

СУМСЬКА ОБЛАСНА РАДА  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
СУМСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

# **УРОКИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ**

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ ДЛЯ УЧНІВ 1–11 КЛАСІВ  
ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Розроблено на виконання регіонального плану заходів  
щодо створення в закладах освіти належних умов для безпечного та  
якісного харчування дітей у Сумській області на 2021-2025 роки  
(розпорядження голови Сумської обласної державної адміністрації  
від 30.12.2020 № 674-ОД)

*Схвалено та рекомендовано до впровадження  
вченою радою комунального закладу  
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти  
(протокол № 8 від 30 вересня 2021 року)*

**Рецензенти:**

- Романюк О. К.** – доцент кафедри педіатрії післядипломної освіти з курсами пропедевтики педіатрії та дитячих інфекцій Сумського державного університету, кандидат медичних наук;
- Фролова Т. І.** – учитель основ здоров'я, директор Лебединського закладу загальної середньої освіти I-III ступенів № 3 Лебединської міської ради Сумської області;
- Кісільова М. В.** – методист з біології, екології, природознавства та основ здоров'я навчально-методичного відділу координації освітньої діяльності та професійного розвитку комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

**Автори:**

- Успенська В. М.** – доцент кафедри теорії і методики змісту освіти комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, кандидат педагогічних наук, доцент;
- Декунова З. В.** – старший викладач кафедри теорії і методики змісту освіти комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти;
- Лавська А. М.** – старший викладач кафедри теорії і методики змісту освіти комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Уроки здорового харчування : програма навчального курсу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти / В. М. Успенська, З. В. Декунова, А. М. Лавська та ін.; за наук. ред. В. М. Успенської. Суми : НВВ КЗ СОІППО, 2021. 19 с.

Програма розроблена відповідно до наказу Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 14.01.2021 № 08-ОД на виконання Заходів щодо створення в закладах освіти належних умов для безпечного та якісного харчування дітей у Сумській області на 2021-2025 роки. Спрямована на навчання дітей і підлітків загальним підходам до раціонального харчування, формування культури здорового харчування та життєвих навичок здоров'язберезувальної поведінки щодо свідомого та відповідального ставлення до здорового харчування як компоненту власного здоров'я, здорових харчових нахилів, налаштованість на дотримання правил раціонального харчування.

Програма навчального курсу розрахована для практичного впровадження вчителями основ здоров'я, інтегрованих курсів «Я досліджую світ», «Здоров'я, безпека та добробут», педагогами, які здійснюють здоров'яспрямовану освітню діяльність, методистами.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програму навчального курсу для різних вікових груп школярів «Уроки здорового харчування» створено на виконання Заходів щодо створення в закладах освіти належних умов для безпечного та якісного харчування дітей у Сумській області на 2021-2025 роки, затверджених наказом Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 14.01.2021 № 08-ОД.

Харчування – одна із основних життєво необхідних умов існування людини. Харчування сучасної людини визначає її стан здоров'я протягом усього життя, безпосередньо впливає на благополуччя та тривалість життя. Харчування забезпечує повноцінний розвиток і зростання дітей, сприяє загальному зміцненню їх організму, впливає на працездатність, настрій, успішність. Достатня кількість поживних речовин і правильна культура споживання їжі не лише вберігають дитину від численних хвороб, а й роблять її бадьорішою і уважнішою.

Національною стратегією розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі, схваленої Указом Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020 зазначено на непопулярність серед дітей та підлітків культури здорового харчування. Це стало причиною однієї з головних проблем здоров'я дітей – поширення надлишкової ваги тіла та ожиріння. Згідно зі статистичними даними Міністерства охорони здоров'я України за 2017 рік з 7 млн 615 тис. дітей віком до 17 років 13,3 відсотка страждали на ожиріння, і щороку в Україні фіксується приблизно 15,5 тис. нових випадків дитячого ожиріння. Діти з ожирінням більше піддаються ризику розвитку цукрового діабету 2-го типу та серцево-судинних захворювань, вони досить часто потерпають від стигми та дискримінації і, як наслідок, розвитку психологічних проблем та соціальної ізоляції. Причинами поширення надлишкової ваги та ожиріння серед дітей і підлітків переважно є нераціональне харчування та малорухливий спосіб життя [Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі : Указ Президента України від 25.05.2020 № 195/2020].

Культура здорового харчування, упровадження знань та формування навичок раціонального харчування є важливим елементом освіти підростаючого покоління. Їх слід розглядати як найважливіші життєві здоров'язбережувальні компетенції сучасної людини.

Відсутність у переважної більшості дітей звичок здорового і безпечного способу життя, у тому числі здорового харчування, неспроможність до вибору власної стратегії здорового харчування впродовж життя викликала необхідність створення спеціального навчального курсу для учнів закладів загальної середньої освіти.

Поштовхом до розробки програми «Уроки здорового харчування» стало розпорядження голови Сумської обласної державної адміністрації від 30.12.2020 № 674-ОД «Про затвердження Регіонального плану заходів щодо створення в закладах освіти належних умов для безпечного та якісного харчування дітей у Сумській області на 2021-2025 роки», ініційоване розпорядженням Кабінету Міністрів України від 05.08.2020 № 1008-р «Про затвердження плану заходів з реформування системи шкільного харчування, на виконання пункту 11 Протоколу наради під головуванням Прем'єр-міністра України Д.А. Шмигала за участю

дружини Президента України О.В. Зеленської з питань реформування шкільного харчування від 10.12.2020, з метою забезпечення безпечного та якісного харчування дітей у закладах освіти Сумської області.

