

РОЗДІЛ 4. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

СКЛАДОВІ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГУ «МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ»

COMPONENTS OF THE EDUCATIONAL PROGRAM OF THE TRAINING «METHODOLOGY FOR THE FORMATION OF HEALTHY EATING BEHAVIOR IN CHILDREN AND ADOLESCENTS»

Стаття присвячена визначенню основних компонентів освітньої програми тренінгу «Методика формування здорової харчової поведінки дітей і підлітків». Проведено аналіз нормативно правових актів стосовно розбудови системи здорового харчування, формуванню культури харчування та правильних харчових звичок в Україні. Зроблено аналіз останніх досліджень та публікацій вітчизняних фахівців. Зазначені невирішені раніше проблеми щодо питання організації підвищення кваліфікації педагогічних кадрів з формування культури здорового харчування у дітей і підлітків.

Спираючись на результати досліджень, вивчення стану обізнаності педагогів Запорізької області з питання культури харчування та впливу педагогів та батьків на формування культури здорового харчування у дітей та підлітків, була створена програма тренінгу «Методика формування здорової харчової поведінки дітей і підлітків».

Основна мета тренінгу – надати слухачам сучасні знання щодо методики формування здорової харчової поведінки для навчання дітей і підлітків та формування їхніх здорових харчових звичок. Виходячи з мети визначені основні завдання освітньої програми: сприяти підвищенню рівня обізнаності педагогічних працівників щодо здорової харчової поведінки; ознайомлення з сучасним інструментарієм щодо формування у дітей та підлітків навичок здорового харчування.

Представлено навчально-тематичний план тренінгу, розкривається зміст трьох модулів програми. Для кожного модуля розроблені очікувані результати навчання. Визначені теми навчального плану направлені на формування в учасників тренінгу ключових компетентностей згідно з професійним стандартом «вчитель закладу загальної середньої освіти». Представлено доступ до інформаційного контенту тренінгу розміщеного на платформі підвищення кваліфікації педагогічних працівників Запорізької області. Наведені приклади різних форм роботи зі слухачами.

Ключові слова: культура харчування, харчові звички, підвищення кваліфікації, інформаційний контент тренінгу, ключові компетентності.

The article is devoted to identifying the main components of the training program «Methods for Developing Healthy Eating Behaviors in Children and Adolescents». An analysis of regulatory and legal documents concerning the development of a healthy nutrition system, the formation of food culture, and healthy eating habits in Ukraine has been conducted. Recent research and publications by Ukrainian specialists have also been reviewed. The article highlights previously unresolved issues related to organizing professional development for educators on fostering a culture of healthy eating among children and adolescents.

Based on the research results and on data regarding the level of awareness among educators in Zaporizhzhia Region about food culture and the influence of teachers and parents on shaping healthy eating habits in children and adolescents, a training program titled «Methods for Developing Healthy Eating Behaviors in Children and Adolescents» was created.

The main goal of the training is to provide participants with up-to-date knowledge on methods for developing healthy eating behaviors in order to educate children and adolescents and support the formation of their healthy eating habits. Derived from this goal, the key objectives of the educational program include: enhancing educators' awareness of healthy eating behaviors and familiarizing them with modern tools for developing healthy eating skills in children and adolescents.

The article presents the training curriculum and reveals the content of the program's three modules. Expected learning outcomes have been formulated for each module. The topics included in the curriculum are aimed at developing key competencies in training participants in accordance with the professional standard «Teacher of General Secondary Education». Access to the training's informational content, hosted on the professional development platform for educators of Zaporizhzhia Region, is provided. Examples of various forms of work with participants are also offered.

Key words: food culture, eating habits, professional development, training informational content, key competencies.

