевий тренд:** *«Чи куштували ви коли-небудь домашній лимонад із... свіжим огірком? До речі, це головний тренд найдорожчих світових екобарів!»*

- **Колірні метаморфози:** *«Як змінити колір напою з глибокого синього на ніжно-фіолетовий за допомогою лише однієї краплі лимонного соку?»*

- **Естетика крижаного декору:** *«Як заморозити цілі ягоди малини, лохини або листочки м'яти всередині прозорих кубиків льоду, щоб перетворити склянку води на витвір мистецтва?»*

- **Здорова «шипучка»:** *«Як самотійно перетворити звичайну газованку на веселі бульбашки, які приємно лоскочуть язик, але не шкодять шлунку?»*

Завдяки цьому «гачку» тема питного режиму перестала бути нудною. Діти побачили в приготуванні напоїв елемент творчості, гри та магії.

## Етап III. Стратегічний

### Спільний підхід «Від вподобань – до здорових навичок»

Емоційний підйом дітей ми одразу перевели у площину практики. Творча група вчителів ліцею розробила ексклюзивну добірку рецептів корисних напоїв. Ми врахували головні дитячі запити: яскраві кольори, наявність «бульбашок» (завдяки природній газованці) та насичені аромати.

Цю добірку ми надіслали батькам. Це був не просто список порад, а готовий інструмент для спільного сімейного дозвілля на кухні.

Головна ідея – показати дитині вдома, що корисна альтернатива газованці існує, і вона може бути неймовірно стильною та смачною. Такий підхід допоміг батькам м'яко, без авторитарних заборон і домашніх сварок скоригувати питний режим підлітків.

#### **Рецепт із нашої родинної добірки: Лимонад «Огірковий драйв»**

• **Інгредієнти:** 1 невеликий свіжий огірок, 1/2 лимона, 5-6 листочків свіжої м'яти, 1 л слабогазованої природної мінеральної води, 1 ч. л. рідкого меду (або дрібка стевії), кубики льоду з замороженими всередині ягодами.

• **Приготування:** Огірок та лимон нарізати тонкими слайсами, м'яту злегка розім'яти. Залити мінеральною водою, додати мед або стевію та прикрасити ягідним льодом.

• **Ефект:** яскравий контраст кольорів, модний свіжий смак і глибоке зволоження клітин мозку.

Замість гасла *«Не купуй колу!»* в родинях з'явилося нове захопливе правило: *«Давай створимо свій унікальний напій, який кращий за будь-який магазинний!»*.

#### **Етап IV. Сімейно-практичний**

##### **Домашня майстерка «СТОП газованці: круті альтернативи від кожної родини»**

Кульмінацією проєкту стала масштабна домашня майстерка. Кожна родина отримала творче завдання: створити власний фірмовий рецепт корисного напою, додавши до нього свій унікальний **«таємний інгредієнт»**. Діти разом із батьками стали справжніми бренд-шефами.



Активність сімей перевершила всі сподівання! Як «таємні інгредієнти» родини використовували шматочки імбиру, заморожений сік обліпихи, домашній сироп із пелюсток троянд, насіння чіа, цедру лайма та лісовий чебрець.



Кожна сім'я презентувала свій шедевр через фото- та відеозвіти у віртуальній галереї класу. І головне – діти почали приносити свої авторські напої до ліцею у стильних багаторазових пляшках. Мода на куповані газованки змінилася здоровим трендом на унікальність та автентичність.

Проект «СТОП газованці» довів: системна взаємодія **«вчитель – батьки – діти»** є єдиним ефективним шляхом формування здорових харчових звичок. Ось 4 причини, чому ця методика працює безвідмовно:

1. **Відсутність суперечностей.** Коли в школі говорять про шкodu газованки, а вдома дитина бачить її в холодильнику – дитина втрачає довіру до дорослих. Спільнодія переконує, що правила є однаковими як в ліцеї, так і в родині.

2. **Органічний розподіл ролей.** Батьки забезпечують базу (інгредієнти та спільна творчість на кухні). Вчитель виступає модератором (дає цікаву теорію та запускає гру). Дитина ж перетворюється з об'єкта заборон на повноправного творця процесу, що підвищує її мотивацію.

3. **Позитивний вплив на навчання.** Насичений чистою водою та натуральними вітамінами мозок підлітка працює значно краще. Як наслідок, покращується концентрація уваги на уроках, і ми разом бачимо успіхи дитини.

4. **Формування тривалої культури.** Заборони діють лише під наглядом. Наш проєкт перетворив корисне харчування з нудного обов'язку (*«треба, бо так сказали»*) на круте захоплення (*«мені цікаво, бо це модно»*). Цей ефект залишиться з підлітком на все життя.

