Міністерство освіти і науки України

Міністерство охорони здоров’я України

Кам’янець-Подільський медичний фаховий коледж

 ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник директора з навчальної роботи

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тетяна МОШАК

«\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 р.

**Програма освітнього ХАБУ**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема: | «**Що таке здорове харчування? Основні принципи та переваги. Як скласти ідеальну тарілку?**» |
| Мета : | Що таке здорове харчування? Це збалансоване споживання білків, вуглеводів, жирів, вітамінів і мікроелементів з урахуванням добової фізіологічної потреби людини у харчових і біоактивних речовинах. Здорове харчування — це не тільки хороше самопочуття і позбавлення від багатьох недуг, міцна нервова система і нормалізація маси тіла, але й любов та повага до себе, це прагнення до здорового і тривалого життя. Посилання: [www.umj.com.ua/uk/novyna-163044-zdorove-harchuvannya-vse-shho-neobhidno-znati](http://www.umj.com.ua/uk/novyna-163044-zdorove-harchuvannya-vse-shho-neobhidno-znati) Харчові звички, що формуються у дитинстві, зберігаються і в дорослому віці. Достатня кількість поживних речовин і правильна культура спроживання їжі не лише вбережуть дитину від численних хвороб, а й зроблять її бадьорішою і уважнішою. |
| Напрям: | Вивчення здорового харчування має на меті досягнення кількох важливих цілей, спрямованих на покращення загального стану здоров'я та якості життя дитини. Ось основні з них - покращення здоров'я та запобігання захворюванням.Здорове харчування допомагає забезпечити організм необхідними поживними речовинами, вітамінами та мінералами, що сприяє його нормальному функціонуванню.Воно знижує ризик розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет, ожиріння та деякі види раку.* Підтримка оптимальної ваги:

Збалансоване харчування допомагає контролювати вагу, запобігаючи її надмірному збільшенню або зменшенню.Воно сприяє формуванню здорових харчових звичок, які можна підтримувати протягом усього життя.* Підвищення енергії та працездатності:

Правильне харчування забезпечує організм енергією, необхідною для виконання щоденних завдань та фізичної активності.Воно покращує концентрацію, пам'ять та інші когнітивні функції.* Зміцнення імунної системи:

Здорове харчування підтримує імунну систему, роблячи організм більш стійким до інфекцій та хвороб. Воно забезпечує необхідні поживні речовини для відновлення та регенерації клітин.* Покращення якості життя:

Здорове харчування сприяє покращенню загального самопочуття, настрою та сну.Воно допомагає підтримувати фізичну та емоційну рівновагу.* Формування здорових харчових звичок:

Навчання правильному харчуванню допомагає сформувати здорові харчові звички, які можна передавати наступним поколінням.**Це сприяє формуванню культури здорового харчування в суспільстві.****Вивчення здорового харчування є важливим аспектом турботи про своє здоров'я та благополуччя.** |
| Форма організації | Очна.  |
| Перелік компетентностей, що набуватимуться/вдосконалюватимуться: | **загальні:*** здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
* уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
* здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**фахові:****Інформаційна компетентність:*** Вміння знаходити, аналізувати та використовувати інформацію про харчову цінність продуктів.
* Розуміння впливу різних продуктів на організм.
* Знання про основні принципи збалансованого харчування.

**Комунікативна компетентність:*** Вміння обговорювати питання здорового харчування з іншими.
* Здатність пояснювати переваги здорового харчування.
* Вміння ділитися рецептами здорових страв.

**Соціальна компетентність:*** Вміння робити усвідомлений вибір продуктів у магазині чи ресторані.
* Здатність планувати раціон харчування для себе та своєї сім'ї.
* Розуміння соціальних аспектів харчування (наприклад, культурні традиції).

**Здоров'язбережувана компетентність:*** Вміння дотримуватися правил здорового харчування.
* Здатність контролювати свою вагу та підтримувати здоровий стан організму.
* Розуміння зв'язку між харчуванням та фізичним здоров'ям.

**Компетентність саморозвитку:*** Вміння самостійно складати раціон.
* Критично ставитись до реклами харчових продуктів.
* Розуміння необхідності постійного вдосконалення знань про здорове харчування.

**Набуття цих компетентностей допомагає нам зробити усвідомлений вибір на користь здорового харчування, що, в свою чергу, сприяє покращенню нашого фізичного та психічного здоров'я.** |
| Відеоматеріали: | 1. [**https://drive.google.com/file/d/1yNbXB9Wxyd98KjxuSs2sfRbOIkPVlqcT/view?resourcekey&usp=slides\_web**](https://drive.google.com/file/d/1yNbXB9Wxyd98KjxuSs2sfRbOIkPVlqcT/view?resourcekey&usp=slides_web)
2. [**https://www.youtube.com/watch?v=XYtANGqDkd8**](https://www.youtube.com/watch?v=XYtANGqDkd8)
3. [**https://www.youtube.com/watch?v=wXyRPEE5GZA**](https://www.youtube.com/watch?v=wXyRPEE5GZA)
 |
| Очікувані результати: | * Інформатизація населення про вплив здорового харчування а стан фізичного і ментального здоров`я.