Серед регіонального плану заходів першочерговим визначено розробку навчального курсу для різних вікових груп школярів «Уроки здорового харчування» і підвищення кваліфікації педагогічних працівників та подальшого впровадження цього курсу в освітню діяльність у рамках предметів «Основи здоров'я», «Я досліджую світ», годин спілкування класних керівників. Завдання покладено на Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, Медичний інститут Сумського Державного університету.

Основною ідеєю, під кутом якої розглядається теоретичний компонент вивчення курсу, відповідає трьом основним принципам раціонального харчування: забезпечення відповідності енергетичної цінності раціону харчування енергозатратам організму; задоволення фізіологічних потреб організму у визначеній кількості енергії і співвідношенні у харчових речовинах; дотримання оптимального режиму харчування, тобто фізіологічно обґрунтованого розподілу кількості споживаної їжі протягом дня.

Метою курсу «Уроки здорового харчування» для учнів 1 – 11 класів є навчання дітей і підлітків загальним підходам до раціонального харчування, формування культури здорового харчування та життєвих навичок здоров'язберезувальної поведінки щодо свідомого та відповідального ставлення до здорового харчування як компоненту власного здоров'я, здорових харчових нахилів, налаштованість на дотримання правил раціонального харчування.

Курс охоплює десять розділів-модулів, кожен з яких містить 5 тем навчальних занять. Дев'ять модулів відповідають одному навчальному класу (з 1-го по 9-й) та десятий модуль – для учнів 10 та /або 11 класів.

Упроваджувати навчальний курс «Уроки здорового харчування» рекомендується двома варіантами.

*Варіант перший.* У рамках предметів інваріантної складової навчального плану закладу загальної середньої освіти. А саме – у 1-4 класах у процесі вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ», у 5-9 класах на уроках з предмета «Основи здоров'я», предмета нового Державного стандарту загальної середньої освіти (2020 року) «Здоров'я, безпека та добробут». Для впровадження уроків здорового харчування необхідно вцілнити навчальну програму інваріантного предмета, вивільнивши 5 годин для навчального курсу. У старшій школі навчальний курс «Уроки здорового харчування» необхідно впроваджувати через години спілкування класних керівників.

*Варіант другий.* Як окремий навчальний курс (спецкурс, факультатив, гурток) варіативної складової навчального плану. Для цього слід об'єднати модулі попарно (1 + 2; 3 + 4; 5 + 6; 7 + 8; 9 + 10) і викладати курс у відповідних класах, починаючи з 2 класу. Навчальне навантаженням доцільно брати 0,5 годин на тиждень (усього 17 годин). Учитель самостійно розподіляє теми навчальних занять на окремі уроки.

Перелік тем програми «Уроки здорового харчування»  
для викладання його як окремого навчального курсу

Класи	Номери модулів	Теми
2 клас	1, 2	Здорова їжа. Склад їжі
3 клас	3, 4	Харчування і травлення. Їжа смачна і корисна
4 клас		
5 клас	5, 6	Харчування і здоровий спосіб життя. Харчова піраміда
6 клас		
7 клас	7, 8	Безпечне харчування. Тарілка здорового харчування
8 клас		
9 клас	9, 10	Чистота продуктів харчування. Здорове харчування дорослих
10 клас		
11 клас		

За такого варіанта використання програми «Уроки здорового харчування» в певному конкретному класі навчальний курс слід впроваджувати через один навчальний рік (наприклад, якщо викладався у 3 класі, то не викладати у 4 класі; якщо не було у 5 класі, то доцільно впроваджувати у 6 класі).

Кожен модуль закінчується практичною роботою «Корисне меню. Готуємо самі». Учитель самостійно конкретизує тему даного навчального заняття. Його мета – тренування практичних навичок добору та приготування корисних страв, їх компонентів відповідно до запитів і побажань самих учнів. Теми, які пропонуються нами до практичної роботи, мають орієнтаційний характер.

Проведення уроків передбачає використання різних форм і методів навчання, серед яких мають переважати інтерактивні та дослідницькі: групова робота, проекти, дослідницький практикум, практична робота, експеримент, навчальні ігри, моделювання реальних життєвих ситуацій, вікторини, конкурси. Необхідно долучати учнів (учениць) до прийняття рішень щодо способів представлення знань, освоєних особистістю.

Традиційні форми оцінювання очікуваних результатів навчання учнів (учениць) слід інтегрувати з формувальним оцінюванням («оцінювання без знецінювання»). Перевірку вмінь учнів (учениць) використовувати набуті знання, навички та компетентності можна здійснювати під час виконання практичних завдань, досліджень; через ставлення школярів до питань здорового харчування.