УДК 37.091.217.015.31:642.5(045)
DOI <https://doi.org/10.32782/ip/89.15>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Авдєєва С.О.,
orcid.org/0000-0002-9506-1775
ст. викладач кафедри менеджменту, психології та інклюзивної освіти
Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Мінакова І.В.,
orcid.org/0009-0001-3134-7213
ст. викладач кафедри менеджменту, психології та інклюзивної освіти
Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Швець І.В.,
orcid.org/0009-0009-7066-3778
ст. викладач кафедри менеджменту, психології та інклюзивної освіти
Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Постановка проблеми у загальному вигляді. Однією зі стратегічних цілей Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі є «розбудова системи здорового харчування, формування культури харчування та правильних харчових звичок» [5].

Занепокоєння викликає аналітичний звіт за результатами опитування українських підлітків

у 2022/2023 роках «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» в межах міжнародного проєкту BOOЗ «Health behaviour schoolage children» (HBSC). Були визначені проблеми, пов'язані з харчуванням дітей та підлітків. Чимало опитаних підлітків не снідають як у будні, так і у вихідні, що може мати негативні наслідки для здоров'я у майбутньому. Діти, чий організм ще тільки формується,

недостатньо їдять фрукти та овочі, рибу, яйця, молочні продукти, несолоні горіхи та насіння. Водночас надмірно споживають м'ясні страви та ковбасні вироби, солодощі, газовані (зокрема енергетичні) напої, снеки (чіпси, солоні горішки, сухарики тощо). Результати опитування свідчать про надмірне споживання підлітками цукру. Чим старший респондент, тим гірше його раціон з огляду на скорочення частоти споживання корисних продуктів і зростання споживання небажаних [2].

Мета статті є визначення основних компонентів освітньої програми тренінгу, спрямованого на підготовку педагогічних працівників до ефективної організації роботи з формування здорової харчової поведінки дітей і підлітків. Особлива увага приділяється методичному забезпеченню, розвитку компетенцій педагогів щодо роботи з учнями з формування культури здорового харчування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці Г., Прохазка, І., Андрієнко, Н. Колбіна, Л. Гейко досліджували права на харчування кожної людини. Вивченням міжнародно правових аспектів боротьби з голодом займався Г. Прохазка. Дослідження Гуліч М.П., Петренко О.Д. були присвячені виявленню основних тенденцій та проблем у харчуванні підлітків, а також факторів, що впливають на формування їхньої харчової поведінки, зокрема ставлення та особливостей сприйняття шкільного харчування. Науковцями ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзеєва НАМН України» встановлено, що у школярів харчові переваги стають все більше пов'язані з модними серед молоді харчовими продуктами «снекової» групи. Дослідження Д. Параджулі були присвячені питанню харчування підлітків як критичний та часто ігнорований компонент глобальних програм охорони здоров'я.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз наведених публікацій демонструє, що питання здорового харчування здебільшого розглядається з погляду права на харчування кожної людини, виявленню основних тенденцій та проблем у харчуванні підлітків, питанню харчування підлітків як критичний та часто ігнорований компонент глобальних програм охорони здоров'я. Практично не досліджуються питання підвищення кваліфікації педагогічних кадрів щодо культури здорового харчування та організації просвітницької роботи серед учасників освітнього процесу.

Виклад основного матеріалу. Ми повністю згодні з твердженням М. Афанасьєвої, що саме школи повинні стати центром впровадження політики та програм, спрямованих на формування та популяризацію культури здорового харчування та харчових звичок у ранньому віці, оскільки вони охоплюють більшість дітей у віці від 6 до 16 років [3].

Саме тому у 2023 році науково-педагогічними працівниками кафедри реабілітаційної педагогіки

та здорового способу життя комунального закладу «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради було проведено вивчення стану обізнаності педагогів Запорізької області з питання культури харчування та впливу педагогів та батьків на формування культури здорового харчування у дітей та підлітків. Результати опитування були висвітлені у статті «Обізнаність педагогічної спільноти запорізької області з проблеми формування культури здорового харчування учнівської молоді (на основі онлайн опитування)» [1].

У 2024 році Кафедрою проведено 2 сесії семінару-практикуму «Теорія і практика формування здорової харчової поведінки людини». Створено дайджест «Компас здорового харчування» [4].

