



Ольга МЕХЕД,
завідувач кафедри біології
та здоров'я людини
Національного університету
«Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка,
професор, доктор
педагогічних наук



Віктор ЯНЧЕНКО,
доцент кафедри хімії,
фармації та технологій
Національного університету
«Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка,
доцент, кандидат
фармацевтичних наук

ІНТЕГРАЦІЯ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС КУЛЬТУРИ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ПЕДАГОГІКИ ЗДОРОВ'Я

Здоров'я нації, зокрема підростаючого покоління, є пріоритетом державної політики та визначальною умовою сталого розвитку суспільства. В умовах сучасних викликів, пов'язаних із погіршенням екології, зростанням рівня стресу та поширенням неінфекційних захворювань, питання здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти набуває особливої гостроти.

Одним із ключових, проте часто недооцінених, чинників, що формує фізичне і психічне здоров'я, є культура збалансованого харчування. Відсутність усталених навичок здорового харчування в дитячому та підлітковому віці створює значні ризики для здоров'я в майбутньому. Саме тому педагогіка здоров'я виходить на перший план, вимагаючи не лише запровадження норм, а й цілісної інтеграції знань, навичок та ставлення до харчування безпосередньо в освітній процес.

Актуальність дослідження посилюється стратегічними державними кроками, спрямованими на створення безпечного і здорового освітнього середовища (Указ Президента України № 195/2020), а також реформуванням системи шкільного харчування (Розпорядження КМУ № 990-р; Постанова КМУ № 305). Україна, приєднавшись до міжнародної коаліції «Шкільне харчування» (Постанова КМУ № 1179/2023; The School Meals Coalition), підтвердила важливість цієї проблематики.

Однак ефективність цих реформ залежить не лише від нормативних змін, а й від педагогічних інновацій, які забезпечать дієве засвоєння цих принципів. Використання сучасних підходів, зокрема цифрових засобів (Мехед, 2025) та технологій змішаного навчання (Носко та ін., 2024), а також налагодження взаємодії між освітніми закладами

(Петренко та ін., 2024), є необхідною умовою для перетворення формальних вимог на стійку життєву компетентність (Третяк та ін., 2025). Таким чином, інтеграція культури збалансованого харчування є стратегічним завданням сучасної освіти.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та розробка методичних засад інтеграції культури збалансованого харчування в освітній процес як ефективної складової педагогіки здоров'я.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

1. Проаналізувати нормативно-правове забезпечення та сучасні педагогічні підходи щодо формування культури харчування в освітніх закладах.
2. Визначити ключові компоненти та зміст культури збалансованого харчування, що підлягають інтеграції у навчальні дисципліни.
3. Обґрунтувати та запропонувати ефективні форми, методи та засоби, зокрема цифрові, для забезпечення міждисциплінарної інтеграції означеної культури.
4. Сформулювати практичні рекомендації для педагогів щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій на основі принципів збалансованого харчування.

Сучасна українська освіта визначила здоров'яформувальну діяльність як один із ключових пріоритетів, що знайшло відображення у низці стратегічних документів. Національна стратегія розбудови безпечної і здорового освітнього середовища у новій українській школі (Указ Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020) закладає фундаментальні основи для формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти. Цей документ акцентує на необхідності створення умов, де харчування стає не лише фізіологічною потребою, а й елементом цілісної освітньої політики.

Практичну реалізацію цієї стратегії забезпечує Стратегія реформування системи шкільного харчування на період до 2027 року (Розпорядження КМУ № 990-р від 27.10.2023). Ця Стратегія спрямована на якісне вдосконалення системи та передбачає оновлення матеріально-технічної бази, підвищення кваліфікації персоналу та, що критично важливо, запровадження культури здорового харчування серед учнів та їхніх родин. Безпосередньо регулюють процес організації харчування Постанова Кабінету Міністрів України № 305 (24.03.2021), яка затверджує Норми харчування та Порядок організації харчування у закладах освіти, що створює нормативний простір для інтеграції теоретичних знань із практичними стандартами.

