

ПОСІБНИК ДЛЯ ГРОМАД І ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

«КОМУНІКАЦІЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТЕМАТИЧНИХ ЗАХОДІВ»



ЗМІСТ



ВСТУП.....	3
------------	---

РОЗДІЛ 1. ПРО РЕФОРМУ.....	4
----------------------------	---



РОЗДІЛ 2. ВАЖЛИВІСТЬ КОМУНІКАЦІЇ ПРО ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ.....	9
---	---



РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ НА МІСЦЕВОМУ РІВНІ	11
--	----



РОЗДІЛ 4. ФОРМАТИ КОМУНІКАЦІЇ. ЗАХОДИ ТА АКТИВНОСТІ	16
--	----



РОЗДІЛ 5. ІНТЕГРАЦІЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС	24
--	----



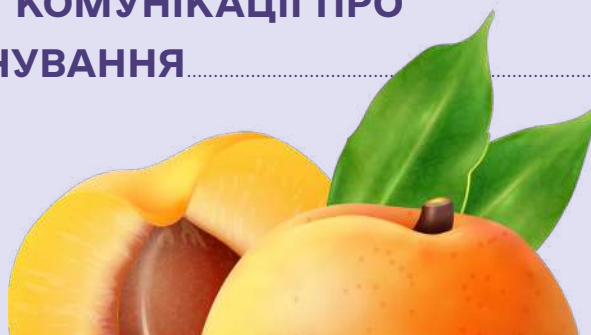
РОЗДІЛ 6. КОМУНІКАЦІЯ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ.....	57
--	----



РОЗДІЛ 7. ЯК НЕ ВАРТО КОМУНІКУВАТИ ПРО ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ	60
--	----



РОЗДІЛ 8. ПОСИЛАННЯ НА КОРИСНІ ДЖЕРЕЛА ДЛЯ КОМУНІКАЦІЇ ПРО ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ.....	62
--	----



Вітаємо, освітяни та представники громад! Цей посібник створений для всіх, хто прямо чи опосередковано втілює реформу шкільного харчування — управлінців, керівників закладів освіти, педагогів, кухарів. Ми розуміємо виклики, з якими стикаються громади: інформаційне перевантаження, нестача ресурсів, потреба у практичних інструментах. Зміни комплексні й потребують узгоджених дій, саме тому ми, Команда реформи шкільного харчування, створили цей посібник спільно з Міністерством освіти і науки та за участі проектного офісу впровадження НУШ.

У цьому посібнику ви знайдете:

- Роз'яснення про реформу, її цілі та мету;
- Поради щодо поширення інформації про здорове харчування;
- Формати комунікації для різної цільової аудиторії;
- Практичні рекомендації щодо організації тематичних заходів;
- Корисні джерела інформації про здорове харчування.



РОЗДІЛ 1.



ПРО РЕФОРМУ

Реформа шкільного харчування започаткована 2020 року за ініціати́ви першої леді України Олени Зеленської. Її глобальна мета — здоров'я та добробут дітей шляхом забезпечення учнів збалансованою їжею та створення комфортного освітнього середовища. Водночас реформа формує культуру здорового способу життя в українських ро́динах. У час повномасштабного вторгнення вона виконує ще й важливу соціальну місію — турботи й підтримки для сімей.

ЧОТИРИ КЛЮЧОВІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ РЕФОРМИ:

1. Посилення спроможності громад

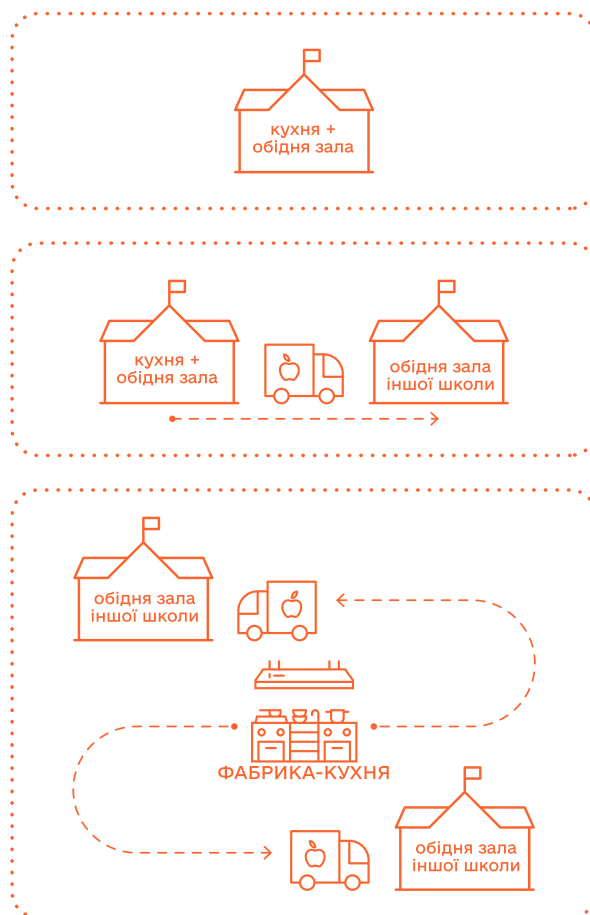
Безоплатне харчування вже отримують 1,5 млн учнів 1–4 класів та діти пільгових категорій у 5–11 класах. З вересня 2025 року програму розширено на школярів усіх класів у прифронтових регіонах. На забезпечення безоплатного харчування учнів у ЗЗСО **у 2025 році надано субвенцій з державного бюджету місцевим бюджетам загальним обсягом понад 7 млрд грн.** У проєкті державного бюджету на 2026 рік закладено кошти на розширення програми безоплатного харчування на всіх школярів.

2. Відновлення та модернізація інфраструктури закладів освіти

Мета цілі — оновлення та модернізація харчоблоків у школах із використанням сучасних технологій, підвищенням енергоефективності та впровадженням стандартів безпеки харчування (НАССР).

У рамках реформи розроблено три технологічні моделі, відповідно до спроможностей закладів освіти:

- **базова кухня** — коли їжу готують безпосередньо на кухні закладу освіти;
- **опорна кухня** — коли в закладі освіти готують їжу для своїх учнів, а також організовують доставку гарячого харчування до інших закладів освіти громади;
- **фабрика-кухня** — коли їжу готують на інноваційному підприємстві за технологією Cook&Chill та доставляють до великої кількості закладів освіти.



Вже понад 1 600 харчоблоків оновлено відповідно до сучасних вимог та стандартів, зокрема завдяки державній субвенції. Уряд виділив 1,5 млрд грн у 2024 році та 960 млн грн у 2025.

3. Розвиток кадрового потенціалу

Задля забезпечення закладів освіти вмотивованим і кваліфікованими кадрами було створено кулінарні хаби — навчально-практичні центри, де кухарі мають змогу підвищити кваліфікацію на сучасному обладнанні та відповідно новим стандартам.

Уже понад 6 тисяч кухарів пройшли підвищення кваліфікації на базі 16 кулінарних хабів. На їх створення у 2024 році було спрямовано 92,7 млн грн державної субвенції, а у 2026 році — 52,4 млн грн. Наразі реалізуються 10 нових проєктів кулінарних хабів та планується ще 8 об'єктів.

4. Комунікація свідомого вибору здорового харчування

Усі попередні етапи реформи мають на меті не лише змінити меню в школах чи їдальнях, нам важливо сформувати всеукраїнську культуру здорового харчування. Під час повномасштабної війни це питання набуває особливого значення, адже доступ до здорового харчування в школах допомагає знизити рівень стресу та покращити соціальний та економічний добробут родин.

Ми проводимо національні комунікаційні кампанії для школярів та їхніх батьків і віримо, що через дітей зможемо ефективніше та комплексно впливати на культуру харчування.

ЮНІСЕФ Україна розробили кампанії у межах реформи шкільного харчування: «Головне — те, що всередині» — охоплено 7,59 млн людей та «Вибирай тру, а не фейк» — залучено майже 7 млн людей. Зокрема створили безоплатні онлайн-курси: «Курс для вчителів про здорове харчування дітей 1–4 класів» — 7 696 вчителів пройшли навчання та отримали сертифікацію, «Основи здорового харчування для учнів 5–9 класів», «Ефективна організація харчування в закладі освіти».

