

А ось і фінал...

Навіть не віриться, що пройшло чотири тижні. Чотири тижні активного, смачного, приправленого дійства. Ми ставили собі запитання: «А чи правильно ми харчуємося? Хтось з'їдає вранці яечню з шинкою та гарячий борщ надвечір- і може так провести цілий день. Комусь щохвилини подавай м'ясо. А є діти, які живляться винятково холодними бутербродами та запивають кока-колою. Ну, а як харчуються наші діти?»... Провівши фінальне анкетування, дуже хочеться побачити, що здобувачі освіти зробили для себе правильні висновки. Ну що ж, побачимо...

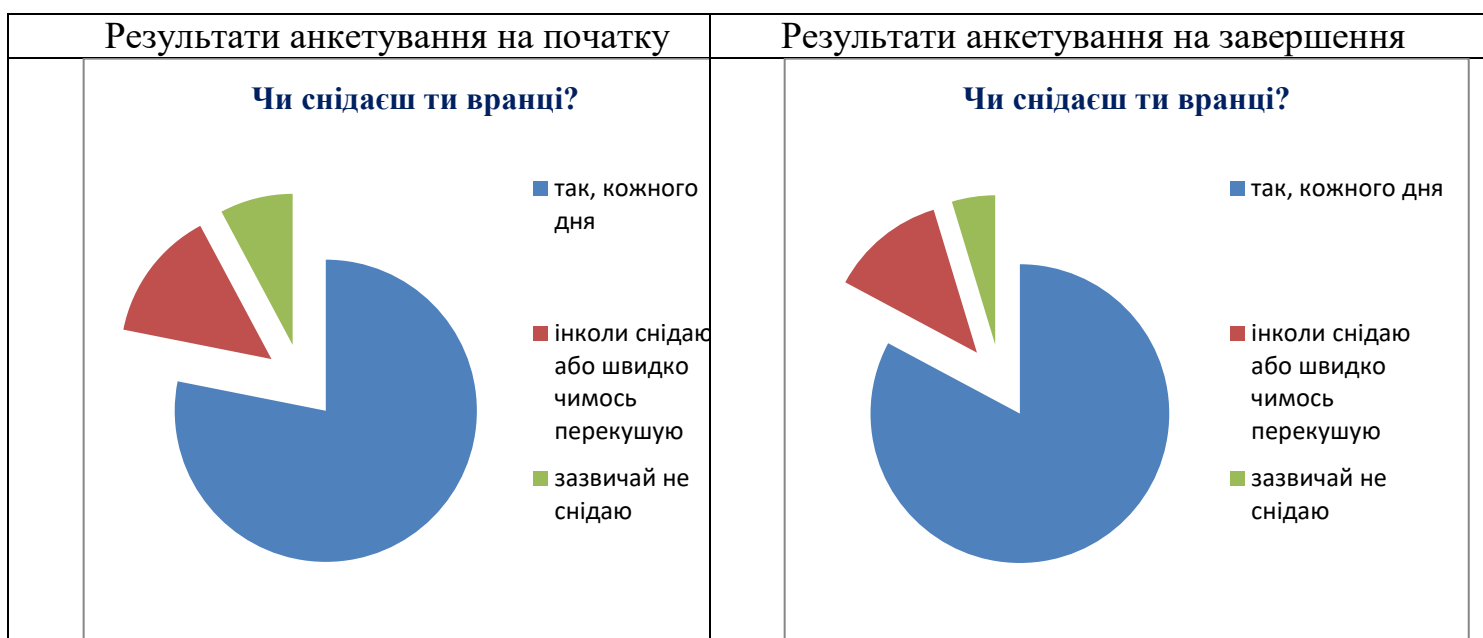
Мета: проведення анкетування для розуміння, чи навчилися наші діти правильного та здорового харчування.

Обґрунтування: для проведення цього дослідження було використане анкетне опитування. Анкета заповнювалася особисто на листках. Вона складалася з 10 запитань. На заповнення анкети знадобилося не більше 15 хвилин.

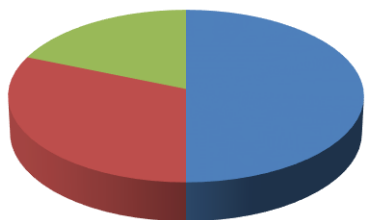
Результати анкетування: були опрацьовані вчителем біології.

Вхідні дані: загалом було опитано 64 учні.

Результати: за результатами анкетного опитування ми отримали відповіді 64 учнів.