**Покращення фізичного здоров'я:*** зміцнення імунної системи, що робить вас менш вразливими до хвороб;
* підтримання здорової ваги, що зменшує ризик розвитку хронічних захворювань, таких як діабет, серцево-судинні захворювання та деякі види раку;
* покращення стану шкіри, волосся та нігтів;
* збільшення енергії та витривалості.

**Покращення ментального здоров'я:*** покращення настрою та зменшення ризику депресії;
* покращення когнітивних функцій, таких як пам'ять, увага та концентрація;
* зменшення стресу та тривоги.

**Підвищення якості життя:*** покращення сну;
* збільшення тривалості життя;
* підвищення самооцінки та впевненості в собі;
* можливість більш повноцінно насолоджуватись життям.

**Формування корисних звичок:*** розвиток усвідомленого ставлення до їжі;
* вміння робити здоровий вибір продуктів;
* планування збалансованого раціону.

**Економія коштів:*** зменшення витрат на лікування та медикаменти;
* можливість готувати здорову їжу вдома, що часто дешевше, ніж харчування в закладах громадського харчування.

**Отже, знання про здорове харчування – це інвестиція у ваше здоров'я, благополуччя та якість життя.** |
| Цільова авдиторія | Школярі, діти від 8 до 16 років. |
| Дата проведення: | За домовленістю |
| Місце проведення: | Кам’янець-Подільський медичний фаховий коледж, місто Кам’янець-Подільськийвул. Івана Мазепи, 31 |
| Обсяг: | 6 год. |

**Програма**

1. Організація. Мотивація учасників. Цілепокладання.
2. Теоретичний блок:

Що таке здорове харчування?

Рекомендації для здорового харчування:

2.1. Споживайте адекватну кількість калорій для задоволення власних потреб в енергії та основних поживних речовинах.

2.2. Споживайте достатню кількість корисних харчових продуктів щодня.

2.3. Уникайте частого споживання харчових продуктів і страв зі значним вмістом кухонної солі, цукру та жиру.

2.4. Намагайтеся дотримуватись оптимального режиму харчування та набути здорових харчових звичок.

2.5. Пийте достатньо рідини, вибирайте напої, які не містять багато калорій.

2.6. Постійно і ретельно дотримуйтеся правил харчової безпеки, зокрема чистоти, вибирайте лише якісні та безпечні харчові продукти з належними умовами їхнього транспортування, зберігання та приготування.

2.7. Намагайтеся більше рухатись і займатися фізичними вправами щодня. Посилання: [www.umj.com.ua/uk/novyna-163044-zdorove-harchuvannya-vse-shho-neobhidno-znati](http://www.umj.com.ua/uk/novyna-163044-zdorove-harchuvannya-vse-shho-neobhidno-znati)

1. Практичний блок:

**З чого почати?**

1. Починайте з невеликих кроків:
* поступово додавайте у щоденний раціон салати (із сирих різнокольорових овочів);
* використовуйте оливкову олію для приготування їжі;
* включіть до раціону здорові перекуси із сухофруктів, горіхів, яблук, ягід;
* снідайте нежирним супом, салатом або кашею;
* їжте 4–5 разів на день плюс 2 перекуси, їжте повільно, ретельно пережовуйте;
* їсти бажано в один і той самий час, але не пізніше ніж за три години до сну;
* замініть інгредієнти страв на менш калорійні — майонез на йогурт, цукор на мед, цукерки на сухофрукти тощо.
1. Вміст, структура та розмір «здорової тарілки.
* Що таке білки, жири й вуглеводи, макроелементи, мікроелементи, вітаміни?
* Що таке метод «здорової тарілки» і як ним користуватися?
* Що таке метод долоні?
1. Джерела поживних речовин.
2. Корисні продукти для підтримки роботи органів.

Поступово ваше харчування стане здоровішим та смачнішим.

Бережімо себе і харчуймося правильно! Посилання: [www.umj.com.ua/uk/novyna-163044-zdorove-harchuvannya-vse-shho-neobhidno-znati](http://www.umj.com.ua/uk/novyna-163044-zdorove-harchuvannya-vse-shho-neobhidno-znati)

5. Рефлексія, підбиття підсумків.

**Розробники програми:**

Дзікевич Ганна Василівна, викладач освітніх компонентів Анатомія і фізіологія людини, основ психології, медичної етики і деонтології Кам’янець-Подільського медичного фахового коледжу.

Запал Жанна Миколаївна, викладач освітнього компонента Основи фармакології та медичної рецептури Кам’янець-Подільського медичного фахового коледжу.

Програму освітнього хабу укладено відповідно до Типової освітньої програми профільної середньої освіти закладів освіти, що здійснюють підготовку молодших спеціалістів на основі базової загальної середньої освіти.

Програму освітнього хабу обговорено та затверджено на засіданні циклової комісії базових та фундаментальних дисциплін Протокол від 12.03.2025 № 9.

Викладачі: Ганна ДЗІКЕВИЧ

 Жанна ЗАПАЛ