

СУМСЬКА ОБЛАСНА РАДА  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
СУМСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

# УРОКИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ ДЛЯ УЧНІВ 1 – 11 КЛАСІВ  
ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ



Розроблено на виконання регіонального плану заходів  
щодо створення в закладах освіти належних умов для безпечного та  
якісного харчування дітей у Сумській області на 2021-2025 роки  
(розпорядження голови Сумської обласної державної адміністрації  
від 30.12.2020 № 674-ОД)

*Схвалено та рекомендовано до впровадження  
вченою радою комунального закладу  
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти  
(протокол № 8 від 30 вересня 2021 року)*

**Рецензенти:**

**Романюк О. К.** – доцент кафедри педіатрії післядипломної освіти з курсами пропедевтики педіатрії та дитячих інфекцій Сумського державного університету, кандидат медичних наук;

**Фролова Т. І.** – учитель основ здоров'я, директор Лебединського закладу загальної середньої освіти I-III ступенів № 3 Лебединської міської ради Сумської області;

**Кісільова М. В.** – методист з біології, екології, природознавства та основ здоров'я навчально-методичного відділу координації освітньої діяльності та професійного розвитку комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

**Автори:**

**Успенська В. М.** – доцент кафедри теорії і методики змісту освіти комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, кандидат педагогічних наук, доцент;

**Декунова З. В.** – старший викладач кафедри теорії і методики змісту освіти комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти;

**Лавська А. М.** – старший викладач кафедри теорії і методики змісту освіти комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Уроки здорового харчування : програма навчального курсу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти (онов. вдруге) / В. М. Успенська, З. В. Декунова, А. М. Лавська та ін.; за наук. ред. В. М. Успенської. Суми : НВВ КЗ СОШПО, 2023. 28 с.

Програма розроблена відповідно до наказу Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 14.01.2021 № 08-ОД на виконання Заходів щодо створення в закладах освіти належних умов для безпечного та якісного харчування дітей у Сумській області на 2021-2025 роки. Спрямована на навчання дітей і підлітків загальним підходам до раціонального харчування, формування культури здорового харчування та життєвих навичок здоров'язбережувальної поведінки щодо свідомого та відповідального ставлення до здорового харчування як компоненту власного здоров'я, здорових харчових нахилів, налаштованість на дотримання правил раціонального харчування.

Програма навчального курсу розрахована для практичного впровадження вчителями основ здоров'я, інтегрованих курсів «Я досліджую світ», «Здоров'я, безпека та добробут», класними керівниками, педагогами, які здійснюють здоров'яспрямовану освітню діяльність.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програму навчального курсу для різних вікових груп школярів «Уроки здорового харчування» створено на виконання Заходів щодо створення в закладах освіти належних умов для безпечного та якісного харчування дітей у Сумській області на 2021-2025 роки, затверджених наказом Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 14.01.2021 № 08-ОД.

Харчування – одна із основних життєво необхідних умов існування людини. Харчування сучасної людини визначає її стан здоров'я протягом усього життя, безпосередньо впливає на благополуччя та тривалість життя. Харчування забезпечує повноцінний розвиток і зростання дітей, сприяє загальному зміцненню їх організму, впливає на працездатність, настрій, успішність. Достатня кількість поживних речовин і правильна культура споживання їжі не лише вберігають дитину від численних хвороб, а й роблять її бадьорішою і уважнішою.

Національною стратегією розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі, схваленої Указом Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020 зазначено на непопулярність серед дітей та підлітків культури здорового харчування. Це стало причиною однієї з головних проблем здоров'я дітей – поширення надлишкової ваги тіла та ожиріння. Згідно зі статистичними даними Міністерства охорони здоров'я України за 2017 рік з 7 млн 615 тис. дітей віком до 17 років 13,3 відсотка страждали на ожиріння, і щороку в Україні фіксується приблизно 15,5 тис. нових випадків дитячого ожиріння. Діти з ожирінням більше піддаються ризику розвитку цукрового діабету 2-го типу та серцево-судинних захворювань, вони досить часто потерпають від стигми та дискримінації і, як наслідок, розвитку психологічних проблем та соціальної ізоляції. Причинами поширення надлишкової ваги та ожиріння серед дітей і підлітків переважно є нераціональне харчування та малорухливий спосіб життя [Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі : Указ Президента України від 25.05.2020 № 195/2020].

Культура здорового харчування, упровадження знань та формування навичок раціонального харчування є важливим елементом освіти підростаючого покоління. Їх слід розглядати як найважливіші життєві здоров'язбережувальні компетенції сучасної людини.

Відсутність у переважної більшості дітей звичок здорового і безпечного способу життя, у тому числі здорового харчування, неспроможність до вибору власної стратегії здорового харчування впродовж життя викликала необхідність створення спеціального навчального курсу для учнів закладів загальної середньої освіти.

Поштовхом до розробки програми «Уроки здорового харчування» стало розпорядження голови Сумської обласної державної адміністрації від 30.12.2020 № 674-ОД «Про затвердження Регіонального плану заходів щодо створення в закладах освіти належних умов для безпечного та якісного харчування дітей у Сумській області на 2021-2025 роки», ініційоване розпорядженням Кабінету Міністрів України від 05.08.2020 № 1008-р «Про затвердження плану заходів з реформування системи шкільного харчування, на виконання пункту 11 Протоколу наради під головуванням Прем'єр-міністра України Д.А. Шмигала за участю

дружини Президента України О.В. Зеленської з питань реформування шкільного харчування від 10.12.2020, з метою забезпечення безпечного та якісного харчування дітей у закладах освіти Сумської області.

Серед регіонального плану заходів першочерговим визначено розробку навчального курсу для різних вікових груп школярів «Уроки здорового харчування» і підвищення кваліфікації педагогічних працівників та подальшого впровадження цього курсу в освітню діяльність у рамках предметів «Основи здоров'я», «Я досліджую світ», годин спілкування класних керівників. Завдання покладено на Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, Медичний інститут Сумського Державного університету.

Основною ідеєю, під кутом якої розглядається теоретичний компонент вивчення курсу, відповідає трьом основним принципам раціонального харчування: забезпечення відповідності енергетичної цінності раціону харчування енергозатратам організму; задоволення фізіологічних потреб організму у визначеній кількості енергії і співвідношенні у харчових речовинах; дотримання оптимального режиму харчування, тобто фізіологічно обґрунтованого розподілу кількості споживаної їжі протягом дня.

Метою навчального курсу «Уроки здорового харчування» для учнів 1 – 11 класів є навчання дітей і підлітків загальним підходам до раціонального харчування, формування культури здорового харчування та життєвих навичок здоров'язбережувальної поведінки щодо свідомого та відповідального ставлення до здорового харчування як компоненту власного здоров'я, здорових харчових нахилів, налаштованість на дотримання правил раціонального харчування.

Курс охоплює десять розділів-модулів, кожен з яких містить 5 тем навчальних занять. Дев'ять модулів відповідають одному навчальному класу (з 1-го по 9-й) та десятий модуль – для учнів 10 та /або 11 класів.

Упроваджувати навчальний курс «Уроки здорового харчування» рекомендується двома варіантами.

*Варіант перший.* У рамках предметів інваріантної складової навчального плану закладу загальної середньої освіти. А саме – у 1-4 класах у процесі вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ», у 5-9 класах на уроках з предмета «Основи здоров'я», предмета нового Державного стандарту загальної середньої освіти (2020 року) «Здоров'я, безпека та добробут». Для впровадження уроків здорового харчування необхідно вщільнити навчальну програму інваріантного предмета, вивільнивши 5 годин для навчального курсу. У старшій школі навчальний курс «Уроки здорового харчування» необхідно впроваджувати через години спілкування класних керівників.

*Варіант другий.* Як окремий навчальний курс (спецкурс, факультатив, гурток) варіативної складової навчального плану, починаючи з 2 класу. Для цього слід об'єднати сусідні модулі попарно (наприклад, 1 + 2; 3 + 4; 5 + 6; 7 + 8; 9 + 10). Таким чином викладається окремий навчальний курс «Уроки здорового харчування» у відповідному класі за темами свого класу плюс сусіднього, **бажано попереднього**, якщо у ньому дані уроки не викладались. За цього варіанта упровадження навчального курсу, щоб не викладати двічі ті ж самі теми уроків, його слід для певних

учнів вводити через один навчальний рік. Наприклад, якщо курс викладався в 3 класі, то не викладати у 4 класі; якщо не було у 5 класі, то доцільно впроваджувати у 6 класі.

Для певного класу учнів це можуть бути, наприклад, класи: 2 клас – модулі 1 + 2; 3 клас – модулі 3 + 4; 5 клас – модулі 5 + 6; 7 клас – модулі 7 + 8; 9 клас – модулі 9 + 10.

Якщо ж у даному випадку в якомусь із класів окремо курс не було впроваджено, то схема зміщується. Наприклад, у 5 класі не було виділено спеціальний навчальний час, і курс упроваджувався інтегровано в предметі «Здоров'я, безпека та добробут». То, починаючи з 6 класу, для окремого навчального курсу модулі об'єднують так:

6 клас – модулі 6 + 7; 8 клас – модулі 8 + 9; 10 або 11 клас – через години спілкування класного керівника – модуль 10.