Як результат цієї роботи, було прийнято рішення проводити тренінги з питань формування культури здорового харчування для психолого-педагогічних працівників закладів освіти усіх типів; фахівців (консультантів) інклюзивно-ресурсних центрів.

Розроблена освітня програма тренінгу «Методика формування здорової харчової поведінки дітей і підлітків». Основна мета тренінгу надати слухачам сучасні знання щодо методики формування здорової харчової поведінки для навчання дітей і підлітків та формування їхніх здорових харчових звичок.

Виходячи з мети визначені основні завдання освітньої програми:

- сприяти підвищенню рівня обізнаності педагогічних працівників щодо здорової харчової поведінки;
- ознайомлення з сучасним інструментарієм щодо формування у дітей та підлітків навичок здорового харчування.

Програма тренінгу розрахована на 30 академічних годин (8 годин синхронної роботи, 22 години асинхронної та 8 годин самостійної роти), і складається з трьох модулів (табл. 1).

Для кожного модуля розроблені очікувані результати навчання:

Модуль 1. Історичний аспект здорового харчування.

Очікувані результати: знаходити й аналізувати інформацію з історичних джерел; узагальнювати факти про вплив харчування на здоров'я; логічно та структуровано викладати матеріал; застосовувати історичні знання для сучасної практики харчової освіти; створювати візуальний навчальний контент (презентація, постер).

Модуль 2. Основи здорового харчування.

Очікувані результати: формулювати та аргументовано висловлювати власну думку; здійснювати рефлексію щодо власного харчування та ставлення до здоров'я; аналізувати вплив харчових звичок на якість життя; застосовувати здобуті знання в особистому досвіді.

Таблиця 1

**Навчально-тематичний план тренінгу
«Методика формування здорової харчової поведінки дітей і підлітків»**

Зміст навчального модуля	Дистанційна форма навчання			
	Синхронні заняття	Асинхронні заняття	Разом	Самостійно
Настановне заняття (1 година, синхронно; 2 години, асинхронно; 1 година, самостійно)	1	2	3	1
Тема 1.1. Підходи до харчування з давнини до сучасності (2 години, синхронно; 6 годин, асинхронно; 2 години, самостійно).	2	6	8	2
Тема 2.1. Основні принципи збалансованого харчування (2 години, синхронно; 6 годин, асинхронно; 2 години, самостійно).	2	6	8	2
Тема 3.1. Педагогічні стратегії формування здорової харчової поведінки дітей і підлітків (2 години, синхронно; 6 годин, асинхронно; 2 години, самостійно)	2	6	8	2
Підведення підсумків. Рефлексія (1 година, синхронно; 2 години, асинхронно; 1 година, самостійно)	1	2	3	1
РАЗОМ:	8	22	30	8

Модуль 3. Педагогічні стратегії формування здорової харчової поведінки дітей і підлітків (табл. 1).

Очікувані результати: аналізувати складні виховні ситуації; розробляти план педагогічної дії; залучати шкільних фахівців і батьків до розв'язання проблем; просвітницькі впливати на учнів у сфері здоров'я.

Визначені теми навчального плану, які спрямовані на формування в учасників тренінгу ключових компетентностей згідно з професійним стандартом «вчитель закладу загальної середньої освіти» (табл. 2).

До кожного модуля пропонується взяти участь у вебінарі в синхронному режимі взаємодії.

Таблиця 2

Ключові компетентності педагогів

Професійні компетентності	Очікувані результати навчання
A2.1. Здатність моделювати зміст навчання відповідно до обов'язкових результатів здобувачів освіти.	Добирати різні методи й прийоми для навчання здобувачів освіти і способи представлення ними досягнутих результатів
A2.2. Здатність формувати та розвивати в учнів ключові компетентності та вміння, спільні для всіх компетентностей.	Використовувати методи і прийоми, які дають можливість здобувачам освіти реалізувати здобуті вміння на практиці як в освітньому процесі, так у житті загалом
A2.4. Здатність добирати і використовувати сучасні та ефективні методики і технології навчання, виховання і розвитку учнів.	Обирати ефективні форми, методи й засоби навчання залежно від навчальних цілей
A2.5. Здатність формувати ціннісні ставлення в учнів.	Обирати форми організації освітнього процесу, ефективні для формування особистості
G2.1. Здатність організовувати процес навчання, виховання і розвитку учнів.	Відповідально ставитися до прийняття спільних та особистих професійних рішень щодо педагогічної автономії [6].

