

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет харчових технологій та управління якістю продукції АПК

УДК 641:37.091.217:001.891

ПОГОДЖЕНО

Декан факультету харчових технологій
та управління якістю продукції АПК

_____ Лариса БАЛЬ-ПРИЛИПКО

« ____ » _____ 2025 р.

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

В.о. завідувача кафедри технологій
м'ясних, рибних та морепродуктів

_____ Наталія ГОЛЕМБОВСЬКА

« ____ » _____ 2025 р.

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Дослідження ефективності освітніх програм з питань здорового харчування для формування здорових харчових звичок у дітей»

Спеціальність 181 «Харчові технології»

Освітня програма «Нутріціологія»

Орієнтація освітньої програми освітньо-наукова

Гарант освітньої програми

к.т.н., доцент

_____ Людмила ТИЩЕНКО

Керівник магістерської роботи

д.вет.н., доцент

_____ Руслана ПОСТОЙ

Виконав

_____ Володимир ВАСЯНИН

КИЇВ – 2025

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет харчових технологій та управління якістю продукції АПК

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри
технології м'ясних, рибних та морепродуктів
к. т. н. Голембовська Н.В.
« _____ » _____ 2025 р.

З А В Д А Н Н Я

ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТУ

Васяніну Володимиру Вікторовичу _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

Спеціальність 181 «Харчові технології»

(код і назва)

Освітня програма «Нутриціологія» (ОС «Магістр»)

(назва)

Орієнтація освітньої програми освітньо-наукова

(освітньо-професійна або освітньо-наукова)

Тема магістерської кваліфікаційної роботи «Дослідження ефективності освітніх програм з питань здорового харчування для формування здорових харчових звичок у дітей»

затверджена наказом ректора НУБіП України від « 17 » січня 2024 р. № 52 «С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру 01.06.2025 р.

(рік, місяць, число)

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи: державні документи, посібники, словники, довідники, методична, наукова література, публікації щодо теми дослідження.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. Проаналізувати наукові джерела з проблеми формування здорових харчових звичок у дітей та, зокрема, стан розроблення освітніх програм з питань здорового харчування.

2. Розкрити поняття, пов'язані з темою дослідження: «харчові звички», «освітні програми з питань здорової поведінки», «здорове харчування дітей», «психоосвітне втручання», «психоедукація», «підходи, орієнтовані на дітей», «навчання в грі» тощо.

3. Розробити та апробувати освітню програму з ігровими технологіями для формування здорових харчових звичок у дітей молодшого шкільного віку

4. Оцінити ефективність освітньої програми з формування здорових харчових звичок у дітей 7-10 років.

Дата видачі завдання « 14 » квітня 2024 р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи _____ д.в.н., Постої Р.В.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Завдання прийняв до виконання _____

(підпис)

Васянін В.В.

(прізвище та ініціали студента)

РЕФЕРАТ

Магістерська робота на тему «Дослідження ефективності освітніх програм з питань здорового харчування для формування здорових харчових звичок у дітей» складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, який містить 52 найменування. Повний текст роботи – 53 сторінки, з них основного тексту – 47 сторінок, містить 2 таблиці та 6 рисунків.

У вступі до магістерської роботи визначені актуальність, мета, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження, теоретична цінність, практичне значення дослідження.

У I розділі магістерської роботи проаналізовані наукові джерела з проблеми формування здорових харчових звичок у дітей та, зокрема, стан розроблення освітніх програм з питань здорового харчування; розкрити поняття, пов'язані з темою дослідження: «харчові звички», «освітні програми з питань здорової поведінки», «здорове харчування дітей», «психоедукація», «підходи, орієнтовані на дітей», «навчання в грі» тощо. Проаналізовано зв'язок харчування та харчових звичок зі здоров'ям дітей. Систематизовано основні чинники, що впливають на формування харчових вподобань школярів молодших класів (діти 7-10 років). Виявлено, що формування здорових харчових звичок потребує комплексного підходу, який включає освітні програми для дітей та батьків, створення сприятливого середовища для здорового харчування в школах, обмеження доступу до нездорової їжі.

У II розділі магістерської роботи здійснено емпіричне дослідження впливу освітніх програм на формування здорових харчових звичок у дітей. З цією метою використано такі методики: анкетування батьків та опитування дітей щодо рівня сформованості здорових харчових звичок. Дослідження проводилося на базі Дитячого центру розвитку «Перлинка» у м. Києві. У дослідженні брало участь 27 осіб, з них 12 дівчаток та 15 хлопчиків. Опитування вихованців Дитячого центру розвитку «Перлинка» проводилось у формі гри. Батьки надали відповідний дозвіл на дослідження сформованості здорової харчової поведінки у їхніх дітей та апробацію розробленої нами освітньої програми з застосуванням

ігрових технологій. Результати анкетування батьків показали, що вони у переважній більшості сприяють здоровому харчуванню своїх дітей, хоча інколи дозволяють нездорову їжу. У багатьох сім'ях дорослі не вважають доцільним, або відчують брак знань для пояснення дітям цінності якісного складу їжі.

У **III розділі** магістерської роботи розроблено та апробовано освітню програму з ігровими технологіями для формування здорових харчових звичок у дітей молодшого шкільного віку. Оцінено ефективність освітньої програми з формування здорових харчових звичок у дітей 7-10 років. Розроблена програма на основі ігрових технологій визнана більшістю родин, які брали в ній участь, ефективною і в основному успішно вплинула на формування культури харчової поведінки у дітей молодшого шкільного віку.

У висновках узагальнено результати дослідження щодо ефективності освітніх програм з питань здорового харчування для формування здорових харчових звичок у дітей відповідно до завдань магістерської кваліфікаційної роботи. Подані основні результати проведеного емпіричного дослідження.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	9
1.1. Харчова поведінка дітей як актуальна проблема сьогодення	9
1.2. Фактори формування харчової поведінки дітей	11
1.3. Вплив психоедукації на харчову поведінку дітей	17
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК У ДІТЕЙ	25
2.1. Організація та методологія дослідження	25
2.2. Результати анкетування батьків та опитування дітей щодо рівня сформованості здорових харчових звичок	27
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів впровадження освітньої програми з ігровими технологіями для формування здорової харчової поведінки дітей	32
Висновки до розділу 2	34
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ОСВІТНЬОЇ ІГРОВОЇ ПРОГРАМИ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	36
3.1. Методологія створення освітніх програм з ігровими технологіями навчання для формування здорових харчових звичок у дітей молодшого шкільного віку	36
3.2. Створення освітньої програми з формування здорової харчової поведінки дітей молодшого шкільного віку на основі ігрових технологій	36
3.3. Оцінка ефективності освітньої програми на основі ігрових технологій для формування здорових харчових звичок у дітей 7-10 років	42
Висновки до розділу 3	44
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	48

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні питання здорового харчування є надзвичайно актуальним. Розширення та збалансування раціону дітей, додавання в нього нелюблених продуктів, робота з харчовими звичками є складним завданням для спеціалістів, як лікарів так і нутріціологів. На даний час в Україні не запроваджена система навчання спеціалістів, які б могли не лише призначити необхідне харчування, а й зробити так, щоб дитина споживала це харчування. Україні вкрай необхідні харчові терапевти або нутріціологи, які мають необхідні знання та навички для якісного розширення раціону дітей та формування правильних харчових звичок.