Варіанти для об'єднання тем програми навчального курсу  
«Уроки здорового харчування»  
для викладання його як окремого (факультативного) навчального курсу

Класи	Номери модулів	Теми
2 клас	1, 2	Здорова їжа. Склад їжі
3 клас	2, 3	Склад їжі. Харчування і травлення
	3, 4	Харчування і травлення. Їжа смачна і корисна
4 клас	3, 4	Харчування і травлення. Їжа смачна і корисна
5 клас	4, 5	Їжа смачна і корисна. Харчування і здоровий спосіб життя
	5, 6	Харчування і здоровий спосіб життя. Харчова піраміда
6 клас	5, 6	Харчування і здоровий спосіб життя. Харчова піраміда
	6, 7	Харчова піраміда. Безпечне харчування
7 клас	6, 7	Харчова піраміда. Безпечне харчування
	7, 8	Безпечне харчування. Тарілка здорового харчування
8 клас	7, 8	Безпечне харчування. Тарілка здорового харчування
	8, 9	Тарілка здорового харчування. Чистота продуктів харчування
9 клас	8, 9	Тарілка здорового харчування. Чистота продуктів харчування
	9, 10	Чистота продуктів харчування. Здорове харчування дорослих
10 клас	9, 10	Чистота продуктів харчування. Здорове харчування дорослих
11 клас		

У 2022-2023 навчальному році, при масовому запуску проєкту – навчального курсу «Уроки здорового харчування», якщо в закладі загальної середньої освіти винайшли можливість упроваджувати даний навчальний курс окремим, наприклад,

факультативним курсом, рекомендується об'єднувати модулі для класів наступним чином:

- 1 клас – уроки інтегруються в предмет «Я досліджую світ»;
- 2 клас – 1 + 2;
- 3 клас – 2 + 3;
- 4 клас – 3 + 4;
- 5 клас – 4 + 5;
- 6 клас – 5 + 6;
- 7 клас – 6 + 7;
- 8 клас – 7 + 8;
- 9 клас – 8 + 9;
- 10 клас – 9 + 10;
- 11 клас – 9 + 10.

У наступному 2023-2024 навчальному році схема об'єднання тем для **даних учнів** виглядатиме наступним чином:

- 1 клас – уроки інтегруються в предмет «Я досліджую світ»;
- 2 клас – уроки інтегруються в предмет «Я досліджую світ»;
- 3 клас – 3 + 4;
- 4 клас – уроки інтегруються в предмет «Я досліджую світ»;
- 5 клас – 5 + 6;
- 6 клас – не проводиться або 6 + 7;
- 7 клас – 7 + 8;
- 8 клас – не проводиться або 8 + 9;
- 9 клас – 9 + 10;
- 10 клас – години спілкування класного керівника;
- 11 клас – не проводиться.

Отже, перелік модулів у навчальну програму для кожного конкретного класу заклад добирає самостійно, у залежності від наявності підготовлених педагогів до викладання курсу та формату його впровадження в минулому навчальному році.

Навчальне навантаженням доцільно брати 0,5 годин на тиждень (усього 17 годин).

Учитель самостійно розподіляє теми навчальних занять на окремі уроки. Як правило, кожна тема заняття ділиться на два окремі уроки. Урок № 5 – практична робота – виконується одна на останньому уроці окремого навчального курсу.

Кожен модуль навчального курсу «Уроки здорового харчування» для учнів 1 – 11 класів містить 5 навчальних занять. Їх теми не вичерпуються запропонованими даною програмою. Тому до окремих класів пропонуються альтернативні (варіативні) теми уроків, і який з них провести вчитель може визначитись самостійно. Також педагоги можуть замінити тему уроку на власну, самостійно обрану й доцільну, якщо вона взагалі не передбачена програмою, але відповідає сутності модуля в конкретному класі.

Кожен модуль закінчується практичною роботою «Корисне меню. Готуємо самі». Його мета – тренування практичних навичок добору та приготування корисних страв, їх компонентів відповідно до запитів і побажань самих учнів. Теми, які пропонуються нами до практичної роботи, мають орієнтаційний характер. Учителі

можуть самостійно обрати тему практичної роботи, яку слід обов'язково виконати та посмакувати з учнями стравою, приготовленою особисто.

Якщо навчальний курс викладається як окремий, з навантаженням 17 годин на рік, то вчителі 8 уроків (по 4 з кожного модуля, що об'єднані для певного класу), розподіляють на 2 окремі уроки. За їх бажанням окремі теми можна залишити як один урок, і доповнити зміст програми альтернативними темами. Останній урок – практична робота.

Проведення уроків передбачає використання різних форм і методів навчання, серед яких мають переважати інтерактивні та дослідницькі: групова робота, проекти, дослідницький практикум, практична робота, експеримент, навчальні ігри, моделювання реальних життєвих ситуацій, вікторини, конкурси. Необхідно долучати учнів (учениць) до прийняття рішень щодо способів представлення знань, освоєних особистістю.

Важливо на кожен урок підібрати відеоролик за темою. Бажано Використовувати BYOD-технології (гаджети учнів) для сервісів QR- та штрих-код; вправ у Jamboard, Padlet, LearningApps, Wordwall, Kahoot, Mentimeter тощо.

Необхідно знаходити можливість демонструвати чи використовувати натуральні наочні об'єкти: овочі, фрукти; упаковки з продуктів, гарний посуд, рушник, серветки.

Навчальний курс за варіантом упровадження інтегровано з навчальними предметами «Я досліджую світ», «Здоров'я, безпека та добробут», «Основи здоров'я», а також як окремий навчальний курс варіативної складової навчального плану (курс за вибором; спецкурс) підлягає оцінюванню. Традиційні форми оцінювання очікуваних результатів навчання учнів (учениць) слід інтегрувати з формувальним оцінюванням («оцінювання без знецінювання»). Перевірку вмінь учнів (учениць) використовувати набуті знання, навички та компетентності можна здійснювати під час виконання практичних завдань, досліджень; через ставлення школярів до питань здорового харчування.

Надавачі освітніх послуг з курсу «Уроки здорового харчування», спеціально підготовлені на курсах підвищення кваліфікації вчителі предметів «Я досліджую світ» (1 – 4) класи), «Основ здоров'я» та «Безпеки, здоров'я та добробуту» (5 – 9 класи), класні керівники 5 – 10 (11) класів мають володіти наступними компетентностями:

- знань нормативної бази та умов ефективного впровадження навчального курсу «Уроки здорового харчування»; теоретичних основ раціонального харчування;
- умінь застосовувати технології, методи та прийоми освітньої діяльності, спрямовані на організацію компетентнісного уроку за тематикою здорового способу життя, моделювання уроків здорового харчування;
- усвідомлення сутності педагогічної діяльності з упровадження уроків здорового харчування в закладі загальної середньої освіти

Навчальна програма курсу «Уроки здорового харчування» – спільний освітній продукт науково-педагогічних працівників Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти та вчителів, членів обласної творчої групи. Обласна творча група «Уроки здорового харчування в закладах освіти», у складі якої вчителі початкових класів та основ здоров'я Сумської області, створена з метою змістово-методичного супроводу навчального курсу «Уроки здорового харчування»,

розвиток професійної компетентності. Членами обласної творчої групи дібрано до навчальних тем очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів (учениць).

Методичною підтримкою вчителям з упровадження курсу «Уроки здорового харчування» слугуватимуть розробки навчальних занять, які створюються вчителями – членами обласної творчої групи «Уроки здорового харчування в закладах освіти» та вчителями-слухачами курсів підвищення кваліфікації. Кожен сертифікований у процесі навчання педагог матиме доступ до цих електронних ресурсів.

Упровадження навчального курсу «Уроки здорового харчування» допоможе реалізації стратегічних цілей Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі, а саме сприяти формуванню культури харчування та правильних харчових звичок, які відповідають сучасним принципам здорового харчування, рекомендаціям Всесвітньої організації охорони здоров'я та Міністерства охорони здоров'я України, сформуванню культуру здорового харчування, правильних харчових звичок, основ здорового харчування та здорового способу життя.



## УРОКИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

№	Розділи, теми	Орієнтовні очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів
<b>1 клас. ЗДОРОВА ЇЖА</b>		
1	1	Їжа в нашому житті. Як потрапити в країну «Правильне харчування» <b>Учні (учениці):</b> називатимуть причини, для чого люди їдять; корисні та шкідливі продукти; розрізнятимуть терміни «правильне харчування»; пояснюватимуть вплив харчування на здоров'я людей та культуру харчування
2	2	Смачно і корисно <b>Учні (учениці):</b> усвідомлюватимуть, що «смачно» і «корисно» - це два компоненти здорового харчування; розрізнятимуть корисні та шкідливі продукти; моделюватимуть корисне меню для здорового харчування; умітимуть підбирати смачні та корисні продукти харчування; дотримуватимуться здорового харчування
3	3	Чи варто дотримуватись режиму харчування? <b>Учні (учениці):</b> знатимуть основні правила харчування; володітимуть поняттям «режим харчування»; моделюватимуть навички культури і гігієни правильного харчування; умітимуть розподіляти види харчових продуктів для споживання протягом доби (сніданок, обід, вечеря); усвідомлюватимуть необхідність споживання корисної для здоров'я їжі
4	4	Чи знаю я правила гігієни харчування? <b>Учні (учениці):</b> знатимуть правила гігієни харчування; умітимуть дотримуватись правил гігієни харчування; пояснюватимуть до чого може призвести недотримання правил гігієни харчування; усвідомлюватимуть, що дотримання правил гігієни харчування є необхідною умовою здорового харчування
5	5	Практична робота. Корисне меню. Готуємо самі. Полуденок та перекус <b>Учні (учениці):</b> розпізнаватимуть корисні і шкідливі продукти і напої; розумітимуть чому їм необхідно вживати овочі, фрукти, молочні продукти щодня; використовуватимуть корисні продукти для страв меню, полуденку та перекусу; досліджувати цінність збереження власного здоров'я
<b>Альтернативні уроки від «Абетки харчування» <a href="https://abetka-healthykids.com.ua/">https://abetka-healthykids.com.ua/</a></b>		
1	Для чого ми їмо? <a href="https://youtu.be/d2tFic_n2k">https://youtu.be/d2tFic_n2k</a> (4.41 хв.)	<b>Учень має уявлення:</b> про здорове /раціональне/ харчування, його значення для збереження і зміцнення здоров'я; про корисні харчові продукти; <b>розуміє:</b> що їжа є джерелом енергії та поживних речовин для людини; необхідність дотримання правил здорового харчування

			харчування; <b>дотримується:</b> правил здорового харчування
2	<b>Повноцінне здорове харчування</b> <a href="https://youtu.be/u_1OXZPlzKw">https://youtu.be/u_1OXZPlzKw</a> (5.37 хв.)		<b>Учень має уявлення:</b> про групи їжі та роль кожної з них; <b>розуміє:</b> важливість різноманітного харчування; необхідність поєднання усіх груп продуктів як основи повноцінного здорового харчування; <b>вміє:</b> відбирати корисні продукти для харчування сім'ї
3	<b>Режим харчування</b>		<b>Учень має уявлення:</b> про основні вимоги до організації щоденного раціону харчування; про різноманітність і специфіку сполучення продуктів; про час приймання та необхідну кількість їжі; <b>розуміє:</b> важливість дотримання режиму харчування; необхідність розподілу груп їжі в добовому раціоні; важливість правильного сполучення продуктів; <b>вміє:</b> визначати продукти, які є обов'язковими в раціоні, а вживання яких необхідно обмежити; дотримуватися режиму харчування
4	<b>Смачно і корисно – дві складові здорового харчування</b> <a href="https://youtu.be/k7q5Nj-UBFU">https://youtu.be/k7q5Nj-UBFU</a> (3.37 хв.)		<b>Учень має уявлення:</b> про вплив органів чуття на процеси харчування і травлення; про способи поліпшення смаку корисних продуктів; про найважливіші показники якості; про вплив емоційної сфери та естетичного вигляду їжі на здоров'я людини; про основні ознаки несвіжих продуктів; <b>розуміє:</b> необхідність поєднання корисного і смачного в здоровому харчуванні; шкідливість харчової залежності для організму; доцільність гарного вигляду та приємного запаху їжі; важливість споживання їжі у гарному настрої; <b>виконує:</b> правила збереження продуктів; правила поведінки за столом
5	<b>Народні традиції харчування</b> <a href="https://youtu.be/k7q5Nj-UBFU">https://youtu.be/k7q5Nj-UBFU</a> (3.45 хв.)		<b>Учень має уявлення:</b> про українські національні кулінарні традиції; про кулінарні традиції інших народів, що живуть на території України; про особливості народних традицій харчування; <b>розуміє, що:</b> національні традиції харчування є часткою національної культури кожного народу; національні традиції харчування – складова здоров'я людини; <b>дотримується:</b> народних традицій
6	<b>Гігієна харчування. Як купувати та зберігати продукти</b> <a href="https://youtu.be/HqTKHRDn-3k">https://youtu.be/HqTKHRDn-3k</a> (4.14 хв.)		<b>Учень має уявлення:</b> про основні гігієнічні вимоги до приймання їжі; суть поняття «гігієна харчування»; <b>пояснює:</b> фізіологічну та гігієнічну роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин, води у харчуванні людини; <b>володіє:</b> навичками особистої гігієни під час приймання їжі; <b>дотримується:</b> правил особистої гігієни під час приймання їжі
7	<b>Готуємо разом</b>		<b>Учень має уявлення:</b> про маркування харчових продуктів

		<a href="https://youtu.be/8LyX3MwiYY">https://youtu.be/8LyX3MwiYY</a> (5.48 хв.) <a href="https://abetka-healthykids.com.ua/node/211">https://abetka-healthykids.com.ua/node/211</a>	<i>та їхнє безпечне споживання; <b>дотримується:</b> правил безпечного споживання та зберігання харчових продуктів; <b>пояснює:</b> причини псування харчових продуктів; <b>вміє:</b> правильно зберігати харчові продукти</i>
<b>2 клас. СКЛАД ЇЖІ</b>			
6	1	Здорове харчування – джерело енергії	<b>Учні (учениці):</b> називатимуть умови здорового харчування; пояснюють поняття «здорове» харчування; розрізнятимуть шкідливу та корисну їжу; аналізуватимуть режим харчування та корегують його за потребою
7	2	Що містить їжа?	<b>Учні (учениці):</b> наводитимуть приклади тваринної, рослинної їжі, молочної продукції та олій; розрізнятимуть поняття «смакові» добавки та «харчові» добавки; пояснюватимуть негативний вплив харчових добавок при надмірному вживанні на організм людини
8	3	Вода – джерело життя. Питний режим	<b>Учні (учениці):</b> називатимуть причини, для чого люди п'ють воду; розрізнятимуть корисні та шкідливі напої, термін «тестовий ковток»; пояснюватимуть вплив дотримання питного режиму на самопочуття і здоров'я людей
9	4	Гостини з друзями	<b>Учні (учениці):</b> називатимуть правила гостинності та правила поведінки в гостях, правила поведінки за столом, правила подачі страв та правила етикету, споживання їжі; розрізнятимуть терміни «етикет», «гість», «правила поведінки», «запрошення»; пояснюватимуть як правильно перебувати у гостях
10	5	Практична робота. Корисне меню. Готуємо самі. Моделюємо меню	<b>Учні (учениці):</b> називатимуть відмінності між основними прийомами їжі та перекусами; розрізнятимуть терміни «корисна їжа» та «шкідлива їжа»; продемонструють вміння відрізнити корисні продукти та напої від тих, які можна вживати зрідка; моделюватимуть корисне меню на день (страви та напої); аналізуватимуть власне меню
<b>АЛЬТЕРНАТИВНІ УРОКИ</b> (можна провести замість запропонованих вище або додати до тем у курсі за вибором / факультативі)			
		<i>Яка їжа корисна, а яка шкідлива?</i>	<b>Учні (учениці):</b> називатимуть їжу, що багата на вітаміни; правила поведінки за столом; розпізнаватимуть корисні й шкідливі продукти та напої
		<i>Групи продуктів</i>	Уроки онлайн-курсу «Основи здорового харчування для учнів 1-4 класів». Уроки для учнів 1-2 класів. URL : <a href="https://courses.ed-">https://courses.ed-</a>
		<i>Екстрапродукти</i>	