У цьому гайді сфокусуємо увагу на 4 цілі — **як навчити українців свідомо обирати корисну їжу.**



Комунікаційні кампанії



Продовження освітніх промокампаній для дітей і батьків



Формування звички обирати здорове харчування



Зміна підходу до сприйняття харчування та правильних харчових звичок.

Онлайн-курс «Основи здорового харчування для учнів 1-4 класів» від UNICEF Ukraine, EdEra та ГО Асоціація Дорослого та Дитячого Харчування показав виняткові результати



279 825 вчителів дізналися про онлайн-курс через електронну пошту та рекламу в соціальних мережах



10 705 освітян зареєструвалися на курс



7 696 успішно завершили навчання та отримали сертифікати



РЕФОРМА ШКІЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

unicef

україна

«Головне – що всередині»



7 591 000 охоплено людей



117 967 батьків та дітей залучено до активностей

Друга хвиля кампанії: «Обирай тру, а не фейк»



6 946 907 осіб охоплення, з них: **2 325 997** підлітки й **4 620 910** дорослі



47 629 батьків та дітей залучено до активностей

Створення та поширення інформаційних банерів в укриттях



РЕФОРМА ШКІЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

unicef

україна

РОЗДІЛ 2.



ВАЖЛИВІСТЬ КОМУНІКАЦІЇ ПРО ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Комунікація свідомого вибору здорового харчування — важливий інструмент, який допомагає зрозуміти не лише що змінюється у школах, а й навіщо це потрібно дітям, батькам і суспільству в цілому. Без усвідомлення цінності таких змін неможливо сформувати сталі звички, які виходять за межі шкільного життя і стають частиною повсякдення.

У реформі ми комунікуємо про здорове харчування шляхом:

- проведення просвітницької роботи з дітьми та батьками;
- формування звички обирати корисну їжу;
- зміни підходу до сприйняття здорового харчування;
- посилення довіри до реформи та залучення місцевих спільнот до її впровадження.

Ефективність комунікації значною мірою визначається ініціативою громад. Саме на місцевому рівні найкраще розуміють, які підходи будуть найбільш дієвими.



РОЗДІЛ 3.



ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ НА МІСЦЕВОМУ РІВНІ

Щоб комунікація була системною та ефективною, радимо розробити чіткий план дій. Спершу буде корисним дослідити проблематику у ваших громадах та визначити мету комунікації, формат заходів, а також команду, що втілюватиме план дій.

Дотримуйтесь кількох кроків:

Крок 1. Призначення відповідальних

Визначте команду або окрему відповідальну особу, яка координуватиме комунікаційні активності. Це можуть бути представники департаменту освіти, адміністрація шкіл, а також варто залучати фахівців у сфері харчування, педагогів і психологів. Їхня експертиза допоможе зробити кампанію більш професійною та результативною.

Крок 2. Планування діяльності

Складіть план дій на квартал чи інший визначений термін із чіткими темами та формами подачі інформації. Варто передбачити календар заходів, щоб комунікація була послідовною, стабільною та охоплювала всі цільові аудиторії.

Наприклад: 13 березня – Міжнародний день шкільного харчування.

Можете запланувати заходи на цей день з дітьми – вікторини, конкурси. Для батьків радимо зробити день відкритих дверей у шкільну їдальню, щоб вони могли побачити процес організації харчування.

Додаємо ще декілька дат для вашого календаря:

22 березня — Всесвітній день води

7 квітня — Всесвітній день здоров'я

16 жовтня — Всесвітній день здорового харчування

30 листопада — Міжнародний день боротьби з розладами харчової поведінки

Крок 3. Визначення цільових аудиторій

Розділення цільових аудиторій у комунікаціях дозволяє робити повідомлення точними та зрозумілими: кожна група сприймає інформацію по-своєму, тому важливо адаптувати стиль, канали та формат під їхні потреби. Це підвищує довіру, робить комунікацію ефективнішою, допомагає досягати конкретних цілей:



З молодшими школярами — акцент на ігрові формати, більш доступна лексика;



З батьками та старшими школярами — інформація про користь здорового харчування, лайфхаки, розвінчання міфів;



З освітянами — методичні рекомендації та інструкції для інтеграції теми харчування в навчальний процес;



З адміністраціями шкіл — наголос на управлінських рішеннях.

Крок 4. Вибір каналів комунікації

Для охоплення широкої аудиторії варто використовувати поєднання різних каналів:

- [сайти місцевих органів влади та управлінь освіти;](#)
- [Facebook-сторінки ОМС та закладів освіти;](#)
- групи у месенджерах, що активно використовуються батьками — наприклад, Viber чи WhatsApp.
- інформаційні стенди в школах — до їхнього виготовлення можна залучити дітей, для них це буде пізнавально, до того ж вони зможуть лишити свій внесок на пам'ять про школу.



Крок 5. Узгодження ключових тем та форматів контенту

Для соціальних мереж обирайте короткі та зрозумілі тексти, фото й відео. Для офлайн-комунікації ефективними є лекції, тренінги, форуми, батьківські збори та інші заходи, які дозволяють налагодити живий діалог.

Приклади публікацій із соцмереж, які можна використовувати для розуміння стилю подачі та візуалу:

- [Реформа шкільного харчування:](#)
- [Департамент освіти і науки Одеської облдержадміністрації;](#)
- [Національна асоціація громадського харчування.](#)



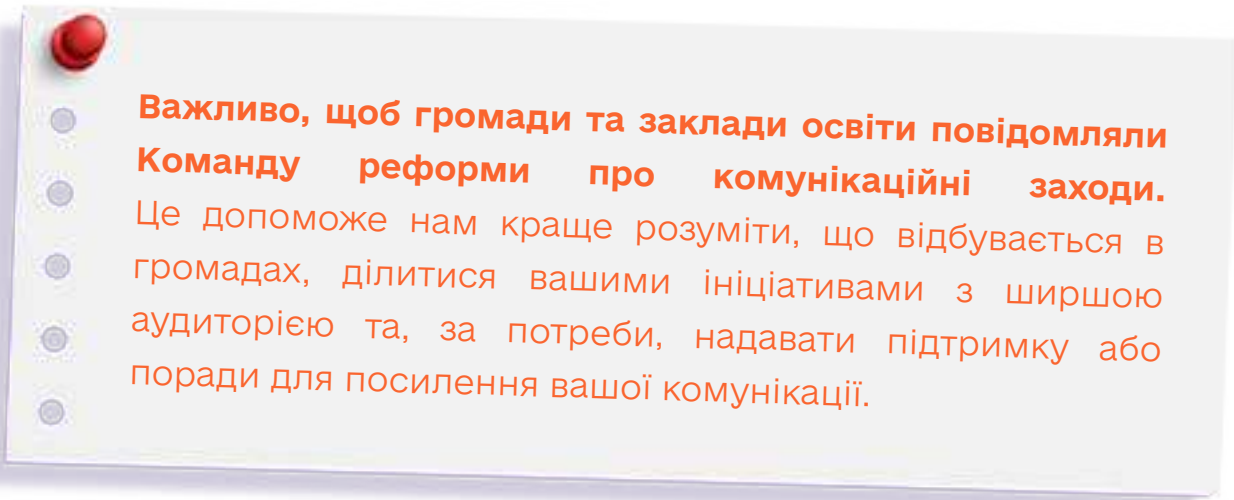
РОЗДІЛ 4.



ФОРМАТИ КОМУНІКАЦІЇ. ЗАХОДИ ТА АКТИВНОСТІ

Ефективна комунікація ґрунтується на поєднанні різних способів сприйняття інформації – візуального, слухового, текстового та практичного. Саме тому заходи, які поєднують навчання з активною взаємодією: тренінги, форуми, інтерактивні ігри – найрезультативніші для формування знань і навичок.

Рекомендуємо громадам проводити щонайменше **два заходи на рік**. Це дозволяє не лише підвищити обізнаність, але й оцінити рівень розуміння теми здорового харчування в громаді.



Важливо, щоб громади та заклади освіти повідомляли Команду реформи про комунікаційні заходи. Це допоможе нам краще розуміти, що відбувається в громадах, ділитися вашими ініціативами з ширшою аудиторією та, за потреби, надавати підтримку або поради для посилення вашої комунікації.

4.1 Освітняни

Для освітян доцільно проводити навчальні сесії, вебінари, лекції, заходи із запрошеними спікерами, спрямовані на поглиблення знань і розвиток комунікаційних навичок.