Важливим кроком у визнанні глобального значення проблеми стало приєднання Уряду України до міжнародної коаліції «Шкільне харчування» (Постанова КМУ № 1179 від 10.11.2023; The School Meals Coalition). Це рішення підтверджує, що питання збалансованого харчування є не лише внутрішнім, а й міжнародним пріоритетом, який вимагає комплексного підходу та обміну досвідом.

Інтеграція культури харчування вимагає застосування сучасних педагогічних підходів. Низка наукових праць розглядає здоров'язбереження у контексті інноваційних методів навчання.

- Створення освітнього середовища та цифровізація, зокрема наші більш ранні дослідження Мехед О. (2025) підкреслюють значення цифрових засобів у формуванні здоров'язбережувального освітнього середовища. Це актуалізує питання використання інтерактивних платформ та ресурсів, як-от Платформа ЗНАЙМО, для популяризації знань про харчування (наприклад, рубрика «Корисна п'ятірка»).

- Науковці наголошують, що ефективна підготовка фахівців та формування компетентностей вимагає міждисциплінарної інтеграції. Наприклад, роботи Носко М. О. та співавторів (2024) та Третяк О. П. та співавторів (2025) розглядають інтеграцію епігенетичних знань та технологій змішаного навчання у підготовку фахівців із громадського здоров'я, що є методологічною основою і для загальноосвітнього процесу. Це доводить, що культура харчування має вивчатися не ізольовано, а як складова ширших галузей знань.

• Взаємодія освітніх рівнів. Петренко С. М. та співавтори (2024) досліджують взаємодію ліцеїв та закладів вищої освіти як основу формування професійної компетентності. У контексті харчування, це означає, що основи культури харчування, закладені в школі, мають знайти своє продовження та поглиблення на наступних рівнях освіти.

Аналіз літератури показує, що культура збалансованого харчування розглядається не просто як сума знань про корисні та шкідливі продукти, а як комплексна категорія педагогіки здоров'я, що містить:

• Знання, зокрема розуміння нутрієнтного складу, функцій їжі та норм харчування (згідно з Постановою КМУ № 305).

• Навички, що передбачають вміння вибирати, готувати та споживати їжу відповідно до потреб організму.

• Усвідомлення харчування як чинника здоров'я, етичне ставлення до їжі та формування сталих здорових звичок.

Таким чином, інтеграція цих елементів в освітній процес стає ключовим механізмом перетворення формальних вимог на здоров'язбережувальну компетентність особистості.

Ефективна інтеграція культури збалансованого харчування в освітній процес можлива лише за умови синергічної взаємодії всіх його учасників. Це виходить за межі викладання окремого предмету, перетворюючись на цілісний підхід, що охоплює управління, навчальну діяльність та роботу з громадою.

Формування культури здорового харчування вимагає узгоджених дій між ключовими ланками освітньої системи. Керівництво закладу освіти несе відповідальність за створення здоров'язбережувального освітнього середовища (Мехед, 2025). Це передбачає: дотримання нормативних вимог (забезпечення виконання Норм харчування та Порядку організації харчування у закладах (Постанова КМУ № 305) у шкільних їдальнях); інтеграцію в освітню політику (включення завдань із формування культури харчування до річних планів та навчальних програм); співпрацю з постачальниками – контроль якості та безпеки продуктів, що постачаються.

Завдання вчителів — забезпечити міжпредметну інтеграцію знань і навичок, згідно із віковими особливостями в учнів початкової ланки освіти потрібно забезпечувати засвоєння основних правил гігієни, режиму харчування та цінності корисних продуктів через ігрові форми та уроки «Я досліджую світ». Більш дорослий вік здобувачів освіти передбачає інтеграцію в такі предмети, як біологія (метаболізм, травлення), хімія (склад нутрієнтів), основи здоров'я та інформатика (робота з цифровими ресурсами, як-от Платформа ЗНАЙМО). Окрім того, на уроках технологій формуються практичні навички приготування здорової їжі та планування раціону.