		Збалансоване харчування	<a href="http://era.com/courses/course-v1:Law+U1.4+2023/courseware/9dbafa8b812f47e58867bc3dd3bb8878/e2df7dd49fc54a45b6d345005368baaa/">era.com/courses/course-v1:Law+U1.4+2023/courseware/9dbafa8b812f47e58867bc3dd3bb8878/e2df7dd49fc54a45b6d345005368baaa/</a>
		Обережно, «швидка їжа»	Урок з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» для 2 класу ЗЗСО (1-8 тиждень). Т. Воронцова. Тиждень 3. Бережемо здоров'я. Обережно, «швидка їжа». <a href="https://nuschool.com.ua/lessons/world/2klas/18.html">https://nuschool.com.ua/lessons/world/2klas/18.html</a>
<b>Альтернативні уроки від «Абетки харчування» <a href="https://abetka-healthykids.com.ua/">https://abetka-healthykids.com.ua/</a></b>			
	1	Їжа – джерело енергії, росту, здоров'я. <a href="https://youtu.be/IJ9aDhOzwOg">https://youtu.be/IJ9aDhOzwOg</a> (6.13 хв.)	<b>Учень має уявлення:</b> про вміст поживних речовин у харчових продуктах та їх значення для здоров'я людини; про основні групи поживних речовин, їх функції та роль в організмі; про співвідношення поживних речовин у різних групах продуктів; <b>усвідомлює, що:</b> різноманітне харчування є обов'язковою умовою здоров'я та фізичної активності людини; <b>дотримується:</b> співвідношення поживних речовин у різних продуктах.
	2	Найважливіші продукти у харчуванні школяра 1) <a href="https://youtu.be/Bs7yaIZxEOM">https://youtu.be/Bs7yaIZxEOM</a> (5.20 хв.) 2) <a href="https://abetka-healthykids.com.ua/node/206">https://abetka-healthykids.com.ua/node/206</a>	<b>Учень має уявлення:</b> про користь різних продуктів харчування для здоров'я людини; про групи продуктів та поживні речовини, що містяться в них; про необхідність комбінації різних груп продуктів; <b>усвідомлює:</b> необхідність використання у щоденному раціоні найважливіших продуктів харчування; <b>вміє:</b> обирати та комбінувати групи продуктів, що містять певну кількість поживних речовин та є корисними для здоров'я
	3	Мій щоденний раціон <a href="https://abetka-healthykids.com.ua/node/207">https://abetka-healthykids.com.ua/node/207</a>	<b>Учень має уявлення:</b> що здоров'я і фізичний розвиток людини значною мірою залежить від якості та регулярності харчування; що раціон харчування обов'язково має враховувати надходження до організму такої кількості поживних речовин, яка відповідає фізичному та розумовому навантаженню дитини; про фізіологічне значення щоденного раціону та режиму харчування; <b>усвідомлює:</b> важливість регулярного харчування для правильного фізичного розвитку і здоров'я; <b>дотримується:</b> раціонального розподілу щоденного раціону між прийманням їжі
	4	Вода та напої, їхня цінність <a href="https://youtu.be/MKz_j-uvlOQ">https://youtu.be/MKz_j-uvlOQ</a> (4.47 хв.)	<b>Учень має уявлення:</b> про цінність води для життя і здоров'я людини; про різновиди напоїв та їхню користь для здоров'я; про харчову цінність різних напоїв; <b>усвідомлює:</b> необхідність вживання води в достатній кількості; коли і які з напоїв корисно вживати; <b>дотримується:</b> рекомендацій щодо об'єму води та напоїв; рекомендацій щодо доцільності вживання певних напоїв залежно від різних факторів



5	<p><i>Пригощаємо друзів</i>  <a href="https://youtu.be/OWoSgZRA09s">https://youtu.be/OWoSgZRA09s</a> (4.54 хв.)</p>	<p><b>Учень має уявлення:</b> про правила комбінації продуктів і страв; про етикет та правила зустрічі гостей; про підбір страв для святкового столу;  <b>усвідомлює:</b> необхідність поєднання смаку та кольору продуктів, страв для гармонійного сприйняття їжі.  <b>вміє:</b> зустрічати гостей та накривати святковий стіл; добирати меню для святкового столу</p>
6	<p><i>Особливості обробки продуктів харчування</i>  <a href="https://youtu.be/eqkSfi6lbck">https://youtu.be/eqkSfi6lbck</a> (4.27 хв.)</p>	<p><b>Учень має уявлення:</b> про основну мету обробки харчових продуктів та приготування з них страв; про основні способи приготування їжі;  <b>дотримується:</b> правил обробки та миття харчових продуктів;  <b>знає:</b> способи теплової обробки їжі;  <b>вміє:</b> зберігати поживні речовини харчових продуктів під час їхнього приготування</p>
7	<p><i>Готуємо разом. Гігієна продуктів харчування</i>  1) <a href="https://youtu.be/oe5A88st_vw">https://youtu.be/oe5A88st_vw</a> (5.30 хв.)  2) <a href="https://abetka-healthykids.com.ua/node/211">https://abetka-healthykids.com.ua/node/211</a>  3) <a href="https://abetka-healthykids.com.ua/node/210">https://abetka-healthykids.com.ua/node/210</a></p>	<p><b>Учень має уявлення:</b> про маркування харчових продуктів та їхнє безпечне споживання;  <b>дотримується:</b> правил безпечного споживання та зберігання харчових продуктів;  <b>пояснює:</b> причини псування харчових продуктів;  <b>вміє:</b> правильно зберігати харчових продуктів</p>

### 3 клас. ХАРЧУВАННЯ І ТРАВЛЕННЯ

11	1	<p>Як побудована травна система людини?  Апетит.  Практичне заняття. Дія ферментів слини на крохмаль</p>	<p><b>Учні (учениці):</b> знатимуть назви органів травлення; називатимуть їх у правильному порядку, розумітимуть їх значення; розрізнятимуть органи травлення; застосовуватимуть отримані знання на практиці; правильно виконуватимуть певні дії під час практичної роботи; виявлятимуть зміни, які відбуваються під час дії однієї речовини на іншу; усвідомлюватимуть значення травної системи для життєдіяльності організму людини; застосовуватимуть здобуті знання</p>
12	2	<p>Їжа – джерело енергії</p>	<p><b>Учні (учениці):</b> усвідомлюватимуть, що їжа дає людині необхідні поживні речовини; знатимуть про склад їжі, її енергетичний матеріал, про калорійність добового раціону для свого віку; вмітимуть підбирати високопоживні продукти харчування; розумітимуть, що потрібно вживати їжу з основними харчовими речовинами</p>

13	3	Норми харчування. Збалансованість продуктів	<b>Учні (учениці):</b> <i>знатимуть</i> про норми здорового харчування; <i>матимуть</i> уявлення про добову потребу в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах; <i>умітимуть</i> обирати корисні продукти, розв'язувати завдання практичного спрямування; <i>розумітимуть</i> необхідність різноманітності, збалансованості, помірності вживання усіх груп харчових продуктів; <i>набудуть навичок</i> скласти збалансоване меню
14	4	Чому мінерали і вітаміни товаришують?	<b>Учні (учениці):</b> <i>називатимуть</i> групи найпоширеніших вітамінів та мінеральних речовин; <i>розрізнятимуть</i> поняття «вітаміни», «мінеральні речовини»; <i>пояснюватимуть</i> корисний вплив вітамінів та мінералів на організм людини; <i>усвідомлять</i> необхідність вибору корисних продуктів для зміцнення здоров'я
15	5	Практична робота. Корисне меню. Готуємо самі. Вітамінні страви	<b>Учні (учениці):</b> <i>даватимуть</i> чітке визначення поняття «вітамінні страви»; <i>розумітимуть</i> способи приготування страв, які забезпечують збереження вітамінів у продуктах; <i>умітимуть</i> обирати і компонувати продукти, що містять певні вітаміни, у салат; <i>зможуть обґрунтувати</i> , чому їх страву є вітамінною та корисною для здоров'я
<b>АЛЬТЕРНАТИВНІ УРОКИ</b> (можна провести замість запропонованих вище або додати до тем у курсі за вибором / факультативі)			
		<i>Групи продуктів</i>	<i>Уроки онлайн-курсу «Основи здорового харчування для учнів 1-4 класів». Уроки для учнів 3-4 класів. URL : <a href="https://courses.ed-era.com/courses/course-v1:Law+U1.4+2023/courseware/9dbafa8b812f47e58867bc3dd3bb8878/e2df7dd49fc54a45b6d345005368baaa/">https://courses.ed-era.com/courses/course-v1:Law+U1.4+2023/courseware/9dbafa8b812f47e58867bc3dd3bb8878/e2df7dd49fc54a45b6d345005368baaa/</a></i>
		<i>Екстрапродукти</i>	
		<i>Збалансоване харчування</i>	
		<i>Корисні та некорисні продукти харчування</i>	<b>Учні (учениці):</b> <i>освоять</i> складові компоненти їжі; <i>розумітимуть</i> принципи раціонального харчування; <i>розрізнятимуть</i> поживні речовини та їхнє значення для функціонування організму; <i>пояснюватимуть</i> негативний вплив шкідливих продуктів харчування на здоров'я людини
<b>Альтернативні уроки від «Абетки харчування» <a href="https://abetka-healthykids.com.ua/">https://abetka-healthykids.com.ua/</a></b>			
	1	<i>Молоко та його родина</i> <a href="https://youtu.be/aW Mb9BwEukc">https://youtu.be/aW Mb9BwEukc</a> (6.06. хв.)	<b>Учень має уявлення:</b> <i>про корисні продукти харчування; про потребу регулярного вживання білків; про групи продуктів, що містять білки; про цінність молока та молочних продуктів;</i> <b>розуміє</b> <i>потребу вживання молока та молочних продуктів;</i> <b>дотримується:</b> <i>рекомендацій щодо регулярного вживання молока, молочних продуктів та необхідної кількості порцій</i>