У рамках реформи ми вже проводили схожі події, які можуть слугувати для вас орієнтиром:

- [Онлайн-вебінар «Організація здорового харчування в закладі освіти»;](#)
- [Тренінг «Особливості здійснення закупівель згідно з інструментом Ukraine Facility»;](#)
- [Онлайн-курс для вчителів про здорове харчування дітей 1-4 класів;](#)
- [Основи здорового харчування для учнів 5–9 класів;](#)
- [Ефективна організація харчування в закладі освіти.](#)

Ви можете ознайомитися зі структурою курсів та вебінарів, способом подачі інформації, змістом та створювати подібні навчальні події у своїх громадах. А також радимо підписуватися на сторінку Команди, щоб бути в курсі майбутніх навчальних заходів, які ми проводимо на регулярній основі.

Орієнтовні теми:



Основи здорового харчування: збалансована тарілка, принципи; КБЖВ — як розраховувати поживну цінність раціону, роль води у харчуванні дитини, вітаміни і мікроелементи: джерела, значення, дефіцити;



Розлади харчової поведінки: ознаки, профілактика, як говорити з дітьми;



Етична комунікація про харчування: як уникнути шеймінгу, акценту на вазі тощо.



4.2 Діти й батьки

Для роботи з дітьми та батьками найефективнішими є інтерактивні формати навчання. Такий підхід дозволяє не лише почути інформацію, а й одразу побачити та відчувати її на практиці, що значно підвищує зацікавленість та мотивацію.

Важливо пам'ятати: саме від дорослих діти переймають більшість звичок, тому інтерактив створює простір для спільної взаємодії між батьками й дітьми. Це сприяє кращому засвоєнню знань і формуванню здорових харчових практик у сім'ї

Інтерактивні формати заходів:

- 1. Екскурсії** на кухню закладів освіти, щоб діти та батьки могли побачити, як здійснюється організація приготування страв. Запевняємо, що це буде цікаво як для школярів, так для батьків і педагогів.
- 2. Вікторини** на перевірку знань про здорове харчування.
- 3. Сімейні конкурси** з приготування корисних страв або оформлення здорової тарілки.



4. Квести — командна гра, в якій учні виконують завдання на тему харчування:

- складання збалансованої тарілки;
- розподіл продуктів за групами (білки, жири, вуглеводи);
- пошук на відповідність продуктів до вітамінів тощо.

Як референс чи ідею для натхнення можна взяти події на Дніпропетровщині та Сумщині.

30 квітня Дніпропетровська область провела форум «Здорове харчування — свідомий вибір кожного». Подія відбулась в інтерактивному форматі змагань між командами батьків та дітей на базі спеціальної школи № 10.

Учасники:

1. Презентували свої відеовізитки;
2. Представили корисні сніданки, обіди та вечері;
3. Поділилися родинними порадами зі здорового харчування;
4. Випробували себе на знання корисних продуктів;
5. Приготували страви, що відповідають здоровому харчуванню.

У кінці визначили родину переможців. Захід такого формату залучив батьків, дітей, педагогів, адміністрацію шкіл, представників області та громад. Це чудовий спосіб отримати нові теоретичні та практичні знання про здорове харчування, а також зміцнити соціальну взаємодію між учасниками.



Форум на Сумщині мав інформаційний характер.

22 серпня у Сумах відбувся обласний форум «Смак змін: сучасні підходи до організації шкільного харчування». Захід зібрав освітян, кухарів, управлінців, експертів та представників громад з усієї області. Серед тем обговорення — як забезпечити школярів якісним харчуванням, впровадження нових стандартів та використання сучасного обладнання.

Учасники відвідали модернізований Кулінарний хаб та ознайомилися з проектами облаштування харчоблоків у школах №7 і №22. Гості мали змогу побачити на практиці, як готуються страви на оновленій кухні, а також спробували їх на смак. Такий формат заходу корисний для обміну досвідом та знаннями, узгодження дій між учасниками реалізації реформи шкільного харчування, розвиток партнерських взаємозв'язків.



РОЗДІЛ 5.



ІНТЕГРАЦІЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС

Здорове харчування — тема, яка має бути тісно переплетена з основним навчальним матеріалом. Так дітям буде легше сприймати та запам'ятовувати інформацію. Класні керівники, методисти, вчителі закладів освіти можуть самостійно обирати формат інтеграції:

1. Позакласні години на тему здорового харчування у формі дискусії, ігор, командних завдань

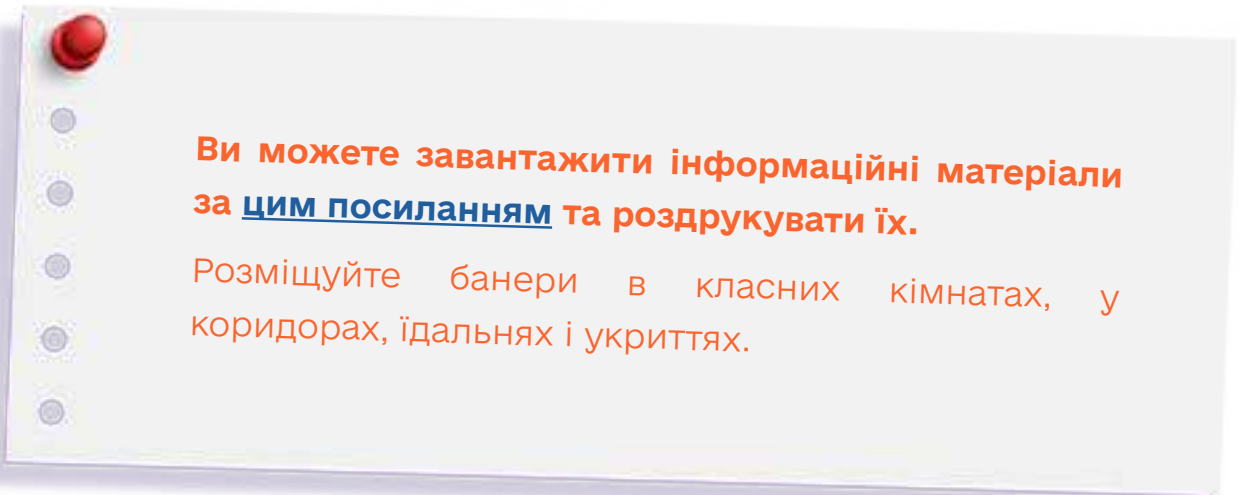
2. Інтеграція в уроки теми з курсів, які створили Команда разом із партнерами:

- [Онлайн-курс для вчителів початкових класів «Основи здорового харчування для учнів 1–4 класів»:](#)

- [Основи здорового харчування для учнів 5–9 класів.](#)

У цих курсах зібрана найважливіша інформація, яка подана в доступному форматі. Це вже готовий контент, який можна сміливо використовувати як під час уроків, так і в позауроків діяльності.

Команда реформи підготувала банери з корисною інформацією про збалансовану тарілку, вітаміни та їхні джерела, щоденну норму води, вплив солі й цукру та здорові альтернативи перекусам.



Ви можете завантажити інформаційні матеріали за [цим посиланням](#) та роздрукувати їх.

Розміщуйте банери в класних кімнатах, у коридорах, їдальнях і укриттях.



5.1. Мовно-літературна освітня галузь

У межах реалізації компетентнісного потенціалу мовно-літературної освітньої галузі є завдання щодо формування соціальних компетентностей «застосовувати комунікативні стратегії для протистояння деструктивним та маніпулятивним впливам, що є загрозою для здоров'я». Саме розв'язання цього завдання дає змогу широко використовувати тематику здорового харчування на всіх рівнях освіти і в навчальному процесі передбачити такі види навчальної діяльності:

1. Обговорення рекламних текстів та медіатекстів щодо харчових продуктів (як корисних, так і шкідливих).

Автор реклами та адресат:

- Хто створив цю рекламу?
- Кому вона адресована?

Мета реклами:

- Навіщо компанія створює цю рекламу?
- Хто отримує користь, якщо ми купимо цей продукт?

Наявність чи відсутність маніпуляції:

- Які емоції викликає ця реклама?
- Чи показано, що всі, хто їсть цей продукт: щасливі і дружні?
- Чи говорять у ній правду про користь продукту?

