

**ПОКАЖИ
СВІЙ КУСЬ**

ТИЖДЕНЬ ЗДОРОВОГО ЛАНЧБОКСА

Матеріали для проведення
інформаційної кампанії





Українсько-швейцарський проєкт «Діємо для здоров'я» спрямований на зменшення поширеності факторів ризику неінфекційних захворювань (НІЗ) з метою підвищення загального добробуту населення та збільшення тривалості життя жінок і чоловіків в Україні.

Одним із ключових напрямів проєкту є «Здорова школа», у межах якого надається підтримка впровадженню Національної стратегії реформи шкільного харчування, ініційованої Першою леді України Оленою Зеленською. Проєкт сприяє досягненню цілей стратегії, зокрема щодо формування здорової харчової поведінки та розвитку культури здорового харчування серед дітей і підлітків.

Матеріали цієї публікації інтегровані з контентом платформи «Знаймо» та розміщені у відкритому доступі: znaймо.gov.ua

Проєкт «Діємо для здоров'я» (повна назва – «Скорочення поширеності факторів ризику неінфекційних захворювань в Україні») реалізується за підтримки Швейцарії через Швейцарську агенцію розвитку та співробітництва (SDC). Виконавцями проєкту є консорціум організацій «ДЖі Еф Ей Консалтинг Груп ГмбХ» (GFA) та Женевські університетські лікарні (HUG) у партнерстві з національними організаціями – благодійним фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» та компанією «Ван Хелс».

Ця публікація підготовлена в межах українсько-швейцарського проєкту «Діємо для здоров'я». Зміст матеріалів є відповідальністю авторів і необов'язково відображає офіційну позицію Уряду Швейцарії або Швейцарської агенції розвитку та співробітництва (SDC).

АВТОРСЬКИЙ КОЛЕКТИВ



Укладач

Ірина Скорбун,

координаторка напрямку «Здорова школа» українсько-швейцарського проекту «Діємо для здоров'я»

Рецензент

Наталія Пастухова,

кандидатка біологічних наук, доцентка, старша наукова співробітниця державної установи «Інститут харчової біотехнології та геноміки НАН України»



Лариса Дзядович,

учителька початкових класів опорного закладу освіти «Миргородський ліцей імені Івана Андрійовича Зубковського Миргородської міської ради Полтавської області»



Марина Сіряк,

заступниця директора з виховної роботи опорного закладу освіти «Миргородський ліцей імені Івана Андрійовича Зубковського Миргородської міської ради Полтавської області»



Ніна Тимофєєва,

учителька початкових класів опорного закладу освіти «Миргородський ліцей імені Івана Андрійовича Зубковського Миргородської міської ради Полтавської області»



Оксана Дрига,

учителька інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» комунального закладу «Полтавська загальноосвітня школа I–III ступенів № 24 Полтавської міської ради Полтавської області»



Ольга Шаповал,

керівниця наукового ліцею «Політ» комунального закладу вищої освіти «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія» Полтавської обласної ради



Таїсія Ярошенко,

спеціалістка напрямку «Здорова школа» українсько-швейцарського проекту «Діємо для здоров'я» в Полтавській області

Автор рецептів

Анастасія Соколова,

лікарка ендокринолог-дієтолог

Веселі руханки

Євгенія Білаш,

вчителька фізкультури

Матеріали для проведення інформаційної кампанії «Тиждень здорового ланчбокса: Покажи свій кусь»



Зміст

①	Вступ	5
②	Як підготуватися до «Тижня здорового ланчбокса»	8
③	Тематичний маршрут тижня	13
④	Картотека вправ	15
⑤	Додаткові матеріали:	51
	1. Питання-відповіді	
	2. Презентація для батьків	
	3. Смачні та здорові рецепти	
	4. Картка учасника	
	5. Подяка учасникам	

I. ВСТУП

В Україні триває реформа шкільного харчування, ініційована Першою леді України Оленою Зеленською, одним із ключових завдань якої є формування здорових харчових звичок і розвиток культури здорового харчування серед дітей. З вересня 2026 року безкоштовними гарячими обідами будуть забезпечені всі школярі і школярки України, що дасть можливість кожній дитині отримувати поживну, свіжу та здорову їжу.

Перекус не замінює повноцінного гарячого харчування, але залишається важливою частиною щоденного раціону, яка допомагає підтримувати енергію та гарне самопочуття протягом дня. «Тиждень здорового ланчбокса: Покажи свій кусь» – це просвітницька кампанія, спрямована на дітей і учнівську молодь, щоб привернути їхню увагу та пояснити, чому важливо вибирати здоровий перекус. Акцент кампанії зроблено на перекусах, адже саме під час них діти і підлітки найчастіше роблять вибір продуктів самотійно, нерідко в умовах поспіху, браку часу, відсутності асортименту здорових продуктів і водночас за наявності вибору солодощів, сухариків, чипсів і газованих напоїв із надмірним вмістом солі та цукру. Альтернативою спонтанним купівлям нездорової їжі може бути перекус, приготований заздалегідь, що завжди може бути під рукою у ланчбоксі.

Головна мета кампанії – популяризувати культуру, збалансованого харчування і допомогти дітям свідомо вибирати поживні продукти та навчитися збирати здоровий перекус. Довготривалою ціллю цієї ініціативи є зменшення споживання дітьми та молоддю продуктів, що містять надмірну кількість солі і цукру, завдяки більш усвідомленому вибору здорових, поживних і смачних опцій.

У центрі уваги «Тижня ланчбокса» п'ять тем, по одній на кожен день тижня.



1. ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПЕРЕКУСУ

Вивчаємо формулу здорового ланчбокса, щоб легко поєднувати продукти і дотримуватися балансу вмісту білків, жирів, вуглеводів та вітамінів у поживному перекусі.

2. ВІТАМІННИЙ ПЕРЕКУС



З'ясовуємо користь різноманітних фруктів і овочів для щоденного перекусу, дізнаємося, чому поєднання фруктів, овочів і ягід різних кольорів допомагає підтримувати баланс вітамінів та мінеральних речовин в організмі.



3. СІЛЬ І ЦУКОР ПІД КОНТРОЛЕМ

Дізнаємося, чому важливо контролювати вміст солі та цукру у перекусах, вивчаємо рекомендовані норми споживання, визначаємо кількість солі й цукру в поширених продуктах.

4. СМАЧНИЙ ПОЖИВНИЙ ПЕРЕКУС



Досліджуємо, як здорова і натуральна їжа стає поживою для мозку, допомагає концентруватися і додає сил та енергії впродовж усього дня.



5. МІЙ ЗДОРОВИЙ КУСЬ

Вчимося розбиратися у складі та якості продуктів і усвідомлено вибирати здорову їжу.

У збірнику ви знайдете цікаві сценарії, ігри та вправи, які можна організувати і провести у кожному закладі освіти впродовж одного тижня або вибірково в будь-який інший час навчального року. Тижневий план містить приклади заходів різного формату, які можна адаптувати для роботи з дітьми різного віку.

Для учнів і учениць початкових класів запропоновані вправи, які перетворюють навчання на пригоду, щоб діти з цікавістю вивчали світ здорової їжі.

Для учнів і учениць середньої та старшої школи запропоновані дискусії, дослідження та вправи, де підлітки зможуть самостійно приймати рішення, обґрунтовувати свій вибір.

Для батьків підготовлені презентація, шаблони для спілкування у батьківських групах, а також приклади та рецепти здорових перекусів.

Завдяки цьому збірнику ви можете легко підготуватися і вирішити, як саме провести цей тиждень. Можна використати всі або вибрати лише декілька вправ, які найкраще підійдуть саме вашим учням та ученицям.

Більше корисної інформації можна знати на сайті Znaimo: <https://znaimo.gov.ua/>.

II. ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО «ТИЖНЯ ЗДОРОВОГО ЛАНЧБОКСА»

Успіх інформаційного тижня залежить від завчасного планування і залучення команди. Намагайтесь перетворити цю підготовку на очікування цікавої пригоди.

Крок 1. Об'єднуємо зусилля з батьками

Важливо залучити батьків як однодумців, дати їм час підготувати корисні продукти і пояснити, як вони можуть підтримати своїх дітей у здоровому виборі впродовж тижня.

Для цього анонуйте кампанію завчасно, приблизно за тиждень до старту. Надішліть у батьківські групи повідомлення про старт кампанії «Тиждень здорового ланчбокса: Покажи свій кусь».

Поділіться з батьками планом тижня та прикладами здорових перекусів.

Крок 2. Складіть свій маршрут тижня

Сплануйте активності для своїх учнів та учениць, щоб кожен день «Тижня здорового ланчбокса» проходив легко, злагоджено та цікаво для учнів.

Виберіть вправи для перерв чи ранкових зустрічей.

Підготуйте простір. Виберіть місце в закладі освіти, де можна розмістити плакати та інші візуальні матеріали. Оформте частину дошки для розміщення свого маршруту тижня, щоб діти бачили план подій на наступні дні.

Заздалегідь підготуйте матеріали, роздрукуйте картки та роздаткові аркуші, подбайте про наявність матеріалів для творчих завдань.

Крок 3. Мотивація та власний приклад

Надихайте учнів та учениць власним прикладом здорового способу життя та заохочуйте їхні зусилля, ініціативу та інтерес до здорового харчування.

Використовуйте власний приклад – у перший день кампанії принесіть свій ланчбокс. Будьте лідером заходу, покажіть свій здоровий перекус.

Використовуйте маршрутний лист «Покажи свій кусь» для заохочення дитини до участі у всіх активностях. Для кожної дитини підготуйте таку картку та запас тематичних наліпок. Щодня відзначайте зусилля дітей наліпками за активну участь у заходах та інтерес до теми здорового харчування.

Власники 5 наліпок стають «Амбасадорами здорового харчування» і отримують відзнаку.

Перевірте свою готовність за чеклістом для вчителя.

Крок 4. Веселі руханки щодня

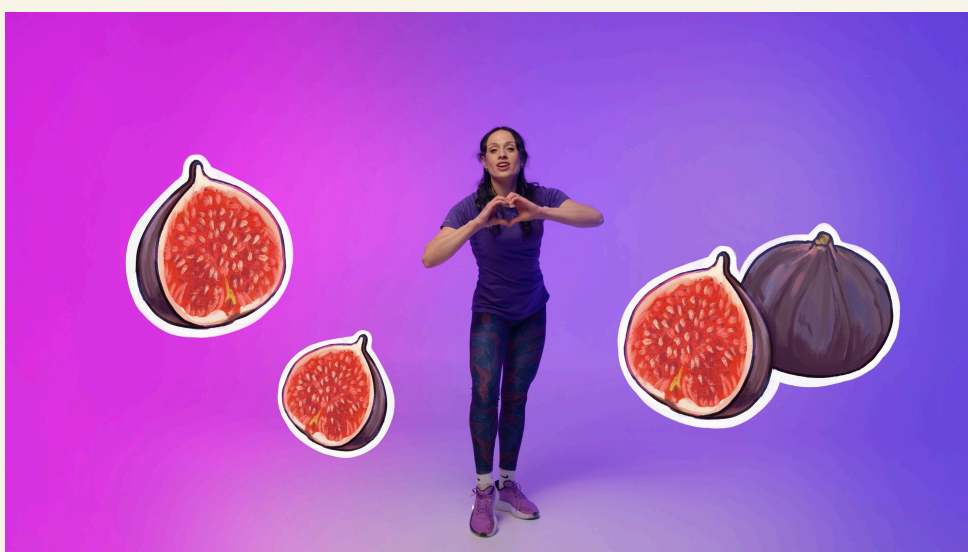
Додайте динаміки вашому тижню! Використовуйте тематичні руханки, де кожен рух – це ще й корисний урок про здорові звички.

Інтегруйте їх в освітній процес як динамічні паузи на уроках або для активного відпочинку на перервах. Відскануйте QR-код, щоб розпочати руханку дня.

