**ХАРЧУВАННЯ**



У дитсадку, школі та інших закладах освіти діти мають також вчитися розуміти, що означає бути здоровим і що для цього потрібно робити. Зокрема, ідеться про правильні харчові звички. Щоб діти знайомилися з цими звичками та засвоювали їх, освітяни та батьки мають діяти спільно. Саме **заклад освіти є майданчиком, який об'єднує всіх учасників освітнього процесу** та може спонукати їх до здорового способу життя. Якщо керівництво закладу підтримує принципи здорового харчування і дбає про право дітей на здорову їжу, учні звикатимуть харчуватися правильно та мотивуватимуть до цього батьків.

**ОСВІТА**

Необхідні для здорового та безпечного життя компетентності в першу чергу формуються під час навчальних занять. Існують **державні стандарти загальної середньої освіти**, які передбачають у змісті освіти соціальну й здоров’язбережувальну галузь.

Саме на уроках можна говорити про здорове харчування — як у межах окремих предметів, так і під час інтегрованих курсів. До того ж учнів можна заохочувати до створення власних проєктів, зокрема на теми здорового харчування.

Щоб зацікавити учнів темою здорового харчування, учителям варто оновлювати [свої знання](https://znaimo.gov.ua/chapters/managers-and-educators/new-school-food/shcho-varto-znaty) та застосовувати різноманітні технології, методики та підходи до навчання.

Крім того, доречно буде [попрацювати над темою здорового харчування](https://znaimo.gov.ua/shkilnyy-obid-na-naukoviy-tatsi) і в рамках **конкурсу-захисту наукових робіт Малої академії наук**.

**ВИХОВАННЯ**

[Знайомити дітей з темою здорового харчування](https://znaimo.gov.ua/chapters/students/read) можна й **на позакласних заходах**. На цю тему доцільно організовувати шкільні свята чи інші заходи, а також заохочувати учнів до медіатворчості. Наприклад, учням, які випускають шкільні газети, можна пропонувати зробити тематичні рубрики або випуски про культуру здорового харчування.

Також **під час вивчення мов** та основ здоров'я варто запропонувати дітям створити публікації, постери, блоги, подкасти, відеосюжети чи будь-які інші твори. Так школярі дізнаватимуться про здорове харчування,  [в цікавих форматах](https://znaimo.gov.ua/chapters/students/learn) і водночас вчитимуться та розвиватимуть медіаграмотність.

**МОТИВАЦІЯ ТА ПАРТНЕРСТВО**

Є низка факторів, які можуть мотивувати учнів до правильного харчування: загальна атмосфера у школі, комфорт та чистота в їдальні, можливість вибрати страви, смак і вигляд шкільної їжі, достатньо довгі для харчування перерви. Також важливо, щоб дітям була доступна [інформація про здоровий раціон загалом](https://znaimo.gov.ua/shcho-take-tarilka-zdorovoho-kharchuvannia) і про шкільне меню зокрема.

Однак ключовим для формування культури здорового харчування дітей є приклад дорослих — батьків, учителів і вихователів. Тому освітянам і батькам важливо доповнювати зусилля одне одних. Щоб діти їли здорово як удома, так і в школі, і щоб і там і там бачили приклади правильної харчової поведінки, яку варто наслідувати.

Налагодити партнерство між закладом освіти та батьками допоможе інформування. Зокрема, батькам варто знати, яке в школі меню і які є норми та принципи здорового харчування. Окрім того, вони можуть брати участь у тематичних заходах.

Гарна ідея запрошувати на уроки та позанавчальні активності представників громади та громадських організацій, які спеціалізуються на темах здорового способу життя. Завдяки їхній участі діти та батьки можуть ставати більш прихильними до ідеї здорового харчування.

Щоб покращити харчування в школі, також варто залучати представників учнівського самоврядування до обговорення проблем, меню, [асортименту буфету.](https://znaimo.gov.ua/shkilnyi-bufet-shcho-mozhna-a-shcho-zaboroneno) Саме діти можуть ініціювати та активно долучатися до змін на краще в питаннях здорової їжі.