2. Аналізування науково-пізнавальних текстів та медіатекстів про харчові продукти / здорове харчування:

- виявлення в текстах стереотипів щодо харчової поведінки;
- визначення, які факти в тексті підтверджені науковими даними, а що є суб'єктивним судженням;
- виявлення в текстах можливих маніпуляцій з інформацією про харчування;
- оцінка надійності джерел і достовірності інформації: хто автор, з якою метою написано текст.

3. Створення текстів / медіатекстів про здорове харчування:

- повідомлення-рекомендація певної тематики (наприклад, «Що варто їсти, щоб бути енергійним(ою) у школі») на основі добору інформації з кількох текстів (наприклад, популярна стаття, сайт виробника продуктів), зокрема на основі таблиць, діаграм, графіків;
- тематичні плакати, пости для шкільного сайту з порадами для здорового харчування;
- шкільний подкаст, зокрема підготовка і проведення інтерв'ю з дієтологом / учнями / батьками;
- комікс (наприклад, «Як я здоровий сніданок готував/готувала»);
- відео (наприклад, «5 фактів про здорове харчування»).



5.2 Мистецька освітня галузь

Природне поєднання мистецьких завдань з розвитком ключових компетентностей створює синергію, яка робить тему здорового харчування живою та доступною на всіх етапах шкільної освіти – від початкових класів, де акцент на базовому сприйнятті, до старшої школи.

Тема здорового харчування може бути реалізована через розвиток таких компетентностей:

1. Математичної компетентності – від уміння «будувати логічні міркування під час аналізу творів мистецтва» (1-4 класи) через «застосування математичних понять і категорій як інструментів під час створення художніх робіт» (5-9 класи) до «використання математичних знань у процесі художньо-творчої діяльності» (10-12 класи).

2. Компетентності в галузі природничих наук, техніки і технологій – від «усвідомлення впливу наукових досягнень на розвиток мистецтва» (1-4 класи) через «художнє осмислення людського досвіду» (5-9 класи) до «усвідомлення взаємовпливу мистецтва і природничих наук, техніки, технологій» (10-12 класи).

3. Інноваційності – від базового вміння «пропонувати ідеї для творчості, знаходити незвичні способи виконання творчих завдань» (1-4 класи) через «виявлення креативності у різних сферах життєтворчості» (5-9 класи) до «впровадження мистецьких ідей в різних сферах життєдіяльності, зокрема творенні культурних продуктів» (10-12 класи).

4. Екологічної компетентності – від «розуміння важливості мистецтва для гармонійної взаємодії людини і довкілля, впливу мистецтва на людину» (1-4 класи) через «поширення засобами мистецтва ідей свідомого споживання» (5-9 класи) до «використання мистецьких засобів для збереження довкілля» та «розуміння потенціалу мистецтва для збереження довкілля» (10-12 класи).

5. Інформаційно-комунікаційної – від розуміння важливості «пошуку інформації у безпечних джерелах» (1-4 класи) через уміння «вирізняти маніпулятивну квазімистецьку інформацію, запобігати негативним інформаційно-технологічним впливам» (5-9 класи) до «вирізнення маніпулятивної інформації, запобігання її негативному впливу на людину» (10-12 класи).

6. Громадянських та соціальних компетентностей – від уміння «пояснювати вплив мистецтва і мистецької діяльності на життя людини» (1-4 класи) через «критичний аналіз та оцінювання мистецьких явищ як засобу впливу на формування громадянського суспільства» та «визначення ролі мистецтва в соціокультурному просторі» (5-9 класи) до «критичного аналізу і оцінювання впливу культурно-мистецьких явищ на громадянське суспільство» та «визначення ролі мистецтва в соціокультурному просторі» (10-12 класи).

7. Культурної компетентності – від розуміння «важливості мистецтва в повсякденному житті» (1-4 класи) через усвідомлення «загальнолюдських цінностей, транслятором яких є мистецтво різних регіонів світу» (5-9 класи) до «розуміння важливості естетичних чинників у житті» (10-12 класи).

8. Підприємливості та фінансової грамотності – пояснення «значення інвестицій у культуру, зокрема на прикладах реалізації мистецьких проєктів» (10-12 класи).



5.2.1 Початкова школа (1-4 класи)

Компетентнісний потенціал мистецької освітньої галузі дозволяє органічно інтегрувати тему здорового харчування через такі види діяльності:

- Створення художніх образів здорової їжі різними видами мистецтва;
- Музичні та ритмічні ігри про продукти харчування;
- Театралізацію історій про здорове харчування;
- Декоративно-ужиткове мистецтво з природних матеріалів;
- Народні традиції харчування через мистецтво.

1. Барви здоров'я на моїй тарілці (Образотворче мистецтво).

Ключові питання: Які кольори має здорова їжа? Чому природа розмалювала овочі та фрукти різними кольорами?

1-4 класи: Малювання «Веселка на тарілці» — створення кольорової композиції з овочів і фруктів різних кольорів. Обговорення: чому корисно їсти продукти різних кольорів? Гра «Знайди колір» — діти називають овочі/фрукти певного кольору.

2 клас: Ліплення з пластиліну або солоного тіста «Кошик здоров'я». Створення об'ємних композицій зі здоровими продуктами. Порівняння природних кольорів їжі з барвниками в солодощах.

3 клас: Колаж «Сезони здорового харчування» — створення композицій з картинок овочів і фруктів різних пір року. Обговорення місцевих сезонних продуктів. Декорування тарілки (малювання) узорами з мотивами здорової їжі.

4 клас: Створення серії ілюстрацій «Подорож зернятка» (від поля до столу). Проект «Плакат здорового харчування» з використанням різних художніх технік. Малювання натюрморту зі здоровими продуктами.

2. Музика смачного життя (Музичне мистецтво).

Ключові питання: Як звучить здорова їжа? Які пісні співали наші предки під час збору врожаю?

1 клас: Музично-ритмічна гра «Город-оркестр» — відтворення звуків росту овочів (від насіннячка до врожаю). Спів дитячих пісень про овочі та фрукти. Ритмічні ігри з назвами корисних продуктів.

2 клас: Створення простих ритмічних композицій «Як росте яблунька». Музична казка «Пригоди зернятка пшениці» з елементами звуконаслідування.

3 клас: Дослідження народних пісень про збір врожаю, хліб. Створення класного «Хору здоров'я» з піснями про корисні продукти. Музична вікторина «Впізнай продукт за піснею».

4 клас: Проєкт «Музична кулінарія». Інсценізація народних пісень про хліб, врожай з танцювальними рухами. Створення шумового оркестру з «кухонних» інструментів для супроводу пісень про їжу.

3. Історії про здорове харчування через театр.

Ключові питання: Як розповісти історію про здорове харчування через театральні жанри? Як переконати інших у необхідності вживати здорову їжу через театр? Які ролі можуть грати овочі та фрукти?

1 клас: Пантоміма «Як росте морквина».

2 клас: Створення власної казки «Пригоди Яблучка в організмі людини». Театр тіней «Подорож здорової їжі». Інсценізація «Сніданок, обід, вечеря» — що корисно їсти у різний час.

3 клас: Вистава про фастфуд — овочі та фрукти проти нездорових продуктів. Створення ляльок з овочів і фруктів для лялькового театру. Імпровізація «День із життя здорового продукту».

4 клас: Проєкт «Телешоу про здорове харчування» — діти створюють і показують кулінарну передачу про корисні страви. Вистава для молодших класів «Таємниці здорової тарілки».

4. Мистецтво національної кухні.

Ключові питання: Як наші предки прикрашали їжу та посуд? Які символи їжі є в українському мистецтві? Як зробити харчування красивим?

1 клас: Розмальовування паперових шаблонів тарілок і чашок народними орнаментами. Ліплення з пластиліну традиційних українських страв.

2 клас: Виготовлення оберегів-дідухів з колосків. Розписування дерев'яних ложок (або їх паперових моделей) петриківським розписом. Створення панно «Щедрий стіл» з природних матеріалів.

3 клас: Виготовлення хлібного дерева (декоративна композиція). Створення серветок з паперу з орнаментами овочів і фруктів.

4 клас: Створення макета традиційної української хати з їжею на столі. Колективний проєкт «Український рушник здоров'я» — кожна дитина додає свій елемент з символами здорової їжі.

5. Міжпредметна інтеграція:

- **Мистецтво + Природнича галузь:** «Барви здоров'я — від природи до тарілки»;
- **Мистецтво + Українська мова:** «Казки про здорове харчування — від тексту до вистави»;
- **Мистецтво + Технології:** «Створюємо красиву та корисну їжу».