РУХАНКА «ЕНЕРГІЯ ГОРІХІВ»



РУХАНКА «СИЛА СУХОФРУКТІВ»



РУХАНКА «ЗДОРОВА ТАРІЛКА»



РУХАНКА «ЯБЛУКО-БАНАН-МОРКВИНКА»



РУХАНКА «ВОДНИЙ БАЛАНС»



1. Підготовка

- Ознайомитися з матеріалами кампанії
- Вибрати та запланувати формат участі класу (урок, обговорення, батьківська година)
- Повідомити батьків про старт «Тижня здорового ланчбокса»

2. Під час «Тижня здорового ланчбокса»

- Вибрати ідеї для проведення «Тижня здорового ланчбокса»/організувати та провести заходи з урахуванням віку дітей
- Пояснювати тему просто й доброзичливо: що дає енергію, що допомагає краще вчитися та почуватися добре, чому сіль та цукор можуть шкодити організму
- Обговорювати прості корисні альтернативи, нагадувати про них між уроками
- Заохочувати дітей приносити корисні перекуси у ланчбоксах
- Спонукаати до різноманітного та поживного наповнення ланчбокса
- Запропонувати дітям прикрасити ланчбокси наліпками
- Заохочувати дітей ділитися ідеями корисних перекусів
- Дати дітям прості завдання/челенджі на тиждень
- Залучати дітей до розмови через гру, запитання та приклади з повсякденного життя
- Підкреслювати, що маленькі кроки – це вже хороший результат
- Підтримувати позитивну атмосферу: хвалити за участь, цікаві ідеї та зусилля
- Бути уважними до індивідуальних особливостей дітей (смаки, звички, можливі обмеження в харчуванні)

Комунікація з батьками

- Поділитися простими ідеями перекусів і списком продуктів
 - Попросити підтримати дитину без тиску та примусу
 - Заохотити залучати дітей до приготування перекусів удома
Наголосити, що рекомендації можна адаптувати до можливостей і звичок кожної родини
-

3. Чого не варто робити

- Не запроваджувати жорстких заборон і покарань
- Не критикувати перекуси дітей і не соромити їх за вибір їжі
- Не порівнювати ланчбоксы дітей між собою
- Не критикувати смаки, звички чи сімейні харчові традиції
- Не змушувати дитину їсти «правильно» через тиск або публічні зауваження
- Не залякувати їжею та не використовувати категоричні висловлювання («це не можна ніколи»)
- Не пов'язувати їжу, перекуси або «здоровість» із зовнішністю, вагою чи формою тіла
- Не коментувати зовнішній вигляд дитини в контексті харчування (наприклад, «щоб не погладшати / схуднути»)
- Не ділити продукти на «хороші» і «погані» в різкій формі – краще говорити про баланс і режим харчування
- Не створювати атмосферу змагання навколо того, чий ланчбокс «кращий»

Корисний перекус – це:

ПОКАЖИ СВІЙ ВІСІВКУСЬ

Овочі та фрукти	Горіхи та сухофрукти	Сендвічі або лаваші з начинкою	Напої без цукру	Інше
Яблуко	Кеш'ю	З індичкою	Натуральний йогурт	Зелені салати
Банан	Волоські горіхи	Із запеченим м'ясом та сиром	Натуральний йогурт із фруктами або ягодами	Цільнозернові хлібці
Груша	Мигдаль	З лососем та крем-сиром	Молочно-ягідне смузі	Рисові хлібці
Морква	Родзинки	З куркою та зеленню	Компот	Фруктова пастила без цукру
Селера	Курага	З фалафелем	Чай	Кекси з кисломолочного сиру
Огірок	Сушене манго	З куркою та яйцем	Вода	Запіканка з бананом
Ягоди	Сушений банан	З бужениною та огірком	Домашній лимонад	Домашні вівсяні батончики без цукру та з сухофруктами (за бажанням)

 ДІЄМО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Знаємо

ІІІ. ТЕМАТИЧНИЙ МАРШРУТ ТИЖНЯ

День 1. Формула здорового перекусу



Мета першого дня:

Пояснити, чому корисні перекуси важливі щодня, і навчити складати здоровий та смачний ланчбокс.

Цей день про:

- старт кампанії «Тиждень здорового ланчбокса: Покажи свій кусь»;
- важливість здорового перекусу;
- поради щодо складання здорового, поживного, смачного ланчбокса.

День 2. Вітамінний перекус



Мета другого дня:

Пояснити, чому важливо їсти різні фрукти й овочі щодня.

Цей день про:

- користь різноманітних фруктів та овочів у щоденному раціоні;
- роль фруктів і овочів різних кольорів у підтриманні балансу вітамінів і мінеральних речовин у перекусах;
- важливість вибору сезонних та локальних продуктів.

День 3. Сіль і цукор під контролем



Мета третього дня:

Допомогти зрозуміти, чому важливо контролювати вміст солі та цукру у своєму перекусі.

Цей день про:

- рекомендовані норми споживання солі і цукру;
- вплив надмірного споживання солі та цукру на організм;
- визначення кількості вмісту солі та цукру в найбільш поширених продуктах.

День 4. Смачний поживний перекус



Мета четвертого дня:

Навчитися вибирати здоровий перекус із корисних та поживних продуктів.

Цей день про:

- те, що живить наш мозок та як дати йому здорову енергію;
- те, як зменшити споживання солі й цукру та вибирати здоровий перекус.

День 5. Мій здоровий кусь



Мета п'ятого дня:

Зробити усвідомлений вибір здорового перекусу.

Цей день про:

- набутий досвід;
- готовність робити здоровий вибір;
- свій смачний, поживний, корисний перекус.

IV. КАРТОТЕКА ВПРАВ

1. ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПЕРЕКУСУ

МЕТА

Показати, що перекус може бути «суперсилою» для організму, навчити вибирати корисні продукти для ланчбокса та заохотити долучитися до тижневого челенджу через гру.

РЕКВІЗИТ

Малюнок «Формула ланчбокса» (роздрукований або в презентації).

ХІД ВИКОНАННЯ:

1. Питання для обговорення

Чому важливий перекус?

Перекус допомагає нам не відчувати голоду, краще працювати на уроках та мати сили гратися й бути активними.

Чи може перекус замінити сніданок або обід?

Ні, перекус – це лише додаток до основних прийомів їжі, а не їхня заміна.

Коли перекус доречний і потрібний?

Коли зголоднів між основними прийомами їжі;
до обіду чи вечері ще далеко;
тобі потрібна енергія для навчання, спорту або ігор;
після школи чи гуртків хочеться підкріпитися;
в дорогу.

Важливо пам'ятати:

перекус – це не заміна сніданку, обіду чи вечері, а спосіб допомогти організму підкріпитися і залишатися енергійними протягом дня.

Чим зазвичай ви перекушуєте?

Подумайте і розкажіть: що ви берете на перекус?

Фрукти (яблуко, банан);

йогурт або сирок;

бутерброд;

горіхи чи сухофрукти;

печиво або солодощі.

В ігровій формі обговоріть із дітьми, які з цих перекусів корисніші і чому.

2. Мінігра «Корисно – некорисно»

Модератор/модераторка називає продукти, учасники плескають у долоні, якщо корисно:

яблуко 🙌

чипси ❌

йогурт 🙌

цукерки ❌

канапка з сиром 🙌

3. Формула здорового ланчбокса

Перекус має відповідати принципу тарілки здорового харчування: містити всі основні групи продуктів та бути різноманітним за кольором і складом.

Збалансоване поєднання продуктів:

50% – овочі та фрукти (дають вітаміни, клітковину, допомагають травленню);

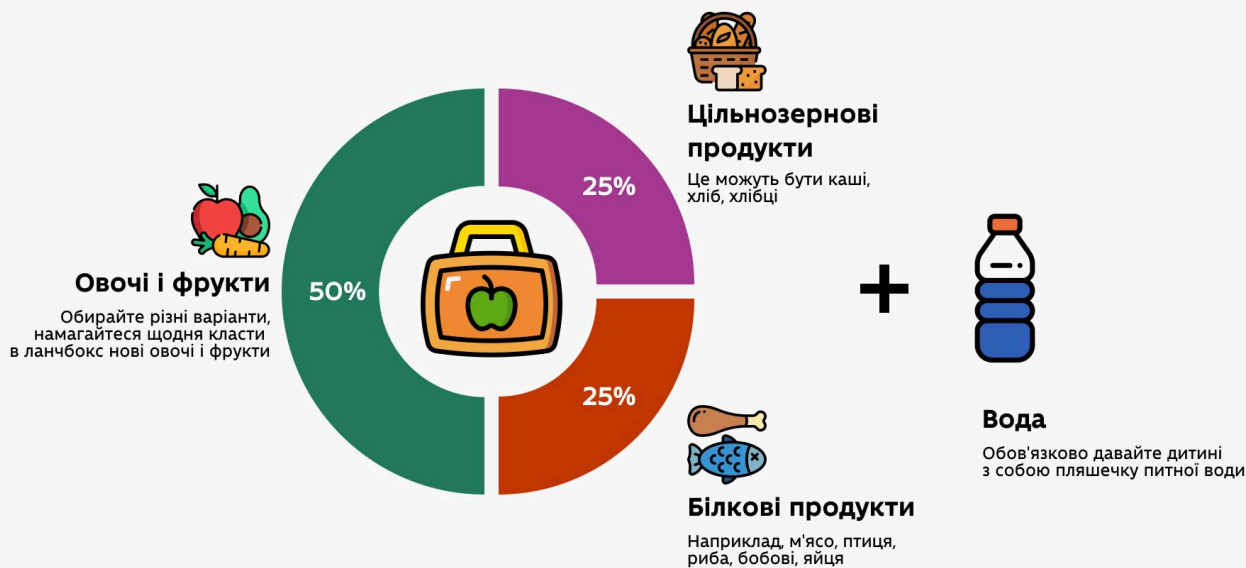
25% – цільнозернові продукти (дають енергію надовго);

25% – білкові продукти (необхідні м'язам).

Не забувати вживати звичайну питну воду, уникати солодких напоїв (газованки, пакетовані соки)

Формула ланчбокса

знаймо



Що покласти в здоровий ланчбокс?

Фрукти або овочі: яблуко, банан, морква, огірок.

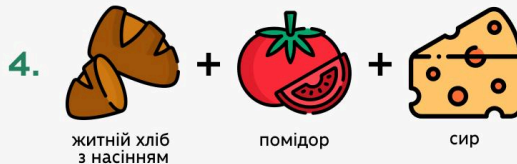
Білок: яйце, сир, йогурт, курка, хумус.

Зернові: цільнозерновий хліб, лаваш, крекери.

Вода: звичайна питна вода – найкращий вибір!

6 варіантів перекусу з собою

знаймо



6 варіантів перекусів, які не містять продуктів, що швидко псуються

- 

1. насіння гарбуза + в'ялена курага без цукру
- 

2. овочі, нарізані соломкою + жменька сухофруктів
- 

3. цільнозерновий хлібець + яблуко
- 

4. фрукт + мікс горіхів
- 

5. дварізні фрукти + фундук або насіння
- 

6. груша + свіжий гарбуз + волоський горіх

ПОСИЛАННЯ:

1. Що таке тарілка здорового харчування. Режим доступу: <https://znaimo.gov.ua/shcho-take-tarilka-zdorovoho-kharchuvannia>.
2. Їжа з собою: що покласти дитині в ланчбокс. Інструкція. Режим доступу: <https://znaimo.gov.ua/yizha-z-soboiu-shcho-poklasty-dytyni-v-lanchboks-instruktsiia>.

2. 5 ДНІВ – 5 КОРИСНИХ ПЕРЕКУСІВ

Щоденна ігрова місія під час перерви

МЕТА

Продемонструвати приклади збалансованого харчування через гру;

пояснити важливість різноманіття продуктів і роль різнокольорових фруктів, овочів та ягід у корисному перекусі; розвинути навички свідомого вибору продуктів для ланчбокса та залучити родину до формування здорових харчових звичок дитини.

РЕКВІЗИТ

Особисті ланчбоксы учасників та модератора/модераторки, індивідуальні маршрутні листи, наліпки, роздруковані макети корони, роздруковані макети різних продуктів (овочі, фрукти, ягоди, горішки, злаки, білкові продукти), кольорові олівці/ фломастери.

Ідея

«Смачна перерва» – це щоденна гра, яка проводиться протягом 5 днів. Щодня модератор/модераторка та діти спілкуються на тему здорового харчування, обговорюють різні фрукти і овочі та дізнаються про корисні властивості продуктів певного кольору. У такий спосіб учасники і учасниці щодня відкривають «секретний код дня». Усі учасники отримують наліпку в маршрутний лист як відзнаку за участь. Після того як кольори зібрані, в останній день тижня учасники виготовляють символічну корону «Супергероя здорового харчування».

Принципи взаємодії:

- безоціночність (відсутність поділу їжі на «правильну та неправильну»);
- інклюзивність (участь усіх дітей незалежно від вмісту ланчбокса);
- підтримка та позитивне підкріплення будь-якого прояву інтересу та залученості зі сторони дитини.

Підготовчий етап і залучення батьків

Вправа реалізується впродовж 5 днів за підтримки батьків. Батькам заздалегідь надсилають план тематичного тижня «Здоровий ланчбокс» з проханням підтримати дітей і допомогти їм брати активну участь і підбирати здорові перекуси згідно з рекомендаціями. Кожен день тижня матиме свій тематичний колір, і бажано, щоб діти щодня мали у своєму ланчбоксі фрукти, овочі чи ягоди такого кольору. Саме цей колір буде «секретним кодом дня».

Протягом тижня діти щодня вивчатимуть поживні властивості продуктів різних кольорів (зелений, помаранчевий, червоний, жовтий, веселковий (асорті)) і вміст різних корисних речовин і груп вітамінів у кожному з них.

Батькам пропонують (за можливості) додавати до ланчбокса продукт відповідного кольору. Це є рекомендованим, але не обов'язковим елементом. Усі діти беруть участь у вправах незалежно від вмісту ланчбокса.

Зразок повідомлення для батьків

«Вітаємо, шановні батьки!

Наступного тижня в межах реалізації «Тижня ланчбокса» ми розпочинаємо гру «5 днів – 5 корисних перекусів». Разом із дітьми будемо шукати фрукти та овочі різних кольорів у ланчбоксах, вивчати властивості таких продуктів і з'ясовувати, чому важливо урізноманітнювати ними свій перекус.

Як долучитися? Запропонуйте дитині разом вибрати та покласти до ланчбокса овочі та фрукти таких кольорів:

Понеділок – **зелений**.

Вівторок – **червоний**.

Середа – **помаранчевий**.

Четвер – **жовтий**.