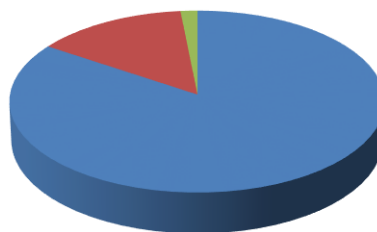


Як часто ти їси овочі?



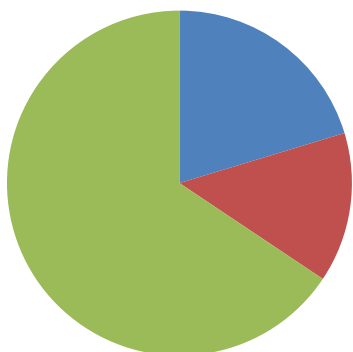
- майже кожного дня
- кілька разів на тиждень
- 1 раз на тиждень або рідше

Як часто ти їси овочі?



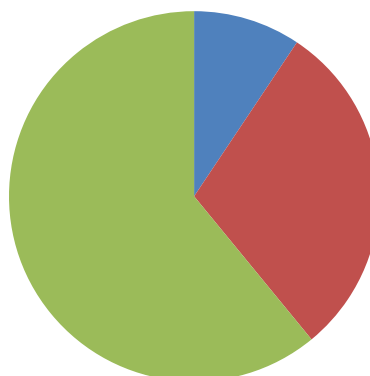
- майже кожного дня
- кілька разів на тиждень
- 1 раз на тиждень або рідше

Як часто ти їси солодке?



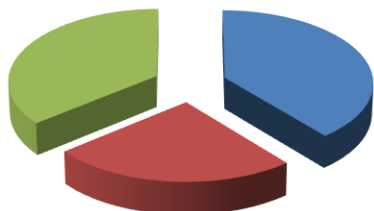
- майже кожного дня
- кілька разів на тиждень
- 1 раз на тиждень або рідше

Як часто ти їси солодке?



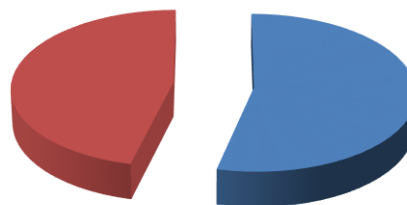
- майже кожного дня
- кілька разів на тиждень
- 1 раз на тиждень або рідше

Чи вмієш ти готувати?



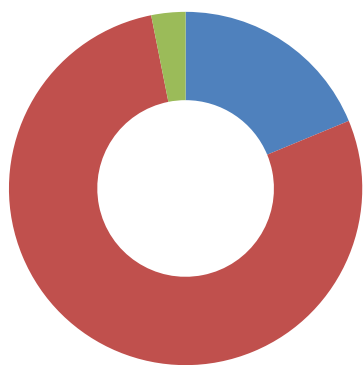
- так, можу приготувати кілька страв
- можу приготувати щось дуже просте
- ні, не вмію

Чи вмієш ти готувати?



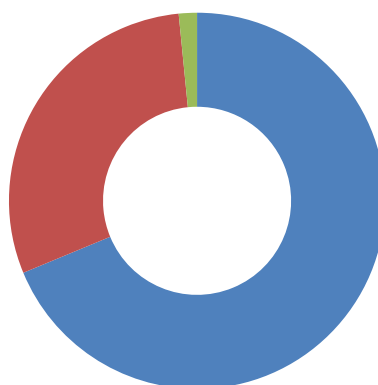
- так, можу приготувати кілька страв
- можу приготувати щось дуже просте
- ні, не вмію

Чи знаєш ти основні принципи здорового харчування?



- думаю, так - я знаю базові правила
- можу назвати кілька, але треба подумати
- не впевнений/а, що знаю

Чи знаєш ти основні принципи здорового харчування?



- думаю, так - я знаю базові правила
- можу назвати кілька, але треба подумати
- не впевнений/а, що знаю

Чи можеш ти назвати, які продукти багаті на білки, які на жири, а які - на вуглеводи?



- так, можу назвати по кілька в кожній категорії
- можу назвати деякі продукти але не впевнений/а, що це правильно
- ні, складно назвати

Чи можеш ти назвати, які продукти багаті на білки, які на жири, а які - на вуглеводи?