5.2.2 Середня школа (5-9 класи)

Мистецька галузь у 5-9 класах дозволяє глибше досліджувати тему здорового харчування через:

- Критичний аналіз візуальної культури харчування.
- Створення соціально значущих мистецьких проєктів.
- Дослідження культурних традицій харчування через мистецтво.
- Використання цифрових технологій для популяризації здорового способу життя.
- Медіамистецтво та відеоконтент про харчування.

1. Візуальна культура їжі: від реклами до реальності (Образотворче мистецтво).

Ключові питання: Як реклама впливає на наш вибір їжі? Які візуальні прийоми використовують маркетологи? Як створити чесну візуальну комунікацію про харчування?

5-6 класи: Аналіз дизайну упаковок популярних продуктів — кольори, шрифти, зображення. Що обіцяє картинка і що в складі насправді? Створення власного дизайну упаковки «чесного продукту» з правдивою візуалізацією. Колаж-проект «Реклама vs Реальність».

7 клас: Дослідження історії реклами їжі від плакатів до Instagram. Створення серії плакатів соціальної реклами «Обирай свідомо». Фотопроект «Естетика здорової їжі» — як красиво подати корисні продукти.

8 клас: Аналіз візуальних маніпуляцій у фуд-фотографії (штучні кольори, ретуш, фуд-стайлінг). Створення інфографіки «Як читати етикетки». Проект «Редизайн шкільної їдальні» — від меню до інтер'єру.

9 клас: Дослідження глобальних рекламних кампаній харчових брендів та їх вплив на культуру споживання. Створення відеоролика/моушн-дизайну про здорове харчування для соцмереж. Проект «Візуальна айдентика здорового способу життя» для шкільного простору.

2. Музичні традиції культури харчування (Музичне мистецтво).

Ключові питання: Як музика пов'язана з традиціями вживання їжі різних народів? Які обрядові пісні про їжу існують в українській культурі? Як сучасна музика формує харчову поведінку?

5-6 класи: Вивчення календарно-обрядових пісень українців, пов'язаних зі збором врожаю, випіканням хліба. Створення сучасної обробки народної пісні про їжу. Проект «Музичний рецепт» — створення ритмічної композиції з назв інгредієнтів традиційної страви.

7 клас: Дослідження музичного фольклору різних регіонів України про харчування. Аналіз музичних брендів у рекламі їжі (джингли, саундтреки). Створення власного музичного логотипу для продукту здорового харчування.

8 клас: Вивчення впливу музики на сприйняття смаку (експерименти з музичним супроводом під час їжі). Створення саундтреку до документального фільму про здорове харчування. Проект «Гастрономічний концерт» — музика, яка розкриває смаки та традиції.

9 клас: Дослідження ролі музики у формуванні молодіжної культури споживання (реклама в TikTok, YouTube). Створення подкасту або музичного шоу про культуру харчування. Написання та виконання авторської пісні про здорову їжу у традиціях рідного краю.

3. Драма вибору: фастфуд чи домашня страва?

Ключові питання: Як театр може змінити ставлення до здорового харчування? Які конфлікти виникають навколо теми їжі?

5-6 класи: Інсценізація сучасних ситуацій вибору їжі (буфет, супермаркет, день народження). Створення форум-театру «Тиск реклами» — глядачі можуть зупинити дію та змінити рішення героїв.

7 клас: Документальний театр «Історії реальних людей про зміну харчування». Імпровізаційні сценки «Як відмовитися від нездорової їжі без образ». Створення вистави про вплив соцмереж на харчову поведінку підлітків.

8 клас: Проєкт «Театр-дебати: фастфуд у сучасному світі» — різні точки зору, аргументи, пошук компромісів. Створення інтерактивної вистави для молодших класів «Пригоди Мікроба в організмі». Відео-театр «Монологи про їжу» — сучасні герої розповідають свої історії.

9 клас: Експериментальна вистава «Споживай/Живи» про суспільство споживання та усвідомлений вибір. Створення театральної інсталяції «Їжа як ідентичність» — дослідження зв'язку їжі, культури та особистості. Соціальний театральний проєкт для громади про доступність здорової їжі.

4. Дизайн здорового середовища (Дизайн).

Ключові питання: Як дизайн може сприяти здоровому харчуванню? Які традиції оформлення їжі є в різних культурах?

5-6 класи: Проектування «Їдальні мрії» — як має виглядати простір для здорового харчування в школі. Створення сервізу з українськими мотивами. Дизайн ланч-боксу для здорового перекусу.

7 клас: Проєкт «Ергономіка кухні» — простір для здорової їжі.

8 клас: Дизайн-мислення: як змінити простір шкільного буфету для популяризації здорової їжі. Створення серії посуду для різних типів харчування (веган, традиційне, спортивне). Проєкт упаковки для місцевих фермерських продуктів.

9 клас: Розробка концепції «Зелений простір харчування» — екодизайн, місцеві продукти. Створення гайду з візуальної ідентичності для кампанії здорового харчування в громаді. Проєкт «Публічний простір та здорове харчування».

5. Міжпредметна інтеграція:

- Мистецтво + Природнича галузь: «Барви здоров'я — від природи до тарілки»;
- **Мистецтво + Українська мова:** «Казки про здорове харчування — від тексту до вистави»;
- **Мистецтво + Технології:** «Створюємо красиву та корисну їжу».



5.2.3 Старша школа (10-12 класи)

Мистецька галузь у 10-12 класах дозволяє розробляти тему здорового харчування через:

- Критичний аналіз медіакультури та візуальної комунікації;
- Створення комплексних соціальних мистецьких проєктів;
- Дослідження харчування як культурного феномену;
- Розробку креативних продуктів для харчової індустрії;
- Арт-активізм навколо теми харчування.

1. Медіамистецтво та культура харчування.

Ключові питання: Як візуальна культура формує харчову поведінку суспільства? Яка відповідальність митця у створенні контенту про їжу? Як використати медіамистецтво для соціальних змін?

10 клас: Критичний аналіз візуальної мови харчової індустрії: від традиційної реклами до інфлюенсер-маркетингу. Створення серії артів «Деконструкція харчової реклами» – викриття маніпулятивних прийомів.

11 клас: Проєкт документального відео «Харчові паттерни покоління Z». Створення інтерактивної веб-інсталяції про вплив соцмереж на сприйняття їжі. Розробка концепції медіакампанії для популяризації традиційної української кухні серед молоді.

12 клас: Мистецький проєкт «Культура споживання VS харчування». Створення трансмедійного проєкту про харчову ідентичність. Арт-дослідження: як алгоритми соцмереж впливають на наш вибір їжі.

2. Музика як інструмент культурних змін у харчуванні (музичне мистецтво, саунд-дизайн).

Ключові питання: Як музична індустрія може сприяти здоровому способу життя? Який зв'язок між музичною та харчовою ідентичністю? Як створити соціально значущий музичний продукт?

10 клас: Аналіз використання музики в харчовому маркетингу — від супермаркетів до ресторанів.

11 клас: Проект «Гастромузичний перформанс» — синтез кулінарії, музики та театру. Створення саундтрек-альбому «Звуки здорової їжі» з використанням записів процесів приготування. Розробка музичного супроводу для документального фільму про харчові традиції України.

12 клас: Мультимедійний проект про дослідження впливу звуку на сприйняття смаку. Проект музичного фестивалю/івенту, що поєднує локальну їжу та музику. Авторський альбом-есе про культуру харчування через музичну оповідь.

3. Сучасний театр і перформанс про здорову їжу.

Ключові питання: Як театр може впливати на суспільну дискусію про харчування?

10 клас: Аналіз вистав сучасного театру, де їжа є центральною темою або метафорою. Створення документального театру «Харчові історії України» на основі інтерв'ю з людьми різних поколінь. Розробка концепції інтерактивної вистави про споживацьку культуру.

11 клас: Проект у просторі шкільної їдальні/кафе «Що ми їмо насправді?». Створення перформансу про продовольчу безпеку та локальне виробництво. Експериментальна вистава «Їжа як мова» — невербальна комунікація через харчові практики.

12 клас: Соціальний театральний проєкт для громади про право на здорове харчування. Створення іммерсивної вистави «Меню майбутнього» — дослідження сталого харчування через театр. Проєкт програми фестивалю «Їжа-культура-ідентичність»

4. Як дизайн та креативні індустрії сприяють вибору здорової їжі (дизайн, арт-менеджмент).