Надзвичайно важливо формувати злову харчову поведінку ще у дитинстві. Харчування дітей шкільного віку є важливим аспектом їхнього загального фізичного та психічного розвитку. У цей період відбуваються значні фізіологічні зміни, пов'язані із інтенсивним ростом, формуванням органів і систем організму. Головним агентом формування здорових харчових навичок виступає сім'я. Важливу роль відіграють і інші соціальні впливи: дитячий садочок, центри розвитку, школа. Діти молодшого шкільного віку (7-10 років) уже мають певне уявлення про шкідливу та здорову їжу, знають як виглядають і які на смак овочі та фрукти. Але все ж таки розуміння важливості збалансованого здорового харчування у них ще не достатньо. Тому важливо формувати у дітей це розуміння тими методами, які для них є найсприятливішими.

До вивчення теми здорового та збалансованого харчування зверталися С. Кириленко, Ю. Лібих, Ю. Лісіцин, Дж. МакКейт, Марк Коннер, Кристофер Дж. Армитейдж. В Україні цю тему досліджують Н. Банковська, В. Власов, А. Гойчук, Ю. Григоров, М. Гуліч, Л. Денисенко, П. Карпенко, В. Передрій, І. Смірнова, Н. Цимбаліста та інші. Дослідження вчених вказують на те, що у більшості дітей порушена культура харчування. Серед найуживаніших продуктів – фаст-фуд, картопля, макаронні вироби, часто відсутні перші страви.

Об'єкт дослідження: формування здорових харчових звичок у дітей молодшого шкільного віку (7-10 років).

Предмет дослідження: освітня програма з ігровими технологіями для формування здорових харчових звичок у дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження: дослідити стан розробленості освітніх програм із питань здорового харчування дітей молодшого шкільного віку (7-10 років) та визначити вплив на їхню ефективність впровадження ігрової діяльності.

Гіпотези дослідження: (1) Включення ігрових навчальних технологій в освітні програми для формування здорової харчової поведінки дітей шкільного віку підвищують ефективність програм, сприятимуть зацікавленості та мотивації учасників; (2) Впродовж проведення дослідження (7 тижнів) у дітей сформується основні навички здорової харчової поведінки.

Відповідно до мети сформульовано такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукові джерела з проблеми формування здорових харчових звичок у дітей та, зокрема, стан розроблення освітніх програм з питань здорового харчування.

2. Розкрити поняття, пов'язані з темою дослідження: «харчові звички», «освітні програми з питань здорової поведінки», «здорове харчування дітей», «психоосвітнє втручання», «психоедукація», «підходи, орієнтовані на дітей», «навчання в грі» тощо.

3. Розробити та апробувати освітню програму з ігровими технологіями для формування здорових харчових звичок у дітей молодшого шкільного віку

4. Оцінити ефективність освітньої програми з формування здорових харчових звичок у дітей 7-10 років.

Методи та організація дослідження: теоретичні: аналіз наукових джерел, систематизація й узагальнення результатів дослідження; емпіричні: опитування, використання діагностичних методик; методи математичної обробки даних, спостереження, експеримент.

На першому етапі дослідження було здійснено теоретичний аналіз проблеми харчової поведінки у дітей молодшого шкільного віку. Другий етап -

проведення анкетування батьків та опитування дітей в ігровій формі, спостереження за харчовими звичками і здоров'ям дітей. Третій етап передбачав розроблення та апробацію освітньої програми з застосуванням ігрових технологій для ознайомлення дітей з основними поняттями та принципами збалансованого харчування та формування у них практичних навичок (звичок) здорової харчової поведінки, зокрема: навчити розрізняти та обирати корисні продукти та відмовлятися від шкідливих, формувати тарілку здорового харчування, обирати продукти відповідно до їх нутрієнтного складу. Складовою частиною освітньої програми та метою третього етапу було також інформування та навчання батьків щодо підтримки у своїх дітей навичок здорової харчової поведінки. Четвертий етап – повторне анкетування батьків та опитування дітей після апробації освітньої програми, узагальнення результатів досліджень.

Дослідно-експериментальна робота виконувалася серед вихованців центру розвитку дітей «Перлинка». У дослідженні брали участь 27 дітей віком 7-10 років. Серед досліджуваних немає сімей, з важким матеріальним становищем, дітей-сиріт чи позбавлених батьківського піклування. Всі діти виховуються у повних сім'ях, батьки приділяють дітям достатньо уваги. Кожна родина надала дозвіл на проведення експериментального дослідження з їх дитиною.

Наукова новизна дослідження полягає в розробці та апробації освітньої програми на основі ігрових технологій з корекції харчової поведінки для дітей раннього шкільного віку, що поєднує в собі модифікацію раціону, зміну поведінкових звичок та залучення батьків до процесу.

Практичне значення дослідження одержаних результатів полягає у можливості використання методично-дидактичного інструментарію для вивчення змісту формування навичок здорової харчової поведінки у дітей молодшого шкільного віку.

Апробація результатів дослідження. Результати магістерської роботи підтверджено довідкою про впровадження від Центру дитячого розвитку «Перлинка».

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Харчова поведінка дітей як актуальна проблема сьогодення

Аналіз останніх досліджень з даної теми свідчить про зростаючий інтерес до проблеми харчування дітей шкільного віку та факторів, що впливають на формування їхніх харчових звичок. Значний внесок у вивчення цієї проблематики зробили такі українські дослідники, як Швець О.В., Няньковський С.Л., Бабак С.В., Балакірева О. М., Гозак С. В., Даниленко Г.М. та інші. Основою фізіологічних та психологічних концепцій харчової активності людини є роботи Н.М.Зубар, П.О.Карпенко, Н.О.Мельничук, О.М.Кокуна, Л.А.Левченко, В.С.Лиходід, О.В. Владімірової, В.В.Дорошенко, Т.Л.Заведея, О.В.Воробйової.