	2	<p>Зернові продукти  <a href="https://youtu.be/NnJkMZzPeeo">https://youtu.be/NnJkMZzPeeo</a>  (6.53 хв.)</p>	<p><b>Учень має уявлення:</b> про роль вуглеводів у харчуванні людини; про цінність зернових продуктів у харчовому раціоні людини;  <b>розуміє</b> користь зернових продуктів для організму дитини; потребу щоденного вживання різноманітних макаронних та круп'яних виробів;  <b>дотримується:</b> рекомендацій щодо правильного вживання різноманітних макаронних виробів у харчовому раціоні необхідної кількості порцій</p>
	3	<p>Родина вітамінів та мінералів  <a href="https://abetka-healthykids.com.ua/node/208">https://abetka-healthykids.com.ua/node/208</a></p>	<p><b>Учень має уявлення:</b> про харчову цінність овочів, фруктів і ягід; про найпоширеніші корисні фрукти, овочі та ягоди;  <b>розуміє</b> користь овочів, фруктів та ягід для організму людини;  <b>дотримується:</b> дотримується рекомендацій щодо регулярного вживання овочів, фруктів та ягід у харчовому раціоні та необхідної кількості порцій</p>
	4	<p>Поважні жителі країни здорового харчування  <a href="https://youtu.be/b8GCvq0Iskk">https://youtu.be/b8GCvq0Iskk</a>  (6.06 хв.)</p>	
	5	<p>Здорове харчування – свідомий вибір кожної людини  <a href="https://youtu.be/Fr4ESJgWHYk">https://youtu.be/Fr4ESJgWHYk</a>  (5.19 хв.)</p>	<p><b>Учень має уявлення:</b> про правила здорового харчування; усвідомлює, що від самої людини залежить вибір правильного харчування; різноманітність, збалансованість, помірність вживання усіх груп харчових продуктів;  <b>дотримується:</b> правил здорового харчування; рекомендацій щодо правильного вибору та поєднання різних продуктів та необхідної кількості порцій</p>
	6	<p>Вода  <a href="https://youtu.be/fOkhVOFQkAo">https://youtu.be/fOkhVOFQkAo</a>  (4.20 хв.0)</p>	
	7	<p>Готуємо разом  <a href="https://youtu.be/NGa9-jpFvPw">https://youtu.be/NGa9-jpFvPw</a>  (6.06. хв.)  <a href="https://abetka-healthykids.com.ua/node/211">https://abetka-healthykids.com.ua/node/211</a></p>	
<b>4 клас. ЇЖА СМАЧНА І КОРИСНА</b>			
16	1	<p>Корисні смаколики круглий рік</p>	<p><b>Учні (учениці):</b> висловлюватимуть судження про користь / шкідливість вживання солодощів; застосовуватимуть відповідні матеріали, засоби, обладнання, прилади для приготування смаколиків; аналізуватимуть вплив солодощів на здоров'я та власний раціон харчування; пояснюватимуть, як вживання корисних та шкідливих смаколиків впливає</p>

			на здоров'я людини; <i>визначатимуть</i> продукти, придатні для ведення здорового способу життя та ті, вживання яких потрібно обмежувати
17	2	Запасаємося вітамінами та мінералами. Коли і як?	<b>Учні (учениці):</b> <i>розповідатимуть</i> про вітаміни і мінерали та їх значення; <i>володітимуть інформацією</i> про їх вживання відповідно до сезонності; <i>розрізнятимуть</i> групи вітамінів та знатимуть в яких продуктах вони містяться; <i>визначатимуть</i> користь продуктів, які містять вітаміни і мінерали відповідно до сезону; <i>усвідомлять</i> необхідність вживання вітамінів і мінералів для зміцнення здоров'я й укріплення імунітету
18	3	Чому важливо споживати молочні та зернові продукти? або Їмо молоко і каші	<b>Учні (учениці):</b> <i>висловлюватимуть</i> судження про корисність вживання молочних та зернових продуктів; <i>аналізуватимуть</i> вплив молочних та зернових продуктів на здоров'я та власний раціон харчування; <i>пояснюватимуть</i> , як вживання молочних та зернових продуктів впливають на здоров'я людини; <i>обиратимуть</i> молочні та зернові продукти харчування, орієнтуючись на свої харчові звички, смак і розуміння їхньої користі для здоров'я
19	4	Овочі й фрукти щодня	<b>Учні (учениці):</b> <i>називатимуть</i> причини вживання овочів і фруктів щодня; їх харчову цінність та значення для людського організму; <i>розрізнятимуть</i> , яку користь приносить кожен продукт; <i>пояснюватимуть</i> вплив вживання овочів і фруктів на здоров'я людини; <i>умітимуть</i> діяти в нестандартній ситуації, <i>висловлюватимуть</i> власні думки і припущення
20	5	Практична робота. Корисне меню. Готуємо самі. <i>Корисні десерти</i>	<b>Учні (учениці):</b> <i>розумітимуть</i> корист і шкоду солодоців; <i>знатимуть</i> інгредієнти для приготування корисних десертів; <i>пояснюватимуть</i> вплив вживання десертів на самопочуття і здоров'я людей; <i>навчатимуться</i> готувати корисні десерти
<b>АЛЬТЕРНАТИВНІ УРОКИ</b> (можна провести замість запропонованих вище або додати до тем у курсі за вибором / факультативі)			
		<i>Групи продуктів</i>	Уроки онлайн-курсу «Основи здорового харчування для учнів 1-4 класів». Уроки для учнів 3-4 класів. URL : <a href="https://courses.ed-era.com/courses/course-v1:Law+U1.4+2023/courseware/9dbafa8b812f47e58867bc3dd3bb8878/e2df7dd49fc54a45b6d345005368baaa/">https://courses.ed-era.com/courses/course-v1:Law+U1.4+2023/courseware/9dbafa8b812f47e58867bc3dd3bb8878/e2df7dd49fc54a45b6d345005368baaa/</a>
		<i>Екстрапродукти</i>	
		<i>Збалансоване харчування</i>	
<b>Альтернативні уроки від «Абетки харчування»</b> <a href="https://abetka-healthykids.com.ua/">https://abetka-healthykids.com.ua/</a>			
	1	На кожен сезон - свій раціон <a href="https://youtu.be/jPQs3d0-0r4">https://youtu.be/jPQs3d0-0r4</a>	



		(7.35 хв.) <a href="https://abetka-healthykids.com.ua/node/209">https://abetka-healthykids.com.ua/node/209</a>	
2	Смакує все, що осінь нам дарує	<b>Учень має уявлення:</b> про основні особливості функціонування організму восени; про осінній збалансований добовий раціон харчування; про поживні властивості грибів; <b>уміє</b> готувати овочеві салати; <b>дотримується:</b> правил збалансованого добового харчування восени; порад щодо приготування овочевих страв	
3	Завірюха на дворі – поживні страви на столі	<b>Учень має уявлення:</b> про основні особливості функціонування організму взимку; про зимовий збалансований добовий раціон харчування; <b>розуміє</b> необхідність вживання калорійних зігрівальних страв; <b>уміє</b> готувати каші та гарячі напої; <b>дотримується:</b> правил збалансованого добового раціону харчування взимку; порад щодо приготування круп'яних страв та гарячих напоїв.	
4	Весну зустрічаємо – про здоров'я дбаємо! <a href="https://youtu.be/ZvLqyvURQeo">https://youtu.be/ZvLqyvURQeo</a> (5.02 хв.)	<b>Учень має уявлення:</b> про основні особливості функціонування організму навесні; про весняний збалансований добовий раціон харчування; про особливості харчування українців під час весняного постування та Великодніх свят; <b>розуміє</b> потребу вживання харчових продуктів, що містять велику кількість вітамінів та мікроелементів; <b>уміє</b> готувати вітамінні напої, сирники, весняні салати; <b>дотримується:</b> правил збалансованого добового раціону харчування навесні; порад щодо вживання вітамінних напоїв та страв, що містять багато вітамінів, мікроелементів	
5	Літо-літечко, ура! Вітамінна пора! <a href="https://youtu.be/i4-3Q0qbOMI">https://youtu.be/i4-3Q0qbOMI</a> (4.09. хв.)	<b>Учень має уявлення:</b> про основні особливості функціонування організму влітку; про літній збалансований добовий раціон харчування; <b>розуміє</b> потребу максимального використання літніх дарів природи; <b>уміє</b> готувати напої зі свіжих фруктів і ягід; млинці з кабачків; холодний борщ; <b>дотримується:</b> правил збалансованого добового раціону харчування влітку; порад щодо приготування страв та напоїв з літніх овочів, фруктів	
6	Вода <a href="https://youtu.be/j9Kx7mnpq0E">https://youtu.be/j9Kx7mnpq0E</a> (5.06 хв.)		
7	Готуємо разом		