Ключові питання: Як дизайн впливає на вибір здорової їжі? Як створити комерційно успішний продукт, що популяризує здорове харчування?

10 клас: Дослідження сучасних трендів у харчовому дизайні (упаковка, брендинг, айдентика). Аналіз успішних кейсів брендів здорового харчування в Україні та світі. Створення концепції візуальної айдентики для стартапу здорового харчування (логотип, упаковка, соцмережі).

11 клас: Проєкт повного циклу: розробка бренду місцевого продукту. Дизайн-мислення: редизайн громадського простору для підтримки здорового харчування. Створення UX/UI дизайну застосунку про здорове харчування з українським контекстом.

12 клас: Комплексний проєкт «Креативна індустрія та здорове харчування»: від бізнес-плану до арт-реалізації. Розробка концепції соціального підприємства у сфері здорового харчування (з фінансовим та мистецьким обґрунтуванням). Проєкт «Дизайн для змін» — як через дизайн змінити харчову культуру громади.

5. Арт-активізм та соціальні проєкти (Сучасне мистецтво).

Ключові питання: Як мистецтво може змінити систему харчування? Яку роль грає митець у вирішенні соціальних проблем? Як організувати ефективний мистецький проєкт для громади?

10 клас: Вивчення практик арт-активізму навколо теми їжі у світі (приклади митців та колективів). Створення серії робіт (графіка, відео, інсталяція) про проблему харчової нерівності. Розробка концепції публічної арт-інтервенції «Право на здорову їжу».

11 клас: Організація виставки/фестивалю «Їжа як мистецтво, мистецтво як їжа» у шкільному/громадському просторі. Створення партисипаторного проєкту – залучення громади до створення мистецького твору про харчові традиції. Проєкт «Культурний менеджмент»: організація івенту, що поєднує місцеву їжу та мистецтво.

12 клас: Соціально-мистецький стартап: розробка та впровадження довготривалого проєкту для громади (наприклад, арт-ярмарок фермерів, культурно-освітній центр здорового харчування). Дослідницький проєкт: вплив мистецьких інтервенцій на харчову поведінку (з замірами та аналізом). Портфоліо соціального митця: документування власних проєктів у сфері здорового харчування.

6. Культурна спадщина та сучасність (Мистецтвознавство, Культурологія).

Ключові питання: Що ми втрачаємо з глобалізацією харчування? Як зберегти і актуалізувати народні традиції споживання їжі?

10 клас: Дослідження образу їжі в українському мистецтві різних епох (від народного до авангарду). Аналіз символізму харчових продуктів у творах мистецтва. Створення есе-фільму «Хліб як культурний феномен українців».

11 клас: Порівняльне дослідження: харчові традиції в мистецтві різних культур світу. Проект «Ревіталізація традиції» — сучасна інтерпретація традиційної культури харчування через мистецтво. Створення мультимедійної виставки «Від бабусиноного рецепту до сучасної кухні».

12 клас: Проект «Трансформація харчової культури в українському мистецтві XX-XXI ст.». Створення цифрового архіву «Смаки здорової їжі» — збір та мистецька інтерпретація рецептів, історій, образів.

7. Міжпредметна інтеграція:

- **Мистецтво + ГІО:** «Геополітика смаку: як історичні події впливають на культуру здорового харчування»;
- **Мистецтво + Технології:** «Від концепції до реалізації: створення food-tech продукту».



5.3 Громадянська та історична освітня галузь

Тема здорового харчування природно вписується в те, які компетентності ми розвиваємо в громадянській та історичній галузі. Йдеться про кілька ключових компетентностей, які логічно поєднуються з цією темою:

- **Інформаційно-комунікаційної** – від уміння «виявляти випадки неправди або вигадок в інформації з інтернету» (1-4 класи) до «критичного оцінювання та виявлення маніпуляцій історичною та актуальною інформацією» (5-9 класи) і «критичного оцінювання онлайн медіа, виявлення маніпуляцій» (10-12 класи).
- **Громадянських та соціальних** – усвідомлення цінності здоров'я, відповідальність за власний вибір, уміння формувати та обстоювати свою позицію.

- **Підприємливості та фінансової грамотності** – від базового «планування спільних дій» (1-4 класи) через «використання досвіду пізнання історії для обрання дієвих життєвих стратегій, характеристику економічної політики і розвитку торгівлі» (5-9 класи) до «зваженого прийняття фінансових рішень, характеристики впливу психологічних факторів на економічні рішення людей» (10-12 класи).
- **Навчання впродовж життя** – використання історичного досвіду для обрання дієвих життєвих стратегій, вміння шукати та аналізувати інформацію.

Коли ви працюєте над розвитком цих компетентностей, тема здорового харчування дає чудові життєві приклади.

У навчальному процесі можна застосовувати такі види діяльності:

1. Аналіз реклами та медіатекстів про харчові продукти.

Учні/учениці вчаться розпізнавати маніпуляції, перевіряти факти та критично оцінювати інформацію про їжу.

Ключові питання: Хто створив рекламу і навіщо? Які прийоми використовують для впливу? Що обіцяє упаковка і що написано в складі? Де шукати правдиву інформацію?

1-4 класи: Порівняння картинок на упаковках з реальним складом продуктів. Обговорення: чому виробники малюють фрукти, а в складі – ароматизатори? Створення «чесної» реклами улюбленого продукту.

5-6 класи: Гра «Детективи реклами» – аналіз упаковок популярних снеків. Пошук маніпулятивних слів («натуральний», «енергія»). Створення власної реклами, де говоримо всю правду.

7-9 класи: Розбір рекламних прийомів («90% батьків обирають», «схвалено експертами» – де докази?). Створення відео для TikTok «Як нас обдурює реклама їжі».

10-12 класи: Порівняльний аналіз рекламних кампаній у різних країнах. Дослідження впливу маркетингу нездорової їжі на суспільне здоров'я та економіку.

2. Дослідження історії харчування.

Через історію їжі учні/учениці розуміють, як технології та економіка впливають на наш раціон, і вчаться використовувати цей досвід для сучасних рішень.

Ключові питання: Що і чому їли люди в різні епохи? Як змінилася їжа з розвитком технологій? Які традиції варто зберегти?

1-4 класи: Розповіді про те, що їли діти 100 років тому (без цукерок і чіпсів!). Які продукти вирощували в нашому краї? Малювання «історичної тарілки».

5-6 класи: Дослідження «Що їв козак?» – створення «історичної тарілки» і порівняння з сучасним раціоном. Пошук рецептів історичних страв свого регіону.

7-9 класи: Проєкт «Харчування 3 епох» – порівняння раціонів аграрного, індустріального та постіндустріального суспільства. Інфографіка «Еволюція їжі українця».

10-12 класи: Аналіз зв'язку між економічними системами та харчовою поведінкою. Дослідження продовольчих криз у історії та їх суспільно-політичних наслідків.

3. Формування громадянської позиції та відповідальних рішень

Учні/учениці усвідомлюють право на здорове харчування, вчаться планувати бюджет та ініціювати зміни у своїй спільноті.

Ключові питання: Чи всі мають рівний доступ до здорової їжі? Як планувати бюджет харчування? Що я можу змінити у своїй школі/громаді?

1-4 класи: Обговорення: що таке «право на їжу»? Класна акція «Не викидаємо їжу в їдальні». Рольові ігри «Як сказати «ні» нездоровим снекам».

5-6 класи: Створення плакатів про право на здорове харчування. Обговорення: що може зробити наш клас (збір продуктів для потребуючих, ощадливе ставлення до їжі)?

7-9 класи: Дослідження доступу до якісної їжі у громаді. Проєкт «Бюджет здорового харчування» – скільки це коштує і як оптимізувати витрати? Підготовка петиції до місцевої влади.

10-12 класи: Аналіз продовольчої безпеки України. Проєкт «Змінюємо шкільний буфет» з укладанням бізнес-плану. Дослідження впливу споживчих рішень на сталий розвиток громади.

4. Приклади міжгалузевої інтеграції:

- **ГІО + Природнича галузь:** «Право на воду: історія, екологія, здоров'я»;
- **ГІО + Математика:** «Економіка здорового раціону: рахуємо й аналізуємо»;
- **ГІО + Технології:** «Від поля до тарілки: як змінювалися технології харчування».