Термін «харчова поведінка» описується різними науковцями, але загальноприйнятого визначення цього терміну немає. Харчова поведінка особистості зумовлена необхідністю підтримки гомеостазу організму та задоволення першочергової потреби індивіда в їжі. Проте вона включає установки, форми поведінки, звички й емоції, що стосуються їжі і є індивідуальними для кожної особистості, оскільки, споживаючи їжу, людина вкладає в цей процес особистий смисл, настрої та зміст [5]. Психологічні чинники індивідуального стилю харчування пояснюються різними теоріями харчування у людей: соціокультурною; психодинамічною; біохімічною; структурними/сімейними теоріями; феміністською психологією тощо.

Так, Л. Абсалямова здійснила психологічний аналіз проблем харчової поведінки. Авторка розуміє під цим терміном систему поведінкових актів, що мають місце у процесі харчування [1] та та виділяє такі чинники, як фізичні навантаження, емоційні переживання, виховання в сім'ї, нутрієнти, що містяться в їжі, та ін. Найважливішими, на її думку, є емоційний стан, настрої та стрес.

В. Шебанова зазначає, що харчова поведінка людини – це досвід, у якому тіло виступає посередником між їжею, гастрономічною культурою, ситуацією вживання їжі та соціокультурними настановами краси та привабливості тіла [12]. Науковці асоціюють їжу з компенсатором задоволення, який створює відчуття безпеки, послаблює біль; а харчову поведінку – з неусвідомлюваним досвідом психосоматичних реакцій, що засвоєний у ранньому дитинстві [13]. М. Кузнєцова зауважує, що їжа є «легальним», найбільш доступним об'єктом зловживання, і наслідки можуть бути серйозними.

Останнім часом з'являється все більше досліджень, які підтверджують, що борошняні вироби, випічка, печиво, молоко, фруктовий сік і картопля є найспоживанішими продуктами у дітей. Кількість «порожніх» калорій із насичених жирів і доданого цукру в раціоні дітей значно перевищує рекомендовані норми. Діти не споживають рекомендовані співвідношення фруктів та овочів, а схильні переїдати солодкі та солоні продукти [32]. Переважне зображення нездорової їжі у засобах масової інформації може підкріплювати вже існуючі харчові вподобання дітей. На це вказує нещодавній метааналіз [44] та два огляди літератури [27; 48], які демонструють, що харчові звички дітей сильно залежать від презентації їжі в засобах масової інформації, що може негативно вплинути на вагу дітей та довгострокові проблеми зі здоров'ям.

Значна частина батьків не дотримуються сучасних дієтичних рекомендацій у харчуванні дітей. Діти споживають занадто багато калорійної їжі, промислової їжі глибокої переробки, солодощів, солодких газованих напоїв чи фаст-фуду та надто мало натуральних харчових продуктів, таких як овочі, фрукти, ягоди, цільнозернові продукти [34]. Порушення харчової поведінки у дітей призводять до великої кількості хвороб. Недостатнє споживання харчових волокон пов'язують із запорами в дитячому віці [46]. За даними ВООЗ, у світі підвищується кількість осіб з ожирінням, а розлади харчової поведінки спричиняють найвищий рівень смертності серед людей з психічними захворюваннями [12]. Ожиріння у дітей, якщо йому не приділяти серйозної

уваги, призведе до різних ризиків для здоров'я в міру дорослішання дітей, таких як гіпертонія, серцеві захворювання, подагра, рак, діабет або остеопороз [40]. Це підкреслює важливість створення та вдосконалення шляхів, які допоможуть вирішити проблему зі здоровим харчуванням на ранніх стадіях, щоб не призвести до хвороб пов'язаних з порушенням харчової поведінки і необхідності медикаментозного втручання.

1.2. Фактори формування харчової поведінки дітей

Харчові звички починає формувати у дитини матір з перших місяців життя. Це спочатку проявляється у підборі здорового, корисного прикорму, далі і повноцінного харчування у перші роки життя. Але спостерігається тенденція, що згодом звичка корисного харчування деформується. Це відбувається зазвичай тоді, коли дитина стає суб'єктом інших соціальних груп, окрім сім'ї – мами та батька. Отже, з'являються інші фактори впливу на харчовий вибір дитини. Часто і у самих батьків змінюється вектор на харчові вподобання та вибори дитини.

Поведінка та знання батьків можуть бути ефективною стратегією впливу, але це вимагає терпіння, мотивації та послідовності. Серед браку інших видів нутриціологічних знань батьки можуть також не знати про вибагливих їдців і харчову неофобію. Вибагливість у їжі характеризується небажанням їсти звичну для сім'ї їжу або куштувати нові продукти чи страви, а також сильними харчовими вподобаннями до конкретної їжі [35]. Це часто замінюється збільшенням споживання нездорової їжі з високим вмістом доданих цукрів, солі та жиру [30]. Наслідки вибагливості в їжі для дитини включають низьку різноманітність харчування та зменшення споживання поживних речовин. Велике значення для формування здорової харчової поведінки дітей має батьківський приклад. Деякі дослідження показали, що продукти, які найчастіше споживають батьки і пропонують своїм дітям, вказують на типи продуктів, які споживають їхні діти [30]. Важливими для формування здорових харчових звичок в сім'ї є дотримання частоти прийомів їжі та якість перекусів.

Л. Абсалямова виокремила такі фактори формування харчової поведінки: оточення, реклама, груповий тиск, соціальні та політичні цінності, доступність до продуктів. Слід враховувати і те, що харчові зміни потребують більше коштів, знань, умінь, часу та зусиль на приготування їжі [2]. Т. Савченко визначив такі фактори, що мають вплив на харчовий вибір: економічні, соціально-демографічні, стан здоров'я населення, соціально-психологічні [10], вважаючи найбільш впливовим економічний фактор. Натомість Л. Іваненко акцентує увагу на ролі сім'ї у прищепленні здорових харчових звичок дитині.

Роль психологічного впливу засобів масової інформації, промоції здорового способу життя та реклами різних продуктів харчування залишається поки що мало вивченим - знаменитості, реклама у ЗМІ, кулінарні телешоу. Діти запам'ятовують яскраві картинки, зображення тістечок, або ж акцентують увагу на харчові бренди, як от цікаві іграшки заховані у коробочці з фаст-фудом, а згодом просять батьків купити їм це. Дітей цікавить насамперед зовнішній вигляд того чи іншого харчового бренду, найменше вони замислюються над складом свого харчового вибору, його корисністю чи шкідливістю.

Смакові реакції-відповіді мають вплив на вибір їжі. Якщо дитина спробувала якийсь із харчових продуктів і він не сподобався їй, то низька ймовірність того, що вона захоче ще колись вживати його у їжу. Діти зазвичай їдять більше такої їжі, яка їм сподобалась з першого разу.