П'ятниця – **асорті, фрукти та овочі будь-якого кольору**».

Це проста гра, яка допоможе зробити складання ланчбокса цікавим і приверне увагу до важливості різноманітності продуктів у щоденному раціоні, зокрема у перекусі.

Зверніть увагу: кольоровий продукт – не обов'язковий, а лише рекомендація. Усі діти беруть участь незалежно від вмісту ланчбокса.

ХІД ВИКОНАННЯ (ЩОДЕННИЙ ЦИКЛ):

Вступна частина – «Смачна перерва»

Модератор/модераторка демонструє власний ланчбокс як приклад збалансованого харчування.

Питання для обговорення:

- Як ви гадаєте, що у мене сьогодні у ланчбоксі?
- Це щось хрумке чи м'яке, солодке чи солоне, соковите чи сухе?
- Чи приємно його їсти? Чому?
- Чи є тут щось ситне, що дає енергію? Що саме?
- А що сьогодні у вашому ланчбоксі?
- Чи є у вашому ланчбоксі овочі, фрукти або ягоди? Які саме?
- Чи взяли ви з собою воду? Чому це важливо?
- Чи можна сказати, що наш перекус сьогодні корисний і збалансований? Чому?

Ігрова частина – «Секретний код дня»: сценарій вправи на кожен день тижня

Учасники виконують ігрове завдання, пов'язане з продуктами відповідного кольору дня. У процесі взаємодії вони відкривають «секретний код дня» та знайомляться з його харчовою цінністю.

Протягом 5 днів вправа повторюється за подібним сценарієм. Змінним елементом є лише «колір дня», який визначає зміст «секретного коду».

Щодня учасники:

- ознайомлюються з кольором дня й обговорюють властивості та склад речовин у продуктах різних кольорів;
- демонструють продукти відповідного кольору;
- обговорюють вміст ланчбоксів або альтернативи;
- виконують ігрове завдання та відкривають «код дня»;
- фіксують результат у маршрутному листі.

День 1 – «Зелений ключ». Модератор/модераторка акцентує увагу на продуктах зеленого кольору (наприклад: огірок, капуста, зелений горошок, яблуко, шпинат).

Чим особливі продукти зеленого кольору?

Містять багато клітковини, що підтримує здорове травлення та метаболізм.

Вітаміни: фолієва кислота (B9) важлива для росту та розвитку організму, вітамін К необхідний для згортання крові, мінеральні елементи (кальцій, магній, калій) є умовою нормального метаболізму.

День 2 – «Помаранчевий ключ». Модератор/модераторка акцентує увагу на продуктах помаранчевого кольору (наприклад: морква, гарбуз, мандарин, курага, цільнозерновий сендвіч із морквяним хумусом).

Чим особливі продукти помаранчевого кольору?

Містять каротиноїди – природні пігменти, антиоксиданти, що надають продуктам жовтий, помаранчевий або червоний колір, попередники вітаміну А. Вітамін А підтримує нормальний зір, здоровий стан шкіри та імунну систему.

День 3 – «Червоний ключ». Модератор/модераторка акцентує увагу на продуктах червоного кольору (наприклад: помідор, буряк, червоне яблуко, ягоди, гранат, білкові продукти).

Чим особливі продукти червоного кольору?

Містять каротиноїди, зокрема лікопен, що захищає клітини організму від старіння, підтримує здоров'я серця та нормальний тиск, зміцнює імунітет.

День 4 – «Сонячний ключ». Модератор/модераторка акцентує увагу на продуктах жовтого та білого кольорів (наприклад: кукурудза, білокачанна капуста, банан, сир, яйце, волоські горіхи, кеш'ю).

Чим особливі продукти жовтого та білого кольорів?
Містять білки, жири та вітаміни, необхідні для росту і фізичної активності організму. Підтримують здоров'я судин і серця.

День 5 – «Веселковий мікс». Модератор/модераторка підкреслює важливість поєднання кольорів у харчуванні.

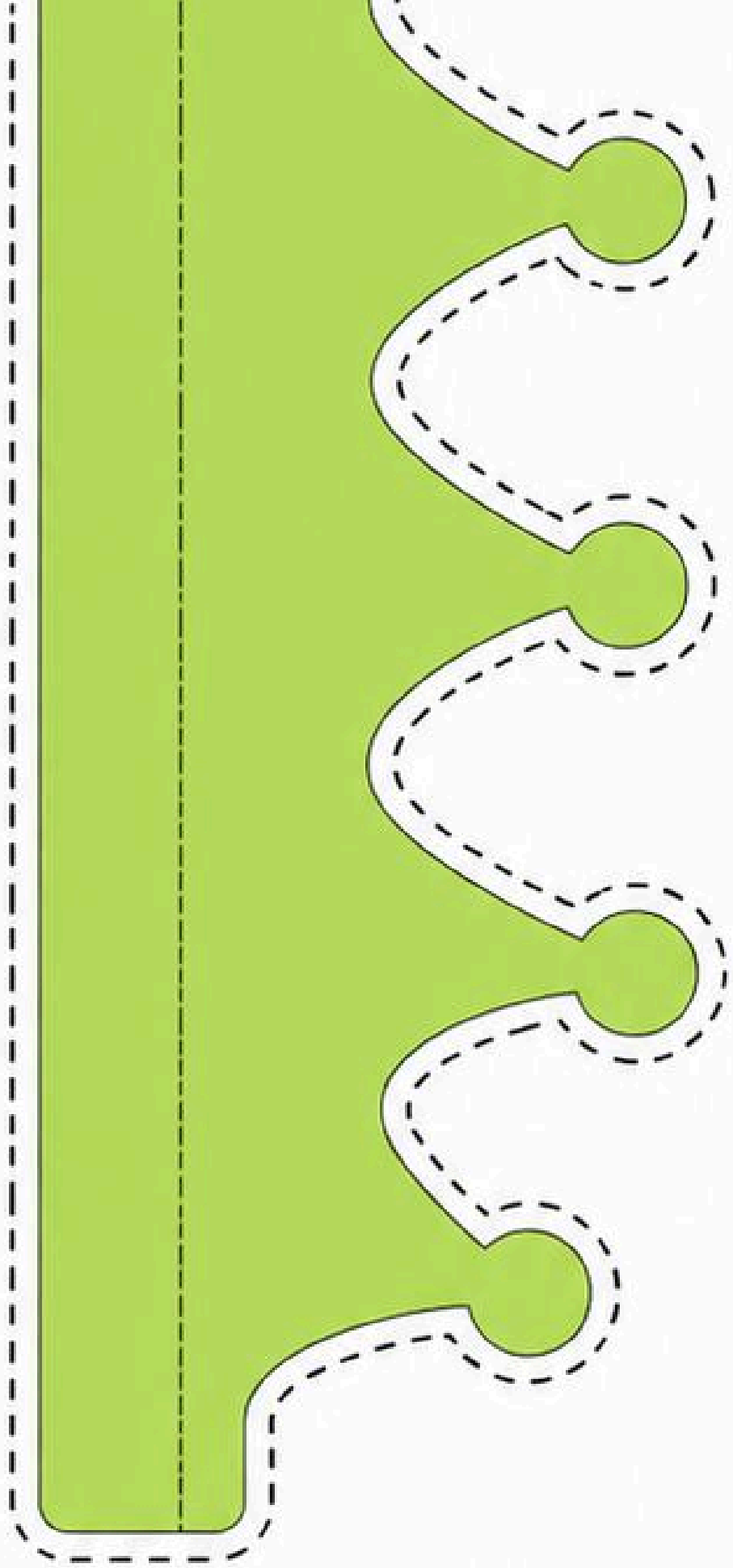
Чому важливо вибирати фрукти, овочі і ягоди різних кольорів?

Різні групи продуктів збалансовують та урізноманітнюють харчування. Підтримують роботу мозку, допомагають тримати концентрацію, забезпечують енергію для розумової та фізичної активності.

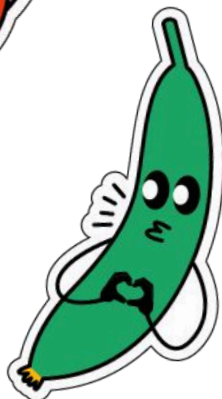
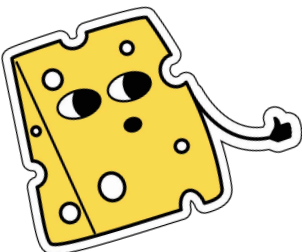
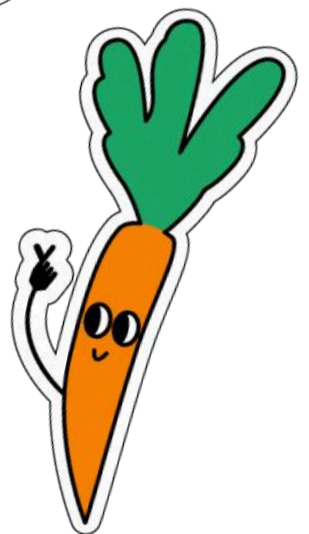
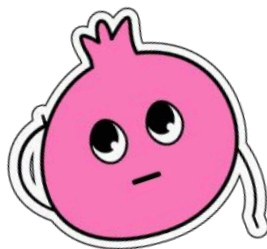
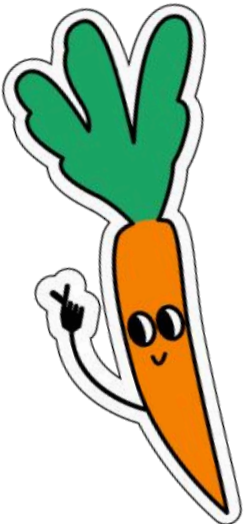
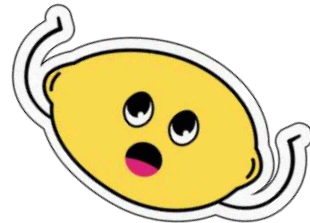
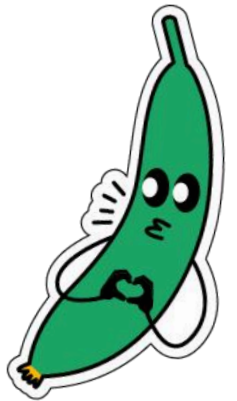
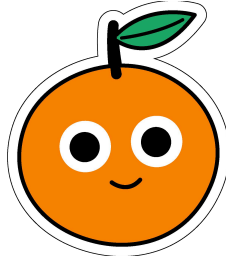
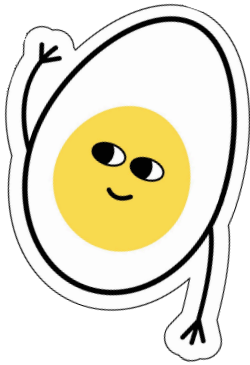
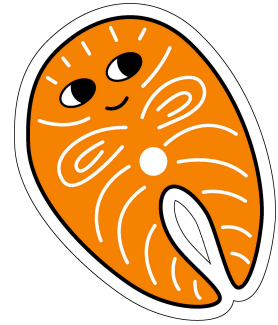
Що різноманітніший вибір фруктів, овочів і ягід у нашому раціоні, то більше шансів забезпечити наш організм різноманітними поживними речовинами, вітамінами і мінералами.

Підсумок тижня – виготовлення корони «Супергероя здорового харчування»

Після завершення 5-денної гри учасники отримують основу для корони та макети продуктів. Вибирають найулюбленіші та найкорисніші продукти, з якими познайомилися, вирізають готові макети або малюють власні, створюючи свій дизайн корони. Після завершення творчої роботи учасники одягають виготовлені корони та символічно отримують звання «Супергероя здорового харчування».



Макети різних продуктів



3. ВЕРНІСАЖ «МІЙ ЗДОРОВИЙ ПЕРЕКУС»

МЕТА

Дати кожній дитині можливість створити свій здоровий перекус засобами мистецтва, продемонструвати його іншим і обговорити свій вибір.

РЕКВІЗИТ

Матеріали для малювання та оформлення:

- аркуші паперу (білі та кольорові);
- заготівлі у формі ланчбоксів;
- кольорові олівці;
- фломастери;
- фарби (акварель або гуаш);
- пензлики;
- склянки для води;
- серветки або ганчірки.

Матеріали для ліплення:

пластилін;

дощечки для ліплення;

стеки (інструменти для роботи з пластиліном).

Матеріали для колажу:

старі журнали або каталоги із зображеннями готових страв, овочів, фруктів;

ножиці;

клей (олівець або ПВА).

Для оформлення: кольоровий скотч або магніти, великий ватман або коркова дошка для «Галереї здоров'я», стикери для підписів.

ХІД ВИКОНАННЯ

Впродовж тижня учасники створюють малюнки, аплікації або колажі на тему «Мій здоровий перекус», за бажанням додають короткі підписи або пояснення.

Роботи розміщують на спільній виставці у класі або іншому освітньому просторі. Можна запланувати час, коли учасники знайомляться з роботами одне одного, коротко презентують свої ідеї та пояснюють вибір продуктів. Обговорення може проходити у форматі «відкритого мікрофону», де учасники діляться враженнями, відкриттями та ідеями щодо здорового перекусу.

4. КОЛЬОРОВИЙ ЛАНЧБОКС

МЕТА

Пояснити, чому важливо їсти різні овочі та фрукти щодня, навчити складати ланчбокс із різноманітних і сезонних продуктів.

