

Протягом цього тижня ми провели тренінгове заняття з теми «Значення раціонального харчування для формування здоров'я здобувачів освіти». Пропонуємо вашій увазі план заняття з учнями (тривалістю до двох годин). Тренінг був проведений для учнів 7-9 класів.

**Мета:** сформувані і закріпити в учасників чітке розуміння того, яким чином харчування впливає на здоров'я та якість життя; продовжувати надавати знання щодо основ та принципів побудови харчового раціону, який сприятиме збереженню та зміцненню здоров'я; продовжувати спонукати дітей до здорової і корисної їжі та культури харчування.

### Урок–тренінг

**Тема:** Харчування – наскільки це важливо?

**Мета:** сформувані в учасників мотивацію щодо вивчення, закріплення отриманих знань, критичну позицію, дати основні питання та спонукати до правильної відповіді та позиції.

**Матеріали:** парні картки з термінами та визначеннями, папір, фломастери, маркери, ручки.

**Бажана кількість учасників:** 18.

**Загальна тривалість заняття:** 100 хв

### План – графік тренінгу

№ п\п	Час, хв.	Зміст роботи	Методи і вправи	Примітки, поради, матеріали
1	25	Привітання, знайомство, визначення мети та завдання тренінгу, очікування учасників	Робота у великій групі, вправи, спрямовані на зняття напруги, на знайомство	На дошці намалювати або причепити кошик, а учні будуть на яблуках писати свої очікування і розміщувати яблука біля кошика.
2	45	Формування розуміння важливості раціонального харчування для здоров'я, визначення чинників, що впливають на харчування	Робота у великій групі, міні – лекція, мозковий штурм	Матеріали знаходяться в додатках
3	25	Ознайомлення з основними термінами поняттями раціонального харчування	Міні – лекція, гра на закріплення матеріалу	Матеріали в додатках
4	5	Підведення підсумку заняття	Обговорення у великій групі	

№	Назва вправи	Тривалість
1	Знайомство «Пригощання»	10 хв
2	Інформаційне повідомлення	5 хв
3	Очікування	10 хв
4	Мозковий штурм «На що впливає наше харчування?»	10 хв
5	Гра «Міфи та реальність»	15 хв
6	Гра – розминка: «CucumberDance»	5 хв
7	Командна робота: «Фактори, які впливають на наше харчування»	15 хв
8	Інформаційне повідомлення «Особливості харчування української молоді. Поняття раціонального харчування»	10 хв
9	Гра з термінами «Знайди пару»	10 хв
10	Підсумок заняття	5 хв

### ТРЕНІНГ

1. Знайомство, привітання «Пригощання» – 10 хв

**Мета:** Сформувані позитивний настрій в учасників, налаштувати їх на участь у занятті.

**Хід вправи:** Кожен учасник по колу по черзі називає своє ім'я та одну свою найулюбленішу страву. Наприклад: «Мене звати Оля, і я хотіла б пригостити вас усіх печеною рибою». У відповідь уся група дякує (разом). Розпочати можна з вчителя – тренера.

Вправа налаштовує учасників на позитивне та шанобливе ставлення



один до одного, а також обрати здорову та корисну страву. Якщо учень називає не зовсім здорову їжу, то тренер за допомогою запитань підводить учня до коригування страви.

## 2. Інформаційне повідомлення – 5 хв

**Мета:** коротко ознайомити учасників із темами, які будуть розглядатися на цьому занятті.

**Хід вправи:** тренер повідомляє матеріал (тобто, що буде на тренінгу, як саме він відбуватиметься, що будуть робити діти). І найголовніше, це – позитивний настрій, тому що девіз наших чотирьох тижнів: «Ми – те, що ми їмо!»



## 3. Очікування учасників – «Перелік очікувань» – 10 хв

**Мета:** визначити, які саме проблеми в темі харчування цікавлять учасників найбільше, сприяти створенню визначеної мотивації в учасників до вивчення теми та правильного вибору.

**Хід вправи:** тренер пропонує учасникам написати на яблуках свої очікування, зачитати їх по колу та причепити на дошку біля кошика: «Так само, як ми складаємо перелік покупок, перед тим, як іти до магазину, необхідно скласти перелік тих знань та вмінь, які ми хочемо отримати, коли йдемо на заняття. Подумайте, про що б вам хотілося дізнатися найбільше щодо правильного харчування. Що вам ще хотілося б почути?».

