

16 ЖОВТНЯ — ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Запрошуємо говорити з дітьми
про здорове харчування

Цього року тема набуває особливого значення: із 1 вересня 2026 року можливості безоплатного гарячого харчування розширилися на всіх дітей шкільного віку в Україні. Водночас важливо не лише забезпечити школярів повноцінним гарячим харчуванням, а й допомогти їм усвідомити його значення — розібратися, з чого складається збалансований раціон і як щоденний вибір їжі впливає на наше самопочуття та здоров'я.

Саме тому **Команда реформи шкільного харчування спільно з ЮНІСЕФ та Міністерством освіти і науки України пропонує 16 жовтня об'єднати заклади освіти по всій країні навколо цієї теми.**

Ми хочемо започаткувати традицію, коли в цей день у школах говорять із дітьми про здорове харчування та формування здорових харчових звичок. Це може бути окреме тематичне заняття або частина звичайного уроку. Тему можна інтегрувати в різні предмети, провести у форматі гри, дискусії, практичного завдання, дослідження чи творчого проєкту.

Ми зібрали готові матеріали та приклади завдань, щоб кожен учитель міг обрати формат, який найкраще підходить його класу.

ВЧИТЕЛЮ ПРОПОНУЄТЬСЯ

→ ДО УРОКУ

1. **Пройти відповідний навчальний курс** зі здорового харчування залежно від вікової групи учнів:

для 1–4 класів: <https://study.ed-era.com/courses/course/5166>

для 5–9 класів: <https://study.ed-era.com/uk/courses/course/6287>

2. **Обрати одну з тем, представлених у курсі**, за якою вчитель хотів би провести тематичний урок для учнів свого класу.
3. **Підготувати урок**, використовуючи готові матеріали відповідної теми. У межах курсу вчителю доступні презентації, готові сценарії уроків, відео, тести та інші необхідні матеріали для підготовки.

Під час уроку за можливості рекомендується зробити кілька фото **загальних планів**, щоб було видно проведення уроку та використані навчальні матеріали.

→ ПІД ЧАС УРОКУ

4. Зробіть загальні фото, на яких будуть зображені учасники уроку та навчальні матеріали.

→ ПІСЛЯ УРОКУ

5. **Розповісти про проведений урок у соціальних мережах** на офіційній сторінці закладу освіти або на особистій сторінці вчителя. Для публікацій використовуйте хештег:

#ДеньЗдоровогоХарчування2026 #

Якщо у публікації видно обличчя дітей, переконайтеся, що для цього надана згода батьків / законних представників та дотримані правила закладу освіти щодо публікації фото дітей. Альтернативно можна використовувати фотографії загальних планів або ракурси, на яких обличчя дітей неможливо ідентифікувати.



ЯК ПРОВЕСТИ УРОК

1. ВСТУП: ПОГОВОРІТЬ ІЗ ДІТЬМИ ПРО ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Почніть із простої розмови, яка допоможе залучити дітей до теми.
Можна запитати:

- Що для вас означає «здорове харчування»?
- Яка їжа допомагає нам бути енергійними?
- Що ви зазвичай їсте на сніданок?
- Чи завжди корисна їжа має бути несмачна?
- Які корисні звички у харчуванні ви вже маєте?

Ммм

Після короткого обговорення поясніть, що **здорове харчування** — це не заборони чи відмова від улюблених страв, а збалансований раціон і щоденні звички, які допомагають піклуватися про своє здоров'я.

Для вступної частини також рекомендуємо використати відеозвернення Першої леді Олени Зеленської, ініціаторки реформи шкільного харчування. Відео доступне в папці за [посиланням](#), у тому числі у версіях для інклюзивних класів — із субтитрами та жестовою мовою.