При вживанні їжі у дітей формується певні уявлення та знання про продукти харчування, їх користь, навіть про способи приготування їжі. Тобто відбувається підсвідомо і не нав'язливо навчання про їжу. Однолітки, сіблінги, батьки та інші значущі дорослі виступають поведінковими моделями, які улещують, вмовляють чи навіть примушують дитину їсти. Харчові заохочення можуть мати не прогнозований результат. Не можна дозволяти дитині постійно щось жувати або пити калорійні напої. Варто встановити чіткий розпорядок їди та перекусів. Рекомендовано для дитини молодшого шкільного віку три основних прийоми їжі та дві або три перекуси; сніданок є обов'язковим.

Рекомендується пауза між прийманням їжі тривалістю принаймні дві чи три години. Перелік страв має бути різноманітним і містити улюблену їжу дитини.

Вплив шкільного харчового середовища. У школі, починаючи з молодшого шкільного віку, вплив на харчовий вибір має думка друзів, колективу або мікрогрупи. Для дітей важливо, що їжа має бути смачною, мати естетичний вигляд, а потім уже корисною. Асоціація міського шкільного харчування (USFA - США) у партнерстві з Кулінарним інститутом Америки (CIA) щорічно організують тренінги «Кулінарія для здорових дітей» [50]. Тижнева освітня програма зосереджена на підвищенні кулінарних навичок, пропаганді здоровіших харчових звичок серед учнів, покращенні смаку та подачі шкільних страв, заохочення споживання рослинної їжі в школах. До прикладу, порядок денний такої програми у 2025 році включав: методи підвищення привабливості овочів та включення рослинних білків; вивчення різноманітності та універсальності цільнозернових продуктів у шкільному меню; приготування кращих сендвічів та використання сумішей трав і спецій для зменшення вмісту натрію та покращення смаку; створення яскравих салатів [50].

З метою допомоги викладачам у впровадженні харчової освіти, у США розроблено Стандарти харчової освіти [47; 49]. Відповідно до цих стандартів, усі освітні програми щодо формування здорових харчових звичок, мають базуватись на таких принципах: 1. Їжа об'єднує нас; 2. Їжа має джерела та походження; 3. Їжа та довкілля взаємопов'язані; 4. На харчову поведінку впливають зовнішні та внутрішні фактори; 5. Їжа впливає на здоров'я; 6. Ми можемо робити усвідомлений вибір продуктів харчування; 7. Ми можемо виступати за вибір продуктів харчування та зміни, які впливають на нас самих і наші громади [49].

Аби максимально ефективно донести дітям знання, наприклад, про вплив їжі на здоров'я, стандарт рекомендує провести такі освітні заходи [49]:

1. Організуйте візит шкільної медсестри або місцевих медичних працівників для обговорення харчових алергій та захворювань.

2. Запросіть дієтолога або консультанта з питань харчування (особисто або віртуально), щоб він поговорив з учнями про групи продуктів харчування, цінність різних видів їжі та/або розміри порцій та порцій.

3. Запросіть лікаря, медсестру, асистента лікаря або іншого медичного працівника (особисто або віртуально) поділитися інформацією про харчування та здоров'я, що стосується конкретного етапу розвитку учнів.

4. Організуйте зустріч (віртуальну або особисту) з місцевим професійним спортсменом, щоб поділитися способами підтримки здоров'я, розвитку та досягнення цілей, пов'язаних з їхнім видом спорту.

5. Заохочуйте до екскурсії (особистої або віртуальної) до рекламного агентства, щоб дізнатися про те, як розробляється реклама продуктів харчування, та її час розміщення на телебаченні та в соціальних мережах.

6. Відвідайте харчову лабораторію, щоб дізнатися, як вимірюють калорії та поживні речовини.

7. Нехай учні протягом тижня досліджують або випробовують інший вибір способу життя, пов'язаного з харчуванням (наприклад, рецепт, дієту, розпорядок дня, вибір їжі), та відстежують свій вибір та розпорядок дня.

8. Зустріньтеся з представниками компанії громадського харчування, яка надає шкільні обіди, та проведіть з ними інтерв'ю, щоб дізнатися, чому вони складають меню саме так.

9. Досліджуйте та користуйтеся ресурсами на веб-сайті USDA MyPlate

10. Дослідити та представити результати щодо рекомендацій щодо харчування для учнів-спортсменів, а також того, як харчування сприяє спортивним результатам.

11. Домовтеся про зустріч зі шкільним консультантом, соціальним працівником або іншим фахівцем із соціально-емоційного навчання (SEL) у громаді, щоб дослідити зв'язок між їжею, почуттями та психічним здоров'ям [49].

Оволодівши цим стандартом, наприклад, учні 3-5 класів мають демонструвати такі компетентності:

- Я хочу знати, як вибирати продукти, багаті на поживні речовини.

- Я можу розповісти про свій вибір їжі.
- Я розумію розміри порцій/порцій та їх зв'язок з етикетками на етикетках з харчовою цінністю [49].

Також для формування навичок здорової харчової поведінки у учнів молодших класів стандарт рекомендує активно застосовувати такі ігрові заняття:

- Драматична вистава: кабінет лікаря
- Сортувати продукти за різними характеристиками
- Здійсніть екскурсію/віртуальне відвідування продуктового магазину або фермерського ринку
- Дослідження смакових рецепторів: наука про те, як ви насправді куштуєте речі (з дегустацією чи без неї)
 - Дослідження запахів за допомогою сенсорної гри
 - Сортуйте продукти за кольором
 - Зробіть веселку, використовуючи різні фрукти та овочі
 - Спечіть щось разом усім класом [49].

Стандарт харчової освіти (FES) слугує основою для всіх програм, уроків та ініціатив Pilot Light. Рекомендується реалізовувати освітні програми з навчання здоровому харчуванню у таких формах: уроки електронного навчання, сімейні уроки; уроки в класі; громадська адвокація.

В Україні теж проводиться чимало психоедукаційної роботи щодо здорового харчування. Реформу шкільного харчування ініціювала перша леді України Олена Зеленська у 2020 році. Мета реформи – щоб кожна дитина щодня отримувала здоровий і поживний обід у школі. Особливо якщо йдеться про найуразливіші категорії дітей. І вже у 2023 році вона дала вагомні результати. Уряд ухвалив Стратегію з реформування шкільного харчування на 2023–2027 роки, головне в якій - сформувати культуру здорового харчування в Україні.

Так, з освітньою метою за участі лікарів-дієтологів з Асоціації дорослого та дитячого харчування, за підтримки ЮНІСЕФ та уряду Швейцарії створено відеокурс про здорове харчування з Євгеном Клопотенком [3]. У відеоуроках обговорюватимуть зокрема, такі теми: яке харчування можна назвати здоровим;

чому нам потрібно їсти більше овочів і фруктів; які симптоми свідчать про дефіцит заліза в організмі та як йому запобігти; як приготувати страву так, щоб зберегти усі корисні властивості продуктів; що має бути в раціоні дитини [3]. Уся інформація з курсу базується на наукових знаннях, а шеф-кухар розповідає, як застосовувати ці знання на практиці, і ділиться рецептами простих і корисних страв.

