

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ІВАНА ФРАНКА

Кафедра технологічної та професійної освіти

«До захисту допускаю»
завідувач кафедри технологічної
та професійної освіти,
доктор педагогічних наук, професор
_____ Леонід ОРШАНСЬКИЙ
«____» _____ 2025 р.

ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ КУЛЬТУРИ СПОЖИВАННЯ ЇЖИ
НА УРОКАХ ТЕХНОЛОГІЙ

Спеціальність 014.10 Середня освіта (Технології)

Магістерська робота
на здобуття кваліфікації – вчитель технологій, вчитель інформатики

Авторка роботи: МАТЮШИНА Зоряна Володимирівна _____
підпис

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
МЕЛЬНИК Галина Миколаївна _____
підпис

Дрогобич, 2025

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
Зав. кафедри

24.10.2024 р.

(підпис)

(дата)

ЗАВДАННЯ

на підготовку магістерської роботи

1. **Тема** «Формування в учнів 5-6 класів культури споживання їжі на уроках технологій».

2. **Керівник** – канд. пед. наук, доцент Мельник Г.М.

3. **Студентка** – Матюшина Зоряна Володимирівна.

4. **Перелік питань, що підлягають висвітленню у кваліфікаційній роботі:**

1. Проаналізувати психолого-педагогічну та науково-методичну літературу з проблеми формування культури споживання їжі.

2. Визначити психолого-педагогічні особливості формування культури харчування учнів 5-6 класів з урахуванням їхніх вікових характеристик.

3. Показати роль сім'ї та освітнього середовища у вихованні культури споживання їжі.

4. З'ясувати сучасні підходи до організації процесу навчання на уроках технологій.

5. Розкрити потенціал уроків технологій у формуванні культури здорового харчування.

6. Зазначити педагогічні умови ефективного формування культури здорового харчування в учнів на уроках технологій.

7. Розробити критерії сформованості культури здорового харчування в учнів 5-6 класів.

5. **Список рекомендованої літератури:**

1. Амосов М.М. Здоров'я. 2-е вид., випр. Київ, 2005. 119 с.

2. Беленька Г. В., Богиніч О. Л., Машовець М. А. Здоров'я дитини – від родини Київ : СПД Богданова А. М., 2006. 220 с.

3. Борисенко В. Сімейна обрядовість українців ХХ – початку ХХІ століття. / Гол. ред. Г.Скрипник; НАНУ; ІМФЕ. Київ, 2016. 256 с. + 80 іл.

4. Гетман В. О., Новицький Ю. В., Питомець О. П. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини: Навч. посіб. / За наук. ред. К. Б. Ставицької. Київ: Основа, 2008. 200 с.

5. Здорове харчування. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Здорове_харчування

6. Методичний посібник «Технологія проектування як ефективний засіб формування життєвих компетентностей учнів». URL: <https://naurok.com.ua/metodichniy-posibnik-tehnologiya-proektuvannya-yak-efektivniy-zasib-formuvannya-zhittevih-kompetentnostey-uchniv-24464.html>

7. Мечніков І.І. Етюди оптимізму. Київ: Медкнига, 2020. 232 с.

8. Михайлюк А.М. Педагогіка: інтерактивний контент: навч.-метод. посібник. Київ: В-во: Каравелов, 2022. 244 с.

9. Правильне харчування – основні принципи та приклад меню. URL: <https://greenleaf.com.ua/uk/pravilne-harchuvannya-osnovni-printsipi-ta-priklad-menyu/>

№ з/п	Назва етапу	Термін виконання	Термін звіту перед керівником, кафедрою
1.	Вивчення й аналіз псих.-педагогічної, методичної та спец. літератури; визначення вихідних положень дослідження (об'єкт, предмет, методи); формулювання мети; постановка завдань.	до 03.12.2024 р.	17.12.2024 р.
2.	Підготовка 1-го розділу роботи.	до 15.04.2025 р.	25.04.2025 р.
3.	Підготовка 2-го розділу роботи.	до 16.09.2025 р.	24.09.2025 р.
4.	Формування висновків. Оформлення роботи.	до 28.10.2025 р.	31.10.2025 р.
5.	Перевірка роботи на плагіат	до 14.11.2025 р.	21.11.2025 р.
6.	Попередній захист роботи і рецензування.	до 24.11.2025 р.	28.11.2025 р.

7. Дата видачі завдання – 24.10.2024 р.

8. Термін подачі роботи керівнику – 07.11.2025 р.

9. Із вимогами до виконання роботи і завданням ознайомлена _____ Зоряна МАТЮШИНА

10. Керівник _____ Галина МЕЛЬНИК

ЗАХИСТ МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ

1. Тема : «Формування в учнів 5-6 класів культури споживання їжі на уроках технологій»

Оцінка за стобальною шкалою: _____

Оцінка за національною чотирибальною шкалою: _____

Коротка мотивація захисту:

_____	Голова ЕК	_____	_____
дата		підпис	прізвище та ініціали
	Секретар ЕК	_____	_____
		підпис	прізвище та ініціали

АНОТАЦІЯ

Матюшина З.В. Формування в учнів 5-6 класів культури споживання їжі на уроках технологій. – Рукопис.

У представлений магістерській роботі досліджується актуальна проблема формування культури здорового харчування в учнів середньої школи, що є невідомою складовою загальної культури особистості та запорукою її фізичного й психологічного благополуччя. Зокрема, розкрито сутність поняття «культура споживання їжі», зазначено її складові (знання, вміння, ціннісні орієнтації) та принципи здорового харчування; визначено психолого-педагогічні особливості учнів 5-6 класів, що враховуються при організації навчального процесу. Також проаналізовано роль сім'ї та освітнього середовища як ключових чинників у вихованні культури харчування, окреслено сучасні підходи до організації навчання на уроках технологій, які сприяють формуванню практичних навичок і свідомого ставлення до їжі та зазначено методичні аспекти формування культури здорового харчування на уроках технологій. Робота містить методрозробки, які будуть корисними вчителям технологій та забезпечують ефективність освітнього процесу.

Ключові слова: культура споживання їжі, учні 5-6 класів, уроки технологій.

SUMMARY

Matyushyna Z.V. Formation of a culture of food consumption in students of grades 5-6 in technology lessons. – Manuscript.

The presented master's thesis investigates the current problem of forming a culture of healthy eating in high school students, which is an integral part of the general culture of the individual and the key to its physical and psychological well-being. In particular, the essence of the concept of "culture of food consumption" is revealed, its components (knowledge, skills, value orientations) and the principles of healthy eating are indicated; the psychological and pedagogical features of students of grades 5-6 are determined, which are taken into account when organizing the educational process. The role of the family and the educational environment as key factors in the upbringing of a culture of food is also analyzed, modern approaches to the organization of learning in technology lessons are outlined, which contribute to the formation of practical skills and a conscious attitude to food, and methodological aspects of the formation of a culture of healthy eating in technology lessons are indicated. The work contains methodological developments that will be useful to technology teachers and ensure the effectiveness of the educational process.

Keywords: food consumption culture, 5th-6th grade students, technology lessons.

ЗМІСТ

Вступ.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ СПОЖИВАННЯ ЇЖІ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	9
1.1. Поняття «культура споживання їжі»: сутність, складові та принципи здорового харчування.....	9
1.2. Психолого-педагогічні особливості формування культури харчування в учнів 5-6 класів.....	18
1.3. Роль сім'ї та освітнього середовища у вихованні культури споживання їжі.....	24
1.4. Сучасні підходи до організації навчального процесу на уроках технологій.....	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ СПОЖИВАННЯ ЇЖІ НА УРОКАХ ТЕХНОЛОГІЙ У 5-6 КЛАСАХ.....	33
2.1. Методи та форми організації навчання культури здорового харчування на уроках технологій.....	33
2.2. Педагогічні умови ефективного формування культури здорового харчування в учнів на уроках технологій.....	40
2.3. Критерії, показники та рівні сформованості культури здорового харчування в учнів 5-6 класів.....	48
Висновки.....	54
Список використаних джерел.....	56
Додатки.....	60

ВСТУП

Проблема формування культури споживання їжі серед молодого покоління набуває надзвичайної актуальності в умовах сучасного світу. Швидкі темпи життя, поширення фаст-фуду, агресивна реклама нездорових продуктів та зростання рівня стресу призводять до значних змін у харчових звичках, часто негативно впливаючи на фізичне та психічне здоров'я дітей та підлітків. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, неправильне харчування є однією з головних причин розвитку неінфекційних захворювань, таких як ожиріння, цукровий діабет, серцево-судинні захворювання, які все частіше діагностуються у молодшому віці. В Україні ситуація також викликає занепокоєння, адже статистика свідчить про збільшення кількості дітей із надмірною вагою та проблемами травлення.

Культура споживання їжі – це не лише про вміння вибрати корисні продукти, а й про усвідомлене ставлення до процесу харчування, дотримання гігієнічних норм, етикету за столом, розуміння впливу їжі на організм та навколишнє середовище. Формування цих навичок у молодшому підлітковому віці (5-6 класи) є критично важливим, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивний ріст і розвиток організму, закладаються основи харчових звичок, формується самостійність та соціальна відповідальність. Учні цього віку активно пізнають світ, схильні до експериментів та сприйнятливі до нової інформації, особливо якщо вона подана в цікавій, практичній формі.

Низка вітчизняних та зарубіжних науковців досліджували різні аспекти здорового способу життя та культури харчування. Серед них варто виділити праці М. Амосова, І. Мечникова, які наголошували на фундаментальному значенні харчування для довголіття та здоров'я. Проблеми здорового харчування дітей висвітлювали Г. Зайцева, Н. Прокопенко, М. Будко, а методичні аспекти викладання технологій та формування життєвих компетентностей досліджували П. Гусак, В. Кулик, В. Коваль, О. Тимошенко. Проте, попри значну кількість наукових робіт, недостатньо уваги приділяється

конкретним методикам інтеграції формування культури споживання їжі саме в освітній процес на уроках технологій для учнів 5-6 класів. Ця прогалина і визначає актуальність нашого дослідження.

Уроки технологій мають унікальний потенціал у вирішенні цієї проблеми. На відміну від теоретичних занять, вони надають учням можливість безпосередньо зануритися в практичну діяльність: вибирати продукти, готувати їжу, сервірувати стіл, дотримуватися гігієни. Це не лише сприяє засвоєнню знань, а й формує стійкі вміння та навички, розвиває відповідальне ставлення до власного здоров'я та навколишнього середовища. Тому цілеспрямоване використання виховного потенціалу цих уроків є ключовим для формування усвідомленої культури споживання їжі.

Саме важливість цієї проблематики та потреба в її поглибленому вивченні зумовили вибір теми для магістерської роботи. «Формування в учнів 5-6 класів культури споживання їжі на уроках технологій»

Метою нашої роботи є розробка та експериментальна перевірка ефективності методики формування культури споживання їжі в учнів 5-6 класів на уроках технологій.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі **завдання**:

1. Проаналізувати психолого-педагогічну та науково-методичну літературу з проблеми формування культури споживання їжі.
2. Визначити психолого-педагогічні особливості формування культури харчування учнів 5-6 класів з урахуванням їхніх вікових характеристик.
3. Показати роль сім'ї та освітнього середовища у вихованні культури споживання їжі.
4. З'ясувати сучасні підходи до організації процесу навчання на уроках технологій.
5. Розкрити потенціал уроків технологій у формуванні культури здорового харчування.
6. Зазначити педагогічні умови ефективного формування культури здорового харчування в учнів на уроках технологій.

7. Розробити критерії сформованості культури здорового харчування в учнів 5-6 класів.

Об'єктом дослідження виступає процес формування культури споживання їжі в учнів закладів загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – методика формування культури споживання їжі в учнів 5-6 класів на уроках технологій.

Для досягнення поставлених завдань і були використані такі **методи дослідження**: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння та систематизація психолого-педагогічної, науково-методичної літератури, нормативно-правових документів для визначення сутності проблеми, обґрунтування теоретичних положень та розробки методики.

Емпіричні: педагогічне спостереження за навчальною діяльністю учнів; анкетування, тестування та бесіди для діагностики рівня сформованості культури споживання їжі.

Теоретичне значення дослідження полягає в доповненні та систематизації наукових знань про формування культури харчування в умовах шкільного навчання, що може бути використано для подальших педагогічних досліджень у цій галузі.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці та впровадженні конкретних методичних рекомендацій, конспектів уроків та дидактичних матеріалів, які можуть бути використані вчителями технологій, педагогами-організаторами, батьками та студентами педагогічних спеціальностей для підвищення рівня культури споживання їжі учнів.

Апробація та впровадження результатів дослідження – доповідь на XII Міжнародній науково-практичній конференції викладачів та студентів факультету фізики, математики, економіки та інноваційних технологій «Актуальні проблеми сучасної науки» (тема доповіді «Основи здорового харчування – шлях до активного та повноцінного життя»).