РЕКВІЗИТ

Папір А4 (шаблони ланчбоксів), зображення овочів та фруктів для вирізання, ножиці, клей, кольорові олівці або фломастери.

ХІД ВИКОНАННЯ:

Питання для обговорення

- Які овочі та фрукти ви знаєте?
- Які вам найбільше смакують?
- Які з них ви найчастіше їсте протягом дня?
- Що зазвичай берете із собою на перекус?

Поради на щодень

Щоденний раціон має містити приблизно 5 порцій овочів і фруктів: 3 порції овочів і 2 порції фруктів/ягід.

Продемонструйте розмір порції за допомогою правила долоньки: 1 порція – це об'єм долоньки дитини.

Запропонуйте дітям пригадати, скільки овочів, фруктів чи ягід вони з'їли вчора.

Сезонні овочі та фрукти

Овочі та фрукти досягають у різні пори року, найкраще споживати ті, які дозріли і були зібрані нещодавно. Такі продукти називають сезонними, у них зберігається найбільше корисних речовин. Учасники називають відомі їм сезонні овочі/фрукти.

Весна: редис, зелень, полуниця.

Літо: огірки, помідори, черешня, вишня, порічки, малина.

Осінь: яблука, груші, гарбуз, кавун, морква, капуста.

Зима: капуста, морква, яблука, груші (овочі та фрукти, які зібрані восени), цитрусові.

Додатково можна використати «Корисний календар» на платформі «Знаймо»:
<https://znaimo.gov.ua/chapters/parents/korysnyi-kalendar>

ПОСИЛАННЯ:

1. Корисний календар (календар сезонності продуктів).
Режим доступу: <https://znaimo.gov.ua/chapters/parents/korysnyi-kalendar>
2. Важливі причини на користь вибору їжі червоного кольору.
Режим доступу: <https://znaimo.gov.ua/vazhlyvi-prychyny-na-koryst-vyboru-izhi-chervonoho-koloru>
3. Потужна користь їжі фіолетового кольору. Режим доступу: <https://znaimo.gov.ua/potuzhna-koryst-izhi-fioletovoho-koloru>
4. Причини вибору на користь їжі помаранчевого кольору.
Режим доступу: <https://znaimo.gov.ua/prychyny-vyboru-na-koryst-izhi-pomaranchovoho-koloru>
5. Потужна користь зелених овочів. Режим доступу: <https://znaimo.gov.ua/potuzhna-koryst-zelenykh-ovochiv>
6. Як колір впливає на користь їжі: в чому плюси різнобарвної дієти. Режим доступу: <https://klopotenko.com/yak-kolir-vplyvaye-na-koryst-yizhi-v-chomu-plyusy-riznobarvnoyi-diyety/>

НАПОВНИ ЛАНЧБОКС КОЛЬОРАМИ!

Обери корисні продукти різних кольорів та заповни свій ланчбокс!

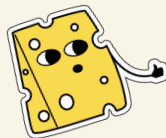
Червоне?



Зелене?



Жовте?



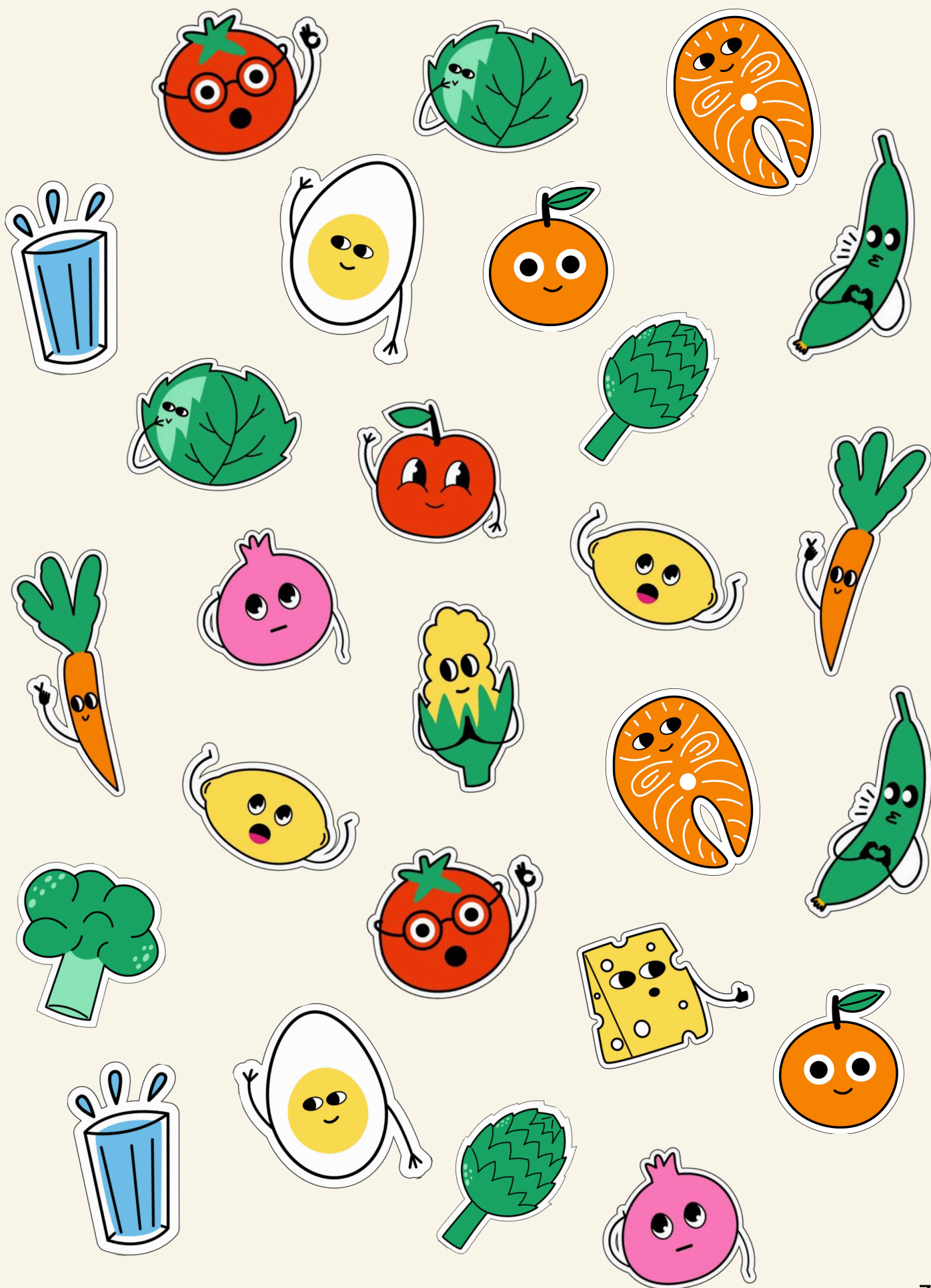
Помаранчеве?



Додай яскраві овочі та фрукти! Більше кольорів – більше користі?

Корисний перекус – радісний день!

Виріж корисні продукти та наклеї у свій ланчбокс



5. ЩО ПРИХОВУЄ ПЕРЕКУС?

МЕТА

Пояснити, яка рекомендована щоденна норма солі та цукру, як надлишок впливає на здоров'я та як розпізнавати їхній вміст у продуктах, що часто купують для перекусу.

РЕКВІЗИТ

Вирізки з журналів та рекламних буклетів із зображеннями продуктів промислового виробництва (сік, йогурт, печиво, чипси).

ХІД ВИКОНАННЯ

Модератор/модераторка розповідає про те, скільки солі та цукру міститься у різних продуктах, які є рекомендовані норми споживання для дітей та як надлишок солі й цукру впливає на здоров'я. Також звертає увагу на те, що велика кількість солі та цукру часто прихована у звичних для нас продуктах.

Питання для обговорення:

- Які перекуси вам подобаються найбільше?
- Чому нам часто хочеться саме солодкого або солоних снєків?
- Які солодкі або солоні продукти ви вибираєте найчастіше?
- Чи завжди такі перекуси корисні? Чому?
- Як ви думаєте, що можна вибрати замість дуже солодкого або солоного?
- Чи звертаєте ви увагу на те, скільки цукру або солі в продукті?
- Де може «ховатися» цукор або сіль у звичних продуктах?

У щоденних перекусах важливо не робити солодкі та солоні продукти основою раціону. Організму потрібні сіль і цукор, але в невеликій кількості:

Сіль – до 1 чайної ложки на день.

Цукор – до 5 чайних ложок на день.

Навіть один солодкий напій може містити майже всю денну норму цукру. Надлишок цукру впливає на вагу, стан зубів та самопочуття, а надлишок солі – на роботу серця і судин.

Де ховається цукор?

Учасники розглядають рекламні буклети (акційні газети, каталоги продуктів із супермаркету) та шукають продукти, які вони зазвичай вибирають для перекусу. Разом із модератором вони стають «детективами»: вказують на зображення та називають, де може «ховатися» забагато солі (чипси, сухарики) або цукру (соки, йогурти, печиво). У процесі обговорення діти вчаться розрізняти привабливу картинку та справжній склад продукту, пропонуючи корисні варіанти на заміну.

Питання для обговорення:

- Розгляньте буклети: де, на вашу думку, «ховатися» найбільше солі, а де – цукру?
- Які продукти в рекламі виглядають дуже привабливо, але насправді містять забагато домішок?
- Чим можна замінити пачку чипсів, щоб перекус став корисним?
- Який фрукт чи ягода може стати вашою особистою «суперзаміною» цукеркам?
- Замість солодкого: фрукти (яблуко, банан), ягоди або сухофрукти (у невеликій кількості).
- Замість солоних снєків: горіхи без солі, сир, овочі.

Руханка

Модератор/модераторка називає продукт, а учасники роблять відповідні рухи:

«Можна їсти часто» – підстрибнути або потягнутися руками вгору.

Продукти: свіже яблуко, морква, горіхи, натуральний йогурт.
Чому: ці продукти дають енергію і для росту, тому ми тягнемось вгору.

«Час від часу» – ритмічно плеснути в долоні перед собою.
Продукти: домашнє печиво, сік, сухофрукти, солодкий йогурт.
Чому: це смачно, але через прихований цукор ми кажемо їм «так» обережно.

«Рідко» – швидко присісти або схрестити руки на грудях.
Продукти: чипси, газовані напої, льодяники, сухарики.
Чому: надлишок солі чи цукру погіршує наше здоров'я, тому ми від них захищаємося.

ПОСИЛАННЯ:

1. Цукор у здоровому харчуванні. Режим доступу: <https://znaimo.gov.ua/tsukor-u-zdorovomu-kharchuvanni>
2. Норма споживання солі. Режим доступу: <https://znaimo.gov.ua/norma-spozhyvannia-soli>
3. Як зменшити кількість цукру, який споживає дитина. Режим доступу: <https://znaimo.gov.ua/yak-zmenshyty-kilkist-tsukru-yakui-spozhyvaie-dytyna>

Сіль у перекусах: у чому головна шкода?

ПОКАЖИ
СВІЙ ВІСІКУСЬ



Багато популярних шкільних перекусів містять надмірну кількість солі. Це:

- 1 Чипси
- 2 Сухарики
- 3 Ковбаски
- 4 Фастфуд
- 5 Солоні снеки

Саме сіль робить ці продукти такими «смачними» та змушує хотіти ще. А це веде до переїдання та ще більшого споживання шкідливих продуктів



Як надлишок солі впливає на організм дитини?

- 1 З'являються важкість і втома
- 2 Організм швидше втрачає воду
- 3 Хочеться їсти більше і більше

У довгостроковій перспективі це може шкодити здоров'ю серця, призводити до надлишкової ваги, проблем із суглобами та кістками



Як зменшити сіль і не втратити смак?

- 1 Овочі з хумусом
- 2 Домашні сендвічі
- 3 Фрукти та горіхи

Навіть просту страву легко підсилити спеціями, зеленню та натуральними інгредієнтами, які додають смаку. Отже, їжа перестає бути прісною

З часом організм звикає до менш солоної їжі й вона вже смакує так само апетитно, як і раніше з великою кількістю солі.



Спробуйте замінити:

Картоплю фрі → на запечену картоплю зі спеціями

Сухарики → на хлібці зі спеціями

Фастфуд → на домашні сендвічі

Чипси → на моркву або селеру з хумусом



Менше солі – легкість у тілі, більше енергії та краще самопочуття щодня!

Цукор і енергія: що відбувається в організмі?

ПОКАЖИ
СВІЙ
КУСЬ



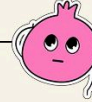
Коли дитина їсть
солодкий перекус –
батончик, печиво,
цукерки, то:



Енергія різко зростає,



але так само швидко
падає



Як результат, з'являються:

- 1 Втома
- 2 Зниження уваги
- 3 Бажання знову з'їсти щось солодке
- 4 Переїдання

Це називають
«енергетичними
гойдалками».
Чому так стається?



Цукор дуже швидко потрапляє у кров і дає короткий приплив сил. Але організм так само швидко їх витрачає. Без поживних речовин енергії надовго не вистачає, тож треба шукати альтернативні продукти, які залишатимуться такими ж смачними, але даватимуть більш тривалий ефект.

Що допомагає тримати енергію стабільною?