		<a href="https://youtu.be/eQOnV5IQsmg">https://youtu.be/eQOnV5IQsmg</a> (4.26 хв.) <a href="https://abetka-healthykids.com.ua/node/211">https://abetka-healthykids.com.ua/node/211</a>	
<b>5 клас. ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ</b>			
21	1	Харчування як найважливіша складова здорового способу життя людини. Правила раціонального харчування	<b>Учні (учениці):</b> зрозуміють і пояснюватимуть вплив їжі на здоров'я людини; матимуть уявлення про білки, жири, вуглеводи, вітаміни; розумітимуть, що таке помірність, збалансованість
22	2	Корисні і шкідливі продукти харчування / <i>Інтегрований урок англійської мови за даною темою</i>	<b>Учні (учениці):</b> освоють навички правильного харчування; зрозуміють важливість бережливого ставлення до свого організму, прагнення берегти здоров'я
23	3	Режим харчування. Звички у харчуванні: шкідливі та корисні	<b>Учні (учениці):</b> називатимуть 3 фактори, що найбільше впливають на формування харчових звичок; пояснюватимуть негативні наслідки неправильного харчування; вмітимуть вживати йодовану сіль, правильно її зберігати
24	4	Готуємо, зберігаємо, запасемо їжу правильно	<b>Учні (учениці):</b> знатимуть правила зберігання і обробки харчових продуктів; зрозуміють особливості обробки і зберігання різних видів продуктів
25	5	Практична робота. Корисне меню. Готуємо самі. <i>Цукерки з сухофруктів</i>	<b>Учні (учениці):</b> знатимуть про користь і шкоду магазинних цукерок, корисні властивості сухофруктів; розумітимуть шкоду барвників та ароматизаторів, які входять до складу цукерок, їх вплив на здоров'я людини; умітимуть виготовляти цукерки з сухофруктів
<b>6 клас. ХАРЧОВА ПІРАМІДА</b>			
26	1	Склад харчових продуктів	<b>Учні (учениці):</b> називатимуть склад харчових продуктів; наведуть приклади продуктів, які є джерелом білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин; аналізуватимуть шкоду та користь свого харчового раціону; умітимуть

			розраховувати кількість води відповідно до потреб організму та скласти свій щоденний раціон відповідно до піраміди харчування; <i>робитимуть висновки</i> про використання харчових добавок
27	2	Зернові і круп'яні продукти	<b>Учні (учениці):</b> <i>називатимуть</i> різновиди крупів; <i>наводитимуть приклади</i> цільнозернових продуктів; <i>вмітимуть</i> готувати страви з різних круп; <i>пояснюватимуть</i> значущість повноцінного харчування в підлітковому віці
28	3	Овочі, фрукти, гриби	<b>Учні (учениці):</b> <i>називатимуть</i> переваги вживання рослинної їжі; <i>усвідомлюватимуть</i> наслідки нестачі або надмірної кількості вітамінів в організмі; <i>розрізнятимуть</i> терміни «харчова цінність» та «енергетична цінність», «поживність» та «калорійність»; <i>вмітимуть</i> вибирати харчові продукти, <i>розраховувати</i> калорійність продуктів; <i>оцінюватимуть</i> значущість здорового харчування; <i>усвідомлюватимуть</i> проблеми, до яких може призвести неправильне харчування
29	4	Продукти тваринного походження: тваринництва, птахівництва та бджільництва	<b>Учні (учениці):</b> <i>дізнаються</i> про правила обробки та зберігання продуктів, різноманітність та харчову цінність молочних та м'ясних продуктів; <i>вмітимуть</i> обирати якісні продукти; <i>оцінюватимуть</i> значення продуктів тваринного походження, які є основним джерелом білків
30	5	Практична робота. Корисне меню. Готуємо самі. <i>Корисний сніданок</i>	<b>Учні (учениці):</b> <i>називатимуть</i> продукти, які потрібно вживати на сніданок; <i>знатимуть</i> склад харчових продуктів, які корисні для сніданку; <i>добиратимуть</i> страви для збалансованого сніданку; <i>продемонструють</i> вміння готувати корисний сніданок; <i>аналізуватимуть</i> власне меню; <i>усвідомлюватимуть</i> значення вживання корисних продуктів
<b>7 клас. БЕЗПЕЧНЕ ХАРЧУВАННЯ</b>			
31	1	Дієтичне харчування. Користь і шкода дієт	<b>Учні (учениці):</b> <i>дізнаються</i> про дієти та дієтичне харчування; <i>називатимуть</i> приклади систем дієтичного харчування; <i>пояснюватимуть</i> користь та шкоду дієт для організму підлітків

32	2	Роль холестерину в організмі людей. Вміст холестерину в харчових продуктах	<b>Учні (учениці):</b> дізнаються про холестерин, значення холестерину та допустимий рівень в організмі людини; <i>називатимуть</i> продукти харчування, що містять холестерин; <i>пояснюватимуть</i> , як підтримувати здоровий баланс холестерину
33	3	Принципи харчової безпеки	<b>Учні (учениці):</b> <i>ознайомляться</i> із принципами харчової безпеки; <i>аналізуватимуть</i> складові принципів; <i>пояснюватимуть</i> значення дотримання принципів харчової безпеки
34	4	Гігієна харчування. Харчові отруєння. Гельмінтози	<b>Учні (учениці):</b> <i>називатимуть</i> причини харчових отруєнь, правила гігієни харчування для запобігання гельмінтозів; <i>аналізуватимуть</i> випадки, що призводять до харчових отруєнь та зараження гельмінтами; <i>пояснюватимуть</i> значення дотримання гігієни харчування для профілактики харчових отруєнь і гельмінтозів
35	5	Практична робота. Корисне меню. Готуємо самі. <i>Різнокольорові овочі</i>	<b>Учні (учениці):</b> <i>називатимуть</i> види різнокольорових овочів, придатних для салатів; <i>ознайомляться</i> з методикою приготування салатів із різнокольорових овочів, способами їх нарізання; <i>умітимуть</i> добирати корисні та якісні овочі для салатів, дотримуватись правил гігієни; <i>усвідомлюватимуть</i> , що користь споживання овочів залежить від технології їх приготування; <i>матимуть переконання</i> щодо необхідності щоденного вживання овочевих салатів

## 8 клас. ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

36	1	Тарілка здорового харчування	<b>Учні (учениці):</b> <i>називатимуть</i> три чинники, що найбільшою мірою впливають на формування їхніх харчових звичок; <i>розрізнятимуть</i> терміни «харчовий раціон», «енергетична цінність», «тарілка здорового харчування»; <i>пояснюватимуть</i> вплив харчування на здоров'я; <i>добиратимуть</i> страви, для збалансованого харчового раціону достатньої калорійності
37	2	Напої. Щоденні, алкогольні, безалкогольні	<b>Учні (учениці):</b> <i>називатимуть</i> напої та їх класифікацію, вплив напоїв на організм підлітка; <i>описуватимуть</i> небезпеку та вплив алкогольних напоїв на організм підлітка; <i>розрізнятимуть</i> терміни «алкогольні напої», «безалкогольні напої», «щоденні напої», <i>пояснюватимуть</i> значення води та її функції в організмі людини, необхідність дотримання щоденного питного режиму
38	3	Культура споживання їжі	<b>Учні (учениці):</b> <i>розумітимуть</i> необхідність дотримання естетичних норм при споживанні їжі; <i>аналізуватимуть</i> наслідки недотримання культури споживання їжі; <i>дотримуватимуться</i> правил споживання їжі; <i>усвідомлюватимуть</i> необхідність засвоєння правил поведінки за столом
39	4	Щоденне меню підлітка	<b>Учні (учениці):</b> <i>називатимуть</i> групи продуктів, які необхідно вживати щодня підлітку; <i>добиратимуть</i> при складанні щоденного меню різноманітні продукти; <i>усвідомлюватимуть</i> необхідність дотримання режиму та збалансованого харчування; <i>розумітимуть</i> небезпеку частого вживання небезпечних продуктів (чипсів, сухариків, газованих солодких напоїв тощо); <i>складатимуть</i> корисне меню з урахуванням особливостей свого здоров'я; <i>аналізуватимуть</i> свій стан здоров'я при щоденному вживанні корисної їжі та при правильному складанні меню
40	5	Практична робота. Корисне меню. Готуємо самі. Вирощуємо мікрозелень	<b>Учні (учениці):</b> <i>оволодіють</i> методикою вирощування мікрогрін у домашніх умовах; <i>називатимуть</i> правила вибору насіння для вирощування мікрогрину та правила зберігання і споживання мікрозелені; <i>розрізнятимуть</i> види мікрозелені, які можна вирощувати в домашніх умовах; <i>пояснюватимуть</i> особливості технології вирощування мікрозелені, користь екопродукту Мікрогрін