- так, можу назвати по кілька в кожній категорії
- можу назвати деякі такі продукти, але не впевнений/а, що це правильно
- ні, складно назвати

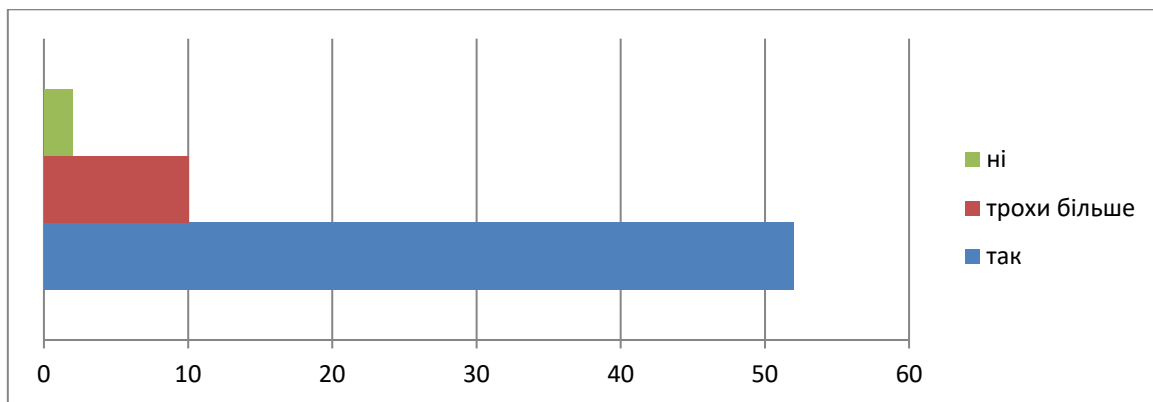
А тепер можна зробити порівняння:

все ж таки зменшилася кількість дітей, які не снідають взагалі, майже кожного дня почали їсти овочі і зменшилася кількість дітей, які майже кожного дня їли солодке. Наші учні зацікавилися приготуванням їжі й більше стали допомагати своїм батькам. На запитання, чи знаєш ти основні принципи здорового харчування та чи можеш ти назвати, які продукти багаті на білки, які на жири, а які на вуглеводи – більшість дітей вже можуть назвати, а тим більше ми провели тренінг і вони ще більше занурилися в цю тему. Адже так приємно знати, що все, що ти робиш разом із дітьми, не просто так, а залишається у тих

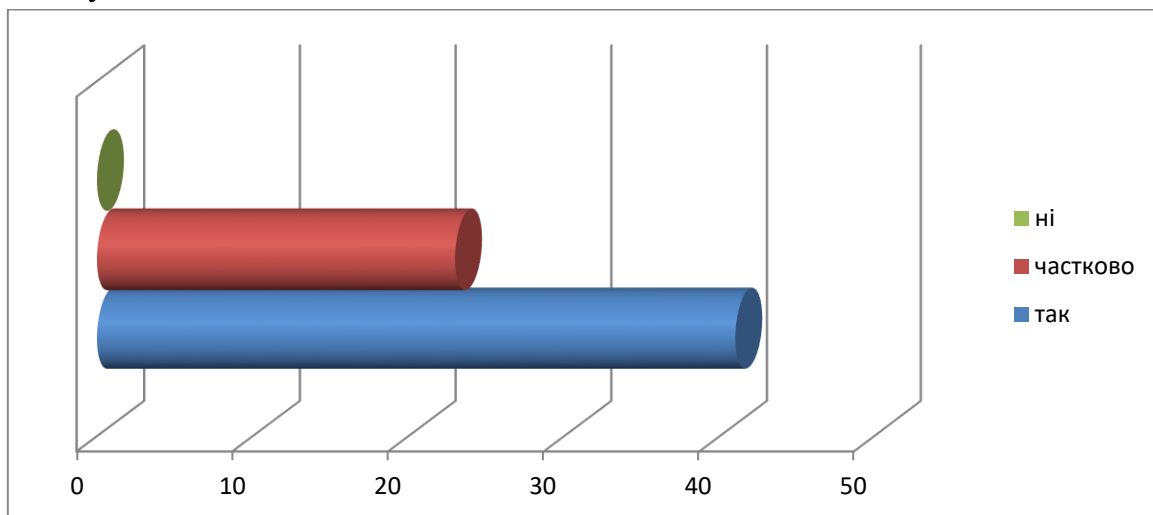
допитливих, добрих і надзвичайно хороших дітях, яким допомагаєш у прийнятті правильних рішень, дій і вчинків.

І на завершення...