## 4. Мозковий штурм: «На що впливає наше харчування?» – 10 хв

**Мета:** активізувати знання учасників про значення харчування, сприяти актуалізації розуміння того, що харчування відіграє надзвичайно важливу та значиму роль, бо впливає на всі сторони, всі прояви нашого життя.

**Хід вправи:** учасники вголос у довільному порядку називають будь-які прояви життя (почуття, дії, вчинки тощо), які залежать від харчування, на які впливає харчування. Можна використовувати допоміжні питання: «Як ви себе почуваете, коли голодні?», «Чи змінюється ваша поведінка, якщо ви поїли?», «Чи залежить ваш настрій від того, що саме ви поїли?». Тренер записує їх на великому аркуші паперу, наприкінці коротко узагальнює та робить висновок: харчування – важлива складова частина життя та здоров'я людини.

## 5. Гра: «Міфи та реальність» – 15 хв

**Мета:** розширити поінформованість учасників та правильність трактування.

**Хід вправи:** учасникам пропонуються певні твердження щодо харчування, поширені серед населення, наприклад: «Їсти треба лише рослинну їжу», а вони вирішують самостійно, чи це істина, чи міф, і залежно від того обирають позицію. Тренер коротко роз'яснює, чому це твердження правильне або неправильне. (Приклади міфів та правильних тверджень наведено в додатку 2.)

**Висновок:** існує надлишок інформації щодо того, як треба харчуватися, проте невідомо, якій довіряти, на що спиратись у реальному житті. Тому потрібно саме зараз, поки навчаються у школі брати максимально від освіти, щоб потім бути здоровим.

## 6. Гра-розминка: «Cucumber Dance» – 5 хв

**Мета:** зняти втому та напругу, відпочити активно.

(Руханка <https://www.youtube.com/watch?v=vGakqIzPI0>)

Після розминки необхідно об'єднатися у 3 групи.

## 7. Робота в групах: «Які фактори впливають на наше харчування?» – 15 хв

**Мета:** визначити, які фактори впливають на те, як ми харчуємось, від чого залежить наше харчування і що ми можемо змінити, яким впливам можна протидіяти.

**Хід вправи:** одна команда пише перелік причин, які впливають на харчування хлопців, друга – дівчат, третя – загалом молоді. Представник від кожної групи презентує результат роботи. Підводяться підсумки. (у разі потреби відбувається обговорення)

8. Інформаційне повідомлення: «Особливості харчування молоді в Україні. Поняття раціонального харчування» – 10 хв

**Мета:** дати основні поняття раціонального харчування.

**Хід вправи:** тренер викладає інформаційний матеріал. (додаток 3)

9. Гра: “Знайди пару” – 10 хв

**Мета:** сприяти засвоєнню основних понять з теми.

**Хід вправи:** робота з парними картками «закон» – «зміст закону». Кожна група отримує картки, на яких написано закон раціонального харчування та зміст закону. Завдання – знайти пару, щоб картка із законом раціонального харчування відповідала змісту цього закону. Наприкінці всі пари зачитуються та відбувається обговорення щодо правильності виконаного завдання.

10. Підсумок заняття – 5 хв.

**Мета:** завершити заняття, коротко закріпити отримані знання.

**Хід вправи:** учасники по колу по черзі відповідають на питання: «Що було найважливішим на занятті? Що сподобалося найбільше? Що корисного дізнався саме для себе?». І найголовніше: «Чи виправдалися твої очікування від тренінгу?». Учні підходять до кошика і якщо вони отримали відповіді на свої запитання чи їхні очікування виправдалися, тоді складають свої яблука в кошик.

Додаток 1.