<b>9 клас. ЧИСТОТА ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ</b>			
41	1	Органічне харчування. Безпечне харчування	<b>Учні (учениці):</b> називатимуть правила запобігання харчових отруєнь; розрізнятимуть терміни «органічне харчування» та «безпечне харчування»; пояснюватимуть переваги органічного та безпечного харчування; наведитимуть приклади конвенційного і органічного сільського господарства
42	2	Способи покращення якості продуктів. Як захистити себе від нітратів	<b>Учні (учениці):</b> називатимуть способи покращення якості продуктів харчування; розрізнятимуть методи визначення якості харчових продуктів; пояснюватимуть небезпечний вплив нітратів на організм людини; характеризуватимуть способи нейтралізації нітратів
43	3	Вимоги до питної води	<b>Учні (учениці):</b> називатимуть критерії до визначення якості питної води; наведитимуть приклади захворювань, причиною яких є неякісна вода; описуватимуть причини забруднення питної води, способи її очищення; пояснюватимуть доцільність заходів щодо водопостачання води для населення на рівні держави; оцінюватимуть рівень забезпеченості питною водою населення України і світу
44	4	ГМО. Харчові добавки. Читаємо етикетки на харчових продуктах	<b>Учні (учениці):</b> називатимуть види харчових добавок; наведитимуть приклади позитивних та негативних сторін ГМО; описуватимуть вплив на організм БАД, емульгаторів, консервантів; робитимуть висновки про використання харчових добавок та ГМО
45	5	Практична робота. Корисне меню. Готуємо самі. Найкращий коктейль	<b>Учні (учениці):</b> оволодіють методикою приготування корисних коктейлів, смузі в домашніх умовах; називатимуть правила комбінування продуктів для приготування коктейлів, які сприятимуть зменшенню ваги; розрізнятимуть різні рецептурні складові для приготування корисних напоїв для здорового харчування; пояснюватимуть особливості технології приготування коктейлів та смузі для покращення здоров'я та зменшення ваги
<b>10-11 клас. ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ДОРΟΣЛИХ</b>			
46	1	Культура харчування як складова здорового способу життя	<b>Учні (учениці):</b> називатимуть що таке «здорове харчування»; пояснюватимуть принципи здорового харчування; умітимуть розраховувати власні енергетичні витрати; контролюватимуть свій харчовий раціон, враховуючи ІМТ; демонструватимуть практичні приклади щодо формування власного здорового раціону
47	2	«Піраміда харчування» для побудови	<b>Учні (учениці):</b> знатимуть що таке «піраміда харчування» та її види; називатимуть особливості та принципи основних видів «пірамід харчування»;

		щоденного раціону здорового харчування	<i>демонструватимуть</i> вміння скласти раціон харчування на тиждень; <i>робитимуть висновок</i> , що вибір продуктів харчування – це запорука здоров'я; <i>аналізуватимуть</i> соціальну значущість здорового харчування; <i>оцінюватимуть</i> особливості харчування різних народів
48	3	Їжа як ліки, і ліки, як їжа	<b>Учні (учениці):</b> <i>знатимуть</i> як залежить здоров'я від продуктів харчування; <i>характеризуватимуть</i> продукти харчування, які можна вважати ліками; <i>розумітимуть</i> необхідність вживання овочів, фруктів, вітамінів, роль для організму баластних речовин; <i>вмітимуть</i> вибирати корисну для здоров'я їжу; <i>робитимуть</i> висновки про необхідність бережливого ставлення до здоров'я
49	4	Сучасні дієтичні моделі оздоровчого спрямування. Психологія харчування	<b>Учні (учениці):</b> <i>наводитимуть</i> приклади дієтичних моделей оздоровчого спрямування; <i>називатимуть</i> принципи лікувального харчування; <i>дотримуватимуться</i> правил здорового харчування; <i>усвідомлюватимуть</i> особливості, переваги та недоліки сучасних дієтичних моделей оздоровчого спрямування; <i>висловлюватимуть судження</i> щодо позитивного образу власного тіла; <i>застосовуватимуть</i> набуті знання для збереження і зміцнення власного здоров'я
50	5 а	Обираємо якісні продукти. Мій ланч-бокс	<b>Учні (учениці):</b> <i>знатимуть</i> особливості вимог щодо безпеки продуктів харчування; <i>називатимуть</i> правила зберігання та обробки продуктів харчування; <i>розумітимуть</i> , що вибір продуктів харчування – це запорука здоров'я; <i>умітимуть</i> застосовувати головні правила споживача стосовно вибору продуктів харчування; <i>демонструватимуть</i> уміння аналізувати інформацію на упаковках харчових продуктів; <i>усвідомлюватимуть</i> негативну роль для здоров'я людини фальсифікованої харчової продукції
	5 б	Харчування студента (для 11 класу)	<b>Учні (учениці):</b> <i>дотримуватимуться</i> принципів збалансованого харчування; <i>робитимуть висновок</i> , що вибір продуктів харчування – це запорука здоров'я; <i>знатимуть</i> добовий набір продуктів на одного студента; <i>називатимуть</i> приклади корисних страв та напоїв, <i>вмітимуть</i> їх готувати; <i>розпізнаватимуть</i> корисні та шкідливі для здоров'я продукти харчування; <i>характеризуватимуть</i> особливості харчування при підвищеній розумовій діяльності; <i>пояснюватимуть</i> вплив харчування на здоров'я; <i>розумітимуть</i> як правильно будувати режим харчування студента і скласти меню; <i>демонструватимуть</i> готовність до зміцнення та збереження особистого здоров'я; <i>використовуватимуть</i> корисні продукти для приготування їжі; <i>оцінюватимуть</i> інформацію з різних джерел щодо ролі харчування у зміцненні та збереженні здоров'я

## Рекомендована література

1. Абетка харчування : освітня програма. URL: <https://www.abetka-healthykids.com.ua>.
2. Василяшко І., Гущина Н., Демура О., Деркач Т., Зінченко А., Козловська Т., Патрикеева О., Саприкіна М. «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів : практичне керівництво для навчальних закладів. Київ : Юстон, 2019. 54 с.
3. Ващенко О. М. Абетка харчування : навчально-методичний посібник. Київ, 2018. 40 с.
4. Гриценчук О. О., Овчарук О. В., Оліфіра Л. М. Методичні рекомендації щодо впровадження курсу за вибором «Здоров'я дитини – здорове харчування» у 3 – 4 класах ЗНЗ. Київ : ТОВ «Вольф», 2010. 28 с.
5. Довгань А. І., Овчарук О. В., Пужайчерда Л. М. Ми обираємо здорове харчування : навч.-метод. посіб. навч. курсу за вибором для 8 (9) класів ЗНЗ. Київ : ТОВ «Вольф», 2014. 109 с.
6. Здоров'я дитини - здорове харчування : навч.-метод. посіб. для вчителя навч. курсу за вибором для 5-7 кл. / Довгань А. І., Довгань О.А., Овчарук О. В., Оліфіра Л.М., Пужайчерда Л. М.; за заг. ред. Овчарук О. В. Київ, 2012. 128 с.
7. Клопотенко Є. Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах. Львів : Літопис, 2019. 14 с.
8. Мазуркевич І. В. Культура приготування та споживання їжі (курс за вибором з використанням кейс-технології) для учнів 10-11 класів. Біла Церква, 2016. 20 с.
9. Мелега К. П. Сучасні технології здоров'язбереження : навч. посіб. Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.
10. Основи харчування : підручник / М. І. Кручаниця, І. С. Миронюк, Н. В. Розумикова, В. В. Кручаниця, В. В. Брич, В. П. Кіш. Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.

### Постійно діючі та змінні електронні ресурси

для викладання навчального курсу «Уроки здорового харчування», створенні й упорядковані педагогами Сумської області

1. **Хмарне сховище** методичних надбань слухачів курсів «Уроки здорового харчування» [https://oippo-my.sharepoint.com/:f/g/personal/uspenskavalentyna\\_oippo\\_onmicrosoft\\_com/EpnrmbZKxSBLsJoUSy-5qQABn0KpW\\_r-HgyD8AlvfmVx4g?e=8pIO37](https://oippo-my.sharepoint.com/:f/g/personal/uspenskavalentyna_oippo_onmicrosoft_com/EpnrmbZKxSBLsJoUSy-5qQABn0KpW_r-HgyD8AlvfmVx4g?e=8pIO37)

2. **Інтерактивна дошка PADLET**. Електронні ресурси до кожного уроку (з можливими доповненнями усіх педагогів) <https://padlet.com/uspenskav/83hbl07nh3cv67v9>.



3. **Телеграм-канал Здоров'їМО**. Канал створено для інформаційної підтримки педагогів Сумщини – викладачів навчального курсу «Уроки здорового харчування». Контент наповнюється доречним змістом тільки про харчування і все, що з ним пов'язано в житті та освіті. Приєднатись можна за посиланням <https://t.me/+qPtTo1N0Pg44Y2Uy>



**Перелік документів, які регламентують розробку та впровадження  
навчального курсу для учнів 1 – 11 класів «Уроки здорового харчування»**

1. Указ Президента України від 07.12.2019 № 894/2019 «Про невідкладні заходи щодо покращення здоров'я дітей». URL : <https://www.president.gov.ua/documents/8942019-30949>
2. Указ Президента України від 25.05.2020 № 195/2020 «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі». URL : <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>
3. Розпорядження Кабінету міністрів України від 05.08.2020 № 1008-р «Про затвердження плану заходів з реформування системи шкільного харчування». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1008-2020-%D1%80#Text>
4. Розпорядження Кабінету міністрів України від 23.12.2020 № 1668-р «Про затвердження плану заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2021 рік». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1668-2020-%D1%80#Text>
5. Розпорядження голови Сумської обласної державної адміністрації від 30.12.2020 № 674-ОД «Про затвердження Регіонального плану заходів щодо створення в закладах освіти належних умов для безпечного та якісного харчування дітей у Сумській області на 2021-2025 роки».
6. Наказ Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 14.01.2021 № 08-ОД «Про затвердження плану заходів щодо створення в закладах освіти належних умов для безпечного та якісного харчування дітей у Сумській області на 2021-2025 роки».
7. Наказ кз Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти від 02.02.2021 № 26-ОД «Про виконання наказу Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації».
8. Лист кз Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти від 02.02.2021 № 71/07-19 «Про виконання заходів щодо створення в закладах освіти належних умов для безпечного та якісного харчування дітей у Сумській області на 2021-2025 роки».
9. Лист кз Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти від 31.03.2021 № 211/03-27 «Про онлайн-нараду творчої групи «Уроки здорового харчування в закладах освіти»».
10. Уроки здорового харчування : програма навчального курсу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти / В. Успенська, З. Декунова, А. Лавська та ін.; за наук. ред. В. М. Успенської. Суми : НВВ КЗ СОІППО, 2022. 24 с.
11. Методичні рекомендації з упровадження програми навчального курсу для учнів 1 – 11 класів «Уроки здорового харчування» : лист Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти від 25.10.2021 № 525/07-19.

