

ЯК В УЧНІВ СФОРМУВАТИ КУЛЬТУРУ СПОЖИВАННЯ ЗДОРОВОЇ ЇЖІ?



ЯК ЦЕ ЗРОБИТИ?

Поради для вчителів:

- Перетворіть урок про здорове харчування на гру – нехай діти самі розділяться на групи і складуть свій обід, де кожен із них буде стравою. Попросіть розповісти їх, чому вони вибрали саме таку їжу, чим вона корисна. Ця гра дасть можливість побачити і проаналізувати, що діти вже знають про здорове харчування і що споживають вдома.
- Розповідь про корисні продукти можна подати у формі казки – так учні краще сприймуть і запам'ятають складну інформацію.

- Розповідайте про користь від продуктів, яку діти можуть отримати вже: наприклад, щоб краще думалось, можна поїсти горіхів.

Поради для батьків щодо здорового харчування вже розробило МОЗ України:

- Привчати дітей до різних смаків – не маскувати овочі у страві, давати пробувати їх по кілька разів і самим так харчуватись.
- Їсти всім разом без телевізора.
- Встановити регулярні прийоми їжі, чітко визначити час для сніданку, обіду і вечері.
- Не використовувати їжу як нагороду чи покарання.
- Слідкувати, щоб дитина пила достатньо води.
- Обмежити вживання висококалорійної їжі, жирної та з великою кількістю доданого цукру. Пропонуйте альтернативи: солодощі замініть фруктами, на десерт – смузі, компоти, несолодкі йогурти.
- Бути прикладом для своїх дітей. Насамперед харчові звички в дитини формуються з найближчого оточення, тому правила харчування в домі мають бути для всіх однаковими.

Порадами про формування культури споживання здорової їжі поділилась **експертка з питань зв'язків з регіонами НУШ Леся Марталішвілі:**

“Це має бути спільна робота в родині і педагогів. Звісно, починати варто ще з дитячого садочка – трирічна дитина вже повинна вміти

користуватись ложкою і виделочкою, знати, для чого потрібна серветка, і загальні правила поведінки за столом.

Привчайте дитину пити воду зі склянки. З 5-6 років бажано вчити їсти з ножем, запам'ятовувати і розрізняти страви за назвами. У початкових класах дуже раджу проводити уроки правильного харчування із запрошенням батьків, дієтологів або хоча б дієтичної медсестри, якщо така є у закладі.

У шкільній їдальні було б прекрасно розмістити плазму чи проєкційне обладнання і транслювати там короткі відеосюжети про корисні продукти і страви, повчальні епізоди про їжу з мультфільмів, про культуру їх повсякденного споживання.

Гарні, яскраві слайд-шоу також привернуть увагу дітей у їдальні до правил поведінки під час приймання їжі. І, звісно, це окрема тема для вивчення і обговорення на уроках “Я досліджую світ”, біології та інших предметів”.