Також позитивним прикладом популяризації здорового харчування є новостворена освітня платформа «Знаймо» [6]. До прикладу, на цій платформі розміщена Типова освітня програма підвищення кваліфікації керівників закладів освіти [11]. Проект 15-годинного навчання розроблено з метою підвищення кваліфікації керівників закладів освіти, надання їм чіткого розуміння цілей, завдань та очікуваних результатів реформи шкільного харчування в рамках реалізації Стратегії реформування системи шкільного харчування в частині забезпечення повноцінного, збалансованого харчування учнів в закладах освіти [11]. У дитсадку, школі та інших закладах освіти діти мають також вчитися розуміти, що означає бути здоровим і що для цього потрібно робити. Зокрема, ідеться про правильні харчові звички. Щоб діти знайомилися з цими звичками та засвоювали їх, освітяни та батьки мають діяти спільно [9].

Необхідні для здорового та безпечного життя компетентності в першу чергу формуються під час навчальних занять. Існують державні стандарти загальної середньої освіти, які передбачають у змісті освіти соціальну й здоров'язбережувальну галузь. На уроках можна говорити про здорове харчування - як у межах окремих предметів, так і під час інтегрованих курсів. Учні можна заохочувати до створення власних проєктів. Щоб зацікавити учнів темою здорового харчування, учителям варто оновлювати свої знання та застосовувати різноманітні технології, методики та підходи до навчання [9].

Знайомити дітей з темою здорового харчування можна й на позакласних заходах. На цю тему доцільно організовувати шкільні свята чи інші заходи, а також заохочувати учнів до медіаторчості. Наприклад, учням, які випускають шкільні газети, можна пропонувати зробити тематичні рубрики або випуски про

культуру здорового харчування [9]. Також під час вивчення мов та основ здоров'я варто запропонувати дітям створити публікації, постери, блоги, подкасти, відеосюжети чи будь-які інші твори [9].

Розроблено Постанову Кабінету Міністрів України від 24 березня 2021 року № 305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» [7]. Євген Клопотенко розробив «Збірник рецептур страв, рекомендованих для харчування дітей в закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та закладах соціального захисту» [4]. Усе вищезгадане свідчить про важливість поведінкових втручань, покращення дієтичних звичок, а також для усунення браку нутриціологічних знань у батьків і дітей. Саме у молодшому шкільному віці харчовий вибір найактивніше закріплюється у харчову звичку, згодом дана звичка вдосконалюється, але не змінюється повністю. Правильно закладені у дитинстві харчові постулати в подальшому формують здоров'я. Тому сьогодні велика увага приділяється розширенню освітніх програм харчування, розробляється комплексний підхід до даного питання, щоб задіяти всі можливі ресурси для профілактики захворювань, що пов'язані з харчуванням.

1.3. Вплив психоедукації на харчову поведінку дітей

Дослідники дійшли висновку, що стратегії формування навичок здорового харчування для дорослих не спрацьовують щодо дитячої аудиторії. Потрібні інші стратегії переконання [51; 17]. Проте поки що не розроблені рекомендації промоції здорового харчування, *орієнтованої на дітей*.

F. Folkvord описує модель просування здорової їжі як двоетапний процес: вплив на увагу, а потім підкріплення цінності здорової їжі. Автор припускає взаємний зв'язок між підкріпленою цінністю та споживанням їжі [30].

Binder A, Naderer B, Matthes J. пропонують комплексну типологію стратегій переконання, що презентують здорову їжу дітям (PSPHF) та обговорюють, як різні стратегії переконання щодо здорової їжі можуть формувати ставлення,

навмисні та поведінкові результати у дітей [19]. Ці автори визначили три основні принципи стратегій переконання як власну типологію презентації здорової їжі дітям (PSPHF):

(а) характеристики, пов'язані зі складом - мотиваційні фактори, що сприяють здоровішому харчуванню; які канали обрані - візуальні, аудіо, аудіовізуальні; тривалість впливу; інтегрованість сигналів про здорову їжу у розважальний контент. Зокрема, було визначено чотири аспекти: (1) модальність, (2) центральність, (3) тривалість презентації та (4) інтерактивні елементи презентації;

(б) характеристики, пов'язані з джерелом - хто надає повідомлення; кількість рекламних персонажів/ реальних осіб, що підтримують здорові продукти харчування; стосунки дітей з презентатором; емоційні фактори;

(с) характеристики, пов'язані з інформацією - як представлена інформація, чи робиться в ній акцент на когнітивні чи на емоційні компоненти [19].

Модальність. Зазвичай розрізняють три модальності презентації: (а) візуальну, (б) вербальну або (с) аудіовізуальну презентацію []. Порядок цих типів модальностей вже відображає їхню зростаючу ефективність. *Аудіовізуальні презентації* вважаються ефективними для усвідомлення та запам'ятовування [33]. Особливо дієвим є прийом усвідомлення, коли дітей просять вибрати між здоровим і нездоровим, але улюбленим вибором харчових продуктів, коли діти повинні активувати свій гальмівний контроль та усвідомити здоровіший варіант.

Центральність. Для дітей важливі центральні та помітні меседжі та зображення щодо здорового харчування, а не просто реальна фруктовая тарілка чи її зображення на задньому плані.

Тривалість - науковці рекомендують довший час працювати з дітьми для переконання в користі продукту.

Взаємодія з продуктом. Взаємодія визначається як дія особи/ персонажа, який використовує, тримає, обробляє (наприклад, готує та запитує) або їсть продукт. Симпатичні персонажі, які зазвичай зустрічаються в контенті, орієнтованому на дітей, можуть перенести свою популярність на продукт [19].

Одне нещодавнє дослідження показало, що показ здорової їжі у соціальному та товариському контекстах призводить до кращого запам'ятовування у дітей [45].

Джерело інформації. Важливо, хто представлений у зв'язку з зі здоровою їжею та скільки персонажів пов'язано з продуктом [15; 24]. Згідно із соціально-когнітивною теорією [16], діти навчаються та на подальшому етапі моделюють поведінку, яку спостерігають у своєму оточенні. Згідно з Friedman НН, Friedman L. (1979) [31], такими типами персонажів є *однолітки, знаменитості та експерти*. Однолітки виявилися ефективними, особливо коли йдеться про харчову поведінку [25; 34; 38]. Дослідники також погоджуються, що знаменитості або інші відомі/популярні персонажі є дуже привабливими рекламними фігурами для презентації їжі дітям [43]. Ще один тип персонажів, який є ефективним, – це експерти - фахівці, які працюють у сфері охорони здоров'я (наприклад, дієтологи) [31; 51]. Згідно з одним дослідженням, яке порівнювало вплив однолітків, знаменитостей та експертів, експерти виявилися особливо ефективними у формуванні здорових харчових звичок дітей [18].