Проект «СТОП газованці» – це командна гра, де кожен підсилює один одного заради здоров'я дітей. Тільки діючи разом, ми здатні виховати покоління зі стійкою культурою здорового харчування.



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

## **ПРИГОДИ ВІТАМІНЧИКА: ВІД ДИТЯЧОЇ ГРИ ДО СІМЕЙНИХ ТРАДИЦІЙ (захід для учнів початкової школи)**

**Мета:** в ігровій та інтерактивній формі донести дітям основні принципи здорового харчування та сформувати позитивне ставлення до здорового харчування.

### **Перебіг заходу:**

#### **1. Вступ (10 хв)**

*(Вихователь гурту знайомить дітей із персонажем – Вітамінчиком.*

*Діти сідають у коло. Вихователь тримає м'яку іграшку або картонну фігурку Вітамінчика)*

**Вихователь:** Друзі, до нас завітав гість – Вітамінчик! Він хоче познайомитися з кожним із вас і подарувати СУПЕРсилу здоров'я.

*(Відбувається ритуал знайомства – Вітамінчик «подорожує» по колу.*

*Кожен учасник кола, тримаючи Вітамінчика, називає своє ім'я та улюблений фрукт чи овоч)*

**Вихователь** (коли Вітамінчик повертається до вихователя): Тепер Вітамінчик знає, що ви всі його друзі, і разом ви будете відкривати секрети здорового харчування! Чи готові ви приєднатися до команди Вітамінчика?

**Діти разом вигукують:** Ми – команда Вітамінчика!

**Вихователь:** Кожен учасник команди Вітамінчика повинен мати суперсилу. Чи всі мають СУПЕРсилу, яку дає здорове харчування?

*(Виявляється, що не всі і Вітамінчик вирішує озброїти СУПЕРсилою кожного учасника команди, але ніяк не може знайти свою СУПЕРторбинку з СУПЕРсилами – вона зникла, загубилась)*

**Вихователь:** Не засмучуйся, Вітамінчику, ми допоможемо тобі знайти твої СУПЕРсили. Чи не так діти?

#### **2. Основна частина (30–35 хв)**

*(Чути стук у двері, до класу заходить поштар Укрпошти, цікавиться, кого з присутніх звати Вітамінчиком і передає останньому конверт. Вітамінчик*

відкриває конверт, в якому лист-маршрут пошуку СУПЕРторбинки з СУПЕРсилами)



Дорожня карта згенерована ШІ

<https://copilot.microsoft.com/chats/hKz1tU6oRJ7mTpMQhxTXR>

**Вихователь:** Отож, рушаймо, друзі!

(Діти рушають до заздалегідь підготовлених станцій. У вихователя в руках торбинка, щоб збирати винагороди за правильно виконані завдання. Ці винагороди в решиті решит перетворюються на СУПЕРсили)

👜 **Станція 1 «Фруктова загадка»** (на столі картки із зображенням різноманітних фруктів і овочів/пластикові фрукти і овочі)

Українські загадки про фрукти <https://dovidka.biz.ua/ukrayinski-zagadki-pro-frukti>

**Вихователь:** Фрукти люблять загадки! Відгадайте їх і покладіть відповіді-зображення/пластикові предмети-відповіді до нашої чарівної торбинки.

*(Вихователь читає загадки про фрукти, діти відгадують і відгадки кладуть до торбинки)*

 **Станція 2 «Овочевий лабіринт»** (кожному учаснику роздається розмальовка саду-городу, в якому ростуть різноманітні овочі. Треба протягом 2-3 хвилин розмалювати якомога більше овочів)

**Вихователь:** Справжні українці – хазяйновиті і працелюбні. Вони люблять землю і вона віддячує їм багатим врожаєм, в т.ч. овочів. Які овочі сховались у нашому саду? Знайдіть овочі, назвіть їх, розмалюйте і розкажіть, чим вони корисні! Намагайтесь знайти якомога більше овочів.