2. ОБЕРІТЬ ТЕМУ ТА АДАПТУЙТЕ ЇЇ ПІД СВІЙ ПРЕДМЕТ

Здорове харчування не обов'язково має бути окремою темою уроку. Його можна природно інтегрувати у навчальний матеріал. Наприклад:

* Українська мова та література

Запропонуйте учням проаналізувати рекламу харчового продукту:

- Хто створив рекламу?
- На яку цільову аудиторію вона спрямована?
- Які емоції вона викликає?
- Що саме реклама обіцяє споживачу?
- Чи відповідає рекламне повідомлення реальним властивостям продукту?

Для старших учнів можна запропонувати створити власний текст, пост для соцмереж про здорове харчування.





* Математика

Попрацюйте з реальними даними:

- порівняйте вміст цукру або солі у різних продуктах;
- розрахуйте кількість порцій;
- порівняйте вартість різних варіантів здорового перекусу.



* Природничі науки / біологія

Попрацюйте з реальними даними:

- білки, жири та вуглеводи;
- вітаміни та мінерали;
- вода;
- клітковина;
- різні групи продуктів.

Для молодших школярів можна провести просту гру про складання збалансованої тарілки.

* Мистецтво

Запропонуйте створити:

- «Веселку на тарілці»;
- плакат про здорове харчування;
- ілюстрацію здорового перекусу;
- соціальну рекламу про корисні харчові звички.



* Громадянська освіта

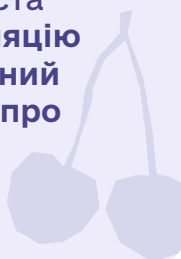
Поговоріть про право людини на здорове харчування та необхідність свідомого ставлення до власного здоров'я:

- Що може зробити школа, клас або громада, щоб здорове харчування було доступним і зрозумілим для всіх?



* Інформатика

- Практичне завдання — створити дизайн чеклиста «Як розпізнати маніпуляцію в рекламі їжі» або власний інформаційний постер про здорове харчування.



* Технології

Запропонуйте учням:

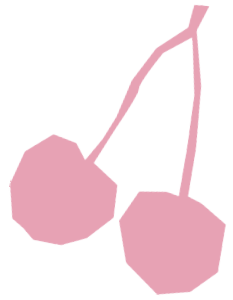
- скласти здоровий ланчбокс;
- розробити дизайн упаковки для корисного продукту;
- продумати меню одного дня.

Ці приклади можна адаптувати відповідно до віку дітей.





ГОТОВІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ УРОКУ ВІД ЮНІСЕФ ТА ПАРТНЕРІВ ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО ТА ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ



✓ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ:



- [«Мапа смачних пригод»](#)
- [Розмальовки зі здорового харчування](#)
- [Комікс «Щоденні звички Лелі й Северина»](#)
- [Гра «Вікторина здорового харчування» та стікери](#)
- [Гра «Сортувальник»](#)
- [Серія мультфільмів «Смачно і корисно — це просто і весело!»](#)
- [Плакат «Тарілка здорового харчування»](#)
- [Брошура «Здорові харчові звички»](#)
- [«Граїмо»: посібник із кулінарно-освітньої гри для підлітків та молоді](#)
- [Плакати «Головне — що всередині»](#)
- [Закладки «Головне — що всередині»](#)
- [Ролики кампанії «Головне — що всередині»](#)

✓ ДЛЯ ОСВІТЯН:

- [Онлайн-курс «Основи здорового харчування для учнів 1–4 класів»](#)
- [Онлайн-курс «Основи здорового харчування для учнів 5–9 класів»](#)
- [Планер для освітян до курсу «Основи здорового харчування для учнів 5–9 класів»](#)

У курсах доступні готові матеріали, які можна використовувати під час уроків та позаурочних активностей.

- [Посібник для громад і закладів освіти з комунікації здорового харчування та проведення тематичних заходів](#)

У посібнику ви знайдете приклади інтеграції теми здорового харчування до різних освітніх програм та готові ідеї для занять.