Надавачі освітніх послуг з курсу «Уроки здорового харчування», спеціально підготовлені на курсах підвищення кваліфікації вчителі предметів «Я досліджую світ» (1 – 4) класи), «Основ здоров'я» та «Безпеки, здоров'я та добробуту» (5 – 9 класи), класні керівники 5 – 10 (11) класів мають володіти наступними компетентностями:

- знань нормативної бази та умов ефективного впровадження навчального курсу «Уроки здорового харчування»; теоретичних основ раціонального харчування;
- умінь застосовувати технології, методи та прийоми освітньої діяльності, спрямовані на організацію компетентнісного уроку за тематикою здорового способу життя, моделювання уроків здорового харчування;
- усвідомлення сутності педагогічної діяльності з упровадження уроків здорового харчування в закладі загальної середньої освіти

Навчальна програма курсу «Уроки здорового харчування» - спільний освітній продукт науково-педагогічних працівників Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти та вчителів, членів обласної творчої групи. Обласна творча група «Уроки здорового харчування в закладах освіти», у складі якої вчителі початкових класів та основ здоров'я Сумської області, створена з метою змістово-методичного супроводу навчального курсу «Уроки здорового харчування», розвиток професійної компетентності. Членами обласної творчої групи дібрано до навчальних тем очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів (учениць).

Методичною підтримкою вчителям з упровадження курсу «Уроки здорового харчування» слугуватимуть розробки навчальних занять, які створюються вчителями – членами обласної творчої групи «Уроки здорового харчування в закладах освіти» та вчителями-слухачами курсів підвищення кваліфікації. Кожен сертифікований у процесі навчання педагог матиме доступ до цих електронних ресурсів.

Упровадження навчального курсу «Уроки здорового харчування» допоможе реалізації стратегічних цілей Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі, а саме сприяти формуванню культури харчування та правильних харчових звичок, які відповідають сучасним принципам здорового харчування, рекомендаціям Всесвітньої організації охорони здоров'я та Міністерства охорони здоров'я України, сформуванню культури здорового харчування, правильних харчових звичок, основ здорового харчування та здорового способу життя.

## УРОКИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

№		Розділи, теми	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів
<b>1 клас. ЗДОРОВА ЇЖА</b>			
1	1	Їжа у нашому житті. Як потрапити в країну «Правильне харчування»	<b>Учні (учениці):</b> називатимуть причини, для чого люди їдять; корисні та шкідливі продукти; розрізнятимуть терміни «правильне харчування»; пояснюватимуть вплив харчування на здоров'я людей та культуру харчування
2	2	Смачно і корисно	<b>Учні (учениці):</b> усвідомлюватимуть, що «смачно» і «корисно» - це два компоненти здорового харчування; розрізнятимуть корисні та шкідливі продукти; моделюватимуть корисне меню для здорового харчування; умітимуть підбирати смачні та корисні продукти харчування; дотримуватимуться здорового харчування
3	3	Чи варто дотримуватись режиму харчування?	<b>Учні (учениці):</b> знатимуть основні правила харчування; володітимуть поняттям «режим харчування»; моделюватимуть навички культури і гігієни правильного харчування; умітимуть розподіляти види харчових продуктів для споживання протягом доби (сніданок, обід, вечеря); усвідомлюватимуть необхідність споживання корисної для здоров'я їжі
4	4	Чи знаю я правила гігієни харчування?	<b>Учні (учениці):</b> знатимуть правила гігієни харчування; умітимуть дотримуватись правил гігієни харчування; пояснюватимуть до чого може призвести недотримання правил гігієни харчування; усвідомлюватимуть, що дотримання правил гігієни харчування є необхідною умовою здорового харчування
5	5	Практична робота. Корисне меню. Готуємо самі. Полуденок та перекус	
<b>2 клас. СКЛАД ЇЖИ</b>			
6	1	Здорове харчування – джерело енергії	<b>Учні (учениці):</b> називатимуть умови здорового харчування; пояснюють поняття “здорове” харчування; розрізнятимуть шкідливу та корисну їжу; аналізуватимуть режим харчування та корегують його за потребою
7	2	Що містить їжа?	<b>Учні (учениці):</b> наводитимуть приклади тваринної, рослинної їжі, молочної продукції та олій;

			<i>розрізнятимуть</i> поняття “смакові” добавки та “харчові” добавки; <i>пояснюватимуть</i> негативний вплив харчових добавок при надмірному вживанні на організм людини
8	3	Вода – джерело життя. Питний режим	<b>Учні (учениці):</b> <i>називатимуть</i> причини, для чого люди п’ють воду; <i>розрізнятимуть</i> корисні та шкідливі напої, термін «тестовий ковток»; <i>пояснюватимуть</i> вплив дотримання питного режиму на самопочуття і здоров’я людей
9	4	Гостини з друзями	<b>Учні (учениці):</b> <i>називатимуть</i> правила гостинності та правила поведінки в гостях, правила поведінки за столом, правила подачі страв та правила етикету, споживання їжі; <i>розрізнятимуть</i> терміни «етикет», «гість», «правила поведінки», «запрошення»; <i>пояснюватимуть</i> як правильно перебувати у гостях
10	5	Практична робота. Корисне меню. Готуємо самі. <i>Напої</i>	<b>Учні (учениці):</b> <i>називатимуть</i> відмінності між основними прийомами їжі та перекусами; <i>розрізнятимуть</i> терміни «корисна їжа» та «шкідлива їжа»; <i>продемонструють</i> вміння відрізнити корисні продукти та напої від тих, які можна вживати зрідка; <i>моделюватимуть</i> корисне меню на день (страви та напої); <i>аналізуватимуть</i> власне меню
<b>3 клас. ХАРЧУВАННЯ І ТРАВЛЕННЯ</b>			
11	1	Як побудована травна система людини? Апетит. Практичне заняття. Дія ферментів слини на крохмаль	<b>Учні (учениці):</b> <i>знатимуть</i> назви органів травлення; <i>називатимуть</i> їх у правильному порядку, <i>розумітимуть</i> їх значення; <i>розрізнятимуть</i> органи травлення; <i>застосовуватимуть</i> отримані знання на практиці; <i>правильно виконуватимуть</i> певні дії під час практичної роботи; <i>виявлятимуть зміни</i> , які відбуваються під час дії однієї речовини на іншу; <i>усвідомлюватимуть</i> значення травної системи для життєдіяльності організму людини; <i>застосовуватимуть</i> здобуті знання
12	2	Їжа – джерело енергії	<b>Учні (учениці):</b> <i>усвідомлюватимуть</i> , що їжа дозволяє людині продовжувати своє фізичне існування, їжа дає людині необхідні поживні речовини, вітаміни, мінеральні речовини, добавки, без яких не можуть функціонувати внутрішні органи; <i>знатимуть</i> про склад їжі (білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини) як основний енергетичний матеріал, у яких продуктах вони містяться, про калорійність добового раціону для свого віку; <i>вмітимуть</i> підбирати продукти харчування, які містять багато поживних речовин; <i>розумітимуть</i> , що потрібно вживати їжу з основними харчовими речовинами, щоб бути здоровим; <i>дотримуватимуться</i> здорового