Оскільки харчові звички формуються переважно вдома, взаємодія з родинами є критичною та включає наступні заходи.

- ✓ Проведення освітніх семінарів і тренінгів для батьків.
- ✓ Створення спільних проєктів (кулінарні майстер-класи, «здорові» тижні).
- ✓ Залучення батьків до моніторингу та оцінювання шкільного харчування.

Ефективність інтеграції прямо залежить від відповідності методів віковим та психологічним особливостям здобувачів освіти (табл. 1).

Для забезпечення науково обґрунтованого та практично орієнтованого підходу до інтеграції доречним буде активне залучення фахівців з громадського здоров'я. Фахівці можуть надавати консультації адміністрації та педагогам щодо впровадження нових норм і стандартів, а також оцінювати ефективність харчових політик закладу. Вони можуть виступати як запрошені лектори або співорганізатори освітніх заходів для учнів, батьків та вчителів, використовуючи технології змішаного навчання (Носко та ін., 2024). У контексті взаємодії ліцеїв та закладів вищої освіти (Петренко та ін., 2024), фахівці з громадського

здоров'я сприятимуть формуванню у старшокласників професійної компетентності, оскільки культура харчування є наріжним каменем цієї спеціальності.

Таблиця 1.

**МЕТОДИ ІНТЕГРАЦІЇ ІНФОРМАЦІЇ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ
ЗАЛЕЖНО ВІД ВІКУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

<i>Вікова категорія</i>	<i>Основний фокус</i>	<i>Методи інтеграції</i>
Дошкільний вік / Молодша школа	Формування базових навичок (гігієна, режим), емоційне сприйняття корисних продуктів.	Казки, ігри, дидактичні матеріали, практичні приклади в їдальні.
Середня школа (10–14 років)	Розуміння зв'язку харчування та енергії, освоєння основ нутриціології, критична оцінка реклами шкідливої їжі.	Тематичні проекти, лабораторні роботи (біологія, хімія), технології змішаного навчання (Носко та ін., 2024).
Старша школа (15–17 років)	Особиста відповідальність, планування раціону для підтримки високої розумової та фізичної активності, профорієнтація (громадське здоров'я).	Дебати, дослідницькі роботи, інтеграція з епігенетичними знаннями (Третяк та ін., 2025).

Таким чином, інтеграція культури збалансованого харчування є не ізольованою ініціативою, а комплексним соціально-педагогічним проектом, який вимагає міжсекторної та міждисциплінарної співпраці.

Ефективна інтеграція культури збалансованого харчування в освітній процес критично залежить від підготовки та методичного забезпечення педагогів. Необхідно запровадити комплексну систему заходів, до яких слід активно залучати фахівців із громадського здоров'я, нутриціологів та дієтологів. Така співпраця забезпечить наукову обґрунтованість і практичну спрямованість навчання.

Пропонуємо Вашій увазі комплекс заходів, що мають на меті надати вчителям актуальні, науково обґрунтовані знання та практичні навички, необхідні для міжпредметної інтеграції:

1. Семінар «Нутриціологія для педагогів: Нові норми та виклики». За участю нутриціолога або дієтолога проводиться детальне ознайомлення з Нормами харчування (Постанова КМУ № 305) та актуальними даними про вплив макро- та мікронутрієнтів на когнітивні функції, що є ключовим для розуміння зв'язку між харчуванням та успішністю учнів.

2. Тренінг «Харчування та когнітивний розвиток: Епігенетичний контекст». Фахівець з громадського здоров'я, що спеціалізується на епігенетиці (Третяк та ін., 2025), розкриває механізми впливу харчування на увагу, пам'ять та поведінку. Це обґрунтовує важливість здорового раціону на глибокому біологічному рівні.

