



Здорове харчування — наша спільна енергія перемоги!

Сьогодні, **12 березня**, учні та вчителі **ліцею №9** приєдналися до відзначення **Міжнародного дня шкільного харчування**. У 2026 році реформа шкільного харчування переходить до етапу посиленого впровадження **Стратегічної цілі 4 «Комунікація здорового харчування»**. Харчування дітей у закладах освіти є одним із важливих аспектів збереження дитячого здоров'я та формування корисних звичок. На цих засадах заснований Міжнародний день шкільного харчування, що переріс у глобальний рух за здорові зміни в житті кожної дитини. Міжнародний день шкільного харчування (International School Meals Day) відзначають щороку у **другий четвер березня**. Ця подія має на меті підвищити обізнаність про роль здорового харчування в школах та його вплив на успішність, культурний обмін і добробут дітей у всьому світі.

Започаткований у березні 2013 року у Великобританії та США, Міжнародний день шкільного харчування переріс у глобальний рух. Цей день слугує платформою для об'єднання дітей по всьому світу, сприяючи формуванню здорових харчових звичок як у школі, так і вдома. Це свято всесвітньої любові до їжі та її потенціалу як мосту між різними культурами, що заохочує дискусії про політичні, соціальні та економічні виміри їжі.

Правильне харчування – це основа здоров'я, енергії та довголіття, що забезпечує організм усім необхідним для функціонування, запобігає хворобам і покращує розумову діяльність. Міжнародний день шкільного харчування привертає увагу до засвоєння здорових харчових звичок, підкреслює зв'язок

між здоровим харчуванням, освітою та кращим навчанням, та розвиває розуміння важливості якісних, поживних страв у школах.

Навіть працюючи дистанційно та перебуваючи в різних куточках України та світу, ми залишаємося єдиною спільнотою, яка дбає про своє здоров'я та майбутнє. Адже те, що на нашій тарілці сьогодні — це наша концентрація, емоційний стан та сили для навчання завтра!

Що цікавого відбулося в цей день у нашому освітньому просторі ліцею №9?

✓ **Уроки-дослідження:** Розбиралися, які продукти є справжнім «паливом для мозку», а які — лише крадуть нашу енергію.

✓ **Практикум «Здорова тарілка»:** Учні моделювали ідеальний обід, дотримуючись золотого правила: овочі, білки та корисні вуглеводи в правильних пропорціях.

✓ **Психологічні хвилинки:** Говорили про зв'язок між раціоном та стресостійкістю. Дізналися, як їжа допомагає нам залишатися спокійними та зосередженими.

✓ **«Калорійність мого сніданку».** Математичну компетентність проявляли у розрахунках енергетичної цінності продуктів та побудова діаграм «ідеального раціону».

✓ **На уроках англійської мови** - «School Meals Around the World»: порівнювали ланч-бокси учнів з різних країн (Японія, Франція, Україна).

✓ **Челендж корисних перекусів:** Ділилися фото своїх здорових ланч-боксів біля моніторів.

✓ **Провели коротке онлайн-опитування** серед учнів: «Який корисний продукт допомагає тобі зосередитися під час дистанційного навчання?».

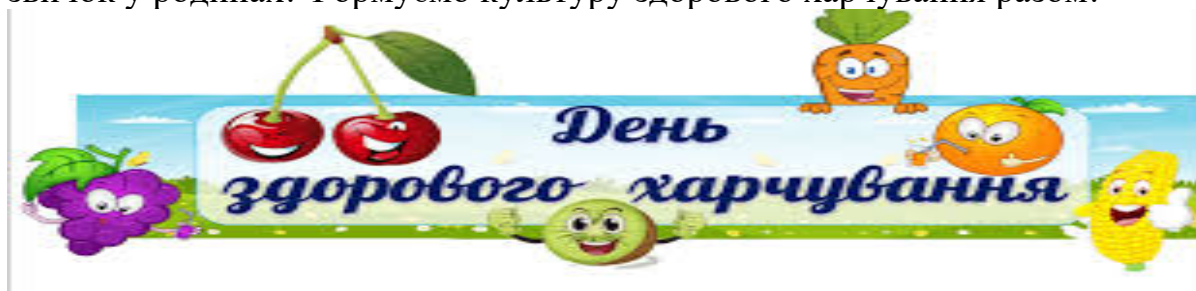
✓ **Воркшоп «Моя здорова тарілка»:** Використання паперових тарілок та вирізок із журналів (або малюнків) для моделювання ідеального прийому їжі за формулою: $\frac{1}{2}$ овочі, $\frac{1}{4}$ білок, $\frac{1}{4}$ складні вуглеводи.

✓ **На уроках біології провели мозковий штурм:** «Паливо для мозку: як їжа впливає на твої оцінки». Розглядали мікроелементи, що відповідають за пам'ять та концентрацію.

Можна також познайомитись з посібником

https://drive.google.com/file/d/1NDOw_juNqL17vOK2F5MZ9EeSEqntsMUK/view?usp=sharing . У розділі 5 зібрані конкретні приклади інтеграції теми здорового харчування в різні навчальні предмети та вікові групи.