**Приклади міфів та правильних тверджень.**

1. Краще їсти морську рибу, ніж річкову (правильно, бо морська риба містить більше корисних речовин, особливо йоду, жирів).
2. Шкідливо їсти свіжоспечений хліб (правильно, бо свіжоспечений хліб утворює дуже щільну грудку, в яку погано проникає слина, і тому вона довго розщеплюється і перетравлюється, навантажує шлунок та кишечник);
3. Краще купувати хліб із висівками (правильно, бо він містить більше вітамінів групи В і мікроелементів та корисну клітковину, що покращує діяльність кишечника, абсорбує шкідливі речовини);
4. Морська капуста є важливим та корисним джерелом йоду (правильно);
5. Замороження ягід – найкращий спосіб зберігання вітамінів та мінеральних речовин (правильно);
6. Сніданок треба заслужити (неправильно, снідати необхідно);
7. Солодка газована вода – це гарний напій (неправильно, бо вона містить багато цукру – близько 50-60 грамів у 0,5 л, окрім того – штучні барвники, консерванти);
8. М'ясо їсти – здоров'ю шкодити (неправильно, м'ясо – джерело повноцінного білка, вітамінів, кровотворних мінеральних речовин);
9. Дорослим пити молоко – шкідливо (неправильно, молоко – прекрасне джерело кальцію, повноцінного білка, вітамінів, необхідних дорослій людині; лише у 7–9 % дорослих з віком зменшується здатність перетравлювати молочний цукор, їм варто замінити молоко іншими молочними продуктами – кефіром, йогуртом тощо);
10. Потрібно їсти лише рослинну їжу (неправильно, бо в рослинних продуктах вкрай недостатньо повноцінних білків, недостатньо жиророзчинних вітамінів, деяких мінеральних речовин);
11. Шоколад шкідливий (неправильно, в шоколаді містяться вітаміни, мікроелементи, корисні для організму);
12. Сало потрібно виключити з раціону (неправильно, 30 г свіжосоленого сала на день – джерело корисних жирів, гарний жовчогінний засіб);
13. Корисною є лише рафінована рослинна олія (неправильно, в рафінованій олії значно менше корисних речовин, ніж у нерафінованій);
14. Варто обідати супом швидкого приготування (із пакетика) (неправильно, бо в концентраті багато солі, консервантів, штучних барвників та смакових добавок);
15. Крабові палички – корисний натуральний морепродукт (неправильно, бо містять відходи рибних продуктів, крохмаль, барвники та консерванти);
16. Якщо організмові не вистачає заліза (недокрів'я), в першу чергу потрібно їсти яблука та пити гранатовий сік (неправильно, залізо в легкозасвоюваній формі міститься в м'ясі, тому при нестачі заліза впершу чергу треба споживати м'ясо; з яблук залізо засвоюється в 10 разів гірше);
17. Яйця не можна їсти, бо вони – джерело холестерину (неправильно, хоч яйця і містять холестерин, в них окрім того дуже багато корисних речовин, у тому числі й тих, що знижують рівень холестерину в організмі);
18. Варення – найкращий запас вітамінів на зиму (неправильно, бо при кип'ятінні, а потім при тривалому зберіганні, більша частина вітамінів (насамперед вітамін С) руйнується);
19. Раціональне харчування – це дуже дорого (неправильно, раціональне харчування не дорожче, ніж звичайне).