			харчування; <i>слідкуватимуть</i> за своїм раціоном харчування
13	3	Норми харчування. Збалансованість продуктів	<b>Учні (учениці):</b> <i>знатимуть</i> про здорове харчування, вплив їжі на здоров'я людини; <i>матимуть уявлення</i> про корисну їжу, про білки, жири, вуглеводи, вітаміни; <i>дотримуватимуться</i> навичок культури і гігієни правильного харчування; <i>умітимуть</i> обирати корисні продукти, розв'язувати завдання практичного спрямування
14	4	Чому мінерали і вітаміни товаришують?	<b>Учні (учениці):</b> <i>називатимуть</i> вітаміни і мінерали, їх значення для організму; <i>розпізнаватимуть</i> у яких продуктах найбільше тих чи інших вітамінів чи мінеральних речовин; <i>пояснюватимуть</i> вплив харчування на самопочуття і здоров'я людей
15	5	Практична робота. Корисне меню. Готуємо самі. <i>Вітамінні страви</i>	
<b>4 клас. ЇЖА СМАЧНА І КОРИСНА</b>			
16	1	Корисні смаколики круглий рік	<b>Учні (учениці):</b> <i>висловлюватимуть</i> судження про корисність / шкідливість вживання солодоців; <i>формулюватимуть</i> проблему, <i>визначатимуть</i> відоме і невідоме в ній; <i>знаходитимуть</i> шляхи вирішення проблеми й <i>вирішуватимуть</i> її; <i>застосовуватимуть</i> відповідні матеріали, засоби, обладнання, прилади для приготування смаколиків; <i>готуватимуть</i> та представлятимуть інформацію у вигляді рекламного плакату; <i>аналізуватимуть</i> вплив солодоців на здоров'я та власний раціон харчування; <i>пояснюватимуть</i> , як вживання корисних та шкідливих смаколиків впливають на здоров'я людини; <i>визначатимуть</i> продукти, придатні для ведення здорового способу життя та ті, вживання яких потрібно обмежувати (з великим вмістом цукру); <i>порівнюватимуть</i> норми споживання різних харчових продуктів
17	2	Запасаємося вітамінами та мінералами. Коли і як?	<b>Учні (учениці):</b> <i>розповідатимуть</i> про вітаміни і мінерали та їх значення, володітимуть інформацією про їх вживання відповідно до сезонності; <i>розрізнятимуть</i> групи вітамінів та знатимуть в яких продуктах вони містяться, <i>визначатимуть</i> користь продуктів, які містять вітаміни і мінерали відповідно до сезону; <i>усвідомлять</i> необхідність вживання вітамінів і мінералів для зміцнення здоров'я та укріплення імунітету

18	3	Чому важливо споживати молочні та зернові продукти? або Імо молоко і каші	<b>Учні (учениці):</b> висловлюватимуть судження про корисність вживання молочних та зернових продуктів; аналізуватимуть вплив молочних та зернових продуктів на здоров'я та власний раціон харчування; пояснюватимуть, як вживання молочних та зернових продуктів впливають на здоров'я людини; обиратимуть молочні та зернові продукти харчування, орієнтуючись на свої харчові звички, смак і розуміння їхньої користі для здоров'я
19	4	Овочі й фрукти щодня	<b>Учні (учениці):</b> називатимуть причини вживання овочів і фруктів щодня; їх харчові цінності та значення для людського організму; розрізнятимуть, яку користь приносить кожен продукт; пояснюватимуть вплив вживання овочів і фруктів на здоров'я людини; вмітимуть діяти в нестандартній ситуації, висловлюватимуть власні думки і припущення
20	5	Практична робота. Корисне меню. Готуємо самі. Корисні десерти	
<b>5 клас. ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ</b>			
21	1	Харчування як найважливіша складова здорового способу життя людини. Правила раціонального харчування	<b>Учні (учениці):</b> зрозуміють і пояснюватимуть вплив їжі на здоров'я людини; матимуть уявлення про білки, жири, вуглеводи, вітаміни; розумітимуть, що таке помірність, збалансованість
22	2	Корисні і шкідливі продукти харчування	<b>Учні (учениці):</b> освоють навички правильного харчування; зрозуміють важливість бережливого ставлення до свого організму, прагнення берегти здоров'я
23	3	Режим харчування. Звички у харчуванні: шкідливі та корисні	<b>Учні (учениці):</b> називатимуть 3 фактори, що найбільше впливають на формування харчових звичок; пояснюватимуть негативні наслідки неправильного харчування; вмітимуть вживати йодовану сіль, правильно її зберігати
24	4	Готуємо, зберігаємо, запасаємо їжу правильно	<b>Учні (учениці):</b> знатимуть правила зберігання і обробки харчових продуктів; зрозуміють особливості обробки і зберігання різних видів продуктів