Зміст інформації. Акцентування уваги на смаку та афективних компонентах, пов'язаних з їжею, виявляється більш ефективним, ніж виділення фактів про харчову цінність (наприклад, «багатий на вітаміни») [41]. Одна з переконливих стратегій, яка часто використовується під час викладення тем, пов'язаних зі здоров'ям, - це представити вигоду від участі в певній поведінці, або втрату від недотримання цієї поведінки.

Вплив освітніх програм. Ефективні освітні ініціативи, які включають практичні заняття з приготування їжі, вирощування овочів у шкільних садах та інтерактивні уроки про корисність різних продуктів, можуть суттєво сприяти формуванню здорових харчових звичок [28]. Такі програми не лише надають учням важливі знання про принципи здорового харчування, але й формують практичні навички та позитивне ставлення до здорової їжі. Дослідження показують, що школи, які впроваджують комплексні освітні програми з харчування, демонструють кращі показники здоров'я та харчової поведінки учнів. Важливим аспектом таких програм є їхня інтеграція в загальний

навчальний процес, що дозволяє розглядати питання харчування в контексті різних предметів, від біології до соціальних наук [38].

Використання цифрових технологій, гейміфікація та проектне навчання, можуть підвищити ефективність освітніх програм. Оцінка ефективності таких програм та їхня постійна адаптація до змінних потреб та інтересів учнів є важливими аспектами для забезпечення їхнього довготривалого впливу на харчові уподобання школярів.

Під час промоції навичок здорового харчування серед дітей важливо сформувати *середовище, дружнє до дитини*. «Дружнє до дитини» - це підхід до ситуацій, місць або видів діяльності, які мають особливі характеристики, що подобаються дітям, підходять для них, задовольняють їхні потреби або сприяють їхньому навчанню [40]. М. Maziah et al. (2015) наводять твердження експертів з психології щодо методів освітньої психології, які найбільш доцільно застосовувати для навчання дітей: 1) Оцінка готовності дитини до змін; 2) Співпраця з батьками/опікунами дитини 3) Розуміння світу дитини через розуміння її схильностей та емоційного розвитку; 4) Щирі компліменти; 5) Нагородження; 6) Використання поведінкової «зіркової карти»; 7) Спостереження за позитивною поведінкою дитини; 8) Діти люблять барвисті предмети; 9) Діти цікавляться мультфільмами; 10) *Діти люблять гратися*; 11) Діти люблять, коли їм догоджають та задовольняють їхні бажання; 12) Діти люблять взаємодіяти, використовуючи дитячу мову (наприклад, прості речення та (наприклад, зображення мультфільмів про фрукти або взаємодія з дітьми за допомогою розповіді історій); 13) Дітям подобаються історії у формі відео; 14) Дітям подобається ритмічна музика та дитячі пісеньки; 15) Дітям подобається «дружнє до дітей» середовище. Застосування цих індикаторів важливе для того, щоб діти були зацікавлені та мотивовані до процесу навчання [40].

John, H. (2004), Chatterjee, S. (2005) та Woolcock, G., (2008) зазначають, що середовище, орієнтоване на дитину, повинно мати особливі риси, включаючи малюнки дітей, анімацію, барвисті предмети, просту мову (наприклад, розповідь історій) та заняття з ігровими елементами [37; 21; 52].

Ігри також є характеристикою концепції дружнього до дитини. Duncan, J., & Lockwood, M. (2008) та Christie, J. F., & Roskos, K. A. (2009) зазначають, що діти люблять ігри, оскільки грайливість – це природна схильність дитини, і під час гри діти здатні розуміти навколишнє середовище у стані щастя [28; 23]. Використання ігор як частини навчального процесу є ефективним підходом до освіти – це цікавий та змістовний спосіб полегшити дітям процес навчання або задоволення їхніх основних потреб. Крім гри, інструментами орієнтованого на дітей навчання є мультфільми розповіді історій або спеціальне обладнання (приміщення) для дітей [40].

Діти природно схильні до гри. Коли діти граються, вони насправді намагаються зрозуміти проблему в цікавій формі. *Навчання буде ефективнішим, якщо навчальна діяльність включатиме концептуальну гру.* Таким чином, наші висновки підтверджують необхідність освітньої програми, яка включає ігрову діяльність. Ігрову діяльність також необхідно включати як глобальний показник дружності до дитини [40].

На початку XIX століття ігри почали розглядатися як один із засобів навчання. Саме тоді і з'являються перші наукові теорії гри. Теорія гри і імітаційно-ігровий підхід були об'єктом досліджень цілої низки методистів, лінгвістів, педагогів. Гра має великий вплив на розвиток дитячих здібностей і нахилів. Гру розглядають як важливий засіб формування та тренування навичок. Як зазначає Гільєн «...ігрову діяльність можна включити у будь-який навчальний простір і на будь-якому освітньому рівні, якщо є чітка і визначена мета» [14]. П. Підкасистий підкреслює, що серед навчальних технологій особливе місце посідає ігрова технологія, яка є найбільш перспективним напрямом реальної активізації навчального процесу в XXI столітті [14].

В Україні багато уваги приділяється ігровим технологіям як інструменту навчання. У працях О. Богініча, Е. Вільчковського, Н. Денисенко, О. Дубогая, Т. Дмитренко, О. Курки висвітлюється проблема формуванні здорового способу життя у дітей на різних вікових етапах методами гри. Але у їхніх дослідженнях не розглядається збалансоване харчування. Попри брак просвітницької

інформації, методичних посібників, та рекомендацій у сфері формування харчової поведінки у дітей за допомогою ігрових технологій, ЮНІСЕФ у співпраці з освітньою платформою EdEra запустили онлайн-курс «Основи здорового харчування для учнів 1–4 класів». Цей курс є важливим інструментом для формування культури здорового харчування серед молодших школярів.

Значні освітні можливості щодо формування здорової харчової поведінки у дітей містять в собі ігрові технології – інтерактивні, комп'ютерні або мобільні. Ці ігри можуть включати віртуальні кухні, де діти створюють збалансовані страви, або пригодницькі ігри, де персонажі подорожують «світом здорового харчування»; віртуальні кулінарні майстер-класи; організацію онлайн-сесій, де діти разом із батьками можуть готувати здорові страви під керівництвом професійних кухарів або дієтологів.