Робота включає вступ, два розділи, загальні висновки, список джерел та додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ СПОЖИВАННЯ ЇЖІ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Поняття «культура споживання їжі»: сутність, складові та принципи здорового харчування

Формування культури споживання їжі є одним із ключових аспектів виховання здорової та всебічно розвиненої особистості. Це поняття виходить далеко за межі простого задоволення фізіологічної потреби в харчуванні, інтегруючи в собі медичні, психологічні, соціальні, етичні та естетичні аспекти. Воно відображає усвідомлений, відповідальний та гармонійний підхід до взаємодії людини з їжею, що впливає як на її індивідуальне здоров'я, так і на якість життя суспільства в цілому.

Ще в епоху античності Гіппократ, визнаний основоположником медицини, сформулював принцип, згідно з яким харчування є невід'ємною складовою лікування та профілактики захворювань, а його знаменитий вислів стверджує: «Нехай їжа твоя буде твоїми ліками, а ліки твої – їжею» [40]. Цей принцип став основою для підходу, де дієта була вирішальним елементом у боротьбі з хворобами та зміцненні здоров'я.

У сучасній науковій літературі відсутнє єдине, універсальне визначення «культури споживання їжі», що свідчить про багатогранність цього феномену. Однак більшість дослідників сходяться на думці, що це комплексний показник, який охоплює знання, вміння, навички та ціннісні орієнтації особистості. Так, І. Мечников наголошував на ролі харчування як фактора, що впливає на довголіття та опірність організму до захворювань, підкреслюючи науковий підхід до вибору їжі [23].

Микола Амосов пропагував здорове харчування, яке включає просту їжу з мінімальною обробкою, та обмеження в раціоні. Він вважав, що потрібно їсти менше жирів та солодкого, уникаючи переїдання, а також споживати

різноманітну їжу, наголошуючи на тому, що організм може синтезувати жири з вуглеводів і білків [1].

Сучасні науковці розглядають культуру споживання їжі як інтегративну якість особистості, що включає її поведінку, ставлення та знання, необхідні для організації раціонального харчування та дотримання гігієнічних вимог [8].

За визначенням О. Брайченко, культура харчування є комплексним поняттям, яке поєднує матеріальні та духовні аспекти споживання їжі. Це охоплює широкий спектр елементів: від гастрономічних традицій, гігієни та пріоритетів у виборі продуктів до способів їх обробки та вживання, а також місця, часу і розуміння користі та шкоди від споживаної їжі [4].

А отже, культура споживання їжі – це складне, інтегроване явище, що охоплює не лише біологічні потреби, а й низку соціальних, психологічних та культурних аспектів. Її сутність розкривається через взаємодію трьох ключових компонентів: когнітивного (знаннєвого), діяльнісного (практичного) та мотиваційно-ціннісного (аксіологічного). Ці складові не існують окремо, а перебувають у постійному взаємозв'язку, формуючи цілісне уявлення людини про харчування та її поведінку.

1. Когнітивний (знаннєвий) компонент. Цей компонент охоплює сукупність теоретичних знань та розуміння про їжу, її вплив на організм та суспільство. Він є фундаментом для формування усвідомлених харчових звичок і включає:

- **Знання про основи раціонального харчування** [12; 13; 25; 29; 32]:
 - *Роль поживних речовин:* чітке розуміння функцій білків (будівельний матеріал), жирів (енергія, захист органів, засвоєння вітамінів), вуглеводів (основне джерело енергії), вітамінів (регулятори процесів), мінералів (участь у всіх фізіологічних процесах) та води (середовище для життєдіяльності) в організмі. Учні повинні знати, які продукти є основними джерелами цих речовин.

- *Енергетична цінність продуктів*: усвідомлення поняття «калорії» та вміння розраховувати енергетичну цінність раціону відповідно до вікових потреб, рівня фізичної активності та індивідуальних особливостей.
- *Норми споживання*: знання рекомендованих добових норм споживання різних продуктів для свого віку.
- **Ознайомлення з групами продуктів та їх властивостями** [9; 11;36; 37]:
 - *Класифікація продуктів*: розуміння поділу продуктів на групи (наприклад, «харчова піраміда» або «тарілка здорового харчування») та їх значення для збалансованого раціону.
 - *Корисні та шкідливі продукти*: вміння розрізняти продукти, що сприяють здоров'ю, та ті, що можуть завдавати шкоди (наприклад, з надмірним вмістом цукру, солі, трансжирів).
 - *Властивості продуктів*: знання про сезонність, особливості зберігання, термічну обробку продуктів, що дозволяє зберегти їхню поживну цінність.
- **Гігієна харчування** [29; 30]:
 - *Правила особистої гігієни*: важливість миття рук до і після їжі, під час приготування.
 - *Гігієна продуктів та кухонного приладдя*: знання про умови зберігання продуктів, правила обробки (наприклад, окремі дошки для сирого м'яса та овочів), чистоту посуду, що запобігає поширенню бактерій та харчовим отруєнням.
- **Екологічні та соціальні аспекти харчування** [2; 3; 18-20; 26-28; 30; 35;39; 41]:
 - *Вплив харчової промисловості*: розуміння того, як виробництво їжі впливає на довкілля (використання ресурсів, відходи).
 - *Етичне споживання*: усвідомлення важливості підтримки локальних виробників, споживання сезонних продуктів, зменшення харчових відходів.

- *Соціальна роль їжі*: розуміння, що їжа – це не лише джерело енергії, а й елемент культури, традицій, спосіб спілкування та святкування.

2. Діяльнісний (практичний) компонент. Цей компонент відображає практичні вміння та навички, що дозволяють застосовувати знання когнітивного компонента в повсякденному житті. Він включає [11; 36; 39; 41]:

- **Уміння вибирати якісні та безпечні продукти:**

- *Читання етикеток*: здатність розшифровувати інформацію на упаковці, розуміти склад продукту, термін придатності, наявність алергенів та шкідливих добавок (наприклад, Е-добавки).
- *Візуальна оцінка якості*: вміння розпізнавати свіжість овочів, фруктів, м'яса, молочних продуктів за зовнішнім виглядом, запахом.
- *Бюджетування*: навички планування покупок, економії коштів при виборі продуктів.

- **Навички приготування здорової та безпечної їжі:**

- *Базові кулінарні техніки*: володіння основними способами термічної обробки (варіння, тушкування, запікання, приготування на пару) як більш здоровими альтернативами смаженню.
- *Використання кухонного приладдя*: вміння безпечно та ефективно користуватися ножами, овочерізками, міксерами, плитою тощо.
- *Приготування простих страв*: самостійне приготування базових страв (салати, прості супи, каші, запіканки) з акцентом на їхню поживну цінність та користь.

- **Дотримання правил гігієни та безпеки під час приготування та споживання їжі:**

- *Гігієна рук*: миття рук перед початком роботи, після контакту з сирими продуктами, перед їжею.
- *Чистота робочого місця*: підтримання порядку на кухні, чищення робочих поверхонь, миття посуду одразу після використання.

- *Правила пожежної безпеки*: безпечне використання плити, духової шафи.
- **Навички культури поведінки за столом (етикет):**
 - *Сервірування столу*: вміння правильно розставити посуд, прибори, розкласти серветки.
 - *Правила поведінки*: дотримання загальноприйнятих норм поведінки під час їжі (не розмовляти з повним ротом, не гратися їжею, вміння користуватися приборами).
 - *Спілкування за столом*: вміння підтримувати приємну бесіду, поважати співрозмовника.

3. Мотиваційно-ціннісний (аксіологічний) компонент. Цей компонент є найглибшим, адже він відображає внутрішні переконання, ставлення та мотивацію особистості до харчування. Він формує усвідомлене прагнення дотримуватися принципів культури споживання їжі і включає:

- **Усвідомлення значення здорового харчування для власного здоров'я** [2; 8; 9; 11; 17-20; 26-28; 32; 37; 39; 42]:
 - *Цінність здоров'я*: розуміння, що здоров'я – це не просто відсутність хвороб, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, на яке безпосередньо впливає харчування.
 - *Профілактика захворювань*: усвідомлення того, що правильне харчування є ключовим у профілактиці багатьох хронічних захворювань (ожиріння, діабет, серцево-судинні).
 - *Вплив на життєдіяльність*: розуміння, що їжа впливає на рівень енергії, успішність у навчанні, настрій та загальну життєздатність.
- **Формування відповідального ставлення до власного організму:**
 - *Самовідповідальність*: усвідомлення того, що вибір їжі – це особиста відповідальність кожного.
 - *Здатність протистояти шкідливим звичкам*: розвиток уміння відмовлятися від нездорової їжі під впливом реклами чи однолітків.

- *Саморегуляція*: розвиток навичок контролю над власними харчовими звичками, здатність до помірності.
- **Повага до традицій та культурної цінності їжі:**
 - *Національні кулінарні традиції*: розуміння та повага до кулінарної спадщини своєї країни та інших народів.
 - *Їжа як елемент культури*: усвідомлення їжі як засобу самовираження, елемента святкувань, сімейних зібрань, що сприяє збереженню культурної ідентичності.
- **Естетичне сприйняття їжі та процесу харчування:**
 - *Краса подачі*: розуміння, що їжа має бути не лише корисною, а й естетично привабливою.
 - *Задоволення від процесу*: отримання насолоди від процесу приготування та споживання їжі, а не лише від насичення.
 - *Естетика столу*: розуміння значення красивого сервірування як елемента культури.

Ці три компоненти є взаємопов'язаними і взаємозалежними. Знання (когнітивний компонент) без практичних умінь (діяльнісний компонент) залишаються абстрактними, а без мотивації та цінностей (мотиваційно-ціннісний компонент) вони не стануть основою для стійкої здорової поведінки. Таким чином, лише комплексний розвиток усіх цих складових забезпечує повноцінне формування культури споживання їжі в учнів.

Формування культури споживання їжі тісно пов'язане з дотриманням **принципів здорового харчування**, які є фундаментом для забезпечення оптимального функціонування організму та профілактики захворювань. Ці принципи включають [12; 33; 42]:

1. Збалансованість. Цей принцип передбачає оптимальне співвідношення основних поживних речовин (білків, жирів, вуглеводів), а також достатнє надходження вітамінів, мінералів та води, що відповідає віковим потребам, фізичній активності та індивідуальним особливостям організму.

Білки є основним будівельним матеріалом для клітин, тканин, ферментів та гормонів. Вони також важливі для імунної системи. Їх джерелом є: нежирне м'ясо (курка, індичка, яловичина), риба, яйця, молочні продукти, бобові (сочевиця, квасоля, нут), горіхи.

Жири необхідні для засвоєння жиророзчинних вітамінів (А, Д, Е, К), синтезу гормонів, захисту органів та енергії. Важливо розрізняти «корисні» (ненасичені) та «шкідливі» (насичені, трансжири). Джерелом корисних жирів є рослинні олії (оливкова, лляна, ріпакова), авокадо, горіхи, насіння, жирна риба (лосось, скумбрія).

Вуглеводи – основне джерело енергії для мозку та м'язів. Слід надавати перевагу «складним» вуглеводам, що повільно засвоюються та забезпечують тривале насичення. Джерела складних вуглеводів це – цільозернові крупи (гречка, овес, коричневий рис), хліб з цільного зерна, овочі, фрукти. Прості вуглеводи (цукор, солодоці) варто обмежувати.

Вітаміни та мінерали – це мікроелементи, які відіграють ключову роль у всіх біохімічних процесах організму. Їх дефіцит може призвести до серйозних порушень. Їх джерелом є: різноманітні свіжі овочі, фрукти, ягоди, зелень, цільозернові продукти, молочні продукти.

Вода становить значну частину тіла і є незамінною для всіх життєво важливих функцій – транспорту поживних речовин, регуляції температури, виведення токсинів. Важливо пити достатньо чистої води протягом дня.

2. Різноманітність. Раціон має включати максимально широкий спектр продуктів з різних харчових груп. Це забезпечує надходження всіх необхідних поживних речовин, оскільки жоден продукт не може самотійно задовольнити всі потреби організму.

«Веселка» продуктів – потрібно заохочувати споживання учнями овочів та фруктів різних кольорів, адже кожен колір свідчить про наявність певних вітамінів та антиоксидантів.

Чергування джерел білка – це використання різних видів м'яса, риби, молочних продуктів, яєць, а також рослинних білків (бобові, тофу), що забезпечує повний спектр амінокислот.

Різні види круп та злаків – включення до раціону вівсянки, гречки, кіноа, булгуру, ячменю замість лише одного виду круп.

Сезонність та локальність – надання переваги сезонним продуктам, вирощеним у вашому регіоні. Вони зазвичай свіжіші, мають вищу поживну цінність та меншу кількість консервантів.

