Програма онлайн-курсу

«Основи здорового харчування для учнів 5–9 класів»

🔗 ***Покликання на курс***

Укладачі. Онлайн-курс розроблений у межах реформи шкільного харчування, ініційованої першою леді України Оленою Зеленською, ЮНІСЕФ спільно зі студією онлайн-освіти EdEra та ГО «Асоціація дорослого та дитячого харчування» у співпраці з Міністерством освіти і науки України, Міністерством охорони здоров'я України та Проєктним офісом реформи шкільного харчування.

Цільові групи: шкільні вчителі 5–9 класів, працівники молодіжних центрів, соціальні працівники, батьки й опікуни, викладачі дитячих літніх таборів та викладачі центрів ВПО.

Форма курсу: дистанційна.

Мета: надати слухачам сучасні знання про принципи збалансованого харчування для навчання дітей і підлітків та формування в них здорових харчових звичок.

Актуальність. Збалансоване харчування — це ключ до здоров'я, гармонійного розвитку та стійкості в стресових умовах. Воно відіграє вирішальну роль у вихованні сильних і здорових дітей, які є основою здорової нації. Курс націлений на надання вчителям та іншим педагогічним працівникам перевірених експертами методичних матеріалів, які допоможуть проводити цікаві й ефективні уроки для учнів середньої школи. Це сприятиме формуванню здорових харчових звичок серед дітей і підлітків. Також ціллю онлайн-курсу є забезпечення тяглості навчання та поступове заглиблення учнів у тему здорового харчування, беручи за основу та враховуючи зміст і підходи попередньо розроблених методичних матеріалів для вчителів початкової школи.

Онлайн-курс містить 4 модулі, 15 відео, текстові лекції, pdf-додатки, методичні матеріали для проведення уроків, проміжні модульні тести й фінальний тест. Курс розміщено на платформі ed-era.com. Навчання відбувається дистанційно в зручний час та в зручному для слухачів місці. Навчання на курсі безплатне. Щоб розпочати його, потрібно зареєструватися на платформі.

Зміст онлайн-курсу

Вступ

- Універсальні принципи проведення уроків з теми здорового харчування
- Як говорити з учнями про харчування?

Модуль 1. Основи здорового харчування

- Жири, білки, вуглеводи
- «Здорова тарілка»
- Сезонність, різноманітність і локальність продуктів
- Роль води у здоровому харчуванні
- Роль солі, цукру та трансжирів у здоровому харчуванні

Модуль 2. Не помічаю, але потребую: як не потрапити в пастку дефіцитів

- Залізо, йод, вітамін D
- Ненасичені жирні кислоти омега-3 та омега-6, кальцій
- Клітковина

Модуль 3. Організація харчування

- Режим харчування, перекуси та їжа поза домом
- Як вибирати продукти: читаємо етикетки

Модуль 4. Свідоме харчування та сон

- Емоції та їжа
- Здорові звички харчування (як не переїдати, уважне харчування)
- Небезпека дієт. Прийняття свого тіла
- Фізична активність і харчування
- Сон і харчування

Методичні матеріали

Кожен модуль містить:

- плани уроків для двох вікових груп (5–7 та 8–9 класи);
- презентації до кожного плану уроку;
- роздаткові матеріали для учнів.

Теми уроків

- Вміст, структура та розмір «здорової тарілки»
- Сезонність, різноманітність і локальність продуктів
- Роль солі та цукру у здоровому харчуванні
- Де шукати поживні речовини?
- Режим харчування, перекуси та їжа поза домом
- Планування, приготування та безпека продуктів
- Емоції та їжа
- Усвідомлене харчування і прийняття тіла
- Фізична активність та сон

Обсяг: 13 год (0,4 кредиту ЄКТС).

Компетентності:

- A2.1. Здатність моделювати зміст навчання відповідно до обов’язкових результатів навчання учнів
- A2.2. Здатність формувати та розвивати в учнів ключові компетентності та вміння, спільні для всіх компетентностей
- A2.4. Здатність добирати і використовувати сучасні та ефективні методики і технології навчання, виховання і розвитку учнів
- A2.7. Здатність формувати ціннісні ставлення в учнів

- А3.1. Здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук і критично оцінювати інформацію, оперувати нею у професійній діяльності
- Г2.1. Здатність організовувати процес навчання, виховання і розвитку учнів

Очікувані результати навчання

Слухачі курсу:

- опанують сучасні знання про принципи збалансованого харчування для навчання дітей і підлітків та формування в них здорових харчових звичок;
- отримають усі необхідні методичні матеріали для проведення цікавих для дітей і підлітків та ефективних уроків на тему здорового харчування;
- використовуватимуть у своїй роботі лише перевірені експертами матеріали та розроблятимуть на їхній основі власні навчальні матеріали.

Оцінювання результатів навчання

Оцінювання здійснюється за результатами проходження модульних та підсумкового тестувань. Слухачі курсу, які успішного виконали всі тестові завдання (щонайменше 70 % правильних відповідей), отримують сертифікат, що автоматично генерується на платформі.

Експертки курсу

- **Наталія Самойленко** — лікарка-дієтологиня, ендокринологиня, засновниця Клініки дієтології Самойленко й Асоціації дорослого та дитячого харчування.
- **Олена Зінченко** — лікарка-дієтологиня, ендокринологиня, терапевтка, спеціалістка з внутрішньої медицини, членкиня Асоціації дорослого та дитячого харчування.

- **Софія Шпак** — лікарка-дієтологиня, лікарка загальної практики — сімейної медицини, медична директорка Клініки дієтології Самойленко, членкиня Асоціації дорослого та дитячого харчування.

Директор
ТОВ «ЕДЮКЕЙШНАЛ ЕРА»
ФІЛІПОВ І. О.