Ще одним аспектом, який підвищує ефективність освітніх програм зі здорового харчування для дітей є створення «смакових лабораторій». «Смакові лабораторії» – це концепція, яка перетворює кухню на місце для експериментів та відкриттів. Такій підхід не лише розвиває кулінарні навички, але й формує позитивне ставлення до різноманітної здорової їжі [49]. Тут можливі такі освітні методики, як: заохочення дітей до створення власних комбінацій здорових інгредієнтів; сенсорні дегустації, які розвивають відкритість до нових продуктів; проведення сімейних конкурсів на кшталт «Майстер-шеф», де діти створюють здорові страви з обмеженого набору інгредієнтів. Залучення дітей до вирощування власних продуктів може значно підвищити їхній інтерес до здорового харчування: навіть на невеликому підвіконні можна вирощувати зелень, мікрозелень або невеликі овочі. Ефективними є проведення тематичних уроків, майстер-класів з приготування корисних страв та екскурсій на харчові виробництва, організація в школі «тижня здорового харчування», під час якого учні будуть складати меню за принципами збалансованого харчування.

Співпраця з батьками є невід'ємною частиною формування здорових харчових звичок. Проведення спільних заходів, таких як сімейні кулінарні конкурси здорових страв або інформаційні семінари, практичні воркшопи з

приготування здорової їжі, сімейні челенджі зі здорового харчування та система заохочень для сімей, які демонструють позитивні зміни у харчовій поведінці дозволяє забезпечити послідовність у підході до харчування вдома і в школі [2].

Використання сучасних технологій також може сприяти формуванню здорових харчових звичок. Наприклад, розробка мобільних додатків, які допомагають учням відстежувати свій раціон, отримувати інформацію про користь різних продуктів та обмінюватися рецептами здорових страв.

Висновки до розділу 1

На основі аналізу наукових джерел систематизовано основні чинники, що впливають на формування харчових вподобань школярів. Визначено, що ключовими факторами є: сімейні традиції та харчові звички батьків, соціальне оточення та вплив однолітків, якість та доступність шкільного харчування, маркетингові впливи харчової індустрії, а також рівень обізнаності дітей щодо принципів здорового харчування.

Виявлено, що формування здорових харчових вподобань потребує комплексного підходу, який включає освітні програми для дітей та батьків, створення сприятливого середовища для здорового харчування в школах, обмеження доступу до нездорової їжі та розробку стратегій позитивного впливу на харчову поведінку школярів.

Теоретичний аналіз підтвердив актуальність розробки ефективних стратегій впливу на харчові вподобання школярів з урахуванням сучасних викликів та потреб суспільства у формуванні здорового способу життя підростаючого покоління.

Впровадження освітніх програм зі здорового харчування є важливим кроком у формуванні здорових харчових звичок. Важливо, щоб ці заняття були інтерактивними та практично орієнтованими. В Україні спостерігається брак просвітницької інформації, методичних посібників, та рекомендацій у сфері формування харчової поведінки у дітей за допомогою ігрових технологій.

Поєднані з традиційними формами навчання, вони можуть суттєво підвищити ефективність освітніх програм зі здорового харчування, роблячи їх більш доступними та цікавими для дітей різного віку. Співпраця з батьками є невід'ємною частиною формування здорових харчових звичок.

В цілому, освітні психоедукаційні програми з формування здорової харчової поведінки у дітей покликані вирішити такі потенційні проблеми: (1) Профілактика переїдання та пов'язаних із ним ожиріння і надмірної ваги у дітей (2) превенція харчової неохочості; (3) профілактика розладів харчової поведінки у дітей; (4) профілактика порушень фізичного розвитку і здоров'я дітей (як фізичного, так і ментального).

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК У ДІТЕЙ

2.1. Організація та методологія дослідження

Для досягнення поставленої мети та виконання завдань нами було проведено емпіричне дослідження, яке дало розуміння рівня сформованості здорових харчових звичок у дітей молодшого шкільного віку, які є вихованцями Центру дитячого розвитку «Перлинка».

Етапи дослідження:

1. Організація та проведення діагностики рівня сформованості здорових харчових звичок у дітей молодшого шкільного віку за допомогою анкетування батьків та опитування дітей;
2. Оброблення результатів анкетування, обрахування описових статистик та відсотків за кожним діагностичним методом окремо та зведена статистика, висвітлення отриманих у вигляді таблиць, графіків та діаграм.
3. Розроблення та апробація освітньої програми з елементами ігор з формування здорових харчових звичок у дітей молодшого шкільного віку;
4. Повторне анкетування батьків з метою визначення динаміки у харчовій поведінці їхніх дітей;
5. Узагальнення отриманих результатів та формування висновків.

На першому етапі емпіричного дослідження нами було розроблено анкетування для батьків. Анкетування проводилося з метою дослідження рівня обізнаності дітей молодшого шкільного віку питань харчової поведінки, виявлення цінності здорового харчування в досліджуваних сім'ях.

Анкета для батьків складалась із 6-ти запитань.

1. Чи дотримуються у вашій родині здорового харчування?
2. Чи любить ваша дитина їсти овочі?
3. Чи пояснюєте Ви дитині важливість здорового харчування?

4. Як часто Ваша дитина вживає фастфуд чи газовані напої?
5. Чи розповідали ви дитині про важливість якості їжі?
6. Чи хотіли б Ви, щоб Ваша дитина поглибила свої знання про здорову харчову поведінку і краще сформувала відповідні навички?

З метою діагностики рівня сформованості здорових харчових звичок у дітей молодшого шкільного віку на першому етапі проводилось анкетування батьків та опитування і спостереження за дітьми в процесі гри. Дітей опитували, застосовуючи такі ігрові вправи, як «Світлофор», «Вибір», «Так! Ні!».

Вправа «Світлофор». Мета: дізнатися рівень обізнаності дітей з питань здорової харчової поведінки. Дітям дається по три картки різного кольору – зеленого, жовтого, червоного. Ведучий читає твердження, на які вони відповідають піднесенням певної картки.

Твердження для вправи «Світлофор» (опитування для дітей).

1. У моїй родині дотримуються правил здорового харчування.
2. Я люблю їсти овочі.
3. Я знаю про важливість здорового харчування.
4. Я часто (не рідше 1 разу на тиждень) їм фаст-фуд і п'ю газовані напої.
5. Я знаю, якими корисними компонентами насичена їжа.
6. Я б хотів/хотіла більше дізнатися про цінність здорового харчування.

Вправа «Вибір». Ведучий пропонується гравцеві дві на вибір картинки, з яких він обирає лише одну; до тієї, яку обрали, додається ще одна і гравець знову має зробити свій вибір на користь однієї із карток. Нами було розроблено ряд карток, на яких зображено продукти харчування (овочі, фрукти, молочні вироби) або ж готові страви. Учасник гри повинен обрати одну із запропонованих карток впродовж 1-2 хвилини. Гра проводиться індивідуально з кожною дитиною, щоб уникнути взаємовпливів при обранні карток.