3. Режим харчування. Цей принцип передбачає регулярні прийоми їжі у певний час доби, а також дотримання оптимальних інтервалів між ними. Це сприяє нормальному функціонуванню травної системи, підтримці стабільного рівня цукру в крові та контролю апетиту.

Кількість прийомів їжі – оптимальним вважається 3 основні прийоми їжі (сніданок, обід, вечеря) та 1-2 здорові перекуси між ними.

Час прийому їжі – важливо дотримуватися приблизно однакового часу кожного дня, щоб «натренувати» травну систему. Сніданок має бути поживним, обід – збалансованим, вечеря – легкою та за 2-3 години до сну.

Помірність – уникання переїдання. Потрібно слухати сигнали голоду та насичення свого організму. Краще їсти меншими порціями, але частіше.

4. Адекватність (відповідність енергетичним витратам). Енергетична цінність споживаної їжі повинна відповідати енергетичним витратам організму. Якщо споживання калорій перевищує витрати, це призводить до набору ваги; якщо витрати більші за споживання – до дефіциту ваги та енергії.

Врахування активності – людям з високою фізичною активністю (спортсмени, працівники фізичної праці) потрібно більше калорій, ніж тим, хто веде малорухливий спосіб життя.

Вікові особливості – діти та підлітки у період активного росту потребують більше енергії, ніж дорослі чи літні люди.

Індивідуальні потреби – врахування метаболізму, стану здоров'я та індивідуальних цілей (набір/втрата ваги).

5. Безпека та якість продуктів. Забезпечення споживання безпечними, якісними та свіжими продуктами, що не містять шкідливих домішок. Це стосується не лише вибору продуктів, а й їх правильного зберігання та приготування.

Перевірка термінів придатності – завжди звертати увагу на дату виробництва та кінцевий термін споживання.

Умови зберігання – дотримуватися рекомендацій щодо температури та вологості для різних продуктів (холодильник, морозильна камера, сухе темне місце).

Гігієна – ретельне миття рук перед приготуванням їжі та перед їжею, використання чистого посуду та кухонного приладдя, відокремлення сирих продуктів від готових для запобігання перехресному забрудненню.

Достатня *термічна обробка* м'яса, риби, яєць для знищення патогенних мікроорганізмів.

Уникання шкідливих добавок – обмеження споживання продуктів з великою кількістю консервантів, штучних барвників, підсилювачів смаку, надмірної кількості солі та цукру.

6. Помірність. Уникнення надмірного споживання будь-яких продуктів, навіть корисних. Навіть найкорисніша їжа може завдати шкоди, якщо її вживати у надмірній кількості.

Контроль порцій – вміння визначати оптимальні розміри порцій, щоб не переїдати.

Усвідомлене харчування – приділяти увагу процесу їди, повільно пережовувати їжу, насолоджуватися смаком, що допомагає краще відчути насичення.

Обмеження «порожніх калорій» – зменшення споживання солодощів, газованих напоїв, випічки, фаст-фуду, які містять багато енергії, але мало поживних речовин.

Застосування цих принципів у повсякденному житті, починаючи з молодшого шкільного віку, є ключовим для формування здорових харчових

звичок, які залишаються на все життя. На уроках технологій учні можуть не лише вивчати ці принципи, але й активно застосовувати їх на практиці, готуючи збалансовані страви, дотримуючись гігієни та етикету, що робить навчання ефективним та захопливим.

1.2. Психолого-педагогічні особливості формування культури харчування в учнів 5-6 класів

Формування культури споживання їжі в учнів 5-6 класів вимагає глибокого розуміння їхніх вікових психолого-педагогічних особливостей. Цей період (приблизно 10-12 років) є етапом переходу від молодшого шкільного віку до підліткового, що супроводжується значними змінами у фізичному, когнітивному, емоційному та соціальному розвитку дитини. Ігнорування цих особливостей може зробити будь-яку освітню програму неефективною.

Насамперед, молодший підлітковий вік характеризується інтенсивним фізичним ростом та розвитком. Збільшуються довжина тіла, маса, об'єм грудної клітки, формуються м'язові волокна [14; 15]. Це означає, що їхні фізіологічні потреби у поживних речовинах значно зростають порівняно з попередніми віковими групами.

Ростучий організм потребує значно більше енергії, білків, вітамінів та мінералів. Нестача цих компонентів може призвести до затримки розвитку, зниження імунітету та загального погіршення стану здоров'я. Тому акцент у навчанні має бути зроблений на важливості збалансованого та поживного раціону.

Якщо дорослий українець потребує в середньому 2000-2500 ккал/добу, то для дітей цього віку енергетичні потреби можуть сягати 2200-2600 ккал/добу, залежно від рівня фізичної активності [25]. Недостатнє надходження калорій може призвести до сповільнення росту, зниження активності та розумової працездатності.

Білки є основним «будівельним матеріалом» для росту м'язів, кісток, синтезу ферментів та гормонів. Для українських школярів цього віку рекомендовані норми білка становлять приблизно 80-90 г на добу, з яких 50-60% мають бути тваринного походження (м'ясо, риба, яйця, молочні продукти), а решта – рослинного (бобові, крупи) [25]. Нестача білка може спричинити затримку розвитку, слабкість, погіршення імунітету.

Жири необхідні для засвоєння жиророзчинних вітамінів (А, D, Е, К), синтезу клітинних мембран та гормонів. У контексті України, де традиційно поширені соняшникова олія та деякі види жирного м'яса, важливо наголошувати на збалансованому споживанні жирів та включенні до раціону джерел Омега-3 жирних кислот (морська риба, насіння льону) [13].

Для забезпечення стабільного рівня енергії та уникнення різких стрибків цукру в крові, що впливають на увагу та навчання, необхідно надавати перевагу складним вуглеводам (цільнозернові каші – гречка, вівсянка, пшоно; цільнозерновий хліб; овочі). На жаль, у сучасному українському раціоні часто переважають прості вуглеводи (солодощі, білий хліб, випічка), що може призвести до проблем з вагою та енергетичним дисбалансом.

Саме у 5-6 класах відбувається активний ріст кісток, збільшення їх міцності, а також розвиток м'язової тканини. Це вимагає особливої уваги до надходження специфічних мікроелементів.

Кальцій та вітамін D – це ключові елементи для формування міцної кісткової системи та профілактики рахіту чи остеопорозу в майбутньому. В українській кухні джерелами кальцію є молоко, кефір, твердий сир, сир кисломолочний, а також деякі овочі (капуста, броколі). Вітамін D синтезується під впливом сонячного світла, але його дефіцит поширений, особливо в осінньо-зимовий період, що може вимагати корекції харчування або додаткових джерел (жирна риба) [36].

Фосфор, магній, залізо – ці мінерали також відіграють важливу роль у функціонуванні кістково-м'язової системи та кровотворенні. Нестача заліза, зокрема, є поширеною проблемою серед школярів і може призвести до анемії,

втоми, зниження концентрації уваги. Джерела заліза: червоне м'ясо, гречка, яблука (у меншій кількості), гранати.

Також дуже важливо звертати увагу на споживання води, адже її недостатність може спричинити головний біль, втому та зниження когнітивних функцій [36].

Травна система учнів 5-6 класів продовжує дозрівати, але вже здатна ефективно перетравлювати широкий спектр продуктів. Водночас, неправильне харчування може спровокувати перші проблеми.

Здоровий мікробіом є основою імунітету та нормального травлення. Споживання продуктів з пребіотиками (клітковина з овочів, фруктів) та пробіотиками (кисломолочні продукти: кефір, йогурт, ряжанка, які традиційно присутні в українському раціоні) є важливим [11].

Метаболічні процеси стають інтенсивнішими. Це вимагає регулярного та достатнього надходження їжі, аби уникнути різких стрибків рівня цукру в крові, що впливає на працездатність та настрій учнів.

У цьому віці через нерегулярне харчування, перекуси «на ходу» (наприклад, чіпсами, сухариками, солодкими напоями, які легкодоступні в шкільних буфетах або магазинах біля школи), та споживання фаст-фуду можуть виникати гастрити, закрепи, порушення обміну речовин.

Хоча смакові рецептори дитини ще дуже чутливі, саме в цей період формуються стійкі харчові звички. Вплив реклами, доступність шкідливих продуктів можуть призвести до формування негативних уподобань. Це вимагає цілеспрямованої роботи з формування смаку до натуральної та корисної їжі, що є важливим завданням уроків технологій. А тому вище зазначене слід враховувати при розробці прикладів страв та обговоренні корисних продуктів.

Психологічний розвиток учнів 5-6 класів визначається кількома ключовими аспектами, які безпосередньо впливають на їхнє сприйняття інформації про харчування:

– **формування «Я-концепції» та прагнення до самостійності:** діти починають відокремлюватися від батьків, прагнуть самостійності у прийнятті

рішень, у тому числі щодо вибору їжі. Це створює можливість для формування усвідомлених харчових звичок через залучення їх до самостійного приготування та вибору продуктів. Однак, ця самостійність може супроводжуватися й необдуманими рішеннями, тому важливо надавати їм достовірну інформацію та вчити критично мислити. Так, замість заборон, варто давати учням право вибору в рамках здорового харчування. На уроках технологій можна пропонувати вибирати з декількох варіантів корисних українських страв для приготування або модифікувати рецепти, роблячи їх здоровішими. Наприклад, замість жорсткого рецепта борщу, запропонувати учням обговорити, які овочі можна додати для більшої вітамінності (капуста, буряк, морква – все традиційне для українського борщу). Або, при приготуванні вареників, дати вибір начинки – сир з родзинками, картопля, або сезонні ягоди – все традиційне, але з акцентом на користь. Це дає їм відчуття контролю та відповідальності;

– **вплив групи однолітків:** думка друзів стає все більш значущою. Харчові переваги ровесників, модні тенденції (наприклад, популярність певних снєків) можуть сильно впливати на вибір їжі. Педагог має враховувати цей фактор, створюючи умови для групової роботи та обговорень, де «здорові» вибори заохочуватимуться та підтримуватимуться в колективі. Це потужний фактор, який можна використовувати для заохочення здорового харчування через групову динаміку. Організація спільних кулінарних проєктів, де приготування українських страв стає веселою та пізнавальною діяльністю. Як приклад можна запропонувати на уроках проведення [5; 6; 21; 22; 24]:

- «*кулінарних батлів*» між командами, де вони готують традиційні українські страви, але з елементами «корисної модифікації» (наприклад, оладки з кабачків замість звичайних, чи запечені деруни замість смажених). Переможців визначають за смаком, корисністю та презентацією. Це створює позитивне підкріплення здорових харчових виборів у колективі;

- *спільних трапез*, тобто «здорових обідів» або «перекусів» у класі, де діти діляться власноруч приготованими корисними стравами, що сприяє соціалізації та обміну досвідом;
- *рольових ігор*, до прикладу «Ми – українська родина на обіді», де учні відпрацьовують етикет, вчаться спілкуватися за столом, обговорювати страви, вихвалити корисні властивості українських продуктів;

– **розвиток абстрактного мислення:** учні починають краще розуміти причинно-наслідкові зв'язки [7; 10; 31; 34; 38]. Вони вже здатні усвідомлювати, що неправильне харчування сьогодні може призвести до проблем зі здоров'ям у майбутньому. Це дозволяє використовувати більш глибокі пояснення та аргументацію щодо важливості здорового способу життя;

– **підвищений інтерес до нового:** діти цього віку допитливі, відкриті до нових знань та експериментів. Це можна використовувати для залучення їх до вивчення нетрадиційних, але корисних продуктів, різних кулінарних традицій. Можна перетворити уроки технологій на захопливу подорож у світ кулінарії та здорового харчування. Наприклад, організувати майстер-клас з приготування «Козацького куліша» на багатті (якщо є можливість, або імітація в класі), паралельно розповідаючи про його поживність та історичне значення. Або провести урок «Кулінарна спадщина України: від покоління до покоління», де учні приносять і обговорюють рецепти своїх бабусь та дідусів, адаптуючи їх під сучасні вимоги здорового харчування;

– **емоційна нестійкість:** цей період може супроводжуватися перепадами настрою, підвищеною вразливістю [7; 10; 31; 34; 38]. Важливо створювати позитивну та заохочувальну атмосферу на уроках, уникати надмірної критики та формувати позитивне ставлення до їжі та процесу її приготування.

З урахуванням фізіологічних та психологічних змін, процес навчання та виховання культури харчування має бути адаптований:

По-перше, до **необхідності практичної діяльності**. Учні 5-6 класів найкраще засвоюють інформацію через дію [7; 10]. Теоретичні знання про

харчування повинні підкріплюватися практичним досвідом: приготуванням страв, сервіруванням столу, аналізом продуктів. Уроки технологій ідеально підходять для цієї мети [22].