Таблиця 3

Залікова робота

№ п/п	Модуль	Зміст завдання
1.	Модуль 1	Оберіть, будь ласка, один історичний період і підготуйте коротку презентацію або постер про підхід до харчування в цей час.
2.	Модуль 2.	Рефлексивне есе Тема – на Ваш вибір: – «Як зміниться моє життя, якщо я почну харчуватись збалансовано?» – «Міфи про здорове харчування, у які я вірив(-ла) раніше».
3.	Модуль 3.	У Вас є вибір! Варіант 1 Пропонується випробувати міць своїх знань. На платформі Quizalize зіграти у вікторину. Для переходу натиснути тут , або користуватися QR-кодом.  Варіант 2 Кейс-аналіз «У класі з'явився підліток, який постійно вживає енергетики і перекушує чіпсами. Батьки не бачать проблеми. Як діяти педагогу?»

Розроблена Гарвардською школою громадського здоров'я:



- **½ тарілки – овочі та фрукти**
→ Основне джерело вітамінів, мінералів, клітковини.
→ Слід уникати картоплі та смажених овочів як основного джерела.
- **¼ тарілки – цільнозернові продукти**
→ Каші, цільнозерновий хліб, бурий рис, булгур, макарони з твердих сортів пшениці.
→ Білі хліб і рафінований рис бажано обмежити.
- **¼ тарілки – білкові продукти**
→ Пісне м'ясо, яйця, риба, бобові (квасоля, горох, сочевиця), горіхи.
→ Обмежити червоне м'ясо та перероблені м'ясні вироби (ковбаси, сосиски).
- **Олії** – рослинні (оливкова, ріпакова, соняшникова), обмежити вершкове масло та трансжири.
- **Вода** – як основний напій. Уникати солодких газованих напоїв та соків з доданим цукром.
- **Фізична активність** – поруч із тарілкою зображена людина в русі, що підкреслює важливість руху

Співвіднести продукти на тарілки здорового харчування

½ тарілки

Вибрати...

¼ тарілки

Вибрати...

Міф. Щоб схуднути, потрібно відмовитися від продуктів, що містять жири.

Факт. Жири забезпечують організм енергією. Дієтологи рекомендують не відмовлятися, а обмежити вживання жирів. Не зловживати продуктами, що містять так звані приховані жири: ковбасою, майонезом, печивом, тортами, тістечками.

Наслідок. Нестача жирів призводить до порушення обміну речовин, зокрема функціонування печінок. Погано засвоюються вітаміни А і Е, що негативно впливає на розвиток статевих гормонів, стан шкіри.

Міф. Щоб схуднути, їсти між основними прийомами їжі.

Факт. Підліткам потрібно перекушувати, щоб не втрачати енергію. Їсти 5-6 разів на день — це найкращий режим харчування. Але перекушувати слід легкими стравами, овочами, фруктами, горіхами.

Наслідок. Не перекушувати між основними прийомами їжі, підлітки ризикують відчути сильний голод. Це може призвести до головного болю, болю у шлунку, анорексії, пристрастності. Голод може призвести до переїдання від час основного прийому їжі.

Міф. Щоб схуднути, не слід вечеряти.

Факт. Вечір — один з основних прийомів їжі. Вечеряти слід легкими стравами за 2-3 години до сну.

Наслідок. Якщо відмовитися від вечері, організм не одержить достатньої кількості поживних речовин. Це може призвести до стресу, анорексії, різкої зміни ваги, виникнення перешкоди, порушення сну, обміну речовин.

Щоб схуднути, треба відмовитися від жирів. Це міф чи факт?