### Особливості харчування молоді

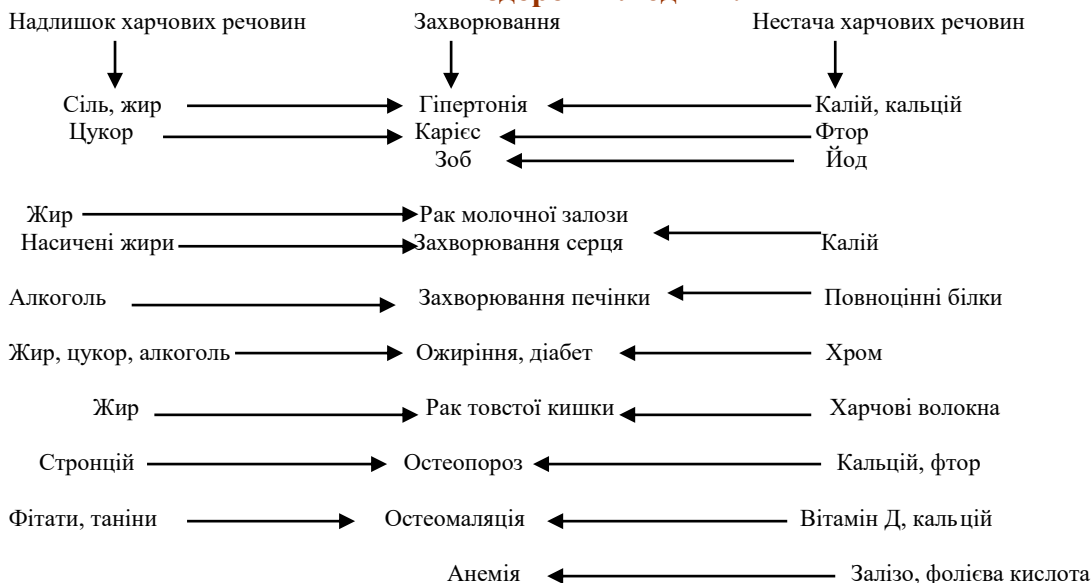
- ◆ Дисбаланс між надходженням енергії з продуктів харчування та енерговитратами (це призводить до дистрофії або ожиріння);
- ◆ Якісна неповноцінність та незбалансованість їжі за хімічним складом, наслідком чого стає поширеність нестачі вітамінів, мінеральних речовин тощо;
- ◆ Порушення режиму харчування (найчастіше спостерігаються відмова від сніданку або іншого прийому їжі);
- ◆ Ігнорування повноцінної їжі, заміна повноцінної їжі кондитерськими виробами і цукерками, бутербродами, хотдогами тощо;
- ◆ Вплив реклами щодо вживання «надзвичайно корисних» продуктів харчування (рафіновані продукти, різноманітні концентрати, солодкі газовані напої, напівфабрикати, продукти фритюрного способу приготування тощо);
- ◆ Вживання значної кількості газованих напоїв, штучних (сурогатних) напоїв, які є сумішшю води, цукру або замітника цукру, ароматизатора, харчового барвника;
- ◆ Вживання тонізуючих напоїв у значних кількостях протягом дня (кава, міцний чай, напої з горіху, кола тощо);
- ◆ Початок вживання алкоголю, частіше пива, вина;
- ◆ Використання незвичайних комбінацій або сумішей продуктів і страв, що суперечать традиціям (проте такі дивацтва необов'язково повинні оцінюватися негативно, нерідко вони є доцільними з погляду теорії раціонального харчування);
- ◆ Наявність негативної дії факторів довкілля (вплив радіаційного чинника тощо).

Наслідками негативних тенденцій у харчуванні стають захворювання шлунково-кишкового тракту (гастрити, виразкова хвороба, запори, холецистит), ожиріння, алергічні та інші захворювання, які виникають у молодому віці.

Останнім часом у багатьох країнах зміни характеру харчування призвели до значного поширення таких захворювань, які отримали назву «хвороби цивілізації». Вони переважно пов'язані з переїданням, надмірним вживанням певних харчових речовин, надходженням надлишкової кількості енергії або, навпаки, недостатнім надходженням важливих компонентів їжі.

Отже, кожного разу, коли ви робите вибір на користь раціонального харчування, ви таким чином захищате себе та своїх рідних від ряду захворювань, які обумовлені харчовими факторами.

### Негативний вплив надлишку або нестачі деяких складових харчового раціону на здоров'я людини.



## Поняття раціонального харчування. Закони раціонального харчування

Що таке раціональне харчування? Що є його основою? Як правильно побудувати свій раціон? Яким продуктам харчування надавати перевагу? В якій кількості необхідно споживати ті чи інші продукти, щоб задовольнити організм у необхідних харчових речовинах? Такі запитання повинна ставити перед собою кожна сучасна людина, щоб уміти правильно орієнтуватися в різноманітті, яке надає харчова промисловість, і розумно робити вибір на користь свого здоров'я.

**Раціональне харчування** – це доцільно організоване та своєчасне постачання до організму людини поживної та смачної їжі, яка містить оптимальну кількість харчових речовин, необхідних для підтримування життя, росту, розвитку та підвищення працездатності.

Що таке доцільно організоване та своєчасне харчування? Це означає, що поживні речовини надходять до організму людини з їжею саме в той час, коли це потрібно, в тій кількості, яка необхідна. Раціональне харчування – це смачна та приємна їжа.

Основою раціонального харчування є 7 головних законів, які сформульовані на основі сучасних наукових уявлень (див. таблицю 1).