**Сайти з достовірною інформацією для наповнення змісту  
«Уроків здорового харчування»**

№	Назва	Інтернет посилання
1	Міністерство охорони здоров'я	<a href="https://moz.gov.ua/article/health/do-shkoli-zdorove-harchuvannya-shkoljariv">https://moz.gov.ua/article/health/do-shkoli-zdorove-harchuvannya-shkoljariv</a> <a href="https://moz.gov.ua/article/health/dostupno-i-ekonomno-pravda-pro-zdorove-harchuvannja-">https://moz.gov.ua/article/health/dostupno-i-ekonomno-pravda-pro-zdorove-harchuvannja-</a>
2	Рекомендації про здорове харчування дорослих (затверджені МОЗ)	<a href="https://moz.gov.ua/uploads/ckeditor/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8/01122017_Basic_Recommendations-1.pdf">https://moz.gov.ua/uploads/ckeditor/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8/01122017_Basic_Recommendations-1.pdf</a>
3	Проект «Про здорове» – рекомендації зі здорового харчування, схвалені МОЗ України	<a href="http://www.prozdorove.com.ua">http://www.prozdorove.com.ua</a>
4	Абетка Харчування. Навіщо харчуватися правильно?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hDwp8fjzc5w">https://www.youtube.com/watch?v=hDwp8fjzc5w</a>
5	Центр громадського здоров'я МОЗ України	<a href="https://www.phc.org.ua/">https://www.phc.org.ua/</a>
6	Портал превентивної освіти – підручники, посібники, розробки уроків, презентації, відео, мультфільми	<a href="http://autta.org.ua/">http://autta.org.ua/</a>
7	Канал «Еспресо» – цикли передач «PRO здоров'я»	<a href="http://surl.li/agvoi">http://surl.li/agvoi</a>
8	Канал «24 канал» – навігація «Здоров'я»	<a href="https://24tv.ua/health/">https://24tv.ua/health/</a>
9	Корисні підказки	<a href="http://surl.li/agvoj">http://surl.li/agvoj</a>
10	ТОВ «Всеосвіта»: Основи здоров'я – методичні матеріали	<a href="https://vseosvita.ua/library/osnovi-zdorova">https://vseosvita.ua/library/osnovi-zdorova</a>
11	Абетка здоров'я	<a href="http://www.chl.kiev.ua/default.aspx?id=5666">http://www.chl.kiev.ua/default.aspx?id=5666</a>
12	Лекція Є. Комаровського. Здорове харчування вашої дитини	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YuVlwqoHS1w">https://www.youtube.com/watch?v=YuVlwqoHS1w</a>
13	Асоціація дієтологів України	<a href="https://uda.in.ua/">https://uda.in.ua/</a>
14	Новий сан регламент – тезово Ролик про Сан регламент (першочергово – харчування) Новий Санітарний регламент для шкіл: що змінилося?	<a href="https://eo.gov.ua/novyiy-sanitarnyy-rehlament-dlia-shkil-shcho-zminylosia/">https://eo.gov.ua/novyiy-sanitarnyy-rehlament-dlia-shkil-shcho-zminylosia/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qos7DCVzizk">https://www.youtube.com/watch?v=qos7DCVzizk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Df6lxHDZSVU">https://www.youtube.com/watch?v=Df6lxHDZSVU</a>
15	БЖВ: як правильно розрахувати. (текст + відео)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2_KwK8-GheA&amp;t=12s">https://www.youtube.com/watch?v=2_KwK8-GheA&amp;t=12s)</a> <a href="http://womansecret.com.ua/bzhv-yak-pravilno-rozraxuvati/">http://womansecret.com.ua/bzhv-yak-pravilno-rozraxuvati/</a>

16	Як їжа може змінити ваше життя. Є. Клопотенко, 26 хв.	<a href="https://youtu.be/UP3O8fSI22I">https://youtu.be/UP3O8fSI22I</a>
17	Реформа шкільного харчування: в Україні презентували оновлене меню	<a href="https://cutt.ly/NnQWNFM">https://cutt.ly/NnQWNFM</a>
18	Технологічні картки страв	<a href="https://cutt.ly/GOfeNXI">https://cutt.ly/GOfeNXI</a>
19	ЗНАЙМО	<a href="https://mon.gov.ua/ua/news/rozpochala-robotu-platforma-pro-zdorove-harchuvannya-u-shkolah-znayimo">https://mon.gov.ua/ua/news/rozpochala-robotu-platforma-pro-zdorove-harchuvannya-u-shkolah-znayimo</a> <a href="https://znaimo.gov.ua/">https://znaimo.gov.ua/</a>
20	Завдання з теми харчування для дітей початкових класів	<a href="https://childdevelop.com.ua/worksheets/tag-iresearch-nutrition-sortpop/">https://childdevelop.com.ua/worksheets/tag-iresearch-nutrition-sortpop/</a>
21	Там же. Програма «Здорове харчування». Робочий зошит, 3 кл.	<a href="https://childdevelop.com.ua/programs/3grade/52/">https://childdevelop.com.ua/programs/3grade/52/</a>
22	УНІАН. Рецепти	<a href="https://www.unian.ua/recipes">https://www.unian.ua/recipes</a>
23	Сайт Клопотенка	<a href="https://klopotenko.com/">https://klopotenko.com/</a>
24	Меню за Клопотенком: як батькам перевірити, чим годують дітей у школах?	<a href="https://osvitoria.media/opinions/menyu-za-klopotenkom-yak-batkam-pereviryty-chym-goduyut-ditej-u-shkolah/">https://osvitoria.media/opinions/menyu-za-klopotenkom-yak-batkam-pereviryty-chym-goduyut-ditej-u-shkolah/</a>
25	Цікаво про їжу це – ХАРЧІ.ІНФО	<a href="https://harchi.info/">https://harchi.info/</a>
<b>Вебіари</b>		
1	Четвертий регіональний форум «Реформа системи шкільного харчування»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ETxerv00Djs">https://www.youtube.com/watch?v=ETxerv00Djs</a>
2	Нові вимоги до організації харчування в закладах освіти	<a href="https://youtu.be/vu-oBiLwAw0">https://youtu.be/vu-oBiLwAw0</a>
3	Олег Швець. Харчування у новій українській школі (26.08.2020)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xzqjsnD0aZs">https://www.youtube.com/watch?v=xzqjsnD0aZs</a>
4	Формування культури харчування та правильних харчових звичок	<a href="https://www.facebook.com/UAMON/videos/757336988507836">https://www.facebook.com/UAMON/videos/757336988507836</a>
5	Курси Прометеус. 4 кроки до здорового харчування.	<a href="https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+HLFD101+2019_T2/about">https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+HLFD101+2019_T2/about</a>
6	Онлайн-курси Ed-Era «Основи здорового харчування для дітей 1-4 класів»	<a href="https://courses.ed-era.com/courses/course-v1:Law+U1.4+2023/about#">https://courses.ed-era.com/courses/course-v1:Law+U1.4+2023/about#</a>
7	Safety Park Курс 100: Що ви маєте знати про цукровий діабет	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ri9YJAlhzh">https://www.youtube.com/watch?v=ri9YJAlhzh</a>
8	Safety Park Курс 100: Міфи та фобії дієтології - лактоза, глютен, консерванти та «є-шки»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-jOUFSBet3A">https://www.youtube.com/watch?v=-jOUFSBet3A</a>

В. М. Успенська, З. В. Декунова, А. М. Лавська,  
члени обласної творчої групи  
«Уроки здорового харчування в закладах освіти»

**УРОКИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ**  
**Програма навчального курсу для учнів 1–11 класів**  
**закладів загальної середньої освіти**

Науковий редактор В. М. Успенська,  
кандидат педагогічних наук, доцент, керівник лабораторії  
здоров'яспрямованої освіти кз Сумський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти, регіональний координатор  
навчального курсу «Уроки здорового харчування»