☐ Міф

☐ Факт

Рис. 1. Інтерактивна вправа

ФормДороХарчПовед

/ Модуль 3. Педагогічні стратегії формування здорової харчової поведінки у дітей та підлітків

/ Книга "Формування здорової харчової поведінки у дітей та підлітків"

Книга "Формування здорової харчової поведінки у дітей та підлітків"

Книга Налаштування Імпортувати розділ Вийти

1. Про здорове харчування

Рекомендації зі здорового харчування, схвалені МОЗ України

Зміст

1. Про здорове харчування
2. Ідеальний баланс - скільки потрібно пити і скільки поїсти
3. Чекліст здорового харчування для дітей
4. 8 правил харчування під час війни
5. Особливості організації харчування в університеті, ретельного вивчення у закладах освіти
6. Впевненість і дружба до дитини чи школи в контексті НОУ
7. Нова українська школа: простір здоров'я
8. Їсти подорож: фінансове харчування як інший вимір реальності
9. Планування здорового меню на тиждень
10. 10 найкращих генераторів плану харчування зі штучним інтелектом

Рис. 2. Книга «Формування здорової харчової поведінки у дітей та підлітків»

Під час вебінарів слухачам пропонується взяти участь в інтерактивних вправах, створених за допомогою сервісів Google Meet, Padlet, Canva, Genially, за допомогою сервісів Google Classroom, педагоги працюють в групах та презентують свою роботу. Самостійне виконання завдань інтерактивної вправи в дистанційному режимі дає змогу слухачам закріпити набуті знання та перевірити себе в інтерактивних вправах (діяльність «урок») пропонуються завдання різного контенту: відеофайли, теоретичний матеріал, завдання «вибір з множини», «так-ні». на кожній сторінці інтерактивної вправи є запитання та варіанти відповіді (рис. 1).

До Модуля 3 «Педагогічні стратегії формування здорової харчової поведінки дітей і підлітків» слухачам пропонується діяльність «Книга» (рис. 2).

Після вивчення матеріалів кожного модуля, слухачам пропонується виконати залікову роботу (табл. 3).

Висновки. Таким чином, рівень сформованості здорових харчових навичок у дітей та підлітків залежить від ефективної просвітницької роботи в закладах освіти. Важливу роль в цьому повинні відігравати педагоги. Програма тренінга «Методика формування здорової харчової поведінки дітей і підлітків» має на меті підвищення кваліфікації педагогічних кадрів, щодо сучасних форм та методів проведення роботи з формування здорових харчових звичок серед дітей та підлітків.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Авдєєва С. О., Мінакова І. В. Обізнаність педагогічної спільноти Запорізької області з проблеми формування культури здорового харчування учнівської молоді (на основі онлайн-опитування). *Інноваційна педагогіка*. 2023. № 63. С. 198–201. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2023/63/part_1/63-1_2023.pdf (Дата звернення: 12.11.2025).
2. Аналітичний звіт за результатами опитування українських підлітків у 2022/2023 роках «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» в межах міжнародного проєкту ВООЗ «Health Behaviour in School-Aged Children» (HBSC). URL: https://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2025/03/22_23_HBSC_study_UKR-2.pdf (дата звернення: 11.11.2025).
3. Афанасьєва М. В., Черкасов А. В. Формування культури здорового харчування у школярів: нормативні засади та практика реалізації. *Молодий вчений*. 2024. № 6. С. 142–146. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-6-130-3> (Дата звернення: 10.11.2025).
4. Тонне О. Ш. Компас здорового харчування: науково-методичний дайджест. 2024. № 8. URL: [https://tonneolena.netboard.me/filosofijazdorovia/?tab=897330%20\(%D0%B4%D0%B0%D1%82%D0%B0%20%D0%B7%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F](https://tonneolena.netboard.me/filosofijazdorovia/?tab=897330%20(%D0%B4%D0%B0%D1%82%D0%B0%20%D0%B7%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F) (дата звернення: 12.11.2025).
5. Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі : Указ Президента України № 195/2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text> (дата звернення: 10.11.2025).

Дата першого надходження рукопису до видання: 18.11.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 08.12.2025

Дата публікації: 30.12.2025