По-друге, до *розвитку пізнавального інтересу через інтерактивні методи*. Використання ігрових форм, вікторин, квестів, міні-проектів робить процес навчання захопливим і допомагає утримувати увагу учнів. Наприклад, замість сухого перерахування вітамінів, можна організувати «подорож» до «Королівства Вітамінів».

По-третє, до *формування навичок самоорганізації та відповідальності*. Залучення до планування меню, самостійного виконання етапів приготування їжі розвиває цінні якості. Учні вчаться розподіляти час, працювати в команді, дотримуватися послідовності дій.

По-четверте, до *важливості прикладу дорослих*. Незважаючи на прагнення до самостійності, діти все ще орієнтуються на авторитет вчителя та батьків. Тому власний приклад педагога у виборі здорової їжі та дотриманні культури харчування має велике значення.

По-п'яте, до *позитивного підкріплення*. Похвала, заохочення та відзначення досягнень учнів стимулюють їх до подальшого розвитку здорових звичок.

Таким чином, ефективне формування культури споживання їжі в учнів 5-6 класів можливе лише за умови врахування їхніх фізіологічних потреб у зростанні, психологічних особливостей (прагнення до самостійності, вплив однолітків, розвиток критичного мислення) та застосування відповідних педагогічних підходів, що базуються на практичній діяльності, інтерактивності та позитивній мотивації.

1.3. Роль сім'ї та освітнього середовища у вихованні культури споживання їжі

Виховання культури споживання їжі є комплексним процесом, який не може бути повноцінно реалізований лише зусиллями одного інституту. Це спільна відповідальність сім'ї як первинного соціального середовища та закладу загальної середньої освіти як структурованого освітнього простору. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від їхньої взаємодії, єдності вимог та взаємної підтримки.

Сім'я – це первинне середовище, де дитина вперше стикається з їжею, її приготуванням, споживанням та соціальними ритуалами, пов'язаними з нею. Вплив сім'ї на формування культури здорового харчування є багатограним і відбувається через низку механізмів, які часто передаються від одного покоління до іншого, створюючи унікальний сімейний «харчовий код».

Найбільш очевидний вплив сім'ї полягає в прямій передачі харчових звичок та уподобань. Діти змалку спостерігають за тим, що їдять батьки, бабусі й дідусі, як часто вони їдять, які продукти купують. Якщо вдома переважає нездорова їжа, нерегулярні прийоми їжі, дитина з високою ймовірністю засвоїть ці моделі поведінки. І навпаки, сім'ї, де практикується збалансоване харчування, спільні трапези та культура приготування їжі, виховують у дітей здорові звички [3].

Формування смакових рецепторів відбувається з раннього дитинства. Якщо в сім'ї перевагу віддають солодкому, солоному, жирному, у дитини розвивається схильність до таких смаків, що може ускладнити формування здорових звичок у майбутньому. Бабусі, які традиційно годують онуків домашніми смаколиками (часто солодкими або жирними пиріжками), можуть ненавмисно закладати певні харчові уподобання, які не завжди відповідають принципам здорового харчування.

Навички приготування їжі, передані від покоління до покоління (наприклад, українські рецепти вареників, борщу, пирогів), формують не лише

кулінарні вміння, а й ставлення до їжі як до цінності, створеної власноруч. Це може бути як позитивним (готування зі свіжих інгредієнтів), так і мати нюанси (наприклад, традиція смажити багато продуктів на олії).

Кожна сім'я має свої унікальні харчові традиції та ритуали, які відіграють значну роль у вихованні культури споживання їжі. Ці традиції часто успадковуються від попередніх поколінь і є частиною національної та родинної ідентичності.

Регулярність прийомів їжі, її якість та атмосфера під час трапези закладаються саме в сім'ї. Спільні сніданки, обіди та вечери сприяють не лише засвоєнню корисних речовин, а й розвитку комунікативних навичок, етикету та відчуття єдності.

У нас їжа часто асоціюється з емоціями – святами, заохоченнями, втіхою. Важливо, щоб ці асоціації були позитивними, але не формували залежність від їжі як способу вирішення проблем чи боротьби зі стресом.

Передача рецептів від покоління до покоління, спільне приготування українських традиційних страв (паска, вареники, пироги) не лише зберігає культурну спадщину, а й виховує повагу до їжі, розуміння її ролі у культурному та соціальному житті.

Хоча сім'я є первинним і найвпливовішим середовищем для формування харчових звичок, заклади загальної середньої освіти (школи) та позашкільні установи (гуртки, секції, центри дитячої творчості) відіграють критично важливу роль у систематизації, поглибленні та практичному застосуванні знань про здорове харчування. Вони надають структурований освітній простір, де діти отримують науково обґрунтовану інформацію, формують практичні навички та розвивають ціннісні орієнтації, які можуть доповнити, а іноді й скоригувати сімейні моделі [18].

Школа має унікальні можливості для комплексного підходу до формування культури здорового харчування, інтегруючи цю тему в освітні програми різних предметів, зокрема біології, основ здоров'я, та особливо технологій.

Уроки технологій – це основна платформа для формування практичних навичок. Тут учні не лише отримують теоретичні знання про склад продуктів, їхню поживну цінність, гігієну приготування та етикет, а й безпосередньо готують страви. Наприклад, під час вивчення розділу «Технологія приготування їжі» учні можуть готувати салати зі свіжих українських овочів (буряк, морква, капуста, огірки, помідори), корисні каші (гречана, вівсяна, пшоняна) з додаванням фруктів, супи на нежирному бульйоні. Окрім цього вивчають правила гігієни, естетику подачі, обговорюють поживну цінність страв і їх місце в українській кухні. Це дозволяє їм «відчути» здорову їжу, зрозуміти процес її створення та оцінити смак.

Якість та збалансованість харчування, пропонованого в школі, є потужним фактором впливу. Шкільні їдальні, що пропонують здорові, збалансовані та смачні страви (зокрема, традиційні українські, приготовані за здоровими рецептами), формують правильні харчові моделі.

Вчителі, які мають знання з дієтології та здорового способу життя, та самі є прикладом здорового харчування, можуть ефективніше донести інформацію до учнів.

Популяризувати здоровий спосіб життя та культуру харчування можна через проведення тематичних заходів, вікторин, конкурсів, проєктів, днів здоров'я, створення проєктів на теми «Моя здорова тарілка», «Як я допомагаю мамі готувати корисно», «Українська кухня – традиції здоров'я», оформлення стендів, випуск стіннівок, розміщення матеріалів на шкільному сайті, в соціальних мережах.

Найбільш ефективне формування культури споживання їжі відбувається тоді, коли зусилля сім'ї та школи є скоординованими та взаємодоповнюючими. Адже виростити здорове підрастаюче покоління – це не лише про навчання та медичні огляди, а й про створення цілісного, підтримуючого середовища, де цінності здоров'я інтегруються в повсякденне життя [26].

Важливо, щоб батьки та вчителі дотримувалися єдиних підходів до принципів здорового харчування та вимог до культури споживання їжі.

Наприклад, якщо в школі навчають про шкоду солодких газованих напоїв, а вдома дитині їх регулярно дозволяють, ефективність навчання знижується [2].

Школа може надавати батькам інформацію про сучасні підходи до здорового харчування, а батьки – ділитися інформацією про харчові звички дитини вдома, що дозволить педагогам адаптувати навчання. Доцільною є також організація онлайн- та офлайн-зустрічі для батьків з питань здорового харчування, спільних кулінарних майстер-класів для дітей та батьків, де можна обмінятися досвідом, рецептами (зокрема, здоровими версіями українських страв) [18].

Таким чином, формування культури споживання їжі в учнів 5-6 класів є результатом цілеспрямованої та скоординованої роботи сім'ї та освітнього середовища. Кожен з цих інститутів має свою унікальну роль, але лише їхня взаємодія та єдність вимог дозволяють створити сприятливі умови для виховання здорового покоління, яке усвідомлює значення правильного харчування для свого життя та здоров'я.

1.4. Сучасні підходи до організації навчального процесу на уроках технологій

У контексті реформи Нової української школи (НУШ) уроки технологій набувають особливого значення. Вони перетворюються з суто предметних на компетентнісно орієнтовані, покликані розвивати в учнів не просто навички роботи з матеріалами чи інструментами, а й ключові життєві компетентності. Сучасні підходи до організації навчального процесу на уроках технологій ґрунтуються на принципах діяльнісного, особистісно орієнтованого та інтегрованого навчання, що робить їх ідеальною платформою для формування культури здорового харчування.

1. Компетентнісний підхід. Цей підхід передбачає, що учень має не просто запам'ятовувати інформацію, а й вміти застосовувати її в реальних життєвих ситуаціях. На уроках технологій це означає формування цілого

спектру ключових компетентностей, які виходять за межі суто кулінарних навичок [16; 17].

Здоров'язбережувальна компетентність – це не лише знання про вітаміни, а й розуміння, як спосіб приготування впливає на їх збереження, як читати етикетки продуктів, щоб уникнути шкідливих добавок, як організувати безпечне робоче місце на кухні. Вона також охоплює психологічний аспект: розуміння впливу стресу на харчову поведінку та способи формування позитивного ставлення до їжі.

Для її формування учні можуть розробляти «Маршрутні листи здоров'я» для себе та родини, де планують раціон на тиждень, враховуючи калорійність і поживність, та відстежують рівень фізичної активності. Можна також провести міні-дослідження на тему «Скільки цукру в моєму улюбленому напої?» з наочною демонстрацією (наприклад, кубиками цукру). Це показує дітям, як цей вибір впливає на їхнє здоров'я.

Наступна компетентність – *підприємливість та фінансова грамотність*. Це вміння не лише готувати, а й раціонально використовувати ресурси, планувати сімейний бюджет на харчування, знаходити вигідні та корисні продукти, а також, можливо, розвивати ідеї для створення власного «здорового» продукту.

Як приклад, можна запропонувати учням проєкт «Кулінарний стартап: здорово і вигідно», де учні створюють концепцію невеликого виробництва здорових перекусів (наприклад, енергетичні батончики з українських сухофруктів та горіхів) або міні-кафе. Вони розраховують собівартість, маркетингову стратегію, потенційний прибуток. Це вчить їх бачити їжу не тільки як витрату, а й як можливість для розвитку.

Інноваційність та креативність – це не просто слідувати рецепту, а й здатність знаходити нові рішення, адаптувати страви до нових умов (наприклад, заміна інгредієнтів, використання сучасних кухонних приладів для здоровішого приготування).

З цією метою можна провести конкурс «Моя здорова версія традиційної української страви». Наприклад, учні розробляють рецепт «Веганського борщу» (з грибами замість м'яса), або «Безглютенових вареників» (з рисового борошна), або «Дерунів, запечених у духовці з йогуртовим соусом» (замість смажених зі сметаною). Це стимулює їхнє творче мислення та пошук альтернатив.

2. Діяльнісний підхід. Цей підхід робить акцент на активній участі учня у навчанні через виконання практичних дій. Урок перетворюється на майстерню, де діти вчаться через власну діяльність, а не лише слухаючи вчителя. Відбувається повний цикл «від задуму до результату». Учні не просто готують за готовим рецептом, а проходять всі етапи: від ідеї та вибору страви (наприклад, з урахуванням її корисності та доступності українських інгредієнтів), планування процесу (складання технологічної карти, списку покупок), безпосереднього приготування, до презентації та дегустації. Так, наприклад, у процесі реалізації проєкту «Мій тиждень здорового харчування» учень самостійно планує меню на 5 днів, складає список продуктів, розраховує бюджет, готує 1-2 страви з меню на уроці, а інші – вдома. Потім презентує свій досвід у класі, показуючи фото або відео. Це закріплює практичні навички планування, приготування та аналізу [22].

Вчитель також може навчати учнів через проблемні ситуації, які вимагають від учнів пошуку рішень, а не просто запам'ятовування. Це стимулює критичне мислення та креативність.

Наприклад, така ситуація: «У вас є лише картопля, капуста і буряк. Як приготувати з цих продуктів максимально поживну і смачну українську страву?» Учні можуть запропонувати вінегрет, борщ без м'яса, овочеве рагу. Або: «У класі алергія на горіхи. Як приготувати традиційний український десерт (наприклад, з маком або насінням), щоб він був безпечним для всіх?».

3. Особистісно орієнтований підхід. Цей підхід ставить учня в центр навчального процесу, враховуючи його індивідуальні особливості, темп, інтереси та потреби, створюючи умови для самореалізації [7; 10].

Виходячи з вище сказаного, вчителю варто індивідуалізувати завдання, для учнів, адже не всі діти мають однакові навички чи інтереси. Деяким потрібно більше підтримки на етапі приготування, іншим цікавіше досліджувати історію страв або експериментувати з рецептами.

Для учнів, які швидше справляються з базовими завданнями, можна запропонувати додаткові: розробити власну варіацію заправки для українського салату, або придумати нову подачу традиційної страви. Для тих, хто вагається, – покрокові картки-інструкції з фото, або робота в парі з більш досвідченим однолітком. Також важливо враховувати дієтичні обмеження (алергії) або культурні/релігійні особливості учнів при виборі страв для приготування.