5.4 Математична освітня галузь

У рамках реалізації громадянської та соціальної компетентності у математичній освітній галузі, яка розвивається від сприймання думки інших осіб та аналізу життєві ситуації (покупки, планування бюджету, витрати ресурсів) на основі математичних розрахунків (для 1-4 класів). Співпрацювати в команді для розв'язання проблеми, робити споживчий вибір послуг і товарів, використовуючи математичні вміння (для 5-9 класів). Приймати аргументовані рішення на основі аналізу всіх даних і формування причинно-наслідкових зв'язків проблемної ситуації, робити споживчий вибір послуг і товарів на основі чітких критеріїв, використовуючи математичні вміння (для 10-12 класів).

Для реалізації відповідних компетентностей в освітньому процесі закладу загальної середньої освіти пропонується виконання проєктів різної тематики.

Для учнів 3-4 класів пропонуємо виконати проєкт «Калорії під контролем». Ідея проєкту полягає у тому, щоб порахувати калорійність щоденного раціону учня/учениці/сім'ї та порівняти результати із рекомендованими нормами. Завдяки виконанню цього проєкту учнівство зможе проаналізувати користь/шкоду продуктів харчування для здоров'я людини. Зрозуміти важливість балансу білків, жирів і вуглеводів у щоденному раціоні.

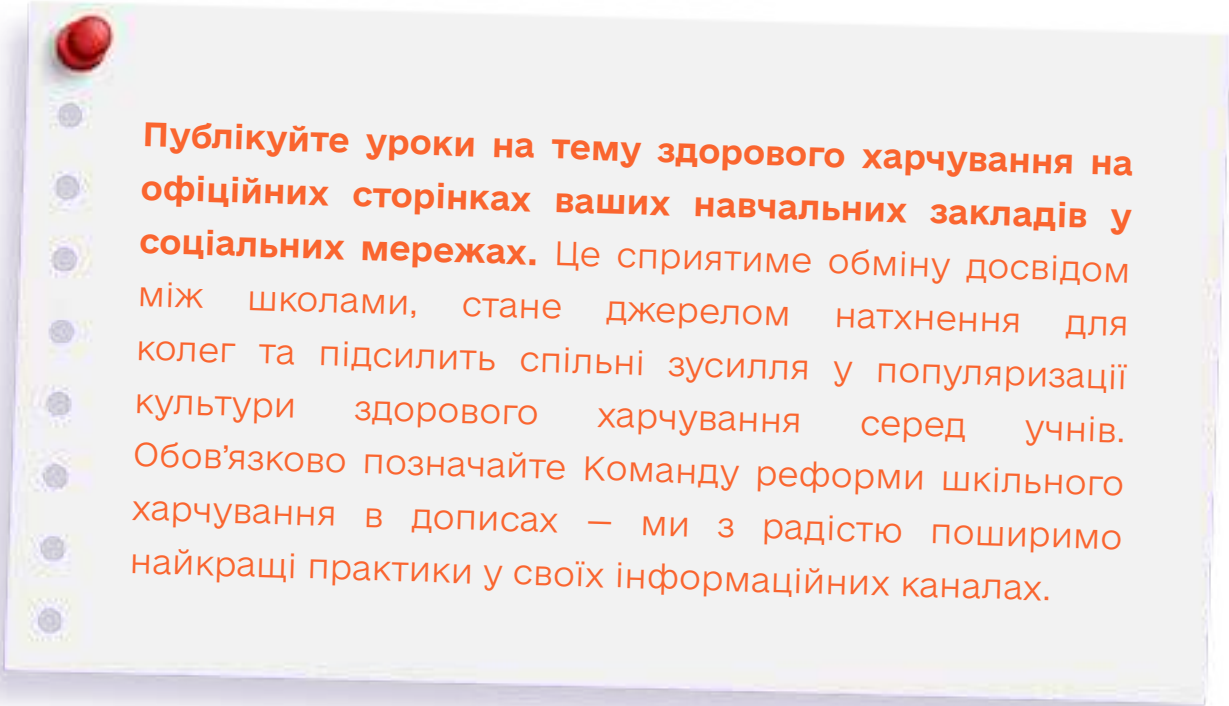
Для учнів 5-6 класів можна організувати проєкт «Дослідження харчових звичок однокласників». У рамках проєкту можна провести опитування серед однокласників, щодо споживання частоти споживання овочів, фруктів, фастфуду, солодощів тощо. Для наочності результати дослідження можна подати у формі діаграм, гістограм і порівняти їх із нормами Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Також цікавим і пізнавальним для цієї вікової групи учнів буде проєкт «Ідеальна пропорція у харчуванні». Завдяки виконанню цього проєкту учнівство зможе визначити правильні пропорції білків, жирів і вуглеводів необхідних для здорового харчування, поглибити знання і вміння оперувати з відсотками, десятковими і звичайними дробами, обчислювати пропорції.

Для учнів 7-9 класів пропонуємо виконати проєкт «Здорова їжа чи фастфуд: вартість і користь». Завдяки участі у проєктній діяльності зазначеної тематики учнівство матиме можливість порівняти вартість тижневого раціону їжі із закладів швидкого харчування та здорової їжі домашнього приготування. Виконання такого проєкту допоможе поглибити фінансові вміння учнів, зокрема, вмінь обчислювати власний бюджет, величину доходів і видатків, знаходити середнє значення вартості товарів і послуг. Отримані результати учні можуть презентувати у різних формах (таблицях, діаграмах), за допомогою яких можна простежити вміст корисних речовин у продуктах харчування та їх вплив на здоров'я.

Для учнів 10-12 класів пропонуємо виконати дослідження режиму харчування «Як часто і коли їсти?» Головною метою цього проєкту є вивчення того, як режим харчування впливає на продуктивність молоді. Завдяки аналізу різних часових інтервалів учнівство може проаналізувати середній час активності й відпочинку та час, відведений на харчування. Завдяки аналізу цих даних молодь зможе краще спланувати власну активність та регулярність прийомів їжі.

Важливою й актуальною для юнацтва буде також діяльність спрямована на дослідження складу продуктів на етикетках. Часто учнівство не звертає увагу на склад продуктів, їх енергетичну цінність, що може мати вплив на здоров'я і якість життя. Виконання проєкту «Корисно vs. Шкідливо» допоможе визначити відсотковий вміст інгредієнтів, з яких складається продукт, проаналізувати кількість корисних і шкідливих компонентів та обчислити енергетичну цінність на 100 г продукту, щоб з'ясувати яку кількість їжі потрібно вживати для підтримки власного здоров'я і профілактики хвороб.



Публікуйте уроки на тему здорового харчування на офіційних сторінках ваших навчальних закладів у соціальних мережах. Це сприятиме обміну досвідом між школами, стане джерелом натхнення для колег та підсилить спільні зусилля у популяризації культури здорового харчування серед учнів. Обов'язково позначайте Команду реформи шкільного харчування в дописах — ми з радістю поширимо найкращі практики у своїх інформаційних каналах.

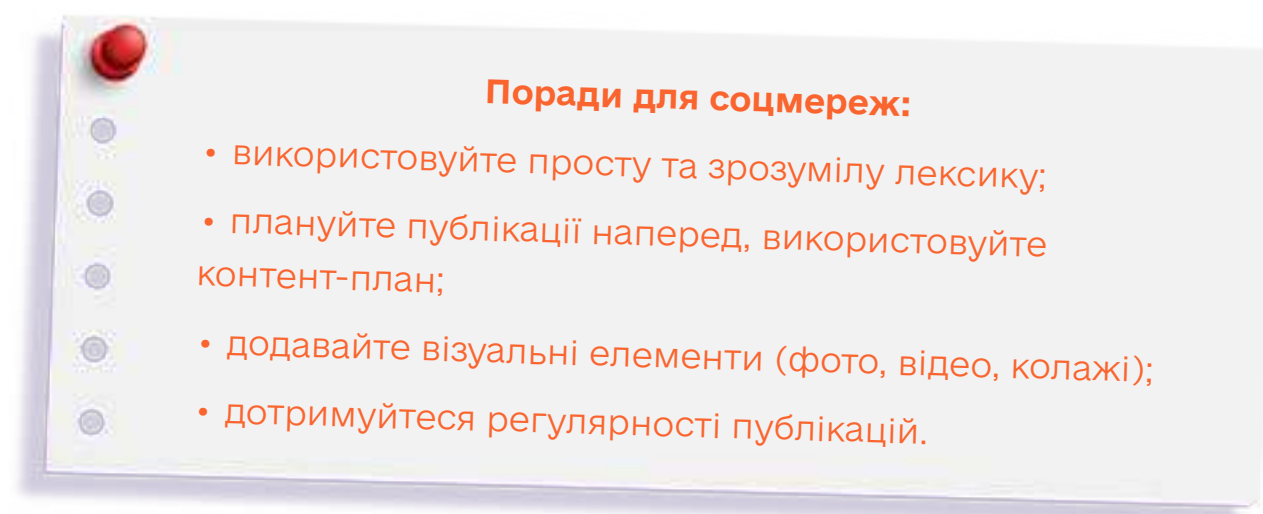
РОЗДІЛ 6.