**Побудова харчового раціону молодої людини повинна враховувати особливості життєдіяльності її організму:**

- ✿ Підвищений рівень основного обміну (у 1,5 рази вищий, ніж у дорослих);
- ✿ Великі нервово-психічні навантаження (періоди екзаменів, сесій, потоки різноманітної інформації, що призводить до неврозів, безсоння, головного болю, депресії тощо);
- ✿ Напруження зорового апарату (робота за комп'ютером, довготривалий перегляд телепередач та ін.);
- ✿ Період статевого дозрівання, акселерацію, заняття спортом, бажання подібатися, підвищену увагу до власної зовнішності (оцінка та прагнення змінювати свою статуру, впливати на розвиток м'язової системи, стан шкіри, волосся, нігтів тощо).

### Закони раціонального харчування

Назва закону	Зміст закону
1. Закон кількісної достатності харчування	Енергоцінність раціону має відповідати енерговитратам організму (ізоенергетичний режим для дорослого; для зростаючого організму – надходження енергії збільшується). Маса тіла має бути оптимальною та в дорослої людини залишатися незмінною.
2. Закон якісної повноцінності харчування	У харчовому раціоні має бути достатня кількість харчових речовин, необхідних для пластичних процесів та регуляції фізіологічних функцій.
3. Закон збалансованості	Харчовий раціон має бути збалансованим за вмістом різноманітних харчових речовин.
4. Закон часового розподілу їжі (режиму харчування)	Їжа має надходити до організму у певний час, через рівні проміжки часу. Найкращим є 4 – 5 разове харчування.
5. Закон адекватності	Хімічний склад їжі має відповідати не лише індивідуальним потребам (енерговитрати, стать, вік), але і можливостям організму (стан травлення, обмін речовин, стан здоров'я).
6. Закон естетичного задоволення	Їжа повинна мати приємний зовнішній вигляд, смак, аромат. Вживання їжі має проходити у відповідних приємних обставинах.
7. Закон безпеки харчування	Їжа має бути нешкідливою та безпечною, тобто не містити хвороботворні мікроорганізми, радіонукліди, токсини, важкі метали тощо.



Тренінг – це форма групової роботи, яка забезпечує активну участь та взаємодію учасників.

На тренінговому занятті перевага віддається діяльності не вчителя, а учнів, особистий досвід яких є основою для навчання. Ми не читали лекцій, тому що доцільно, коли учні діляться тим, що знають на цей момент, і самі відшукають або засвоять інформацію, якої не вистачає.

Учитель на тренінгу відіграє роль фасилітатора (від англ. facilitate — допомагати, полегшувати, сприяти). Він скеровує діяльність та взаємодію учасників на вивчення теми та досягнення мети тренінгу.

Під час тренінгу приділяється основна увага практичним вправам (вони є у додатках). Звичайно, на тренінгу не завжди можна обійтися без пояснень. Однак ми не розповідали учням інформацію, а надали їм цю інформацію в паперовому вигляді. Це допомогло зекономити час і замість слухання лекції чи записів під диктовку учасники змогли швидко ознайомитися з нею (наприклад, прочитати вголос), обговорити та виконати творчі завдання та відпрацювати вміння.

Щоб зрозуміти, наскільки зміст тренінгу цікавий і важливий для учнів, наприкінці заняття ми провели голосування учасників. А ще попросили дітей зробити відгуки або свої враження від проведеного тренінгу. Щодо демонстраційного матеріалу, то на тренінгу без демонстраційного матеріалу просто не обійтися (малюнки, таблиці, схеми...) А дискусія? Звичайно, що вона була, адже саме у ній народжується істина. І робота в групах і руханка, адже перепочити також потрібно...

### **Використані джерела:**

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник/ За ред. Г.І. Столмакової, І.О. Мартинюка. – Львів: Світ,1991.
2. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді. – К.,2004.- Кн.4.- (Серія «Формування здорового способу життя молоді»).
3. Карсекіна В.В., Калакура М.М. Раціональне харчування в сім'ї.- К.: Технік,1986.
4. Харчування і ваше здоров'я: Навч. програма/ Під керівн. С.Шапіро. - К.:Фонд «Відродження».
5. Шапіро С. Харчування і ваше здоров'я.- К.:Фонд «Відродження»,1980.
6. Шпотюк О.Й. Проблема харчування і здоров'я. Матеріали до курсу біології. – Х.: Вид.група «Основа», 2011.- 110,[2]с.: табл.- (Б-ка журн. «Біологія»; Вип.2(98)).