- 1 Фрукти та овочі
- 2 Горіхи
- 3 Йогурт без цукру
- 4 Сендвічі з натуральних продуктів

Яку альтернативу
вибирати?

Батончик → яблуко або пастила.

Солодка газована вода → вода,
чай без цукру, вода з лимоном
та м'ятою.

Печиво або вафлі → хрусткі
хлібці, галети, морква і хумус.



**Менше доданого цукру – більше енергії, краща
концентрація та гарне самопочуття щодня!**

6. МІЙ ЗДОРОВИЙ КУСЬ!

МЕТА

Презентувати свій ланчбокс як результат отриманих знань про вибір здорового перекусу.

РЕКВІЗИТ

Принесені з дому ланчбоксы, динамічна музика для супроводу гри, колонка, набори кольорових олівців, фломастери, ножиці.

ХІД ВИКОНАННЯ

Учасникам і учасницям пропонують розглянути власні ланчбоксы як результат їхнього навчання, перевірити вміння поєднувати фрукти, овочі, білки та вуглеводи. Наголошується, що вміст ланчбоксы – це свідомий вибір кожного і що здоровий перекус може бути смачним і яскравим.

Вправа «Мій здоровий кусь!» проводиться під музику.

Етап 1. Четвірки – «Топ-продукт дня»

Учасники/учасниці вільно рухаються класом під музику. Коли музика стихає, модератор/модераторка каже: «Об'єднуємось у групи по 4!».

Завдання: кожен має 15 секунд (загалом 1 хвилина на групу), щоб показати свій ланчбокс і дати відповідь на запитання одне одному.

Запитання: який продукт у твоєму ланчбоксі сьогодні «номер один» (найулюбленіший або найкорисніший) і чому саме він?

Етап 2. Трійки – «Моє відкриття тижня»

Звучить музика. Модератор/модераторка каже: «А тепер шукаємо нову компанію – об'єднуємось по 3!» (бажано з тими, з ким ще не спілкувалися на першому етапі).

Завдання: кожен має 15 секунд (загалом 1 хвилина на групу), щоб показати свій ланчбокс і дати відповідь на запитання одне одному.

Запитання: який новий продукт з'явився у вашому перекусі протягом цього тижня? Можливо, раніше ви його не любили, а тепер відкрили для себе?

Етап 3. Пари – «У чому моя суперсила?»

Звучить музика. Модератор/модераторка: «І нарешті – знайдіть собі одного напарника».

Завдання: кожен має 15 секунд (загалом 1 хвилина на групу), щоб показати свій ланчбокс і дати відповідь на запитання одне одному.

Запитання: у чому суперсила саме твого ланчбокса сьогодні? (Наприклад: він дає енергію, додає сил для руху, допомагає тримати увагу і концентруватися).

Етап 4. Стіна обіцянок

Запропонуйте учасникам дати обіцянку щодо здорового харчування на майбутнє: записати на стикерах, намалювати символи або зробити спільний плакат у класі.

Підсумок

Тепер ми вміємо скласти свій здоровий ланчбокс і знаємо, що корисні перекуси допомагають мати енергію для ігор і навчання та добре почуватися впродовж усього дня. Важливо вибирати різні продукти, їсти багато овочів, фруктів і ягід, а також не зловживати солодким і солоним.

Спільне фото (за бажанням)

7. МІЙ ЗДОРОВИЙ ПЕРЕКУС

МЕТА

У формі інтерактивного опитування допомогти учасникам і учасницям усвідомити свої звички у виборі перекусів і навчитися самостійно обирати здорові варіанти. Відстежити і порівняти початковий і фінальний результати та мотивувати до формування здорового раціону не лише протягом тижня, а й надалі.

РЕКВІЗИТ

Три прозорі ємності з назвами-наліпками:

САМ СОБІ ШЕФ

сам збираю свій ланчбокс

ЗІБРАНО ЗА ТЕБЕ

ланчбокс готують рідні

У БУФЕТІ НАВМАННЯ

не готую ланчбокс, купую щось у буфеті або магазині

Фішки або паперові картки для голосування.

Ватман для візуалізації результатів.

Ватман для порівняння результатів на початку і наприкінці тижня.

Дані голосування у перший та останній день для порівняння.

ХІД ВИКОНАННЯ

Опитування можна провести як загальношкільний захід на вході до закладу освіти перед початком навчального дня або окремо в класі.

Перший день тижня

- Розмістіть локацію для голосування на вході до закладу освіти вранці.
- Забезпечте збір голосів: модератор або модераторка запрошує учасників і учасниць, видає по одній фішці або паперовій картці та допомагає обрати відповідну ємність.
- Зробіть кілька фото процесу для подальшого висвітлення.
- Проведіть підрахунок голосів у кожній ємності.
- Оформте результати: запишіть їх у вигляді відсотків або кількості голосів на яскравому бланку.
- Оголосіть результати опитування через шкільне радіо, інформаційний стенд або сторінку закладу в соціальних мережах.
- Підсумуйте результати та підкресліть, що здоровий перекус допомагає зберігати енергію й гарний настрій протягом дня, а звичка дбати про здоровий перекус заздалегідь заощадить час і кошти та убезпечить від випадкових некорисних перекусів.

Останній день тижня

Ранкове голосування проводиться повторно: на вході до школи або в класі організують голосування за тією ж схемою, що і в перший день тижня, з використанням трьох ємностей з тими самими надписами.

Підрахуйте кількість голосів в кожній ємності та порівняйте їх із результатами першого дня тижня.

За результатами створіть просту інфографіку «БУЛО – СТАЛО». Розмістіть результати на інформаційному стенді, покажіть на шкільних моніторах або оголосіть на великій перерві через шкільне радіо та підкресліть зміни.

Озвучте фінальний меседж: звичка дбати про здоровий перекус заздалегідь допомагає заощадити час і кошти та зменшує ризик випадкових нездорових перекусів. Закличте учнів застосовувати ці навички й надалі.

Φεπ CAM COBI

ЭИЕРПАНО

3A

Tege

НАВМАННЯ
ІЛЕФАН

8. СПІЛЬНА АКЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ДІТЕЙ «РЕТРО-ЛАНЧ»

МЕТА

Показати, як ідея простого та натурального перекусу з минулого може бути корисною сьогодні, та підкреслити роль сучасного ланчбокса як зручного способу підготувати здоровий перекус. Заохотити обмін досвідом між поколіннями та звернути увагу на зміни у харчових звичках – від простих рішень до більш усвідомленого вибору сьогодні.

РЕКВІЗИТ

Афіша-інструкція для батьків, посилання чи QR-код на папку спільного доступу, презентація з можливістю друку.

ХІД ВИКОНАННЯ

Створіть папку на «Google Диску» з доступом «Усі, хто має посилання, можуть редагувати/додавати файли».

Завчасно розішліть посилання та інструкції батькам.

Опрацюйте надіслані матеріали, оберіть найцікавіші приклади.

Підготуйте презентацію для обговорення з учасниками.

Зразок звернення до батьків

«Шановні батьки!

Запрошуємо вас долучитися до невеликого, але дуже цікавого шкільного дослідження.

Нам хочеться дізнатися, що було перекусом у школі, коли навчались ви, і показати це дітям. Це гарна нагода поділитися спогадами та відчути зв'язок поколінь.

Як долучитися:

1. Перейдіть за посиланням: [посилання].
2. Завантажте фото або напишіть кілька слів: що ви брали з собою до школи і як був упакований ваш перекус.
3. Додайте матеріали до [вказати дату, час].
4. За бажанням підпишіть файл своїм прізвищем.

Дякуємо, що ділитесь своїми історіями.

Це дуже цінно для дітей і для нас усіх.»

Питання для обговорення

- Що ви помітили у цих прикладах? Які були перекуси?
- Що ви помітили в упаковці?
- Чи були перекуси раніше простішими? У чому саме?
- Як думаєте, що було важливіше раніше: швидко і просто чи різноманітно і збалансовано? А зараз?
- Чи хотіли б ви мати такий перекус, як у батьків? Що потрібно змінити?
- Яким був би ідеальний перекус, якби ми поєднали «тоді» і «зараз»?
- Як змінився перекус за ці роки? Про що це говорить?

Підсумок

Раніше перекус був простим і часто менш різноманітним – зазвичай це було щось швидке і зручне.

Сьогодні можливостей значно більше: різні продукти, ланчбокси, зручне пакування.

Але головне – не лише можливості, а наш вибір.

Ми можемо обрати як швидкий і випадковий перекус, так і більш збалансований і корисний.

Важливо те, який вибір ми робимо щодня.

«Ретро-ланч»: поділіться спогадами!

Допоможіть нам дізнатися, яким був перекус,
коли навчались ви?



Як взяти участь:

- 1 Перейдіть за посиланням
- 2 Додайте фото або короткий опис
- 3 За бажанням напишіть прізвище

**Кнопка / QR-код:
Додати свій ретро-спогад**

9. ЯК ЗМЕНШИТИ СПОЖИВАННЯ СОЛІ ТА ЦУКРУ

МЕТА

Дізнатися, як зменшити споживання солі та цукру, обираючи більш корисні альтернативи.

РЕКВІЗИТ

Аркуші А4 для кожної групи, маркери та ланчбокси учасників.

ХІД ВИКОНАННЯ

Чому це важливо?

Коли ми складаємо ланчбокс, важливо дотримуватися балансу – не лише смачного, а й корисного. Особливо це стосується солі та цукру.

Ці речовини роблять їжу більш привабливою на смак, тому їх легко з'їсти забагато. Але надмірне споживання солі та цукру може негативно впливати на здоров'я в майбутньому.

Важливо розуміти: контроль – це не повна відмова, а помірність і свідомий вибір.

Норма – це скільки?

Цукор – до 25 г на день (приблизно 5 чайних ложок).

Сіль – до 5 г на день (приблизно 1 чайна ложка).

Часто ми споживаємо більше, ніж думаємо, тому що цукор і сіль «ховаються» у промислово вироблених продуктах у надмірній кількості:

- у солодких напоях, випічці, снеках;
- у ковбасах, соусах, фастфуді, чипсах;
- навіть у звичайному хлібі.

Важливо також пам'ятати, що у фруктах, овочах і молочних продуктах також містяться цукри. Такі продукти можуть бути частиною здорового раціону. Але й ці цукри також потрібно враховувати.

Тому варто звертати увагу на склад продуктів і обирати більш корисні варіанти.

Сьогодні ми дізнаємося, як зменшити споживання солі та цукру та зробити свій перекус більш збалансованим.

Робота в групах

Алгоритм дій

Учасники об'єднуються в групи. Модератор/модераторка називає дієслово, а команди мають за 30 секунд написати рекомендацію для здорового перекусу та підняти аркуш:

ПРИБРАТИ... (снеки з ланчбокса)

ОБМЕЖИТИ... (продукти з високим ступенем обробки: ковбаси, сосиски)

УНИКАТИ... (консервованих соусів із високим вмістом солі та цукру)

ЗАМІНИТИ... (сіль на спеції, зелень, лимонний сік)

ГОТУВАТИ... (перекус самостійно)

Альтернативи для ланчбокса

Битва ідей: заміна продуктами здорового харчування

Групи записують і презентують свої варіанти.

Раунд 1. Сіль

У яких продуктах багато солі?

Чим замінити чипси або солоні сухарики?

Можливі відповіді: несолоні горіхи, насіння, домашні овочеві чипси.

Раунд 2. Цукор

У яких продуктах багато цукру?

Чим замінити магазинний батончик або печиво?

Можливі відповіді: яблуко, сухофрукти, банан.

Раунд 3. Напої

Що обрати замість соку чи газованих напоїв?

Можливі відповіді: вода, вода з м'ятою чи лимоном, узвар.

ПОСИЛАННЯ:

1. Норма споживання солі. Режим доступу: <https://znaimo.gov.ua/norma-spozhyvannia-soli>
2. Як зменшити кількість цукру, який споживає дитина. Режим доступу: <https://znaimo.gov.ua/yak-zmenshyty-kilkist-tsukru-yakui-spozhyvaie-dytyna>
3. Цукор у здоровому харчуванні. Режим доступу: <https://znaimo.gov.ua/tsukor-u-zdorovomu-kharchuvanni>

10. СТІНА ОБІЦЯНОК

МЕТА

Сформувати намір обирати корисні перекуси замість фастфуду через позитивну мотивацію та особисте планування. Розвивати самоконтроль і усвідомлене ставлення до щоденного раціону.

РЕКВІЗИТ

Великий ватман, яскраві стикери, маркери.

ХІД ВИКОНАННЯ

Модератор/модераторка кріпить ватман, розкладає стикери для кожного учасника.

Модератор/модераторка: «Ми вже знаємо багато секретів здорового ланчбокса, але справжні зміни починаються з першого реального кроку. Сьогодні ми не просто мріємо – ми домовляємося із собою. Оберіть одну просту дію (свій варіант), яку ви готові виконати наступного тижня».

Банк ідей

Додам броколі до обіду

Спробую овоч на ту ж літеру, що і моє ім'я

Зроблю сендвіч «зеленим» – додам шпинат або листя салату

Заміню печиво на соковите яблуко

Додам ягоди до ранкової каші

З'їм цілий фрукт замість соку

З'їм фрукти чи овочі трьох різних кольорів за день

Жменя горіхів замість чипсів

Цільнозерновий хліб замість білого

Запечене м'ясо замість ковбаси

Питиму тільки воду без цукру

Додам у воду лимон або м'яту

Проведу день без цукерок та випічки

Прочитаю склад продукту на обгортці перед купівлею

Запис обіцянок

Кожен учасник/учасниця записує свою обіцянку на стикері. Це має бути коротке і конкретне твердження: «Я обіцяю...».