25	5	Практична робота. Корисне меню. Готуємо самі. <i>Цукерки з сухофруктів</i>	
<b>6 клас. ХАРЧОВА ПІРАМІДА</b>			
26	1	Склад харчових продуктів	<b>Учні (учениці):</b> <i>називатимуть</i> склад харчових продуктів; <i>наводитимуть приклади</i> продуктів, які є джерелом білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин; <i>аналізуватимуть</i> та <i>порівнюватимуть</i> шкоду та користь свого харчового раціону; <i>умітимуть</i> розраховувати кількість води відповідно до потреб організму та скласти свій щоденний раціон відповідно до піраміди харчування; <i>робитимуть висновки</i> про використання харчових добавок
27	2	Зернові і круп'яні продукти	<b>Учні (учениці):</b> <i>називатимуть</i> різновиди крупів; <i>наводитимуть приклади</i> цільозернових продуктів; <i>вмітимуть</i> готувати страви з різних круп; <i>пояснюватимуть</i> значущість повноцінного харчування в підлітковому віці
28	3	Овочі, фрукти, гриби	<b>Учні (учениці):</b> <i>називатимуть</i> переваги вживання рослинної їжі; <i>усвідомлюватимуть</i> наслідки нестачі або надмірної кількості вітамінів в організмі; <i>розрізнятимуть</i> терміни «харчова цінність» та «енергетична цінність», «поживність» та «калорійність»; <i>вмітимуть</i> вибирати харчові продукти, розраховувати калорійність продуктів; <i>оцінюватимуть</i> значущість здорового харчування; <i>усвідомлюватимуть</i> проблеми, до яких може призвести неправильне харчування
29	4	Продукти тваринного походження: тваринництва, птахівництва та бджільництва	<b>Учні (учениці):</b> <i>дізнаються</i> про правила обробки та зберігання продуктів, різноманітність та харчову цінність молочних та м'ясних продуктів; <i>вмітимуть</i> обирати якісні продукти; <i>оцінюватимуть</i> значення продуктів тваринного походження, які є основним джерелом білків
30	5	Практична робота. Корисне меню. Готуємо самі. <i>Корисний сніданок</i>	

<b>7 клас. БЕЗПЕЧНЕ ХАРЧУВАННЯ</b>			
31	1	Дієтичне харчування. Користь і шкода дієт	<b>Учні (учениці):</b> дізнаються про дієти та дієтичне харчування; називатимуть приклади систем дієтичного харчування; пояснюватимуть користь та шкоду дієт для організму підлітків
32	2	Роль холестерину в організмі людей. Вміст холестерину в харчових продуктах	<b>Учні (учениці):</b> дізнаються про холестерин, значення холестерину та допустимий рівень в організмі людини; називатимуть продукти харчування, що містять холестерин; пояснюватимуть, як підтримувати здоровий баланс холестерину
33	3	Принципи харчової безпеки	<b>Учні (учениці):</b> ознайомляться із принципами харчової безпеки; аналізуватимуть складові принципів; пояснюватимуть значення дотримання принципів харчової безпеки
34	4	Гігієна харчування. Харчові отруєння. Гельмінтози	<b>Учні (учениці):</b> називатимуть причини харчових отруєнь, правила гігієни харчування для запобігання гельмінтозів; аналізуватимуть випадки, що призводять до харчових отруєнь та зараження гельмінтами; пояснюватимуть значення дотримання гігієни харчування для профілактики харчових отруєнь і гельмінтозів
35	5	Практична робота. Корисне меню. Готуємо самі. Різнокольорові овочі	
<b>8 клас. ТАРИЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ</b>			
36	1	Тарілка здорового харчування	<b>Учні (учениці):</b> називатимуть три чинники, що найбільшою мірою впливають на формування їхніх харчових звичок; розрізнятимуть терміни «харчовий раціон», «енергетична цінність», «тарілка здорового харчування»; пояснюватимуть вплив харчування на здоров'я; добиратимуть страви, для збалансованого харчового раціону достатньої калорійності
37	2	Напої. Щоденні, алкогольні, безалкогольні	<b>Учні (учениці):</b> називатимуть напої та їх класифікацію, вплив напоїв на організм підлітка; описуватимуть небезпеку та вплив алкогольних напоїв на організм підлітка; розрізнятимуть терміни «алкогольні напої», «безалкогольні напої», «щоденні напої», пояснюватимуть значення води та її функції в організмі людини, необхідність дотримання щоденного питного режиму