КОМУНІКАЦІЯ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

Окрім проведення офлайн-заходів, важливо підтримувати постійну присутність теми здорового харчування в інформаційному просторі. Рекомендуємо громадам впровадити окрему рубрику про здорове харчування у Facebook-сторінках та на сайтах Департаментів освіти і науки, охорони здоров'я, а також у каналах комунікації шкіл.

Кожен заклад, що має власні соцмережі або сайт, може стати локальним майданчиком для поширення культури здорового харчування. Це дозволить регулярно інформувати батьків, дітей та освітян про ключові принципи харчування та зміни в рамках реформи тощо.



Платформи TikTok та Instagram – звичне середовище для дітей і підлітків. Вони не лише споживають там контент, а й активно його створюють. Варто підтримувати цей інтерес і заохочувати школярів бути амбасадорами здорового харчування.

Можна залучати дітей до створення відеороликів, челенджів, коротких рекомендацій чи творчих ідей, пов'язаних із їжею – це буде цікаво і корисно для дітей.

Наприклад:

- [Тік Ток акаунт Граїмо](#);
- [Інстаграм як приклад формату контенту](#) (мініблог про харчування школяра протягом дня тощо);
- [Опитування про здорове харчування](#), у форматі про за прикладом.

Щоб посилити інформаційне охоплення та забезпечити єдність комунікації, рекомендується в публікаціях, що стосуються реформи шкільного харчування, відмічати офіційну сторінку Команди реформи у Facebook.

ЯК ПРАВИЛЬНО ЗРОБИТИ АКТИВНЕ ПОСИЛАННЯ:

1. Спочатку вподобайте сторінку [Команда реформи шкільного харчування](#), якщо ще цього не зробили.
2. У тексті допису введіть знак @ і почніть писати: «Команда реформи...» — Facebook автоматично запропонує сторінку для тегу.
3. Оберіть сторінку зі списку — так позначка стане активним посиланням.

РОЗДІЛ 7.



ЯК НЕ ВАРТО КОМУНІКУВАТИ ПРО ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Тема харчування — чутлива, особливо в розмовах із дітьми. Неправильно підібрані слова або акценти можуть спричинити дискомфорт, викликати тривожність або сформувати хибне уявлення про їжу та власне тіло. Тому комунікація має бути толерантною.

Декілька порад:

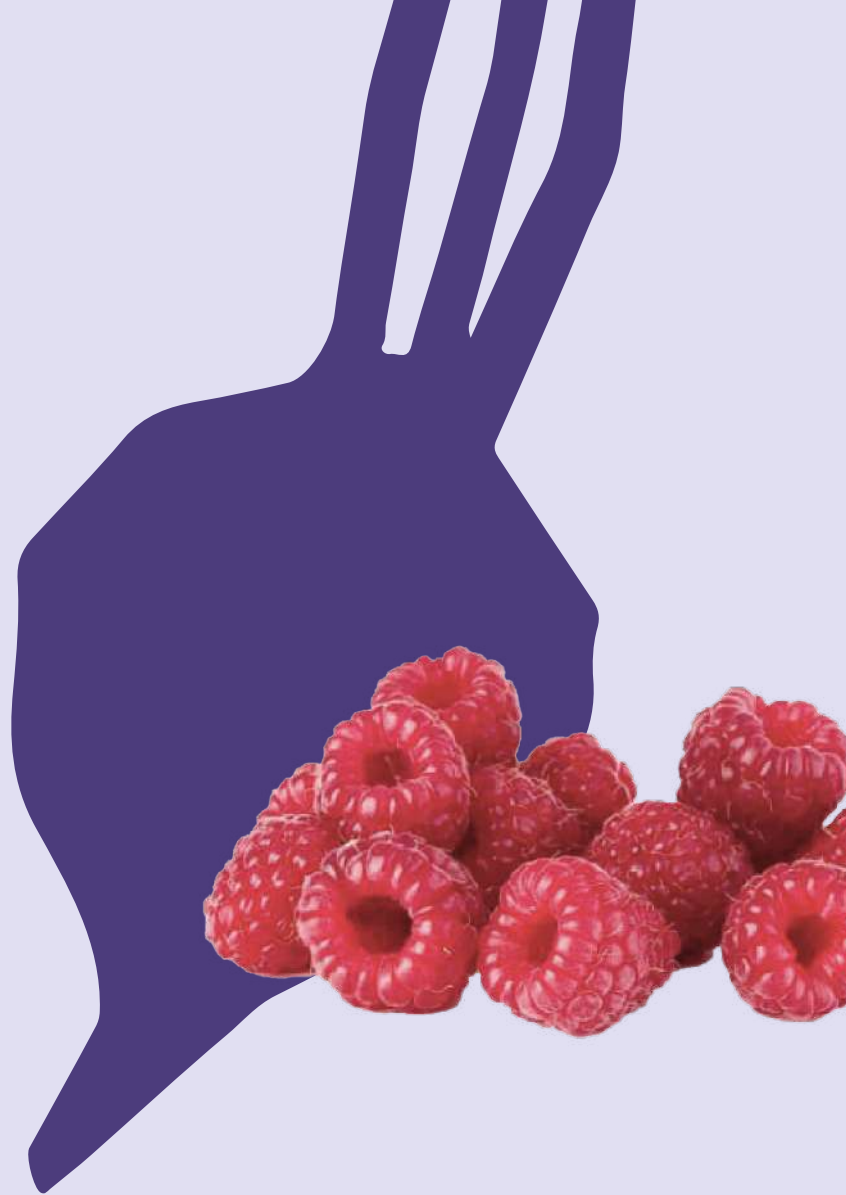
1. Уникайте поділу їжі на «шкідливу» чи «нездорову». Це може викликати відчуття провини за «неправильні» вибори. Замість цього використовуйте формулювання: «продукти, які варто вживати щодня» і «продукти, які краще споживати рідше або виключити з раціону».

2. Не пов'язуйте харчування із масою тіла. Основний акцент має бути на енергії, доброму самопочутті, розвитку та здоров'ї, а не на зовнішньому вигляді чи масі тіла.

3. Поважайте харчові вподобання дитини. У кожного різні смаки: комусь більше подобається молочні продукти, комусь — овочі. Завдання дорослих — допомогти розширити харчові горизонти дитини та показати користь різноманітних груп продуктів.



РОЗДІЛ 8.



ПОСИЛАННЯ НА КОРИСНІ ДЖЕРЕЛА ДЛЯ КОМУНІКАЦІЇ ПРО ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

1. Соцмережі Команди реформи: [Facebook](#), [Instagram](#)
2. [Знаймо](#)
3. [Банери](#) — готові інформаційні матеріали для друку та розміщення в освітніх просторах
4. Курси на Prometheus, EdEra (разом з DECIDE, ЮНІСЕФ):
 - [Онлайн-курс для вчителів про здорове харчування дітей 1-4 класів;](#)
 - [Основи здорового харчування для учнів 5–9 класів;](#)
 - [Ефективна організація харчування в закладі освіти.](#)

Цей гайд — ваш орієнтир у створенні комунікаційних заходів, що допомагають формувати свідомий підхід до вибору здорового харчування.

Усі наведені поради є гнучкими й можуть бути адаптовані відповідно до потреб та можливостей вашої громади.

Ми переконані, що цей інструмент стане вам у пригоді — і вже скоро ми побачимо результати дій у громадах.

Трансформація системи шкільного харчування та її сприйняття в українських родинях можлива лише спільними зусиллями. Адже здоров'я дітей — це основа їхнього майбутнього, а відтак і майбутнього всієї країни.

Бажаємо успіху!