3. Майстер-клас «Як інтегрувати культуру харчування в шкільну програму». Методист спільно з фахівцем із громадського здоров'я розробляє конкретні міжпредметні завдання для уроків біології, технологій, математики (наприклад, розрахунок порцій) та географії (вивчення регіональних особливостей здорового харчування).

Також гарно себе зарекомендували практикуми з використання цифрових та інноваційних засобів. Ці заходи спрямовані на освоєння сучасних інструментів, що підтримують здоров'язбережувальне освітнє середовище (Мекед, 2025).

- Практикум «Технології змішаного навчання у проєктах про здоров'я». Викладачі ЗВО (Носко та ін., 2024) навчають вчителів створювати інтерактивний освітній контент (онлайн-квести, тести) та проводити навчання з використанням інструментів змішаного навчання, підвишуючи залученість учнів до теми здорового харчування.

- Вебінар «Платформа ЗНАЙМО: Інструменти для комунікації з учнями та батьками». Представник Платформи ЗНАЙМО або фахівець із комунікацій надає огляд офіційних ресурсів та інструктує, як використовувати інформацію (наприклад, про «Корисну п'ятірку») для інформування та мотивації.

- Симуляційна гра «Контроль якості шкільного харчування». Санітарний лікар або фахівець із безпеки харчових продуктів знайомить педагогів та адміністрацію з принципами НАССР та вимогами до контролю за дотриманням санітарно-гігієнічних норм і стандартів приготування їжі (Постанова КМУ № 305).

Створення «Спільноти практик» та супервізії використовується для забезпечення сталості результатів та постійного професійного розвитку необхідні механізми обміну досвідом.

- Міжшкільна науково-практична конференція (звітна сесія). Організація заходу, де вчителі представляють свої кращі методичні розробки. Залучення фахівців із громадського здоров'я як наукових консультантів чи рецензентів сприяє підвищенню якості проєктів та зміцнює взаємодію ліцеїв та закладів вищої освіти (Петренко та ін., 2024).

- Методичне наставництво (супервізія). Регулярні консультаційні сесії, де нутриціологи надають підтримку вчителям щодо роботи з дітьми, які мають специфічні дієтичні потреби або виявляють ознаки порушень харчової поведінки.

Впровадження цієї системи заходів дозволить суттєво підвищити методичну компетентність педагогів, забезпечивши, що культура збалансованого харчування буде інтегрована в освітній процес якісно та згідно з актуальними науковими вимогами.

Дослідження підтвердило, що інтеграція культури збалансованого харчування в освітній процес є не просто бажаною педагогічною ініціативою, а ключовою складовою педагогіки здоров'я та стратегічним завданням державної політики України. Ефективність цього процесу залежить від його системності, міждисциплінарності та залучення всіх учасників освітньої взаємодії.

Культура збалансованого харчування набуває статусу державного пріоритету, що підтверджується Національною стратегією розбудови безпечного і здорового освітнього середовища та Стратегією реформування системи шкільного харчування. Нормативно-правова база (Постанова КМУ № 305, Указ Президента № 195/2020) створює необхідні умови для переходу від формального до змістовного підходу в організації харчування та навчання, виводячи українську освіту на рівень міжнародних зобов'язань (The School Meals Coalition).

Інтеграція культури харчування вимагає переходу від окремих уроків до цілісного освітнього середовища. Дослідження довело, що цей процес має відбуватися через:

- Міжпредметну інтеграцію (біологія, хімія, технології, основи здоров'я), що забезпечує не лише засвоєння знань, а й формування практичних навичок та компетентностей.

- Диференційований підхід відповідно до вікових особливостей, що дозволяє формувати стійкі здорові звички з молодшого шкільного віку до етапу самостійного планування раціону у старшій школі.