Важливим аспектом є також розвиток внутрішньої мотивації. Замість зовнішнього тиску чи оцінок, акцент робиться на тому, щоб дитина сама зрозуміла цінність здорового харчування для свого життя. Це відбувається через успіх, задоволення від процесу, розуміння користі. Для цього можна створити «Дошки кулінарних досягнень» або «Книги рецептів класу», де кожен учень може розмістити фото своєї страви та короткий опис її користі. Також варто організувати «Дня відкритих дверей на уроці технологій», куди запрошуються батьки, щоб діти могли продемонструвати свої вміння та пригостити їх здоровими стравами української кухні.

4. Інтегроване навчання та міжпредметні зв'язки. НУШ заохочує поєднання знань з різних предметів, що дозволяє учням бачити цілісну картину світу та застосовувати отримані знання в різних контекстах. Це не просто згадування інших предметів, а створення наскрізних проєктів, де технології є центральним елементом, який об'єднує знання з інших галузей [5].

Приміром реалізація проєкту «Кулінарна подорож Україною: від скіфських курганів до сучасності» передбачає поєднання *історії та кулінарії*. Учні досліджують, які продукти вирощувалися в різні історичні періоди на українських землях, які страви були популярними, як еволюціонувала українська кухня (наприклад, поява картоплі, помідорів). Можна відтворити автентичні рецепти з доступних продуктів.

Поєднання біології та хімії дає можливість дослідити наприклад хімічні процеси в борщі (чому буряк змінює колір, як кислота впливає на вітаміни, роль ферментів у травленні) або вивчити функцій вітамінів та мінералів, які містяться в традиційних українських продуктах (вітамін С у квашеній капусті, залізо у гречці).

Тема «Локальні продукти мого регіону» поєднує знання з географії та екології. Учні можуть дослідити, які овочі, фрукти, злаки вирощуються в їхній області, чому важливо споживати місцеві продукти та створити карту «Здорові продукти моєї громади».

Проект «Гастрономічний дизайн: мистецтво сервірування українського столу» вдало доповнюється такими предметами як мистецтво та естетика. Учні вивчають традиційні українські орнаменти, посуд, рушники та застосовують їх для оформлення святкового столу, а також вчать креативній подачі страв.

4. Проектні технології. Проектна діяльність є одним із найпотужніших інструментів НУШ, що дозволяє учням повноцінно зануритися в тему, розвинути самостійність та комплексне мислення. На уроках технологій учні мають змогу зреалізувати різноманітні проекти. Вони можуть бути індивідуальними, парними, груповими; короткостроковими та довгостроковими; дослідницькими, творчими, практико-орієнтованими [5; 6]. Важливо, щоб кожен етап проекту (від задуму до презентації) був чітко спланований і контрольований вчителем. Прикладами таких проектів можуть бути наступні: «Моя кулінарна книга здорових українських рецептів» (індивідуальний проект), «Кухня без відходів: як готувати по-українськи економно і корисно» (дослідницько-практичний груповий проект), «Відеорецепт здорової української страви для мого YouTube-каналу» (творчий проект). Наприкінці кожного проекту важливо проводити рефлексію, де учні аналізують свої успіхи, труднощі, що нового вони дізналися та як це вплине на їхні подальші харчові звички.

6. Використання інтерактивних методик. Вони фокусуються на діалозі, взаємодії та спільному пошуку знань, що сприяє глибшому осмисленню

матеріалу та формуванню критичного мислення. До цих методик відносять навчальні ігри та симуляції, метод кейсів (ситуаційні завдання), групова робота та дискусії, використання мультимедійних ресурсів та технологій [5; 6; 21; 24]. Наприклад можна запропонувати учням гру «Кулінарний детектив» (учні досліджують «шкідливі» інгредієнти в популярних продуктах (надлишок цукру, солі, трансжирів у напівфабрикатах або солодощах) та роблять висновок про користь чи шкоду продукту) або кейс «Обід у школі» (учень має 50 грн на обід. У буфеті є пиріжок з сосискою, яблуко, сік у пакету та тарілка гречаної каші з котлетою. Що він має обрати, щоб було смачно, корисно і вкластися в бюджет? Учні пропонують варіанти та обґрунтовують свій вибір).

Впровадження цих сучасних підходів на уроках технологій дозволяє не лише навчити дітей готувати, а й сформувати в них глибоке розуміння значення здорового харчування, розвинути життєві компетентності та виховати відповідальне ставлення до власного здоров'я та майбутнього України.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ СПОЖИВАННЯ ЇЖІ НА УРОКАХ ТЕХНОЛОГІЙ У 5-6 КЛАСАХ

2.1. Методи та форми організації навчання культури здорового харчування на уроках технологій

Ефективне формування культури здорового харчування в учнів 5-6 класів на уроках технологій вимагає цілеспрямованого та систематичного застосування різноманітних методів та форм організації навчання. Ці підходи мають бути адаптовані до вікових психолого-педагогічних особливостей молодших підлітків, відповідати принципам Нової української школи (НУШ) та максимально використовувати потенціал практичної діяльності, що є основою технологічної освітньої галузі.

Методами навчання називають способи взаємодії вчителя та учнів, спрямовані на засвоєння знань, формування вмінь та навичок. У контексті культури здорового харчування на уроках технологій доцільно використовувати такі методи [5; 7; 10]:

1. Наочні методи (демонстрація, ілюстрація). Ці методи ґрунтуються на візуальному сприйнятті та є особливо ефективними для учнів 5-6 класів, оскільки їхнє мислення все ще значною мірою є наочно-образним. Вони допомагають учням отримати конкретні уявлення про продукти, процеси приготування, гігієнічні вимоги.

Ось кілька прикладів, як можна використовувати ці методи у процесі формування культури споживання їжі на уроках технологій:

– *Демонстрація свіжих, якісних продуктів:* вчитель показує різні види овочів, фруктів, круп, пояснюючи їхню користь та способи вибору (колір, запах, консистенція). Це може бути «сезонний кошик» з українськими овочами та фруктами [1].

– *Візуалізація «тарілки здорового харчування»* через використання макетів, плакатів, слайдів або інтерактивної дошки для ілюстрації

оптимального співвідношення білків, жирів, вуглеводів, овочів і фруктів у раціоні.

– *Відеоінструкції та майстер-класи передбачають демонстрацію правильних технік нарізання, термічної обробки (наприклад, як правильно запекти овочі, щоб зберегти вітаміни), сервірування столу. Особливо ефективними є відеоматеріали з приготуванням традиційних українських страв із акцентом на здорові модифікації.*

– *Виставки готових страв* – наочна демонстрація результатів роботи учнів, що сприяє естетичному вихованню та мотивує до подальшої роботи.

2. Практичні методи (вправи, лабораторні роботи, практичні роботи). Це ключові методи для уроків технологій, оскільки вони забезпечують формування практичних умінь та навичок. Учні вчаться «робити», а не лише «знати».

Як приклад можна навести *приготування страв як основної форма практичної роботи*. Учні самостійно або в групах готують українські страви, акцентуючи увагу на їхній корисності (наприклад, вінегрет, який не смажать, а відварюють; запіканки; тушковані овочі; салати зі свіжих інгредієнтів; каші з цільного зерна).

Ще одним прикладом використання практичних методів є:

– *вправи на ідентифікацію продуктів*: учням пропонується визначити за запахом або смаком певні спеції, крупи, овочі;

– *тренувальні вправи*, наприклад, на розвиток дрібної моторики при роботі з тістом для вареників (розкачування, формування);

– *вправи на швидкість та акуратність* нарізання овочів після демонстрації вчителя.

Цікавим практичним досвідом школярів є *лабораторні роботи-дослідження* – прості експерименти, наприклад, з визначенням вмісту крохмалю в продуктах (йодна проба) або спостереження за процесом бродіння квашеної капусти.

Практичне відпрацювання навичок миття рук, дотримання чистоти робочого місця, правильного зберігання продуктів можна під час *навчальні тренінги з гігієни*.

3. Словесні методи (бесіда, розповідь, пояснення, дискусія). Ці методи дозволяють передавати теоретичну інформацію, стимулювати мислення, обговорювати складні питання, формувати ціннісні орієнтації [5; 7; 10].

Наприклад на уроках технологій можна використати *евристичну бесіду* «Чому український борщ вважається корисною стравою?». Під час неї вчитель ставить запитання, що спонукають учнів до роздумів і самостійного пошуку відповідей.

Також вдалим елементом уроку може бути *розповідь з елементами діалогу*. Прикладом такого використання є короткі розповіді про історію українських кулінарних традицій, роль певних продуктів у харчуванні наших предків. У процесі розповіді можна учням поставити таке запитання «Як ви вважаєте, чому наші бабусі готували багато страв з круп та овочів?»...

Пояснення – чітке та зрозуміле викладення правил безпеки, послідовності приготування, функцій кухонного обладнання.

Обговорення актуальних проблем можна проводити під час *дискусій*, наприклад, «Фаст-фуд: смачно, але чи корисно?», «Як переконати родину харчуватися здоровіше, використовуючи українські традиції?».

Використання на уроках технологій *проблемних методів* передбачає, що вчитель створює ситуації, які вимагають від учнів пошуку нестандартних рішень, аналізу та синтезу інформації. Наприклад, ситуація «Модифікація рецепту», завдання якої є модифікувати традиційний український рецепт (наприклад, деруни, вареники) таким чином, щоб він став здоровішим, але не втратив свого смаку та автентичності.

Окрім методів, педагоги в освітньому процесі широко використовують різноманітні **форми організації навчання**, тобто способи організації навчально-пізнавальної діяльності учнів. На уроках технологій доцільно використовувати як традиційні, так і інноваційні форми [5; 7; 10; 21; 24].

Фронтальна форма це коли вчитель одночасно працює з усім класом, пояснюючи новий матеріал, демонструючи техніки, проводячи загальні інструктажі. Як приклади її використання можна навести початкову інструкцію перед практичною роботою, спільний перегляд освітнього відеоролика, обговорення правил безпеки під час роботи на кухні.

Групова форма – це коли учні працюють у малих групах (2-4 особи), виконуючи спільне завдання. Це розвиває комунікативні навички, вміння співпрацювати, розподіляти обов'язки та нести спільну відповідальність. Прикладом реалізації такої форми є *приготування однієї страви командою*: кожна група готує певну частину українського обіду (наприклад, одна група – борщ, друга – вареники, третя – узвар). Також в межах цієї форми *групи учнів можуть працювати над окремими етапами проєкту* «Здорове харчування: український вимір» (наприклад, дослідження регіональних страв, розробка буклетів, створення презентацій).

Вдалим прикладом є також застосування цієї форми в межах проведення *рольових ігор*, як-то: «Ми – кухарі шкільної їдальні», «Ми – ведучі кулінарного шоу».

Індивідуальна форма – це коли кожен учень виконує завдання самостійно, відповідно до власного темпу та рівня підготовки. Це дозволяє вчителю приділити увагу кожному, виявити прогалини у знаннях чи навичках. Прикладами реалізації цієї форми можуть бути: самостійне виконання вправ на розрахунок калорійності, індивідуальне приготування простої страви (наприклад, омлет, салат), створення власного «Щоденника здорового харчування».

Проектна форма – це комплексна форма, що інтегрує різні методи та форми роботи. Вона передбачає самостійну або групову діяльність учнів зі створення певного продукту (кулінарного, інформаційного), вирішення проблеми. Наприклад, учні 5-6 класі можуть долучитися до реалізації *проєкту* «Українські суперфуди», який передбачає дослідження традиційних

українських продуктів (квашена капуста, гарбуз, гречка), їхніх корисних властивостей та приготування з них сучасних страв.

Дистанційна форма. В умовах сучасних викликів, зокрема карантинів чи воєнного стану в Україні, дистанційна форма навчання стала невід'ємною частиною освітнього процесу. Вона вимагає адаптації методів та форм до онлайн-середовища, але водночас відкриває нові можливості.

Навчання відбувається за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій (відеоконференції, онлайн-платформи, електронні ресурси). Важливо зберегти інтерактивність та практичну спрямованість.

Так, вчитель може проводити *онлайн-майстер-класи з приготування їжі* в умовах відеоконференції, де покроково демонструє приготування страви, а учні готують паралельно вдома. Наприклад педагог готує деруни, запечені у духовці, показуючи кожен етап, а учні повторюють за ним, ставлячи питання в чаті або голосом. Це дозволяє контролювати процес та надавати індивідуальні поради.

Також за допомогою цифрових ресурсів можна здійснювати з учнями *віртуальні кулінарні подорожі*. З цією метою варто використовувати інтерактивні карти, відеоматеріали для віртуальних подорожей регіонами України, вивчення їхніх кулінарних особливостей (наприклад, Закарпатська кухня, Поліська кухня, Одеса).