Учасники/учасниці по черзі підходять до ватману та створюють спільну «Стіну обіцянок». За бажанням можна озвучити свою дію класу.

Через тиждень модератор/модераторка проводить коротке опитування:

- Кому вдалося дотриматися своїх намірів?
- Які зміни ви помітили?
- Яку обіцянку ви хочете залишити як постійну звичку?



1. ПИТАННЯ-ВІДПОВІДІ

Питання-відповіді для батьків

1. Чи потрібно повністю прибирати солодке з раціону дитини?



Ні, повністю прибирати солодке зазвичай не потрібно. Найкраща стратегія – не жорсткі заборони, а баланс, помірність і частота.



Що важливо:

- 1 солодке не має бути основним щоденним перекусом
- 2 краще зменшувати кількість і частоту, а не «забороняти назавжди»
- 3 корисно домовлятися про прості правила в сім'ї (наприклад: солодке – не щодня в ланчбоксі)

Такий підхід допомагає уникати зайвої напруги навколо їжі та формує здорові звички на майбутнє.

2. Чому солодке не дає енергії?

Солодкі перекуси часто дають швидкий приплив енергії, але ненадовго. Після цього дитина може:

- 1 швидше відчувати втому
- 2 знову зголодніти
- 3 бути менш уважною або дратівливішою



Щоб енергія була більш стабільною, корисно вибрати перекуси, де є:

- 1 клітковина (овочі, фрукти, цільнозернові продукти)
- 2 білок (йогурт без цукру, яйце, сир, бобові, горіхова паста – якщо підходить дитині)
- 3 інколи корисні жири (горіхи/насіння – з урахуванням віку, школи та безпеки)

Простий принцип: менше «швидкого цукру» – більше різноманіття продуктів, які насичують.

3. Чим замінити солоні снеки, щоб було смачно?



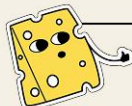
Важливо не просто «прибрати чипси», а запропонувати смачну альтернативу.

Можливі варіанти з мінімальним вмістом солі:

- 1 овочеві палички (огірок, морква, перець)
- 2 несолодкий йогурт або йогурт без доданого цукру
- 3 сендвіч із простим складом
- 4 хлібець + сир/хумус
- 5 домашня випічка
- 6 горіхи/насіння (якщо немає алергії)



4. Які перекуси найзручніші для школи?



Найзручніші – ті, що:

- 1 легко пакуються
- 2 не псуються надто швидко (або можуть зберігатися в ланчбоксі до перерви)
- 3 не вимагають складної підготовки щодня
- 4 подобаються дитині

Ідеально, якщо перекус поєднує щось рослинне (овоч/фрукт) + джерело білка.

ДІЄМО ДЛЯ
ЗДОРОВ'Я

знаймо

5. Як мотивувати дитину їсти корисні продукти?

ПОКАЖИ
СВІЙ **С**ОКУСЬ

Найкраще працює залучення. Що допомагає:

- 1 давати дитині вибирати з 2-3 варіантів
- 2 залучати до закупівель і простого приготування
- 3 дозволяти оформлювати ланчбокс
- 4 робити подачу цікавою (колір, форма)
- 5 повторно пропонувати продукт без примусу (дітям часто потрібен час, щоб звикнути до нового смаку)



6. Як читати етикетки й на що звертати увагу насамперед?

Щоб не перевантажувати себе, достатньо 3 простих кроків:

- 1 Подивитися склад. Що коротший і зрозуміліший список інгредієнтів – то краще (зазвичай)
- 2 Звернути увагу на цукор. Якщо цукор/ сиропи стоять на початку списку інгредієнтів – продукт, імовірно, досить солодкий
- 3 Звернути увагу на сіль. Для щоденних перекусів краще обирати варіанти, де солі менше



7. Що робити, якщо дитина дуже вибіркова в їжі?

Що може допомогти:

- 1 залишити в ланчбоксі 1-2 знайомі й улюблені продукти
- 2 додавати один новий продукт маленькою порцією
- 3 не вимагати з'їсти все
- 4 спостерігати, у яких випадках дитина охочіше їсть
- 5 залучати до вибору і оформлення ланчбокса

8. Чи обов'язково готувати щось складне, щоб перекус був корисним?

Ні. Корисний перекус може бути швидким у приготуванні та доступним.



Найчастіше працюють прості поєднання:

- 1 фрукт + йогурт без цукру
- 2 овочі + сир/хумус
- 3 сендвіч + овоч
- 4 хлібець + паста + фрукт

9. Чи важливо, що дитина п'є під час навчального дня?



Так. Вода – важлива частина щоденного самопочуття й концентрації. Іноді дитина може відчувати втому або хотіти щось пожувати, коли насправді просто хоче пити.

Корисно:

- 1 давати із собою пляшечку води
- 2 нагадувати пити воду між уроками
- 3 не замінювати воду солодкими напоями щодня

10. Чи можна інколи залишати улюблені «неідеальні» перекуси?

Так. Гнучкий підхід – завжди найоптимальніший.



Важливіше:

- 1 загальна картина харчування протягом тижня
- 2 частота вживання таких продуктів
- 3 чи є поруч більш поживні варіанти

Питання-вігповіді для дітей

1. Які перекуси дають енергію надовго, а не на 10 хвилин?



Для молодших дітей

- 1 фрукт + йогурт;
- 2 яблуко + сир;
- 3 сендвіч;
- 4 овочі + хумус.

Такі перекуси допомагають довше бути бадьорим



Для старших дітей:

Тривалішу енергію зазвичай дають перекуси, у яких є:

- 1 клітковина (овочі, фрукти, цільнозернові продукти)
- 2 білок (йогурт, сир, яйце, бобові)
- 3 іноді корисні жири (горіхи/насіння)

2. Чому після солодкого іноді швидко хочеться їсти знову?



Для молодших дітей:

Бо солодке часто дає енергію дуже швидко, але вона так само швидко закінчується. Тому знову хочеться їсти.

Для старших дітей:

Після дуже солодкого перекусу енергія може швидко піднятися, а потім швидко знизитися. Через це можна:

- 1 швидше зголодніти
- 2 відчувати втому
- 3 стати менш уважними

Тому краще, коли перекус не лише солодкий, а більш збалансований.

3. Назвіть 3 корисні продукти, які можна покласти в ланчбокс



Для молодших дітей:

- 1 яблуко
- 2 морква
- 3 йогурт без цукру

Для старших дітей:

- 1 фрукт або овоч (яблуко, банан, огірок, морква)
- 2 джерело білка (йогурт без цукру, сир, яйце)
- 3 щось ситніше (сендвіч із простим складом, хлібець із пастою)

Добре, коли в ланчбоксі є поєднання, а не один продукт.



4. Чому чипси та сухарики не найкращий варіант для перекусів?

Для молодших дітей:

Бо в них часто багато солі, а корисного для росту й сили – небагато.

Для старших дітей:

Чипси та сухарики часто містять:

- 1 багато солі
- 2 багато жиру
- 3 мало корисних речовин (клітковини, білка, вітамінів)



Вони можуть бути смачними, але для щоденного перекусу краще вибрати інші варіанти.

5. Що можна з'їсти замість солодкого батончика?

ПОКАЖИ
СВІЙ СКУСЬ

Для молодших дітей:
Можна спробувати:

- 1 фрукт
- 2 йогурт без цукру
- 3 сендвіч
- 4 домашній перекус (наприклад, корисний сендвіч)



Для старших дітей:

Замість солодкого батончика можна вибрати перекус, який дає більш стабільну енергію:

- 1 фрукт + йогурт
- 2 фрукт + жменя горіхів (якщо немає алергії)
- 3 хлібець + сир/паста
- 4 сендвіч із простим складом



6. Як їсти менше солодкого?

Для молодших дітей:

Не треба відмовлятися від усього одразу. Можна:

- 1 їсти солодке рідше
- 2 брати меншу порцію
- 3 іноді вибирати фрукт замість цукерки

Для старших дітей:

Краще працюють маленькі кроки, а не суворі заборони:

- 1 не брати солодке щодня в ланчбокс
- 2 вибирати менш солодкі варіанти
- 3 додавати до перекусу фрукт/овоч і білковий продукт
- 4 пити воду замість солодких напоїв частіше

7. Навіщо пити воду протягом дня, навіть якщо є перекус?



Для молодших дітей:

Вода допомагає організму працювати добре. Іноді здається, що хочеться їсти, а насправді хочеться пити.



Для старших дітей:

Вода важлива для самопочуття, уваги й активності. Якщо мало пити, будеш швидше втомлюватися. Тому пляшечка води у школі – це теж частина корисної звички.

8. Як виглядає зручний перекус для школи?



Для молодших дітей:

- 1 легко взяти в руки
- 2 можна швидко з'їсти на перерві
- 3 не розсипається й не бруднить усе навколо



Для старших дітей:

- 1 просто запакувати
- 2 легко з'їсти за коротку перерву
- 3 не потребує складної підготовки

9. Який один маленький крок ти можеш зробити цього тижня для свого ланчбокса?




Для молодших дітей:

- 1 Додам яблуко
- 2 Візьму воду
- 3 Спробую новий фрукт
- 4 Візьму менше солодкого



Для старших дітей:

- 1 Додаватиму до перекусу фрукт або овоч щодня
- 2 Замість солодкого напою візьму воду
- 3 Вибиратиму менш солодкий перекус 2-3 рази на тиждень
- 4 Складу ланчбокс разом із батьками

 ДІЄМО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

знаймо



2. ПРЕЗЕНТАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ





3. СМАЧНІ ТА ЗДОРОВІ РЕЦЕПТИ

Перекуси з фруктів та горіхів

ПОКАЖИ
СВІССКУСЬ

ЯБЛУКО/ГРУША/ СЛИВА/ПЕРСИК + ВОЛОСЬКІ ГОРІХИ / МИГДАЛЬ / КЕШ'Ю / ЛІСОВІ ГОРІХИ

Склад

- + Вибраний фрукт
- + Вибраний горіх
- + Сік лимона

Як подати

- 1 Яблуко (або ваш вибір) нарізати часточками/кубиками/кружечками, додати сік лимона (щоб яблучка не чорніли) + горіхи подати окремо або разом у ланчбоксі



діємо для здоров'я **знаймо**

Рецепти з лаваша

ПОКАЖИ
СВІССКУСЬ

ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ ЛАВАШ ІЗ ХУМУСОМ І ОВОЧАМИ

Склад

- + Цільнозерновий лаваш
- + Хумус (із мінімальним вмістом солі або приготувати самостійно – рецепт у кінці розділу*)
- + Морква
- + Солодкий перець або огірок

Як приготувати:

- 1 Намастити лаваш тонким шаром хумусу
- 2 Овочі нарізати соломкою
- 3 Викласти овочі, згорнути рулетом



діємо для здоров'я **знаймо**

Рецепти з лаваша

ПОКАЖИ
СВІССКУСЬ

ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ ЛАВАШ З КИСЛОМОЛОЧНИМ СИРОМ І ЯБЛУКОМ

Склад

- + Цільнозерновий лаваш («аркуш А4»)
- + Кисломолочний сир 5% (за бажанням можна змішати з йогуртом 2,5% без доданого цукру для більш ніжної консистенції)
- + Яблуко
- + Кориця (за бажанням)

Як приготувати:

- 1 Намастити лаваш тонким шаром кисломолочного сиру
- 2 Яблуко натерти на крупній тертці або дрібно нарізати
- 3 Викласти яблуко, за бажанням додати дрібку кориці
- 4 Згорнути рулетом, розрізати навпіл



діємо для здоров'я **знаймо**

Рецепти «дитячого хумусу»

ПОКАЖИ
СВІССКУСЬ

ДИТЯЧИЙ ХУМУС (М'ЯКИЙ, БЕЗ ГОСТРОГО)

Склад

- + Відварений нут – 1 склянка
- + Натуральний йогурт без цукру – 2-3 ст. л.
- + Оливкова олія – 1 ч. л.
- + Лимонний сік – кілька крапель (за бажанням)
- + Вода або відвар нуту – 2-4 ст. л.
- + Дрібка солі (або без солі – для молодших дітей)

Як приготувати

- 1 Можна подавати з овочами, нарізаними соломкою (перець солодкий, морква, стебла селери або варена хрумка броколі)



діємо для здоров'я **знаймо**

Рецепти з лаваша

ПОКАЖИ
СВІЙ СКУСЬ

ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ ЛАВАШ ІЗ ЙОГУРТОМ, ІНДИЧКОЮ І ПІКАНТНОЮ МОРКВОЮ (ШАРОВИЙ)

Склад

- + Цільнозерновий лаваш
- + Натуральний йогурт без цукру
- + Індичка
- + Морква, натерта по-корейськи (без гострих спецій і зайвої солі, але зі спеціями/часником)
- + Свіжий кріп

Як приготувати (важливо – саме шарами):