Ми впевнені, що культура харчування — це важлива частина нашої незламності. Дякуємо учням за активність, а батькам — за підтримку здорових звичок у родині! Формуємо культуру здорового харчування разом!



Чотири золоті правила шкільної їжі

Корисним



Різноманітним



Свіжим



Збалансованим



© NotebookLM

Хіти шкільного меню



Гарячі супи



Поживні каші



Свіжі овочеві салати



Сирники



Соковиті фрукти

© NotebookLM



Смачно та корисно! – перевірено!



Смачненький обід відновлює сили!



Уроки уроками, а обід - за розкладом!



На смачних перервах!



Елизавета Андріївна



Данил Злобин

Participants can now see your application

You are screen sharing

Stop share

ЩО ТАКЕ ТАРИЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ?



Піраміда здорового харчування

Країна У//



ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

World Health Organization
Ukraine

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

ЦЕНТРИ
КОНТРОЛЮ ТА
ПРОФІЛАКТИКИ
ЗДОРОВ'Я

ЦЕНТР
ЗНАНЬ
Діагностика та лікування

Національна
Асоціація
Громадського
Харчування

ОВОЧІ, ФРУКТИ ТА ЯГОДИ

на ваш смак. Головне – різноманіття. Чим більше кольорів, тим більше корисних речовин. Картопля фрі не рахується.

ЗДОРОВІ РОСЛИННІ ЖИРИ

Оливкова, соняшникова, соєва, кукурудзяна, арахісова олії – готуйте на них і заправляйте салати.

ПИЙТЕ ВОДУ

Каву та чай вживайте без цукру. Уникайте цукровмісних напоїв.



СКЛАДНІ ВУГЛЕВОДИ І ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ

Цільнозерновий хліб, макарони з твердих сортів пшениці, вівсянка, бурий рис, кіноа або ячмінь. Обмежте вживання білого рису і білого хліба.

БІЛКИ

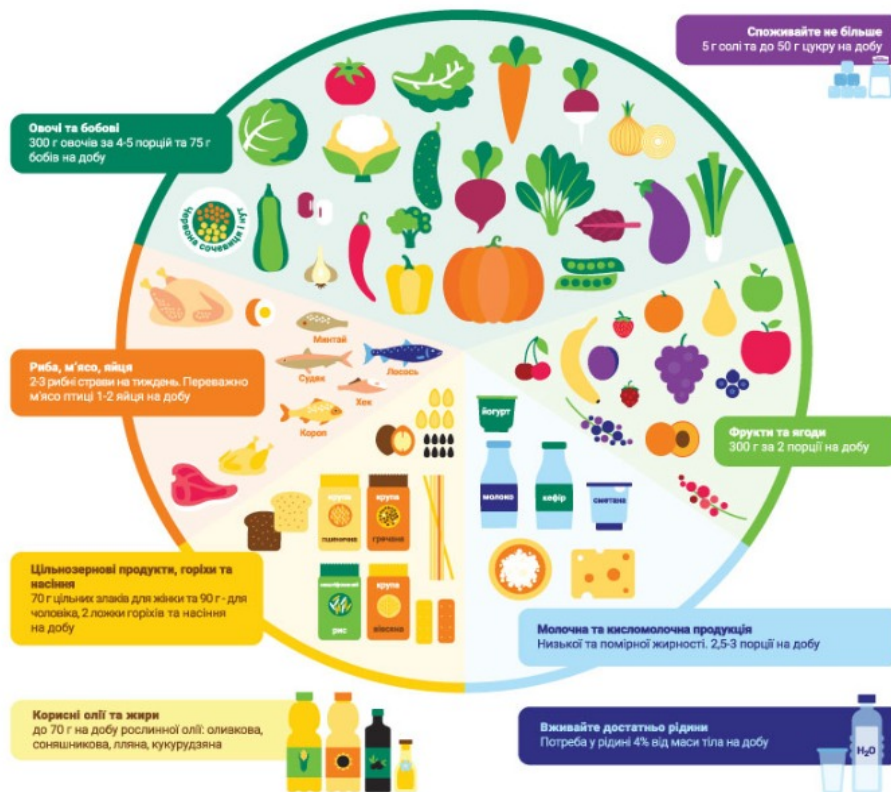
Риба, птиця, бобові та горіхи. Обмежте вживання червоного м'яса, уникайте сосисок, ковбаси та інших м'ясних продуктів.

МОЛОЧНІ ТА КИСЛОМОЛОЧНІ ПРОДУКТИ

без цукру і з низькою жирністю. Молоко, йогурт, кефір, ряжанка. Обмежте вживання вершкового масла.

ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Намагайтесь споживати корисні продукти з усіх груп щодня:
овочі та бобові, фрукти та ягоди, цільні злаки, рибу, м'ясо, яйця, корисні жири, молочні та кисломолочні продукти



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