Ще цікавими прикладами реалізації навчання в умовах дистанційної форми є *створення відеоблогів та TikTok-рецептів учнями* (для цього вони самостійно знімають короткі відеоролики про приготування здорових українських страв, діляться ними з однолітками та отримують зворотний зв'язок. Це дуже мотивує сучасних підлітків) та *організація здорових онлайн-челенджів та конкурсів* (наприклад, «Тиждень без цукру», «Готуємо здорові сніданки» з фото- та відеозвітами учнів).

Важливим є також *використання інтерактивних платформ* (Moodle, Google Classroom, Zoom, Teams), де розміщуються навчальні матеріали, тестові завдання, форуми для обговорень, інтерактивні вправи, вікторини.

Ще дистанційна форма дає можливість учням працювати над проєктами віддалено, обмінюючись інформацією через спільні документи (Google Docs), проводячи онлайн-зустрічі для обговорення прогресу.

Комбіноване використання цих форм організації навчання, з урахуванням гнучкості та адаптації до різних умов (очне, дистанційне, змішане), дозволяє максимально ефективно формувати культуру здорового харчування в учнів 5-6 класів, розвиваючи їхні практичні навички, критичне мислення та відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Нами розроблено план-сценарій уроку-квесту «Таємниці здорового харчування» (з елементами дистанційного навчання), де показано на яких етапах використовується педагогічний інструментарій.

Тема: Вивчення вітамінів та мінералів у українських продуктах.

Мета: Поглибити знання учнів про роль вітамінів і мінералів, навчити розрізняти продукти за їхнім поживним складом, розвинути навички пошуку та аналізу інформації.

1. Постановка завдання (*фронтальна форма + словесні методи*):

Пояснення: Вчитель пояснює правила квесту. Клас ділиться на команди, кожна отримує «маршрутний лист» з етапами та завданнями.

Проблемна ситуація: «Ми знаємо, що фрукти та овочі корисні, але чому саме? Які «секрети» приховують українські яблука, капуста, гарбуз?».

2. Виконання квесту (*це може бути змішаний формат: частина в класі, частина дистанційно, групова форма + дослідницькі, практичні та наочні методи*).

Етап 1: «Віртуальна Ферма» (*дистанційно, індивідуально/в парі*).

Учні отримують посилання на онлайн-ресурси (сайти фермерських господарств, відео про вирощування овочів). Завдання – знайти інформацію про 3-5 українських овочів/фруктів, які є джерелом конкретних вітамінів (наприклад, вітамін С у капусті, вітамін А у моркві).

Результат – короткий опис та ілюстрація.

Етап 2: «Кулінарна лабораторія» (в класі, групова).

Кожна група отримує набір продуктів (наприклад, лимон, картопля, чорниця) та інструкцію для проведення простого експерименту (наприклад, тест на вітамін С за допомогою йоду). Учні проводять експеримент, записують результати, роблять висновки.

Етап 3: «Меню для багатиря» (групова, інтерактивна дошка).

Кожна група створює на інтерактивній дошці «меню» з українських страв, які забезпечать організм усіма необхідними вітамінами та мінералами протягом дня. Учні перетягують зображення продуктів на віртуальну тарілку, підписують, які вітаміни вони містять.

3. Підсумок квесту (фронтальна форма + дискусія).

Кожна команда презентує свої знахідки та меню (*презентація результатів*).

Спільне обговорення (*дискусія*):

- Які нові факти ви дізналися?
- Як це знання допоможе вам у виборі продуктів?
- Чи складно бути «вітамінним детективом»?

Рефлексія: Кожен учень висловлює одне речення, що він виніс з уроку.

Цей приклад демонструє, як через продумане поєднання методів і форм навчання уроки технологій можуть стати не просто заняттями з кулінарії, а ефективним інструментом для формування цілісної культури здорового харчування у молодших підлітків, інтегруючи при цьому багатий потенціал української кухні.

Ефективне поєднання розмаїтих методів та форм організації навчання дозволяє вчителю технологій не просто передавати знання, а й формувати в учнів 5-6 класів глибоке розуміння важливості здорового харчування, практичні навички приготування корисної їжі та усвідомлене ставлення до власного здоров'я, що є однією з ключових цілей НУШ.

2.2. Педагогічні умови ефективного формування культури здорового харчування в учнів на уроках технологій

Ефективне формування культури здорового харчування у молодших підлітків на уроках технологій є складним, багатогранним процесом, що вимагає не лише застосування адекватних методів і форм навчання, а й створення певних педагогічних умов. Ці умови виступають як сукупність чинників, що забезпечують оптимальну організацію навчально-виховного процесу, сприяють досягненню поставлених цілей та забезпечують стабільність отриманих результатів. В умовах Нової української школи (НУШ) та з урахуванням особливостей української кухні, можна виділити наступні педагогічні умови.

1. Забезпечення міжпредметної інтеграції знань про здорове харчування

Формування цілісного уявлення про здорове харчування неможливе в рамках одного предмета. Необхідна системна інтеграція знань з різних освітніх галузей, що дозволяє учням бачити взаємозв'язки, застосовувати набуті знання в різних контекстах і розуміти їхню практичну значущість. Уроки технологій є чудовою платформою для такої інтеграції, оскільки вони мають прикладний характер.

Під час вивчення українських круп (гречка, пшоно) на уроках технологій, одночасно поглиблюються знання з біології про вуглеводи, білки, вітаміни, мінерали, які в них містяться, та їхню роль у функціонуванні травної системи людини. Можна провести міні-лекцію про те, як вітамін С (яким багата квашена капуста) впливає на імунітет.

Обговорення хімічних змін, що відбуваються під час термічної обробки продуктів (наприклад, чому буряк у борщі змінює колір, як зберігаються вітаміни при запіканні проти смаження) демонструє зв'язок технологій з хімією.

Зв'язок з математикою можна прослідкувати проводячи розрахунок калорійності традиційних українських страв (наприклад, вареників з різними начинками), визначення пропорцій інгредієнтів для різних порцій, розрахунок бюджету на закупівлю продуктів для приготування обіду з українських страв.

Вивчення походження та регіональних особливостей українських страв демонструє зв'язок з історією та географією: (наприклад, чому на Полтавщині популярні галушки, а на Закарпатті – бограч), їхня роль у повсякденному житті та святкових обрядах українців. Це формує не лише знання про їжу, а й культурну свідомість.

Уроки технологій стають практичним продовженням теоретичних знань, отриманих учнями на уроках основ здоров'я, де обговорюються наслідки нездорового харчування та шляхи формування корисних звичок.

Як приклад пропонуємо розроблену нами програму «Тижня здорового харчування» – комплексної форми організації освітньої діяльності, що передбачає поєднання зусиль учителів різних предметів навколо однієї центральної теми.

ТИЖДЕНЬ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Мета: Системне та всебічне формування знань, умінь та ціннісного ставлення до здорового харчування шляхом інтеграції змісту різних навчальних предметів.

Понеділок: «День історії та культури української кухні»

- *Українська мова та література:* конкурс творів «Моя улюблена українська страва та її історія», написання кулінарних рецептів українською мовою.
- *Історія:* лекція/презентація про історичні аспекти харчування українців, традиції святкового столу, роль хліба в культурі.
- *Технології:* майстер-клас з приготування традиційного українського хліба (наприклад, на заквасці, з акцентом на його історичному значенні та користі).

Вівторок: «День вітамінів та мінералів»

- *Біологія*: урок про роль вітамінів та мінералів для організму, їхні джерела в українських продуктах.
- *Хімія*: прості досліди для визначення вмісту вітамінів (наприклад, вітаміну С за допомогою йоду) в українських фруктах та овочах (квашена капуста, яблука).
- *Технології*: Практикум з приготування вітамінних салатів з українських овочів, приготування узварів або ягідних морсів замість солодких напоїв.

Середа: «День математики та економіки на кухні»

- *Математика*: розв'язування задач на розрахунок калорійності страв, складання збалансованого меню з урахуванням кількості порцій, розрахунок вартості приготування страв з українських продуктів.
- *Основи здоров'я*: обговорення «ціни» нездорового харчування для здоров'я та бюджету родини.
- *Технології*: проєкт «Бюджетний здоровий обід по-українськи» (учні складають меню на певну суму, використовуючи сезонні українські продукти).

Четвер: «День спорту та здорового способу життя»

- *Фізична культура*: бесіда про взаємозв'язок харчування та фізичної активності, демонстрація простих вправ.
- *Основи здоров'я*: обговорення важливості режиму дня, сну, відмови від шкідливих звичок.
- *Технології*: Приготування здорових перекусів для спортсменів (наприклад, смузі з кефіром та українськими ягодами, сирники з фруктами).

П'ятниця: «Фестиваль здорової української їжі»

- *Загальношкільний захід*: презентація учнівських проєктів, дегустація страв, створених протягом тижня. Залучення батьків.

- *Мистецтво*: конкурс на краще оформлення «здорового столу», малюнки на тему «Здорове харчування – це...».

2. Застосування активних та інтерактивних методів навчання

Молодші підлітки найкраще засвоюють інформацію через безпосередню активну участь у процесі навчання. Пасивне слухання лекцій малоефективне. Активні та інтерактивні методи сприяють формуванню критичного мислення, розвитку комунікативних навичок, вмінню працювати в команді та приймати самостійні рішення.

Так, можна запропонувати учням змодельовати ситуацію: «Ваша родина вирішила відмовитися від смажених котлет і перейти на більш здорове харчування. Які альтернативи котлетам з української кухні ви можете запропонувати і як їх приготувати?». Це може бути запечене м'ясо з овочами або овочеві котлети.

Учні активно беруть участь у різноманітних рольових іграх, як-то: «Юний дієтолог» (учні виступають у ролі дієтологів, які консультують «клієнта» щодо здорового харчування, використовуючи знання про українські продукти) чи «Майстер-шеф у нашому класі» (команди готують українські страви за обмежений час, дотримуючись принципів здорового харчування).

Організація кулінарних квестів з пошуком «здорових скарбів» (продуктів) у «віртуальному українському селі» або «місті», де кожна зупинка – це завдання, пов'язане з корисними властивостями українських продуктів та історією їх споживання – такий інтерактив буде цікавим нинішньому поколінню, оскільки це не лише гра, а форма здобуття нових знань у незвичній обстановці.

А під час проведення дебатів на тему: «Чи варто повністю відмовлятися від традиційних жирних страв української кухні, чи їх можна «оздоровити»?» Учні вчаться аргументувати свою позицію.

Урок-проект – це ще одна цікава форма організації навчання, що передбачає самостійну або групову роботу учнів над проблемним завданням, результатом якої є створення певного продукту (кулінарний виріб, збірка

рецептів, презентація, відеоролик). Такі уроки-проекти можуть охоплювати від одного до кількох уроків та включати домашню роботу.

Нами також пропонується розробка проекту «Моя здорова кулінарна книга».

Мета: Розвиток дослідницьких, аналітичних, творчих та комунікативних компетентностей; формування навичок пошуку, обробки інформації та презентації; заохочення до створення власних «здорових» рецептів.

Етапи проведення:

1. Постановка завдання (1 урок):

Вчитель ставить перед учнями (*фронтальна форма, проблемний метод*):
проблему

— Ми любимо традиційні українські страви, але не всі вони є ідеально здоровими. Як ми можемо зберегти їхній смак, але зробити їх кориснішими?

Далі відбувається обговорення ідеї проекту – створення власної «Кулінарної книги здорової української кухні».

Учні об'єднуються у творчі групи (3-4 особи) або працюють індивідуально (для тих, хто бажає).

Далі вчитель видає завдання: кожна група/учень обирає 2-3 традиційні українські страви для дослідження та «оздоровлення».

2. Дослідницька робота (домашня робота + 2 урок):

Учні досліджують історію обраних страв, збирають традиційні рецепти (у батьків, в інтернеті, книгах). При цьому використовується індивідуальна/групова форма та дослідницький метод роботи.

Після цього відбувається аналіз «традиційного» рецепту, тобто виявлення інгредієнтів, які можуть бути менш корисними (надлишок жиру, цукру, смаження).

Наступною фазою є розробка «оздоровленої» версії або пошуку альтернатив за допомогою мозкового штурму, приміром заміна смаження на запікання/тушкування, зменшення кількості цукру/жиру, додавання більшої кількості овочів, використання цільнозернових круп тощо.

Далі відбувається розробка власного рецепту та складання технологічної карти «оздоровленого» варіанту страви.

3. Практична реалізація (домашня робота або окремий урок-практикум):

Учні готують одну зі своїх «оздоровлених» страв вдома (під наглядом батьків) або в школі. Тут варто вчителю використати індивідуальну/групову форму та практичний метод роботи.