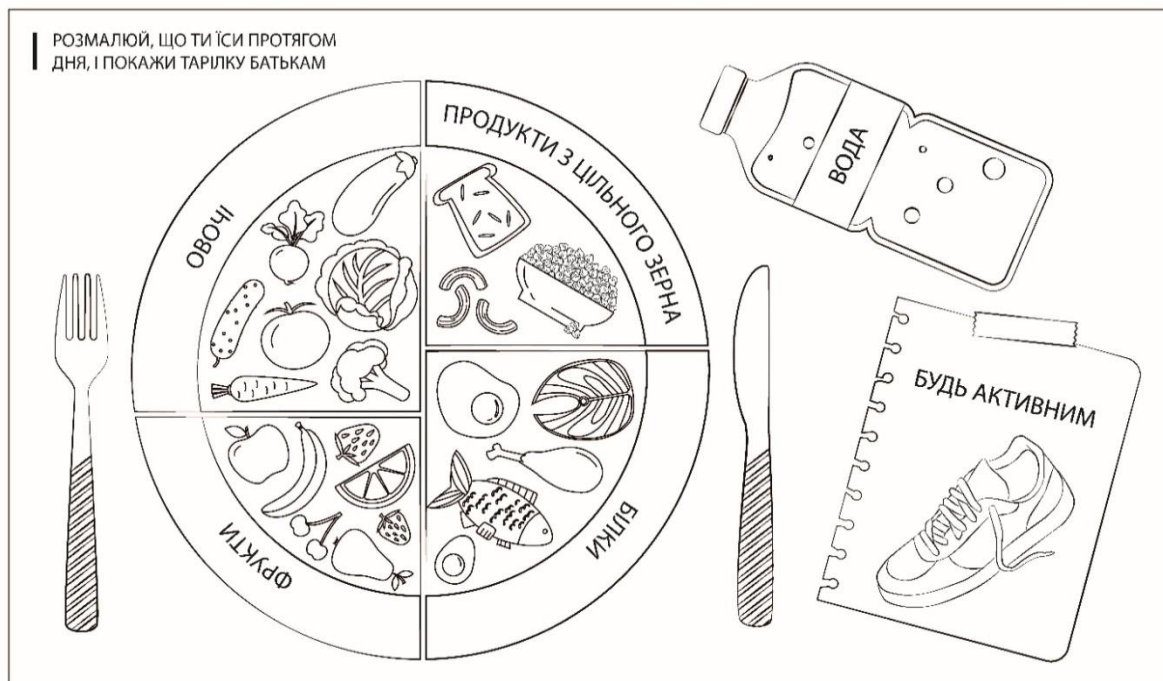


або



Розмальовка згенерована ШІ

 **Станція 3 «Здорова тарілка»** (паперові одноразові тарілки, клей, ножиці, малюнки з зображенням корисних продуктів: овочі, фрукти, зернові, білки, ...)



<https://znaimo.gov.ua/%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%BC>

**Вихователь:** У нас є багато продуктів, але лише здорові продукти наповнять тарілку здорового харчування. Дивіться на зразок і заповнюйте свою тарілку корисною їжею. Будьте уважними. Знайдіть місце для овочів, фруктів, білків і зернових – тоді ваша тарілка стане чарівною!

*(діти заповнюють свої тарілки здорового харчування)*

#### **Станція 4 «Водна естафета» (склянка з водою)**

**Вихователь:** Вода – це суперсила! Передайте її по колу обережно, щоб вона дійшла до фінішу не втративши даремно жодної краплини. Подумайте, з яким словом у вас асоціюється слово «вода» і назвіть це слово, коли передаватимете склянку з водою.

*(Діти передають по колу склянку наповнену водою, називаючи слово, з яким у них асоціюється слово «вода», наприклад: життя, потреба, спрага, задоволення, здоров'я, ....)*

**Вихователь пропонує дітям 1-2 запитання для обговорення.**

**1-4 клас**

- Що станеться, якщо не пити воду цілий день?
- Чим вода відрізняється від солодких напоїв?

- Як ми можемо берегти воду вдома чи в школі?
- Як ти думаєш, чому Вітамінчик любить воду?

### 5–8 клас

- Чому вода – найкращий напій для нашого організму?
- Як вода допомагає рослинам і людям залишатися живими?
- Які способи економії води ти знаєш?
- Як забруднення води впливає на природу й наше здоров'я?
- Чому важливо пити достатньо води щодня?
- Як ти думаєш, чи може вода бути «суперсилою» Вітамінчика?

**Як варіант, можна переглянути мультфільм «Здорові харчові звички. Вода» і обговорити його**

<https://www.youtube.com/watch?v=zutoRhvjWC0&t=22s>

### Станція 5 «Кухонна лабораторія»

*(Вихователь обирає експеримент і демонструє його дітям або дає дітям можливість самим його провести, працюючи в командах)*

**Вихователь:** Діти, їжа – це не лише смак, а й цікава наука.

*(Діти працюють у командах, проводять прості безпечні експерименти з продуктами, щоб побачити їхні властивості)*

#### **Експеримент 1: «Яблуко і повітря» (яблуко, лимонний сік, харчова плівка, тарілка)**

Розрізають яблуко на 4 частинки: 2 частинки залишають на столі; 1 частинку змащують лимонним соком (кислота зупиняє роботу ферментів), 1 частинку загортають у харчову плівку (обмежується доступ кисню).