38	3	Культура споживання їжі	<b>Учні (учениці):</b> <i>розумітимуть</i> необхідність дотримання естетичних норм при споживанні їжі; <i>аналізуватимуть</i> наслідки недотримання культури споживання їжі; <i>дотримуватимуться</i> правил споживання їжі; <i>усвідомлюватимуть</i> необхідність засвоєння правил поведінки за столом
39	4	Щоденне меню підлітка	<b>Учні (учениці):</b> <i>називатимуть</i> групи продуктів, які необхідно вживати щодня підлітку; <i>добиратимуть</i> при складанні щоденного меню різноманітні продукти; <i>усвідомлюватимуть</i> необхідність дотримання режиму та збалансованого харчування; <i>розумітимуть</i> небезпеку частого вживання небезпечних продуктів (чипсів, сухариків, газованих солодких напоїв тощо); <i>складатимуть</i> корисне меню з урахуванням особливостей свого здоров'я; <i>аналізуватимуть</i> свій стан здоров'я при щоденному вживанні корисної їжі та при правильному складанні меню
40	5	Практична робота. Корисне меню. Готуємо самі. <i>Вирощуємо мікрозелень</i>	
<b>9 клас. ЧИСТОТА ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ</b>			
41	1	Органічне харчування. Безпечне харчування	<b>Учні (учениці):</b> <i>називатимуть</i> правила запобігання харчових отруєнь; <i>розрізнятимуть</i> терміни «органічне харчування» та «безпечне харчування»; <i>пояснюватимуть</i> переваги органічного та безпечного харчування; <i>наводитимуть приклади</i> конвенційного і органічного сільського господарства
42	2	Способи покращення якості продуктів. Як захистити себе від нітратів	<b>Учні (учениці):</b> <i>називатимуть</i> способи покращення якості продуктів харчування; <i>розрізнятимуть</i> методи визначення якості харчових продуктів; <i>пояснюватимуть</i> небезпечний вплив нітратів на організм людини; <i>характеризуватимуть</i> способи нейтралізації нітратів
43	3	Вимоги до питної води	<b>Учні (учениці):</b> <i>називатимуть</i> критерії до визначення якості питної води; <i>наводитимуть приклади</i> захворювань, причиною яких є неякісна вода; <i>описуватимуть</i> причини забруднення питної води, способи її очищення; <i>пояснюватимуть</i> доцільність заходів щодо водопостачання води для населення на рівні держави; <i>оцінюватимуть</i> рівень забезпеченості питною водою населення України і світу

44	4	ГМО. Харчові добавки. Читаємо етикетки на харчових продуктах	<b>Учні (учениці):</b> називатимуть види харчових добавок; наводитимуть приклади позитивних та негативних сторін ГМО; описуватимуть вплив на організм БАД, емульгаторів, консервантів; робитимуть висновки про використання харчових добавок та ГМО
45	5	Практична робота. Корисне меню. Готуємо самі. Найкращий коктейль	
<b>10-11 клас. ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ДОРΟΣЛИХ</b>			
46	1	Культура здоров'я. Сучасні здоров'я-збережувальні та здоров'я-зміцнювальні технології	<b>Учні (учениці):</b> називатимуть що таке культура здоров'я та найважливіші її складові; характеризуватимуть основні складові культури здоров'я; пояснюватимуть важливість дотримання здорового способу життя; усвідомлюватимуть етапи формування здоров'яорієнтованої поведінки особистості та різницю між здоров'язбережувальними та здоро'визміцнювальними технологіями
47	2	Культура харчування як складова здорового способу життя	<b>Учні (учениці):</b> називатимуть що таке «здорове харчування»; пояснюватимуть принципи здорового харчування; умітимуть розраховувати власні енергетичні витрати; контролюватимуть свій харчовий раціон, враховуючи ІМТ; демонструватимуть практичні приклади щодо формування власного здорового раціону
48	3	«Піраміда харчування» для побудови щоденного раціону здорового харчування	<b>Учні (учениці):</b> знатимуть що таке «піраміда харчування» та її види; називатимуть особливості та принципи основних видів «пірамід харчування»; демонструватимуть вміння складати раціон харчування на тиждень; робитимуть висновок, що вибір продуктів харчування – це запорука здоров'я; аналізуватимуть соціальну значущість здорового харчування; оцінюватимуть особливості харчування різних народів
49	4	Сучасні дієтичні моделі оздоровчого спрямування. Психологія харчування	<b>Учні (учениці):</b> наводитимуть приклади дієтичних моделей оздоровчого спрямування; називатимуть принципи лікувального харчування; дотримуватимуться правил здорового харчування; усвідомлюватимуть особливості, переваги та недоліки сучасних дієтичних моделей оздоровчого спрямування; висловлюватимуть судження щодо позитивного образу власного тіла; застосовуватимуть набуті знання для збереження і зміцнення власного здоров'я

50	5	Обираємо якісні продукти. Мій ланч-бокс	<b>Учні (учениці):</b> <i>знатимуть</i> особливості вимог щодо безпеки продуктів харчування; <i>називатимуть</i> правила зберігання та обробки продуктів харчування; <i>розумітимуть</i> , що вибір продуктів харчування – це запорука здоров'я; <i>умітимуть</i> застосовувати головні правила споживача стосовно вибору продуктів харчування; <i>демонструватимуть</i> уміння аналізувати інформацію на упаковках харчових продуктів; <i>усвідомлюватимуть</i> негативну роль для здоров'я людини фальсифікованої харчової продукції
----	---	---	--