- 1 Перший шар:
 - Рівномірно намастити лаваш тонким шаром натурального йогурту
 - Викласти індичку, попередньо зливши рідину та злегка розім'явши виделкою
- 2 Другий шар:
 - Рівномірно намастити лаваш тонким шаром натурального йогурту
 - Додати моркву по-корейськи, викласти тонким шаром
- 3 Третій шар:
 - Рівномірно намастити лаваш тонким шаром натурального йогурту
 - Додати кріп, викласти тонким шаром

Три шари покласти один на один, обережно скрутити трубочкою, розрізати на порції – яскраві мінірулетки



ДІЄМО ДЛЯ
ЗДОРОВ'Я **знаймо**

Рецепти з лаваша

ПОКАЖИ
СВІЙ СКУСЬ

ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ ЛАВАШ ІЗ КУРКОЮ ТА ЙОГУРТОВИМ СОУСОМ

Склад

- + Цільнозерновий лаваш
- + Відварене або запечене куряче філе
- + Натуральний йогурт без цукру
- + Свіжий огірок, хрусткий солодкий перець, зелень (петрушка/кріп за бажанням)

Як приготувати:

- 1 Куряче філе дрібно нарізати або розібрати на волокна
- 2 Змішати з 1-2 ст. л. йогурту
- 3 Огірок, перець нарізати тонкими смужками
- 4 Викласти начинку на лаваш, згорнути рулетом, розрізати для зручності

ДІЄМО ДЛЯ
ЗДОРОВ'Я **знаймо**



Перекуси з кисломолочних продуктів

ПОКАЖИ
СВІЙ СКУСЬ

ЗАПЕЧЕНІ СИРНО-БАНАНОВІ КУЛЬКИ

Склад:

- + 200 г сиру
- + 1 стиглий банан
- + 2 ст. л. вівсяних пластівців
- + Дрібка кориці

Як приготувати:

- 1 Розім'яти банан
- 2 Змішати із сиром і пластівцями
- 3 Сформувати невеликі кульки
- 4 Запекати 20 хв за 180 °C
- 5 При подачі в ланчбоксі можна посипати натуральним какао / тертим шоколадом (20 г) / кокосовою стружкою

ДІЄМО ДЛЯ
ЗДОРОВ'Я **знаймо**



Перекуси з фруктів та горіхів

ПОКАЖИ
СВІЙ СКУСЬ

БАНАН З АРАХІСОВОЮ ПАСТОЮ

Склад

- + Банан
- + Горіхова паста (100% горіхи, без цукру та солі)

Як приготувати:

- 1 Банан нарізати кружальцями, частину зверху злегка змастити арахісовою пастою, накрити іншими кружальцями – вийдуть «мінітістечка»: банан – горіховий шар – банан



ДІЄМО ДЛЯ
ЗДОРОВ'Я **знаймо**

Перекуси з кисломолочних продуктів

ЙОГУРТОВИЙ ДЕСЕРТ ІЗ КАКАО ТА СУХИМ ПЕЧИВОМ

Склад (1–2 порції):

- + 250 г густого натурального йогурту (2–5%)
- + 1–2 ч. л. какао-порошку без цукру
- + 2–3 шт. сухого галетного або вівсяного печива
- + Дрібка ванілі або кориці (за бажанням)

Як приготувати:

- 1 Йогурт змішати з какао до однорідної шоколадної маси
- 2 За бажанням додати ваніль
- 3 Печиво поламати на невеликі шматочки
- 4 Викласти в баночку шарами:
 - шар йогурту
 - шар печива
 - знову йогурт
- 5 Поставити в холодильник на 30–60 хв (а краще на всю ніч), щоб печиво злегка просочилося. Зручно їсти з баночки ложкою

ДІЄМО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я **знаймо**

ПОКАЖИ
СВІСКОУСЬ



Перекуси з яєць

ЯЄЧНІ РУЛЕТКИ З НАЧИНКОЮ

Склад

- + 3 яйця
- + 2 ст. л. молока або натурального йогурту
- + 40–50 г твердого сиру (тонко нарізаного або слайсами)
- + 80–100 г запеченого курячого філе (тонко нарізаного)
- + Жменя зелені (кріп, петрушка, шпинат)
- + Спеції (сушена зелень без солі)

Як приготувати:

- 1 Приготувати основу. Яйця збити з молоком і дрібкою солі до однорідності
- 2 Запекти омлет. Вилити суміш тонким шаром на пергамент у форму (або на антипригарну сковороду). Запекати за 180 °C 8–10 хв, поки омлет схопиться, але залишиться еластичним
- 3 Додати начинку. На ще теплий омлет викласти:
 - шар тонко нарізаного сиру
 - шар курки
 - посипати зелень
- 4 Обережно скрутити щільний рулет. За потреби повернути в духовку ще на 3–4 хв, щоб сир трохи підплавився
- 5 Остудити та нарізати. Після охолодження нарізати шматочками – так рулет добре тримає форму

ДІЄМО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я **знаймо**

ПОКАЖИ
СВІСКОУСЬ



Перекуси з яєць

МІНІОМЛЕТИ У ФОРМАХ

Склад (6–8 штук):

- + 4 яйця
- + 2 ст. л. молока або йогурту
- + 2–3 ст. л. дрібно нарізаних овочів (перець, броколі, шпинат)
- + 30 г твердого сиру (за бажанням)
- + Спеції (сушена зелень, без солі)

Як приготувати:

- 1 Збити яйця з молоком
- 2 Додати овочі та сир
- 3 Розлити у силіконові формочки
- 4 Запекати 15–20 хв за 180 °C

Зручно їсти руками прямо з ланчбокса у школі

ДІЄМО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я **знаймо**

ПОКАЖИ
СВІСКОУСЬ



Випічка без цукру

ШОКОЛАДНІ КЕКСИ З БАНАНОМ І КАКАО

Склад:

- + 2 банани
- + 1 яйце
- + 3 ст. л. вівсяного борошна
- + 1 ст. л. какао

Як приготувати:

- 1 Банани розім'яти
- 2 Додати яйце, какао та борошно
- 3 Розкласти у формочки
- 4 Запекати 20 хв за 180 °C

ДІЄМО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я **знаймо**

ПОКАЖИ
СВІСКОУСЬ



Перекуси з кисломолочних продуктів

ЙОГУРТОВЕ ЖЕЛЕ З ПЕЧЕНИМ ЯБЛУКОМ

Склад (2 порції):

- + 300 г густого натурального йогурту (2–5%)
- + 1 велике яблуко
- + 7 г желатину
- + 70 мл води
- + Кориця
- + За бажанням: 1 ч. л. меду

Як приготувати:

- 1 Запекти яблуко:
 - Очистити, нарізати кубиками
 - Запекти 15–20 хв за 180 °С до м'якості
 - Додати корицю, охудити
- 2 Підготувати желатин:
 - Залити водою, залишити на 10 хв для набухання
 - Підігріти до розчинення (не кип'ятити!)
- 3 Змішати з йогуртом:
 - У теплий (не холодний) йогурт ввести желатин, перемішати
 - За потреби додати трохи меду
- 4 Викласти шарами:
 - На дно баночки – печене яблуко
 - Зверху – йогуртова маса
 - Наступний шар – знову пюре з яблук
 - Поставити в холодильник на 2–3 години

діємо для здоров'я **знаймо**

ПОКАЖИ
СВІЙ СКУСЬ



Перекуси з фруктів та горіхів

ЗЛАКОВІ КУЛЬКИ БЕЗ ВИПІКАННЯ

Склад (12–15 кульок):

- + 150 г вівсяних пластівців (не швидкого приготування)
- + 50 г подрібнених горіхів
- + 30 г насіння (соняшникове, гарбузове або чіа)
- + 2 ст. л. арахісової або іншої горіхової пасту
- + 2 ст. л. меду
- + 1–2 ст. л. води або йогурту
- + 1 ст. л. какао або кокосової стружки (за бажанням)

Як приготувати:

- 1 Вівсяні пластівці можна трохи подрібнити блендером (за бажанням – для ніжнішої текстури)
- 2 Змішати пластівці, горіхи та насіння
- 3 Додати горіхову пасту й мед
- 4 Влити воду або йогурт, щоб маса стала пластичною
- 5 Добре перемішати та сформувати невеликі кульки
- 6 Поставити в холодильник на 30–60 хв для стабілізації форми

діємо для здоров'я **знаймо**

ПОКАЖИ
СВІЙ СКУСЬ



Перекуси з фруктів та горіхів

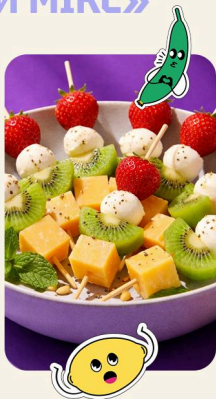
ФРУКТОВО-СИРНІ ШПАЖКИ «ШКІЛЬНИЙ МІКС»

На зубочистки нанизати
різні варіанти:

- + Полуниця + мінімоцарела + виноград
- + Яблуко (кубики) + твердий сир (cheder або гауда) + виноград
- + Груша + кулька кисломолочного сиру 5% + волоський горіх (половинка)
- + Ананас + адигейський сир або фета + виноград
- + Ківі + мінімоцарела або кубик твердого сиру + полуниця

діємо для здоров'я **знаймо**

ПОКАЖИ
СВІЙ СКУСЬ



Випічка без цукру

МОРКВЯНІ КЕКСИ БЕЗ ЦУКРУ

Склад:

- + 1 склянка натертої моркви
- + 1 яйце
- + 3 ст. л. йогурту
- + 4 ст. л. вівсяного борошна
- + Кориця

Як приготувати:

- 1 Змішати всі інгредієнти
- 2 Викласти у формочки
- 3 Запекти 20–25 хв за 180 °С

діємо для здоров'я **знаймо**

ПОКАЖИ
СВІЙ СКУСЬ



Випічка без цукру

СИРНЕ ПЕЧИВО БЕЗ ЦУКРУ

ПОКАЖИ
СВІЙ КУСЬ

Склад:

- + 250 г кисломолочного сиру
- + 1 яйце
- + 3–4 ст. л. вівсяного/пшеничного борошна
- + Ваніль

Як приготувати:

- 1 Сир перебити до кремової текстури
- 2 Додати яйце та борошно
- 3 Сформувати невеликі кружечки
- 4 Запікати 20 хв за 180 °С



діємо для здоров'я **знаймо**

Випічка без цукру

ЯБЛУЧНИЙ МІНІПІРІГ БЕЗ ЦУКРУ

ПОКАЖИ
СВІЙ КУСЬ

Склад:

- + 1 велике яблуко (натерте)
- + 1 яйце
- + ½ склянки вівсяного/пшеничного борошна
- + 2 ст. л. йогурту
- + Кориця

Як приготувати:

- 1 Змішати всі інгредієнти
- 2 Вилити у невелику форму
- 3 Запікати 25 хв за 180 °С
- 4 Нарізати квадратами



діємо для здоров'я **знаймо**

Перекуси з яєць

СИРНО-ЯЄЧНІ КУЛЬКИ

ПОКАЖИ
СВІЙ КУСЬ

Склад:

- + 2 варені яйця
- + 100 г кисломолочного сиру
- + 1 ст. л. подрібнених горіхів

Як приготувати:

- 1 Яйця натерти на терці
- 2 Змішати із сиром
- 3 Сформувати кульки
- 4 Обкочати в горіхах