Залишіть все на 20-30 хв і перейдіть до іншого експерименту.

**Результат:** Через 20-30 хв діти побачать, що дві половинки потемніли, а дві інші (змащена лимонним соком і загорнута у плівку) залишилися світлими.

**Висновок:** в яблуці є речовини (ферменти), які при контакті з киснем у повітрі окислюються і утворюють темний пігмент. Це захисна реакція яблука. Щоб фрукти не темніли і зберігали вітаміни, їх треба збризкувати лимоном або зберігати в закритому посуді.

Досліджуємо гіпотези про те, як уникнути потемніння яблука, не зіпсувавши його смаку [https://www.youtube.com/watch?v=jDkax\\_sVoqw](https://www.youtube.com/watch?v=jDkax_sVoqw)

#### **Експеримент 2: «Молоко і кольори» (тарілка, молоко, рідке мило, рідкий харчовий барвник)**

На тарілку наливаємо трохи молока, додаємо краплі харчових барвників.

Потім капаємо краплю рідкого мила – кольори починають рухатися, утворюючи «вітамінний феєрверк».

**Висновок:** у молоці є жири, а мило їх розганяє – так ми бачимо, що продукти мають різні складники.

Захоплюючи дослідження, після яких дитина забуде про планшет, телефон і комп'ютер <https://ukr.media/psihologiya/361240/>

### **Експеримент 3: «Лимонна батарейка»**

У лимон вставляємо дві металеві скріпки (цинкову й мідну). Під'єднуємо до світлодіода – він світиться!

**Висновок:** навіть фрукти мають енергію — справжню силу природи.

Експеримент з лимонами і світлодіодом. Засвічуємо світлодіод від збірки лимонів. <https://www.youtube.com/watch?v=Eapemom4wtE>

### **Станція 6 «Енергійна зарядка» (відео/звукзапис руханки)**

*(Вихователь заздалегідь готує кілька простих, але енергійних і цікавих рухів і танцює разом з дітьми)*

### **Фінал**

**Вихователь:** Ми зібрали всі секрети здоров'я! Наші знання перетворились на справжні СУПЕРсили:

**(вихователь з чарівної торбинки дістає предмети, що символізують СУПЕРсили )**

**Силу енергії** (яблуко) – дарує бадьорість і гарний настрій після кожного корисного перекусу.

**Силу зору** (морквину) – дарує можливість бачити яскраві кольори світу (морква, гарбуз, абрикос).

**Силу імунітету (цитрусовий)** – зміцнює імунітет, щоб не хворіти (цитрусові, ягоди).

**Сила розуму** (волоський горіх) – допомагає краще думати і запам'ятовувати (горіхи, каші, риба).

**Силу швидкості** (вода) – дарує сили для спорту й активностей (вода, фрукти, білки).

**Силу усмішка** (подяка за участь у заході) – робить усіх навколо добрішими, бо здоров'я – це радість.

**Вихователь:** Тепер Вітамінчик знову сильний, а ви – справжні герої здорового харчування!

(Усі учасники отримують подяки і можливість довести наявність  
СУПЕРсили, виконавши домашнє завдання)

**МИ ВПЕВНЕНІ В ТОМУ, ЩО ТИ МАЄШ СУПЕРСИЛУ!**  
ЗНАЄШ, ЯКУ САМЕ? НАВЧИ СВОЮ РОДИНУ ЇСТИ БІЛЬШЕ ОВОЧІВ.



| ІМ'Я | ПОН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СУБ | НД |
|------|-----|----|----|----|----|-----|----|
|      |     |    |    |    |    |     |    |
|      |     |    |    |    |    |     |    |
|      |     |    |    |    |    |     |    |
|      |     |    |    |    |    |     |    |
|      |     |    |    |    |    |     |    |
|      |     |    |    |    |    |     |    |



#### ЯК ЦЕ ЗРОБИТИ?

- Причепи цю таблицю на холодильник.
- Влаштуй змагання і порахуй, скільки овочів їсть кожен член твоєї родини.
- Роби відмітки у таблиці кожного дня і нагадуй батькам робити те саме.
- У кінці тижня підрахуй свої бали і бали своїх рідних, аби дізнатися, хто став **Овочевим чемпіоном** цього тижня.

#### ЯК РАХУВАТИ БАЛИ?

- 0** - О, ні! Клич овочеву поліцію! Тобі терміново потрібно щось зелене!
- 1** - Вже краще, але треба додати ще 3 порції.
- 2** - Непогано, але ще не так, як потрібно.
- 3** - Ура! Ти вже з'їв рекомендовану кількість овочів.
- 4 та більше** - Вітаємо! Ти овочевий чемпіон!

<https://znaimo.gov.ua/%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%BC>