Для фотофіксація власної страви доцільно здійснити зйомка процесу приготування та кінцевого результату.

4. Презентація та захист проєкту (3-4 уроки):

Кожна група або учень презентує свою «Кулінарну книгу» або обрані рецепти. При цьому можна застосувати фронтальну/групова форму, й словесні та наочні методи.

Учні розповідають про історію страви, про те, як її «оздоровили» та чому це важливо для здоров'я. При цьому демонструють фото/відео матеріали приготування, можливо, невеликі порції готової страви для дегустації.

Після цього доцільно передбачити відповіді на запитання однокласників та вчителя.

Під час рефлексії відбувається обговорення найкращих ідей, узагальнення знань про «оздоровлення» української кухні.

3. Створення сприятливого середовища та матеріально-технічного забезпечення

Якісне навчання технологій, особливо в царині кулінарії, вимагає відповідного матеріально-технічного оснащення та безпечних умов. Сучасне обладнання, доступ до свіжих продуктів та належні санітарно-гігієнічні умови є передумовою для формування практичних навичок та позитивного ставлення до процесу приготування їжі [36].

Забезпечення кабінету технологій сучасними плитами (індукційні, електричні), духовими шафами, холодильниками, мийками, кухонним посудом та інвентарем, що відповідає санітарним нормам, дозволяє готувати учням різноманітні страви, зокрема запікати, тушкувати, що є здоровішим.

Важливим чинниками у формуванні культури здорового харчування є також використання якісних продуктів, дотримання санітарно-гігієнічних норм, створення безпечної робочої зони для кожного учня.

4. Взаємодія з сім'єю та позашкільними установами

Формування культури здорового харчування є результатом спільної роботи, а не лише школи. Тісна співпраця з батьками та залучення ресурсів позашкільної освіти посилює вплив на учнів, забезпечує єдність вимог та закріплення знань і навичок у домашньому середовищі.

Для батьків доцільно організовувати семінарів/вебінари на теми: «Як адаптувати українські традиційні страви для здорового харчування родини?», «Корисні перекуси для школяра з українських продуктів», залучаючи дієтологів, кухарів та інших фахівців.

Взаєморозумінню між поколіннями і підтримці школярів сприяють спільні кулінарні майстер-класи, де учні разом з батьками готують здорові страви, обмінюються рецептами (наприклад, можна запропонувати спільне приготування вареників з нетрадиційними (більш корисними) начинками, або здорових пиріжків).

Нами розроблено варіант майстер-класу «Вареники по-новому: смачно та корисно»

Етапи проведення:

1. Оголошення та запрошення (готуються заздалегідь):

Оголошення, у якому зазначено мету, дату, час та страву, яку будуть готувати, розміщують на шкільному сайті, у батьківських чатах або запрошують безпосередньо через учнів.

2. Підготовка (проводиться завчасно):

- Вибір рецепту (наприклад, вареники з сиром та зеленню, або з чорницями, але з цільнозернового борошна).
- Підготовка інгредієнтів та інвентарю для кожної пари «дитина-дорослий».

- Підготовка інформаційних матеріалів для батьків (пам'ятки про здорове харчування, рецепти).

3. Проведення майстер-класу (60-90 хв):

- ***Вступ (5-10 хв)***

Привітання, короткий екскурс у тему важливості сімейного здорового харчування, акцент на спільній діяльності.

- ***Демонстрація та пояснення (10-15 хв):***

Вчитель показує основні етапи приготування страви, акцентуючи увагу на «оздоровчих» модифікаціях та їх користі. Можна залучити учнів, які вже вміють.

- ***Спільне приготування (40-60 хв):***

Діти разом з батьками готують страву під керівництвом вчителя. Під час такої взаємодії відбувається заохочення до спілкування, обміну досвідом. Вчитель відповідає на питання, допомагає. А розповіді про історію страви, її місце в українській родині робить акцент на українських традиціях.

- ***Дегустація та обговорення (10-15 хв):***

Спільна дегустація приготованих страв.

Обмін враженнями, рецептами. Батьки можуть поділитися своїми секретами «оздоровлення» сімейних рецептів.

Рефлексія:

Що нового дізналися?

Чи будете готувати це вдома?

Тісна співпраця із закладами позашкільля, кулінарними гуртками, екологічними центрами сприяє організації спільних заходів (наприклад, «День здорової української їжі», чи спортивного змагання з елементами кулінарного конкурсу).

Регулярне інформування батьків про вивчені на уроках технологій теми через шкільний сайт, соціальні мережі, батьківські чати, публікація «рецептів

тижня» помагає у налагодженні зворотної комунікації між сторонами спілкування.

Створення цих педагогічних умов є фундаментом для того, щоб уроки технологій стали не просто заняттями з кулінарії, а ефективним інструментом формування культури здорового харчування, яка буде інтегрована в повсякденне життя учнів, враховуючи при цьому багату спадщину української кухні.

2.3. Критерії, показники та рівні сформованості культури здорового харчування в учнів 5-6 класів

Для об'єктивної оцінки ефективності педагогічних впливів у формуванні культури здорового харчування на уроках технологій необхідно чітко визначити, що саме ми оцінюємо і за якими параметрами. Це досягається шляхом розробки критеріїв, що відображають сутнісні характеристики досліджуваного явища, показників, що конкретизують ці критерії, та рівнів, що дають якісну оцінку досягнутого стану. Такий підхід узгоджується з компетентнісним спрямуванням Нової української школи (НУШ), де важливим є не лише обсяг знань, а й здатність їх застосовувати в житті [5].

Визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості культури здорового харчування дозволяє:

- діагностувати початковий стан учнів;
- відстежувати динаміку змін у процесі навчання;
- оцінювати ефективність застосованих педагогічних умов, методів та форм;
- коригувати освітній процес для досягнення кращих результатів.

Критерії, показники та рівні не існують окремо, вони утворюють ієрархічну систему:

1. Ми починаємо з критеріїв, які визначають широкі аспекти, що підлягають оцінці.

2. Кожен критерій розкривається через один або декілька показників, які конкретизують, за чим саме ми спостерігаємо або що вимірюємо.
3. Оцінюючи прояв цих показників, ми визначаємо, до якого рівня сформованості належить той чи інший критерій (або явище в цілому).

Таким чином, критерії відповідають на запитання «що оцінюємо?», показники – «як оцінюємо?», а рівні – «наскільки добре (або погано) сформовано?». Ця тріада забезпечує комплексний та об'єктивний підхід до оцінювання освітніх результатів.

Культуру здорового харчування слід розглядати як інтегровану якість особистості, що охоплює когнітивний, мотиваційно-ціннісний та поведінково-практичний компоненти. Відповідно, виділяємо три основні критерії:

1. Когнітивний критерій (знання про основи здорового харчування)

Він відображає обсяг та глибину теоретичних знань учнів про принципи раціонального харчування, поживну цінність продуктів, гігієну, а також розуміння взаємозв'язку харчування зі здоров'ям та українськими кулінарними традиціями.

Його показники:

- **Знання про групи продуктів та їхню роль:** учень розрізняє основні групи продуктів (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали), розуміє їхнє значення для організму та може назвати українські продукти, що належать до кожної групи (наприклад, гречка – складні вуглеводи, сир – білок, олія – жири, капуста – вітаміни) [36].
- **Розуміння принципів «Тарілки здорового харчування»:** учень може пояснити, як скласти збалансований раціон, враховуючи необхідне співвідношення різних груп продуктів, а також адаптувати його до українських кулінарних традицій (наприклад, включення борщу, вареників, каш у збалансований раціон) [37].

- **Знання правил гігієни та безпеки приготування їжі:** учень знає та може пояснити правила миття рук, обробки продуктів, термічної обробки, зберігання їжі для запобігання харчовим отруєнням [36].
- **Усвідомлення впливу харчування на здоров'я:** учень розуміє взаємозв'язок між нездоровим харчуванням (надмірне споживання цукру, солі, фаст-фуду) та поширеними захворюваннями (зайва вага, проблеми з травленням).
- **Знання про українські кулінарні традиції та їх «оздоровлення»:** учень може назвати основні традиційні українські страви, розуміє їхню культурну цінність та може запропонувати способи їх «оздоровлення» (наприклад, запікання замість смаження, зменшення кількості жиру) [36].

Рівні сформованості:

- **Низький:** учень має фрагментарні, несистематизовані знання, плутається в термінах, не може пояснити взаємозв'язки.
- **Середній:** учень володіє базовими знаннями, але не завжди може їх повноцінно обґрунтувати або застосувати в нових ситуаціях.
- **Достатній:** учень має системні та глибокі знання, може вільно оперувати термінами, пояснювати складні поняття, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки.
- **Високий:** учень не лише володіє глибокими знаннями, а й здатен критично їх осмислювати, узагальнювати, аналізувати інформацію з різних джерел та генерувати нові ідеї.

2. Мотиваційно-ціннісний критерій (ціннісне ставлення до здорового харчування)

Цей критерій відображає внутрішню готовність учня дотримуватися принципів здорового харчування, його зацікавленість у темі, усвідомлення особистісної значущості здорового способу життя та позитивне ставлення до українських кулінарних традицій як основи здорового харчування.

Його показники:

- **Усвідомлення значущості здорового харчування для власного життя:** учень розуміє, що здорове харчування – це не тимчасова дієта, а важливий елемент підтримки здоров'я, енергії та успішності в навчанні та житті.
- **Виявлення інтересу до здорових продуктів та способів їх приготування:** учень проявляє ініціативу в пошуку нових рецептів, цікавиться походженням продуктів, експериментує з ними.
- **Позитивне ставлення до української кухні як основи здорового харчування:** учень цінує традиційні українські страви, усвідомлює їхню поживну цінність та культурну спадщину, прагне їх зберігати та адаптувати.
- **Прагнення до саморозвитку та самовдосконалення:** учень виявляє бажання поглиблювати свої знання та вдосконалювати навички у сфері здорового харчування.
- **Формування особистісних переконань:** здатність аргументовано обстоювати власну позицію щодо здорового харчування, не піддаючись впливу реклами чи нездорових звичок однолітків.

Рівні сформованості:

- **Низький:** відсутність вираженого інтересу, байдужість до питань здорового харчування, нерозуміння його значущості.
- **Середній:** інтерес ситуативний, нестійкий, залежить від зовнішніх факторів; мотивація переважно зовнішня (наприклад, «щоб не сварили»); розуміння значущості формальне.
- **Достатній:** стійкий інтерес до здорового харчування, усвідомлення його особистісної значущості, прояв ініціативи, позитивне ставлення до «оздоровленої» української кухні.
- **Високий:** глибокі внутрішні переконання, що зумовлюють вибір на користь здорового харчування, активна позиція у популяризації здорового способу життя, прагнення до постійного самовдосконалення.

3. Поведінково-практичний критерій (навички здорового харчування)

Критерій відображає здатність учня застосовувати отримані знання та сформовані цінності на практиці, виконувати конкретні дії, пов'язані з вибором, приготуванням та споживанням здорової їжі, дотримуватися гігієнічних норм та норм етикету [36].

Його показники:

- **Практичні навички приготування здорових страв:** учень вміє самостійно або в групі готувати прості та складніші страви, дотримуючись технології та принципів здорового харчування (наприклад, приготування запечених овочів, корисних каш, легких салатів з українських продуктів, вареників з нетрадиційними начинками).
- **Навички вибору та оцінки продуктів:** учень вміє читати етикетки продуктів, розрізняти якісні та свіжі продукти, робити усвідомлений вибір на користь корисних альтернатив (наприклад, замість цукерок – сухофрукти або фрукти).
- **Дотримання гігієнічних норм та правил безпеки на кухні:** учень завжди миє руки, використовує чистий посуд, дотримується правил роботи з ножами та гарячими приладами.
- **Навички сервірування столу та дотримання етикету:** учень вміє естетично сервірувати стіл для себе та родини, дотримується правил поведінки за столом.
- **Здатність планувати раціон:** учень може самостійно скласти збалансоване меню на день/тиждень, враховуючи індивідуальні потреби та сезонність українських продуктів.

Рівні сформованості:

- **Низький:** учень не володіє основними практичними навичками, потребує постійного контролю та допомоги, ігнорує правила гігієни та безпеки.

- **Середній:** учень виконує базові практичні завдання, але з помилками, потребує корекції, не завжди дотримується всіх правил.
- **Достатній:** учень вільно володіє більшістю практичних навичок, виконує завдання акуратно, дотримується гігієни та безпеки, може самостійно планувати прості раціони.
- **Високий:** учень досконало володіє практичними навичками, здатен творчо підходити до приготування їжі, виявляє ініціативу, демонструє приклад для інших, свідомо впроваджує здорове харчування у своє повсякденне життя та пропагує його.