✓ **ДЛЯ ДОШКІЛЬНЯТ:**

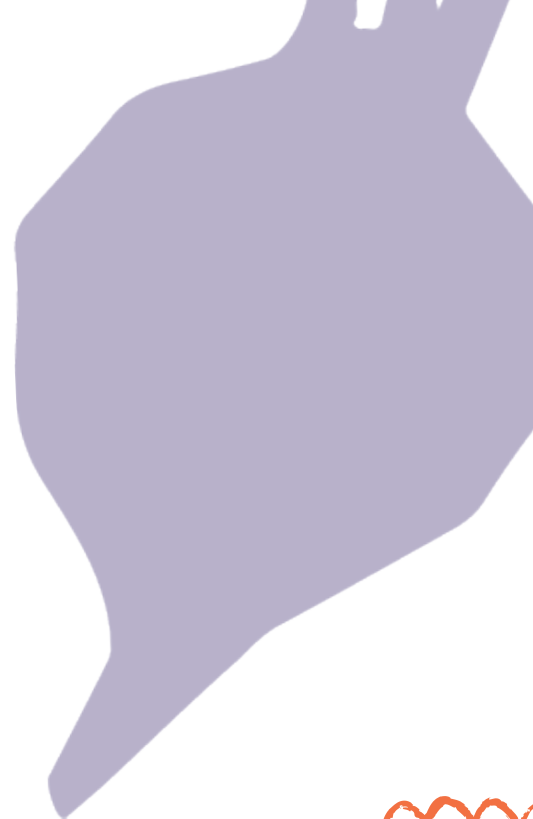
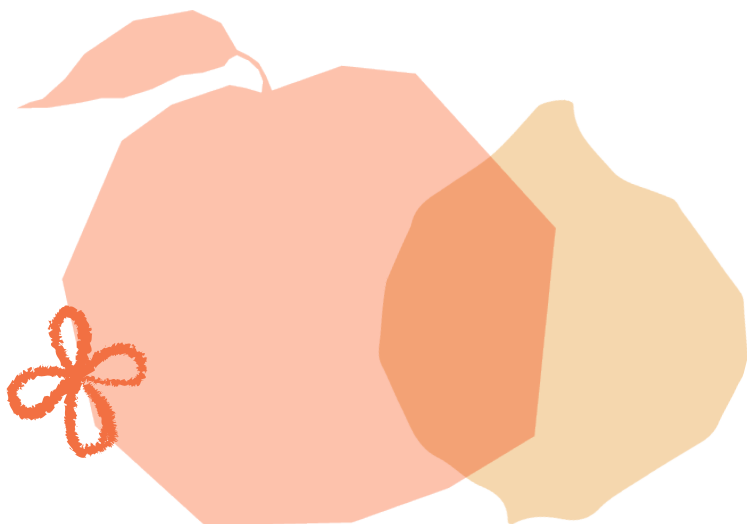


- [Розмальовки зі здорового харчування](#)
- [Комікс «Щоденні звички Лелі й Северина»](#)
- [Гра «Вікторина здорового харчування» та стікери](#)
- [Гра «Сортувальник»](#)
- [Серія мультфільмів «Смачно і корисно — це просто і весело»](#)
- [Інформаційно-розвиткові плакати «Граємо й розвиваємо навички дошкільнят](#)
- [Сценарій лялькової вистави «Сад-город» — НУМО](#)

ДОЛУЧАЙТЕСЯ

Покажіть дітям, що шкільне харчування — це смачно!
Обідайте разом із учнями в шкільних їдальнях
і започаткуйте традицію спільних прийомів їжі.
Адже власний приклад працює найкраще!

Дякуємо, що допомагаєте формувати культуру
здорового харчування у школах по всій Україні!



ПАРТНЕРИ



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



РЕФОРМА
ШКІЛЬНОГО
ХАРЧУВАННЯ

ЗА ІНІЦІАТИВИ ПЕРШОЇ ЛЕДИ ОЛЕНИ ЗЕЛЕНСЬКОЇ

unicef 
для кожної дитини



АСОЦІАЦІЯ
ДОРΟΣЛОГО
ТА ДИТЯЧОГО
ХАРЧУВАННЯ