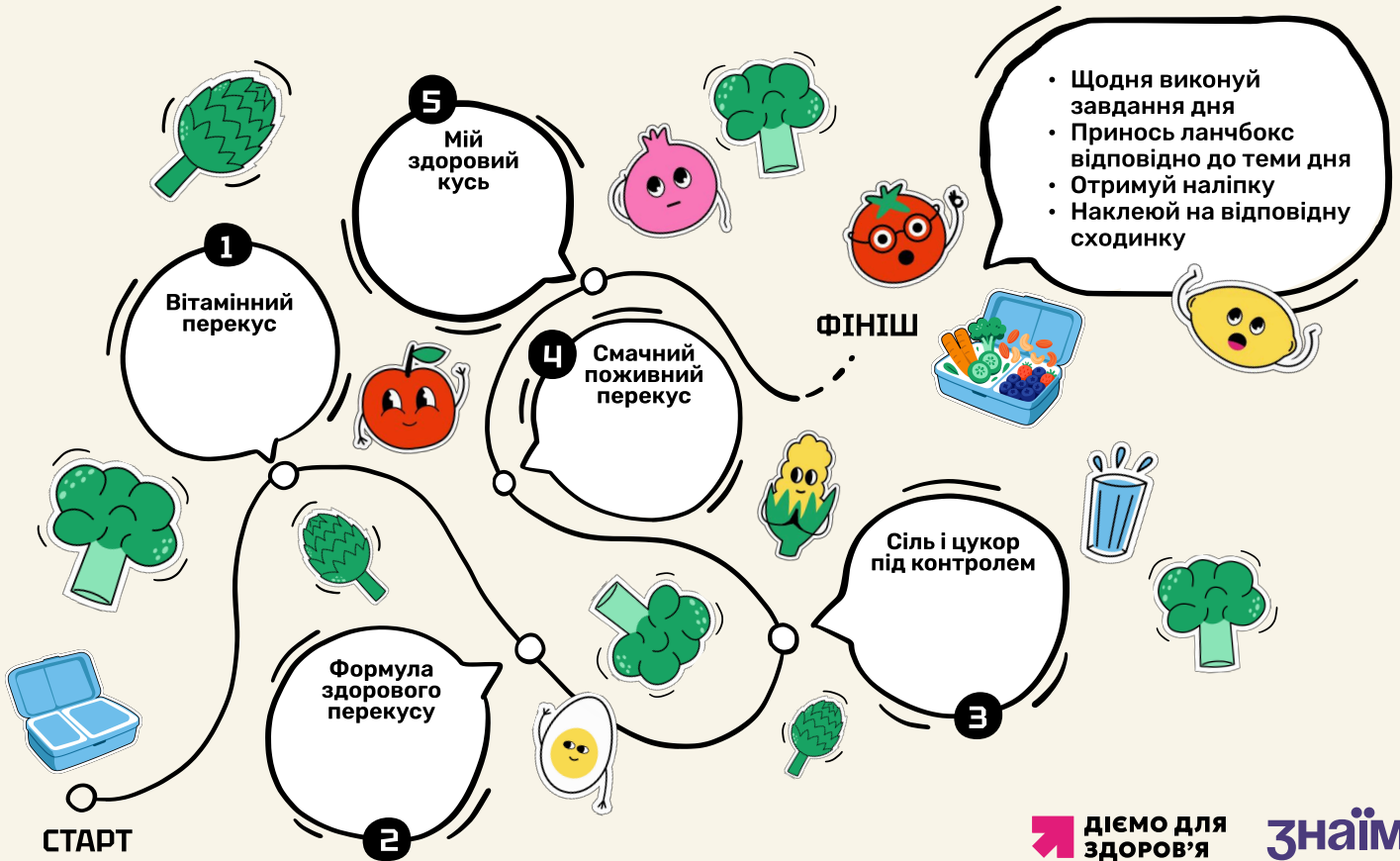
діємо для здоров'я **знаймо**



4. КАРТКА УЧАСНИКА

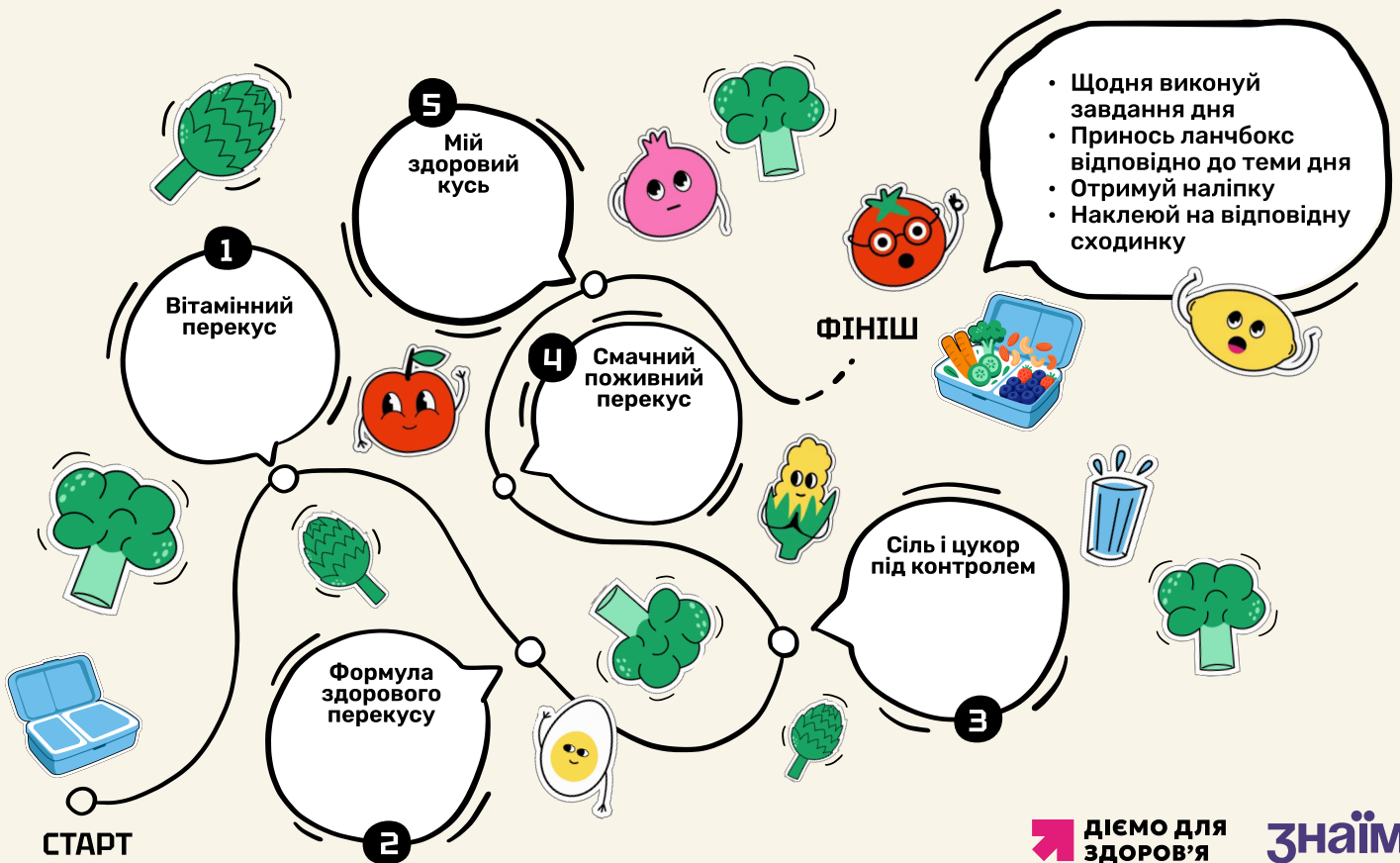
Ім'я _____

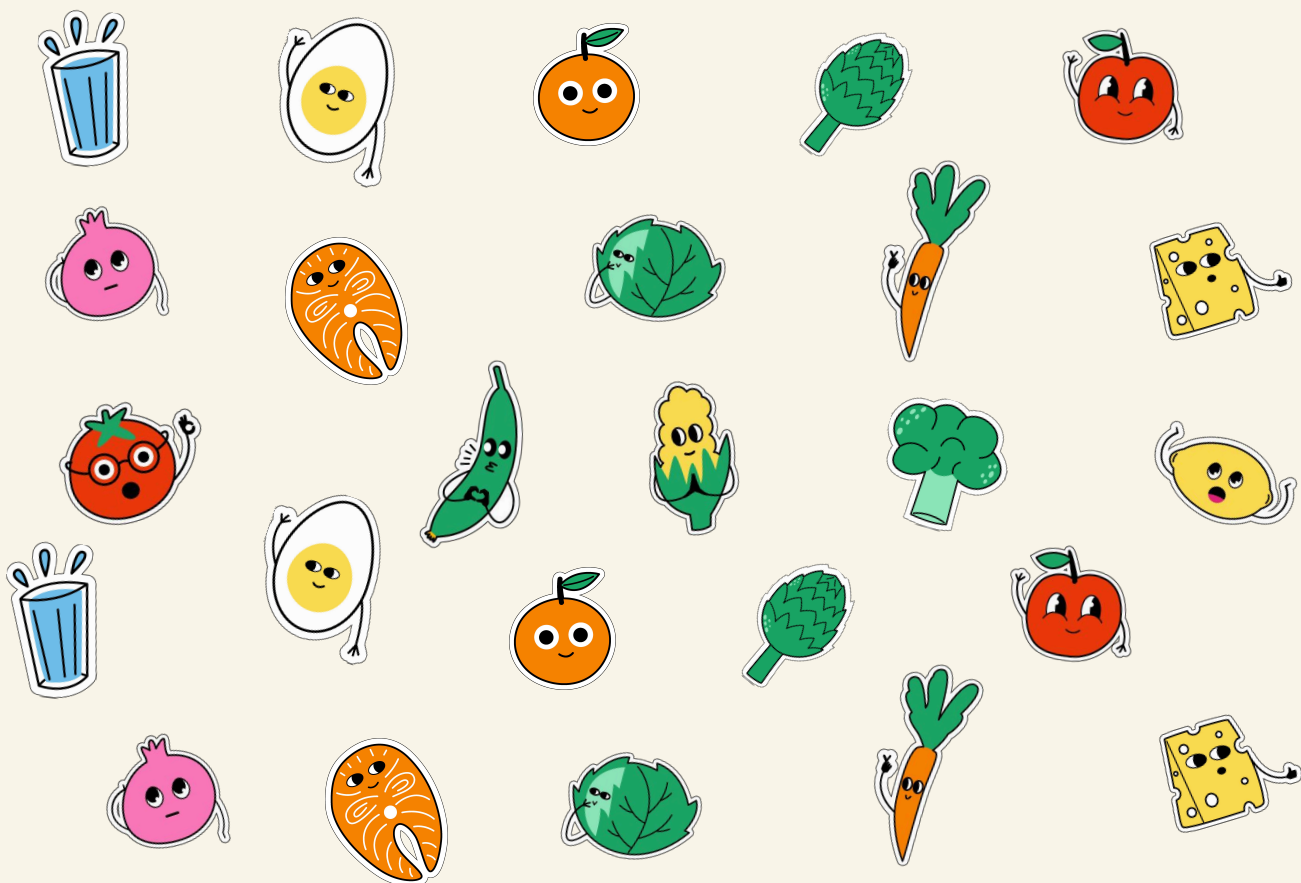
ПОКАЖИ СВІЙ КУСЬ



Ім'я _____

ПОКАЖИ СВІЙ КУСЬ





САМ СОБІ шеф **МІЙ ЛАНЧ –** мої правила **РІДНІ** схвалють **+10** заряду

ФРУКТИ – це база **БЕЗ ЦУКРУ** без драми **ОЦЕ ТАК** сиийиийиір! **ЗІБРАНО** за тебе

ЇЖА ДЛЯ ТИХ, хто в Темі **МІЙ ЛАНЧ –** мої правила **ФРУКТИ –** це база

САМ СОБІ шеф **МІЙ ЛАНЧ –** мої правила **РІДНІ** схвалють **+10** заряду

ФРУКТИ – це база **БЕЗ ЦУКРУ** без драми **ОЦЕ ТАК** сиийиийиір! **ЗІБРАНО** за тебе

ЇЖА ДЛЯ ТИХ, хто в Темі **МІЙ ЛАНЧ –** мої правила **САМ СОБІ** шеф



5. ПОДЯКА УЧАСНИКАМ

Ім'я _____



Дякуємо
за участь!



ПОКАЖИ
СВІЙ СКУСЬ

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Види цукру, їхнє походження та метаболічний шлях. ЗНАІМО: вебсайт. URL: <https://znaimo.gov.ua/види-цукру-їхнє-походження-та-метаболічний-шлях>
2. Гігієна харчування [Текст]: навчальний посібник / Н.Ф. Колесник, Ю.В. Цейслер, О.В. Шелюк, Ю.М. Пенчук. – Київ, 2021. – 161 с.
3. Зменшення споживання солі – це простий, але ефективний крок до збереження здоров'я. Центр громадського здоров'я МОЗ України: вебсайт. URL: <https://phc.org.ua/news/zmenschennya-spozhyvannya-soli-ce-prostiy-ale-efektivniy-krok-do-zberezhennya-zdorovya>
4. Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку: Постанова Кабінету Міністрів України від 24 берез. 2021 р. № 305. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/305-2021-%D0%BF#Text>
5. Рекомендація третя: некорисні продукти, споживання яких треба обмежити. ЗНАІМО : вебсайт. URL: <https://znaimo.gov.ua/rekomendatsiia-tretia-ne-korysni-produkty-spozhyvannya-yakyyh-potribno-obmezhyty>
6. Сіль: друг чи ворог? Поради нутриціолога щодо споживання солі. UNICEF, для кожної дитини. Україна: вебсайт. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/salt-friend-or-foe>
7. Скільки цукру на день варто споживати дітям та дорослим: рекомендації МОЗ. Профспілка працівників освіти і науки України: вебсайт. URL: <https://pon.org.ua/novyny/10181-skilky-cukru-na-den-var-to-spozhyvaty-ditiam-ta-doroslym-rekomendacii-moz.html>
8. Тарілка здорового харчування. ЗНАІМО: вебсайт. URL: <https://znaimo.gov.ua/tarilka-zdorovoho-kharchuvannia>
9. Як обмежити вживання цукру. Міністерство охорони здоров'я України: вебсайт. URL: https://moz.gov.ua/uk/jak-obmezhyti-vzhivannja-cukru?utm_source=chatgpt.com
10. 6 лайфхаків, як правильно читати етикетку. ЗНАІМО: вебсайт. URL: <https://znaimo.gov.ua/6-layfkhakiv-iyak-pravylny-chytaty-etyketku>
11. Healthy diet. World Health Organization: website. URL: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
12. Healthy Eating Plate. Harvard T.H. Chan School of Public Health: website. URL: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/>
13. Saturated fatty acid and trans-fatty acid intake for adults and children: WHO guideline. World Health Organization: website. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240073630>
14. The sweet danger of sugar. Harvard Health Publishing. Harvard Medical School: website. URL: <https://www.health.harvard.edu/heart-health/the-sweet-danger-of-sugar>
15. Vegetables and Fruits. American Heart Association: website. URL: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/add-color/fruits-and-vegetables-serving-sizes>