Використання цих критеріїв, показників та рівнів дозволяє вчителю технологій об'єктивно оцінювати прогрес учнів у формуванні культури здорового харчування, виявляти сильні та слабкі сторони, а також цілеспрямовано планувати подальшу роботу, спрямовану на виховання здорового та свідомого покоління українців.

Висновки

Дане магістерське дослідження було присвячене актуальній проблемі формування культури здорового харчування в учнів 5-6 класів на уроках технологій, результатом виконання якого стали наступні висновки:

Культура здорового харчування є комплексним інтегрованим особистісним утворенням, що виходить за межі простих знань про продукти. Вона охоплює не лише когнітивний компонент (знання), а й мотиваційно-ціннісний (усвідомлення важливості, ставлення) та поведінково-практичний (навички вибору, приготування та споживання здорової їжі).

Вікові особливості учнів 5-6 класів (активне фізичне зростання, зміни в ендокринній системі, формування власного «Я», посилення впливу однолітків) вимагають диференційованого підходу до вибору методів та форм навчання. Важливо враховувати, що цей вік є сенситивним для формування сталих звичок, у тому числі харчових. Провідною діяльністю у цьому віці залишається навчальна, але зростає значення практичної та ігрової діяльності. Це зумовлює необхідність застосування активних та інтерактивних методів навчання на уроках технологій, які перетворюють учнів з пасивних слухачів на активних учасників освітнього процесу.

Формування культури здорового харчування не може бути ізольованим процесом. Воно потребує міжпредметної інтеграції (з біологією, хімією, історією, фізичною культурою, основами здоров'я) та тісної співпраці школи та родини. Родина є ключовим чинником, що впливає на харчові звички дитини, тому її залучення є критично важливим.

На основі теоретичного аналізу було обґрунтовано комплекс педагогічних умов, реалізація яких є необхідною та достатньою для ефективного формування культури здорового харчування. Ці умови включають: міжпредметну інтеграцію змісту, що забезпечує цілісність знань про харчування; застосування активних та інтерактивних методів навчання, що стимулюють пізнавальну активність, мотивацію та практичні навички;

створення сприятливого матеріально-технічного та санітарно-гігієнічного середовища в кабінетах технологій та шкільній їдальні; організацію систематичної взаємодії закладів освіти з родиною та позашкільними установами для забезпечення єдності педагогічних впливів.

Для об'єктивної оцінки ефективності педагогічного впливу було чітко визначено такі основні критерії: когнітивний (знання про основи здорового харчування); мотиваційно-ціннісний (ціннісне ставлення до здорового харчування); поведінково-практичний (навички здорового харчування). Кожен критерій деталізовано через низку конкретних показників, а саме розроблено чотири рівні сформованості (низький, середній, достатній, високий), що дозволяє здійснювати якісну та кількісну оцінку динаміки розвитку учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов М.М. Здоров'я. 2-е вид., випр. Київ, 2005. 119 с.
2. Беленька Г. В., Богініч О. Л., Машовець М. А. Здоров'я дитини – від родини Київ : СПД Богданова А. М., 2006. 220 с.
3. Борисенко В. Сімейна обрядовість українців ХХ – початку ХХІ століття. / Гол. ред. Г.Скрипник; НАНУ; ІМФЕ. Київ, 2016. 256 с. + 80 іл.
4. Брайченко О. Культура харчування українців у 1920–1930-х рр.: тенденції та зміни. *Етнічна історія народів Європи*. Вип. 53. С. 107-114.
5. Букатова О. М., Федорова О. В., Яренчук Л. Г. Застосування сучасних методів і освітніх технологій для забезпечення якості освітнього процесу в загальноосвітніх закладах у контексті трудового навчання та технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020 р., № 69, Т. 1. С. 150-156.
6. Види інновацій на уроках технологій. URL: <https://naurok.com.ua/vidi-innovaciy-na-urokah-tehnologiy-447657.html>
7. Волкова Н. П. Педагогіка: навч. посібн. Київ : Академвидав, 2012. 616 с.
8. Гетман В. О., Новицький Ю. В., Питомець О. П. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини: Навч. посіб. / За наук. ред. К. Б. Ставицької. Київ: Основа, 2008. 200 с.
9. До школи: здорове харчування школярів. URL: <https://moz.gov.ua/uk/do-shkoli-zdorove-harchuvannya-shkoljariv>
10. Зайченко І.В. Педагогіка : Підручник. 3-е вид. допов. і перероб. Київ: Вид-во Ліра, 2016. 608 с.
11. Збірник рецептур страв для харчування дітей в закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та закладах соціального захисту / Є.В. Клопотенко. Київ: 2024. URL: https://znaimo.gov.ua/media/icons/12_04_2024_02.pdf
12. Здорове харчування. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Здорове_харчування

13. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування. Київ: Центр навчальної літератури , 2019 . 330 с.
14. Кацавець Р. Психологія розвитку особистості: навч. посіб. Київ: В-во Алерта, 2024. 152 с.
15. Кацавець Р. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: В-во Алерта, 2025. 150 с.
16. Ключові компетентності здобувачів освіти 5-11 (12)- класів х (груп). URL: <https://sites.google.com/site/school105kr/prozorist/osvitna-programa/3-klucovi-kompetentnosti/3-2-klucovi-kompetentnosti-zdobuvaciv-osviti-5-11-12--h-klasiv-grup>
17. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді. *Превентивна педагогіка* / В. М. Оржеховська, О. І. Пилипенко. Черкаси : Вид. Чабаненко Ю., 2007 С. 259-274.
18. Лекція для батьків «Вплив сім'ї на формування здорового способу життя у дітей». URL: <https://naurok.com.ua/lekciya-dlya-batkiv-vpliv-sim-na-formuvannya-zdorovogo-sposobu-zhittya-u-ditey-306226.html>
19. Лисак К. Розробка технології страв із використанням зародків пшениці. *Освіта і наука* : зб. наукових праць. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2019. С.70-71.
20. Мазуренко Л. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позакласний час. Київ: Шк. світ, 2008. 128 с.
21. Методичний посібник інтерактивні технології на уроках трудового навчання. URL: <https://naurok.com.ua/metodichniy-posibnik-interaktivni-tehnologi-na-urokah-trudovogo-navchannya-368867.html>
22. Методичний посібник «Технологія проектування як ефективний засіб формування життєвих компетентностей учнів». URL: <https://naurok.com.ua/metodichniy-posibnik-tehnologiya-proektuvannya-yak-efektivniy-zasib-formuvannya-zhittevih-kompetentnostey-uchniv-24464.html>
23. Мечніков І.І. Етюди оптимізму. Київ: Медкнига, 2020. 232 с.

24. Михайлюк А.М. Педагогіка: інтерактивний контент: навч.-метод. посібник. Київ: В-во: Каравелов, 2022. 244 с.
25. Норми харчування для дітей різного шкільного віку. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/shkilne-kharchuvannya/normi-kharchuvannya-dlya-ditey-riznogo-shkilnogo-viku>
26. Надім'янова Т. Вплив школи та сім'ї у формуванні основ здорового способу життя молодшого школяра. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип 14, 2015. С. 283-288.
27. Оржеховська В. М. Проблеми формування здорового способу життя неповнолітніх та його науково-методичне забезпечення. *Матеріали конференції «Стратегія формування здорового способу життя»* Київ : Наук. світ, 2000. С. 17-19.
28. Оржеховська В. М. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя дітей і молоді. Київ, 2002. 376 с.
29. Основні вимоги до організації харчування дітей в закладах освіти, відпочинку та оздоровлення. URL: <https://dpss.gov.ua/news/osnovni-vymohy-do-orhanizatsii-kharchuvannia-ditei-v-zakladakh-osvity-vidpochynku-ta-ozdorovlennia>
30. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Димитрієвич Л.Р. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів Суми: В-во: Університетська книга, 2023. 441 с.
31. Педагогічна психологія: підручник / М.Б. Євтух, Е.В. Лузік, Н.В. Ладогубець, Т.В. Ільїна. К.: Кондор-Видавництво, 2015. 420 с.
32. Плахтій П.Д., Коваль Т.В. Фізіологічні та біохімічні основи оздоровчого харчування. Теорія, практикум, тести.: Навч.-метод. посіб. Львів: В-во: Новий світ-2000, 2025. 282 с.
33. Правильне харчування – основні принципи та приклад меню. URL: <https://greenleaf.com.ua/uk/pravilne-harchuvannya-osnovni-printsipi-ta-priklad-menyu/>
34. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. 3-тє вид., перероб., доп. Київ. : Академія, 2017. 368 с.

35. Свириденко С. Формування культури здоров'я дитини в сім'ї як чинник соціальної компетентності. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство* : наук.-метод. зб. / ред. кол. Н. Софій (голова), І. Єрмаков (кер. авт. кол. і наук. ред.) та ін. Київ : Контекст, 2000. С. 135-139.
36. Стахмич Т.М., Пахолюк О.М. Кулінарна справа. Технологія приготування їжі. Київ: Грамота, 2020. 280 с.: іл.
37. Тарілка здорового харчування. Офіційний ресурс Міністерства охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/uk/tarilka-zdorovogo-harchuvannja>
38. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова і педагогічна психологія : підручник. Київ., 2017. 480 с.
39. Шкурапет Н. І. Мережева взаємодія соціальних інститутів сім'ї, школи та закладів охорони здоров'я як складова нової стратегії профілактичної роботи з формування здорового способу життя. *Вчені записки Харківського гуманітарного університету «Народна українська академія»*. Харків, 2015. Т. 21. С. 236-244
40. Що таке клятва Гіппократа і хто такий Гіппократ. URL: <https://coolinfo.in.ua/shho-take-klyatva-gippokrata-i-hto-takyj-gippokrat/>
41. Як заохотити дитину до здорового харчування: розкажує експерт. URL: <https://moz.gov.ua/uk/jak-zaohotiti-ditinu-do-zdorovogo-harchuvannja-rozkazue-ekspert>
42. 10 принципів здорового харчування. URL: <https://kaniv-centr.pmsd.org.ua/korysno-znaty/10-pryntsypiv-zdorovogo-harchuvannya/>

Д О Д А Т К И

Додаток А

Анкети для учнів «Мої харчові звички»

Анкети дозволяють отримати інформацію про суб'єктивні уявлення учнів, їхні знання та звички.

Мета: З'ясувати повсякденні харчові звички учнів.

Інструкція: Прочитай уважно питання і обери варіант відповіді, який найбільше тобі підходить. Будь чесним(-ою)!

1. **Скільки разів на день ти зазвичай їси?**
 - а) 1-2 рази
 - б) 3 рази
 - в) 4-5 разів (з перекусами)
 - г) Більше 5 разів
2. **Чи снідаєш ти щодня вранці?**
 - а) Так, завжди
 - б) Іноді
 - в) Ні, дуже рідко
 - г) Ніколи
3. **Що зазвичай ти їси на сніданок? (Можеш обрати декілька варіантів)**
 - а) Каша (гречана, вівсяна тощо)
 - б) Яйця (омлет, варені)
 - в) Сирники, запіканка
 - г) Бутерброди (з ковбасою/сиром)
 - ґ) Солодкі пластівці з молоком
 - д) Фрукти/овочі
 - е) Нічого не їм
4. **Скільки разів на тиждень ти їси овочі (салати, тушковані овочі, борщ)?**
 - а) Майже щодня
 - б) 3-4 рази на тиждень
 - в) 1-2 рази на тиждень
 - г) Рідко або ніколи
5. **Скільки разів на тиждень ти їси фрукти/ягоди?**
 - а) Майже щодня (кілька разів на день)
 - б) 3-4 рази на тиждень
 - в) 1-2 рази на тиждень
 - г) Рідко або ніколи
6. **Які напої ти найчастіше п'єш?**
 - а) Вода, узвар, трав'яний чай
 - б) Солодкі газовані напої

- в) Соки з пакета
 - г) Кава/какао
7. **На що ти звертаєш увагу, коли вибираєш продукти в магазині? (Можеш обрати декілька варіантів)**
- а) На ціну
 - б) На вигляд (колір, свіжість)
 - в) На термін придатності
 - г) На склад (інгредієнти, харчова цінність)
 - г) На рекламу
 - д) Мені все одно, що купують батьки
8. **Чи дотримуєшся ти правил гігієни перед їжею (миття рук) та під час приготування їжі?**
- а) Завжди
 - б) Частіше так, ніж ні
 - в) Іноді забуваю
 - г) Рідко або ніколи
9. **Що ти обираєш на перекус у школі чи вдома?**
- а) Фрукти, горіхи, йогурт
 - б) Печиво, цукерки, шоколад
 - в) Чіпси, сухарики
 - г) Бутерброд
10. **Чи любиш ти українські традиційні страви (борщ, вареники, деруни, каші)?**
- а) Так, дуже люблю!
 - б) Деякі люблю, деякі ні.
 - в) Не дуже люблю.
 - г) Ні, не люблю.