### Рекомендована література

1. Абетка харчування : освітня програма. URL: <https://www.abetka-healthykids.com.ua>.
2. Василяшко І., Гущина Н., Демура О., Деркач Т., Зінченко А., Козловська Т., Патрикеєва О., Саприкіна М. «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів : практичне керівництво для навчальних закладів. Київ : Юстон, 2019. 54 с.
3. Ващенко О. М. Абетка харчування : навчально-методичний посібник. Київ, 2018. 40 с.
4. Гриценчук О. О., Овчарук О. В., Оліфіра Л. М. Методичні рекомендації щодо впровадження курсу за вибором «Здоров'я дитини – здорове харчування» у 3 – 4 класах ЗНЗ. Київ : ТОВ «Вольф», 2010. 28 с.
5. Довгань А. І., Овчарук О. В., Пужайчерда Л. М. Ми обираємо здорове харчування : навч.-метод. посіб. навч. курсу за вибором для 8 (9) класів ЗНЗ. Київ : ТОВ «Вольф», 2014. 109 с.
6. Здоров'я дитини - здорове харчування : навч.-метод. посіб. для вчителя навч. курсу за вибором для 5-7 кл. / Довгань А. І., Довгань О.А., Овчарук О. В., Оліфіра Л.М., Пужайчерда Л. М.; за заг. ред. Овчарук О. В. Київ, 2012. 128 с.
7. Клопотенко Є. Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах. Львів : Літопис, 2019. 14 с.
8. Мазуркевич І. В. Культура приготування та споживання їжі (курс за вибором з використанням кейс-технології) для учнів 10-11 класів. Біла Церква, 2016. 20 с.
9. Мелега К. П. Сучасні технології здоров'язбереження : навч. посіб. Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.
10. Основи харчування : підручник / М. І. Кручаниця, І. С. Миронюк, Н. В. Розумикова, В. В. Кручаниця, В. В. Брич, В. П. Кіш. Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.

**Перелік документів, які регламентують розробку та впровадження  
навчального курсу для учнів 1 – 11 класів «Уроки здорового харчування»**

1. Указ Президента України від 07.12.2019 № 894/2019 «Про невідкладні заходи щодо покращення здоров'я дітей». URL : <https://www.president.gov.ua/documents/8942019-30949>
2. Указ Президента України від 25.05.2020 № 195/2020 «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі». URL : <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>
3. Розпорядження Кабінету міністрів України від 05.08.2020 № 1008-р «Про затвердження плану заходів з реформування системи шкільного харчування». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1008-2020-%D1%80#Text>
4. Розпорядження Кабінету міністрів України від 23.12.2020 № 1668-р «Про затвердження плану заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2021 рік». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1668-2020-%D1%80#Text>
5. Розпорядження голови Сумської обласної державної адміністрації від 30.12.2020 № 674-ОД «Про затвердження Регіонального плану заходів щодо створення в закладах освіти належних умов для безпечного та якісного харчування дітей у Сумській області на 2021-2025 роки».
6. Наказ Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 14.01.2021 № 08-ОД «Про затвердження плану заходів щодо створення в закладах освіти належних умов для безпечного та якісного харчування дітей у Сумській області на 2021-2025 роки».
7. Наказ кз Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти від 02.02.2021 № 26-ОД «Про виконання наказу Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації».
8. Лист кз Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти від 02.02.2021 № 71/07-19 «Про виконання заходів щодо створення в закладах освіти належних умов для безпечного та якісного харчування дітей у Сумській області на 2021-2025 роки».
9. Лист кз Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти від 31.03.2021 № 211/03-27 «Про онлайн-нараду творчої групи «Уроки здорового харчування в закладах освіти»».
10. Уроки здорового харчування : програма навчального курсу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти / В. М. Успенська, З. В. Декунова, А. М. Лавська та ін.; за наук. ред. В. М. Успенської. Суми : НВВ КЗ СОІППО, 2021. 20 с.
11. Методичні рекомендації з впровадження програми навчального курсу для учнів 1 – 11 класів «Уроки здорового харчування» : лист Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти від 25.10.2021 № 525/07-19



**Сайти з достовірною інформацією для наповнення змісту  
«Уроків здорового харчування»**

№ з/П	Назва	Інтернет посилання
1	Міністерство охорони здоров'я	<a href="https://moz.gov.ua/article/health/do-shkoli-zdorove-harchuvannya-shkoljariv">https://moz.gov.ua/article/health/do-shkoli-zdorove-harchuvannya-shkoljariv</a> <a href="https://moz.gov.ua/article/health/dostupno-i-ekonomno-pravda-pro-zdorove-harchuvannja-">https://moz.gov.ua/article/health/dostupno-i-ekonomno-pravda-pro-zdorove-harchuvannja-</a>
2	Рекомендації про здорове харчування дорослих (затверджені МОЗ)	<a href="http://surl.li/jhgk">http://surl.li/jhgk</a>
3	Проект «Про здорове» – рекомендації зі здорового харчування, схвалені МОЗ України	<a href="http://www.prozdorove.com.ua">http://www.prozdorove.com.ua</a>
4	Абетка харчування від Nestle  Абетка Харчування. Навіщо харчуватися правильно?	<a href="https://www.abetka-healthykids.com.ua/">https://www.abetka-healthykids.com.ua/</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hDwp8fjzc5w">https://www.youtube.com/watch?v=hDwp8fjzc5w</a>
5	Центр громадського здоров'я МОЗ України Харчування й імунна система: що потрібно знати 12 кроків до здорового харчування 16 жовтня – Всесвітній день здорового харчування	<a href="https://www.phc.org.ua/">https://www.phc.org.ua/</a>  <a href="http://surl.li/agvoe">http://surl.li/agvoe</a>  <a href="https://phc.org.ua/news/12-kroktiv-do-zdorovogo-kharchuvannya">https://phc.org.ua/news/12-kroktiv-do-zdorovogo-kharchuvannya</a> <a href="https://phc.org.ua/news/16-zhovtnya-vsivitniy-den-zdorovogo-kharchuvannya-0">https://phc.org.ua/news/16-zhovtnya-vsivitniy-den-zdorovogo-kharchuvannya-0</a>
6	Портал превентивної освіти – підручники, посібники, розробки уроків, презентації, відео, мультфільми	<a href="http://autta.org.ua/">http://autta.org.ua/</a>
7	Канал «Еспресо» – цикли передач «ПРО здоров'я»	<a href="http://surl.li/agvoi">http://surl.li/agvoi</a>
8	Канал «24 канал» – навігація «Здоров'я»	<a href="https://24tv.ua/health/">https://24tv.ua/health/</a>
9	Корисні підказки	<a href="http://surl.li/agvoj">http://surl.li/agvoj</a>
10	Абетка здоров'я	<a href="http://www.chl.kiev.ua/default.aspx?id=5666">http://www.chl.kiev.ua/default.aspx?id=5666</a>
11	Лекція Є. Комаровського. Здорове харчування вашої дитини	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YuVlwqoHS1w">https://www.youtube.com/watch?v=YuVlwqoHS1w</a>
12	Prometheus: Курси «4 кроки до здорового харчування»	<a href="http://surl.li/agvoo">http://surl.li/agvoo</a>