Ключовим фактором успіху є синергічна взаємодія всіх ланок:

- ✓ Педагогів – як провідників міждисциплінарної інтеграції.

- ✓ Адміністрації – як гаранта створення здоров'язбережувального середовища та впровадження норм.
- ✓ Батьків – як ключових агентів впливу на формування харчових звичок у сім'ї.
- ✓ Фахівців з громадського здоров'я – їхнє залучення забезпечує наукову обґрунтованість методичних рішень та використання сучасних технологій, зокрема цифрових засобів та змішаного навчання, для ефективної підготовки здобувачів освіти.

Таким чином, інтеграція культури збалансованого харчування є ефективним механізмом трансформації знань у здоров'язбережувальну компетентність особистості, що безпосередньо впливає на якість життя та майбутній потенціал нації.

Джерела інформації

1. Мехед О. Створення здоров'язбережувального освітнього середовища за допомогою цифрових засобів. Проблеми та інновації в математичній, цифровій, природничій і професійній освіті: збірник матеріалів XIX-ї Міжнародної науково-практичної онлайн-інтернет конференції, м. Кропивницький, 20 – 29 травня 2025 року / Відп. ред. М.І. Садовий. Укладачі: М.І. Садовий, Д.В. Решетнікова, О.М. Трифонова. Кропивницький: Інформаційний відділ ЦДУ ім. В. Винниченка, 2025. С. 128-130
2. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі. Указ Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text> (дата звернення: 25.09.2025)
3. Норми харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку. Постанова Кабінету Міністрів України від 24.03.2021. № 305. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/305-2021-%D0%BF#n148> (дата звернення: 25.09.2025)
4. Носко М. О., Мехед О. Б., Дейкун М. О., Шестакова М. О. Використання технологій змішаного навчання при підготовці фахівців з громадського здоров'я. Наука і освіта., 2024. №3. С.46-52. DOI:<https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-3-7>
5. Петренко С. М., Мехед Д. Б., Мехед О. Б. Взаємодія ліцеїв та закладів вищої освіти як основа формування професійної компетентності здобувачів освіти. Проблеми та інновації в математичній, цифровій, природничій і професійній освіті. Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної інтернет конференції. м. Кропивницький, 20 – 27 листопада 2024 року / Відп. ред. М. І. Садовий. Укладачі: М.І. Садовий, А.В. Бевз, О.М. Трифонова. Кропивницький: Інформаційний відділ ЦДУ ім. В. Винниченка, 2024. С. 115-117
6. Платформа ЗНАЙМО. URL: <https://znaimo.gov.ua/korysna-riatirka> (дата звернення: 26.09.2025)
7. Порядок організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку. Постанова Кабінету Міністрів України від 24.03.2021. № 305. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/305-2021-%D0%BF#n148> (дата звернення: 26.09.2025)
8. Про приєднання Уряду України до міжнародної коаліції «Шкільне харчування: Харчування, здоров'я та освіта для кожної дитини». Постанова Кабінету Міністрів України від 10.11.2023. № 1179. URL:<https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-pryiednannia-uriadu-ukrainy-do-mizhnarodnoi-koalitsii-shkilne-kharchu-vannia-kharchuvannia-s1179-101123> (дата звернення: 23.09.2025)
9. Стратегія реформування системи шкільного харчування на період до 2027 року. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27.10.2023. № 990-р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-skhvalennia-stratehii-reformuvannia-systemy-shkilnoho-kharchuvannia-na-period-do-2027-roku-ta-t271023> (дата звернення: 23.09.2025)
10. Третяк О. П., Ячна М. Г., Мехед О. Б. Підготовка фахівців громадського здоров'я: інтеграція епігенетичних знань у професійну освіту та практику. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 31 (187) / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2025. С. 317-321. <https://doi.org/10.58407/visnik.253151>
11. The School Meals Coalition. URL: <https://schoolmealscoalition.org/> (дата звернення: 26.09.2025)