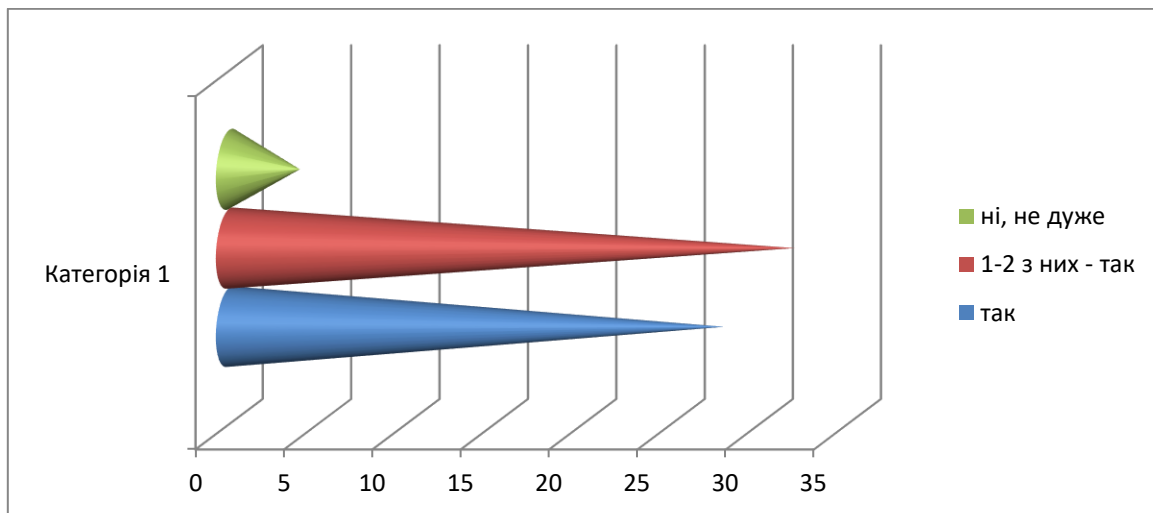
Чи дізнався/лася ти більше про здорове харчування під час участі у Фуд Челенджі?



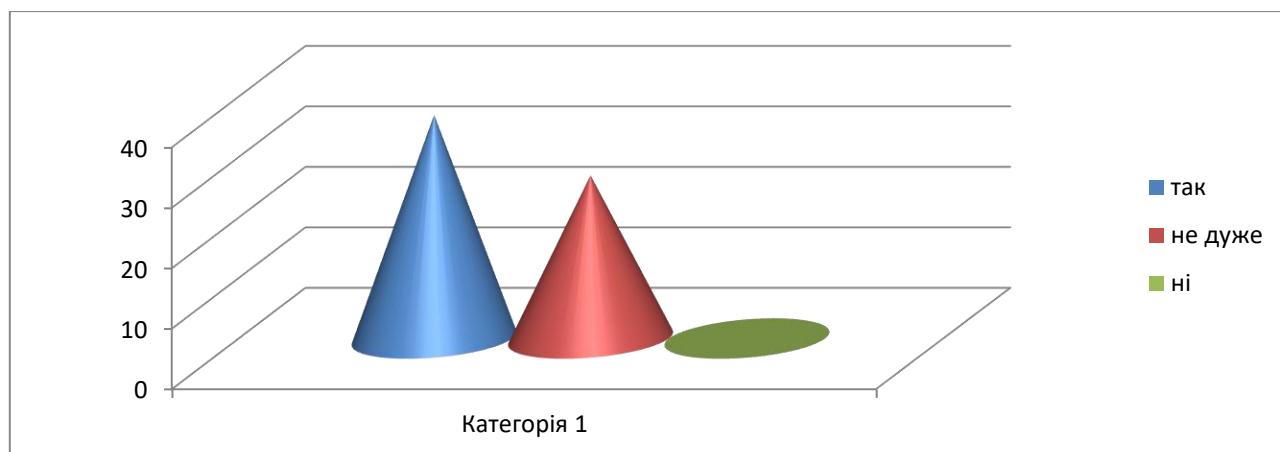
Чи сподобались тобі активності і що відбувались у твоїй школі під час Фуд Челенджу?



Чи хотів/ла би ти, щоб деякі із цих активностей проводилися у твоїй школі регулярно?



Чи хотів/ла би ти, щоб твоя школа ще раз взяла участь у програмі Heathy Schools або подібній програмі?



Можна підвести підсумок, що дуже важливо звертати увагу на формування та виховання раціональних харчових звичок з раннього віку, щоб у зрілому віці проблем зі здоров'ям, пов'язаних із харчуванням, у людини вже не виникало. Саме здоров'я нічим не є без його змісту, без діагностики здоров'я, засобів її забезпечення та практики забезпечення здоров'я. До найбільш важливих засобів забезпечення здоров'я відносять і правильне раціональне харчування. Їжа є одним з найважливіших факторів навколишнього середовища, що робить вплив на стан здоров'я, працездатності, розумового і фізичного розвитку, а також на тривалість життя людини. Тому ми раді з того, що наші діти пройшли з нами, педагогами, пліч-о-пліч цих чотири цікавих, захопливих тижні Фуд Челенджу.