**Члени обласної творчої групи  
«Уроки здорового харчування в закладах освіти»,  
співавтори програми**

№	Прізвище, ім'я, по батькові	Місце роботи
1	Аулова Тетяна Олександрівна	Хухрянська загальноосвітня школа І-ІІІ ст. (опорний заклад освіти) Чернечинської сільської ради Сумської області
2	Батусь Валентина Павлівна	Свеська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів №2 «ліцей» Свеської селищної ради Сумської області
3	Босак Людмила Миколаївна	Опорний заклад «Мутинський ліцей» Кролевецької міської ради Сумської області
4	Браташ Оксана Олексіївна	Буринська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів № 1 імені В.М.Кравченка Буринської міської ради Сумської області
5	Галайко Надія Валентинівна	Гружчанський навчально-виховний комплекс «загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів - дошкільний навчальний заклад» Дубов'язівської селищної ради Сумської області
6	Голуб Валентина Олексіївна	Білківський заклад загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів Тростянецької міської ради Сумської області
7	Голубенко Тетяна Сергіївна	Кровненський заклад загальної середньої освіти Миколаївської сільської ради Сумської області
8	Дашкова Юлія Олександрівна	Опорний Середино-Будський заклад загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів № 1 Середино-Будської міської ради Сумської області
9	Демеха Інна Вадимівна	Конотопська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 14 Конотопської міської ради Сумської області
10	Дубовик Катерина Юріївна	Комунальна установа Сумська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 13 ім. А.С.Мачуленка, м. Суми, Сумської області
11	Кириченко Тетяна Володимирівна	Навчально-виховний комплекс: дошкільний навчальний заклад - загальноосвітня школа І-ІІ ступенів №4 Глухівської міської ради Сумської області
12	Колодяжна Оксана Сергіївна	Охтирська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 2 Охтирської міської ради Сумської області
13	Кондратенко Людмила Андріївна	Роменська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 7 Роменської міської ради Сумської області
14	Крамська Ганна Миколаївна	Охтирська загальноосвітня школа І-ІІ ступенів № 6 Охтирської міської ради Сумської області
15	Кужель Людмила Миколаївна	Олешнянський навчально-виховний комплекс: загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів - заклад дошкільної освіти імені Героя Радянського Союзу Степана Долгого Чупахівської селищної ради Сумської області

16	Кульченко Тетяна Миколаївна	Кіндратівська загальноосвітня школа I - III ступенів Хотінської селищної ради Сумської області
17	Мирошниченко Олександра Геннадіївна	Комунальний заклад Сумської обласної ради - Шосткинський ліцей-інтернат спортивного профілю
18	Міщенко Ірина Анатоліївна	Заклад загальної середньої освіти I-III ступенів № 2 Тростянецької міської ради Сумської області
19	Нелюх Ірина Олегівна	Комунальна установа Сумська загальноосвітня школа I- III ступенів № 13 ім. А.С.Мачуленка, м. Суми, Сумської області
20	Пасюга Анна Володимирівна	Охтирська загальноосвітня школа I-III ступенів № 5 імені Р.К.Рапія Охтирської міської ради Сумської області
21	Перепада Надія Григорівна	Роменська загальноосвітня школа I-III ступенів № 11 Роменської міської ради Сумської області
22	Петрушенко Світлана Олександрівна	Конотопська загальноосвітня школа I-III ступенів № 11 Конотопської міської ради Сумської області
23	Пояркова Світлана Олександрівна	Заклад загальної середньої освіти I-III ступенів № 2 Тростянецької міської ради Сумської області
24	Спичак Тетяна Федорівна	Липоводолинська спеціалізована школа I-III ступенів Липоводолинської селищної ради Сумської області
25	Чичикало Валентина Миколаївна	Хмелівська загальноосвітня школа I-III ступенів Краснопільської селищної ради Сумської області
26	Шаповалова Людмила Миколаївна	Конотопська загальноосвітня школа I-III ступенів № 10 Конотопської міської ради Сумської області