Вправа «Так! Ні!». Мета: проаналізувати знання дітей молодшого шкільного віку, вихованців Дитячого центру розвитку «Перлинка» із теми збалансованого харчування; розвивати уважність у дітей; активізувати засвоєну раніше інформацію; виховувати інтерес до ігор. Ведучий ставить питання

учасникам у віршованій формі, якщо відповідь на питання ствердна, учасники відповідають «Так!». Якщо відповідь заперечна – вигукують «Ні».

2.2. Результати анкетування батьків та опитування дітей щодо рівня сформованості здорових харчових звичок

Дослідження проводилося на базі Дитячого центру розвитку «Перлинка» у м. Києві. У дослідженні брало участь 27 осіб, з них 12 дівчаток та 15 хлопчиків. Мета – визначити рівень обізнаності з питань харчової поведінки у їхніх дітей.

1. Результати анкетування батьків щодо харчової поведінки їхніх дітей.

Відповіді батьків на перше питання «Чи дотримуються у вашій родині здорового харчування?» відображено на діаграмі 2.1.

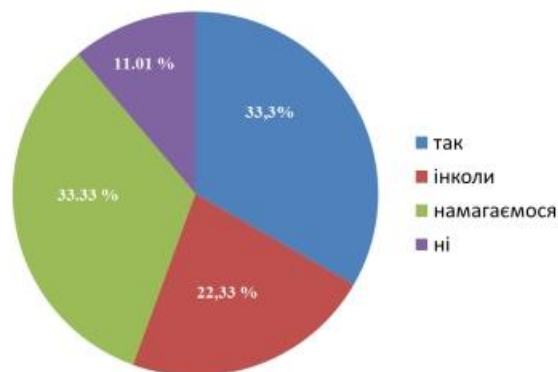


Рис. 2.1. Дотримання у родині правил здорового харчування?

Як можна побачити з діаграми 2.1, біля 33 % опитуваних батьків вважають, що дотримуються у родині здорового харчування; стільки ж вважають, що намагаються дотримуватися здорового харчування.

Відповіді батьків на друге питання «Чи любить ваша дитина їсти овочі?» розподілились так, як показано на діаграмі 2.2.

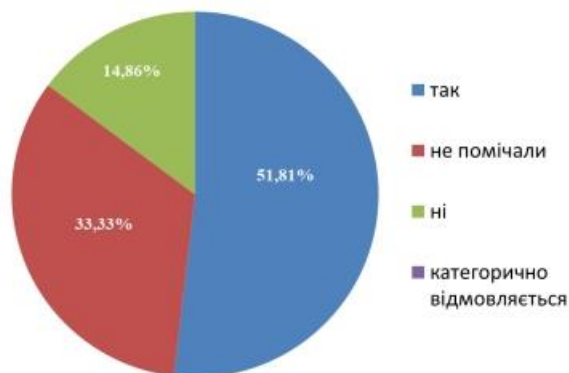


Рис. 2.2. Чи любить ваша дитина їсти овочі?

51,81% зазначили, що їхні діти надають перевагу овочам. Сім'ї, де діти категорично відмовляються від введення у раціон овочів, відсутні. На третє питання «*Чи пояснюєте Ви дитині важливість здорового харчування?*», батьки відповіли так, як показано на рис. 2.3:

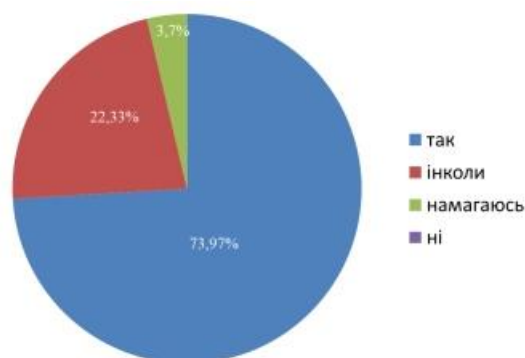


Рис. 2.3. Чи пояснюєте Ви дитині важливість здорового харчування?

Позитивним є те, що жоден із батьків не обрав варіант відповіді "ні".

Четверте питання анкети стосувалося частоти споживання шкідливої їжі «*Як часто Ваша дитина вживає фастфуд чи газовані напої?*». На діаграмі 2.4 відображений результат цього опитування.

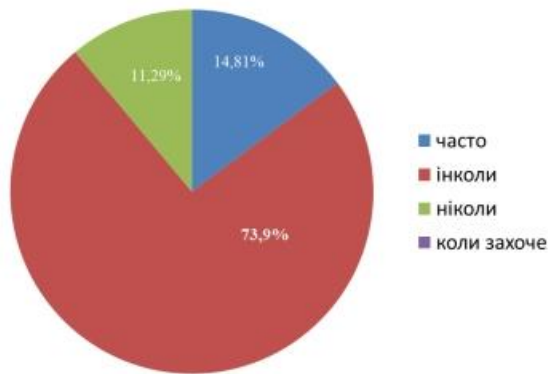


Рис. 2.3. Як часто Ваша дитина вживає фастфуд чи газовані напої?

Більшість батьків, відмітили, що їхня дитина іноколи споживає вказану шкідливу їжу. Тривожить, що біля 15 % батьків вважають, що їхні діти споживають фаст-фуд і солодкі газованки часто. Найчастіше причиною є незнання про шкідливість або відсутність цікавості і мотивації до зміни харчової ведінки дітей на більш здорову і це потребує відповідної психоедукації.

П'яте питання «*Чи розповідали ви дитині про важливість якості їжі (білків, жирів, вуглеводів)?*» діагностувало рівень обізнаності дітей щодо якісного складу їжі, яку вони споживають. Відповіді батьків показані на діаграмі 2.5.

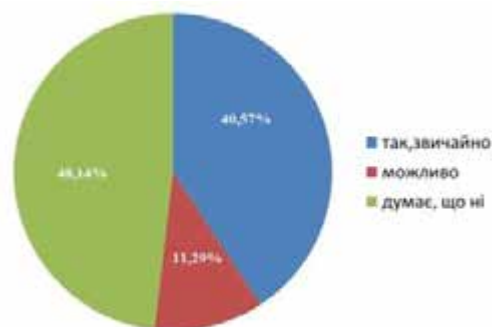


Рис. 2.5. Обізнаність дитини про важливість якості їжі та її склад.

40,57% батьків стверджують, що їхня дитина знає про цінність білків, жирів, вуглеводів. Сумнівається або заперечує такі знання у своїх дітей більша частина опитаних батьків. Це також наводить на думку про актуальність розробки освітніх програм про здорове харчування для дітей та сімей в цілому.

Результати відповіді на шосте питання анкети «*Чи хотіли б Ви, щоб Ваша дитина поглибила свої знання про здорову харчову поведінку і краще сформувала відповідні навички?*» показані на діаграмі 2.6.

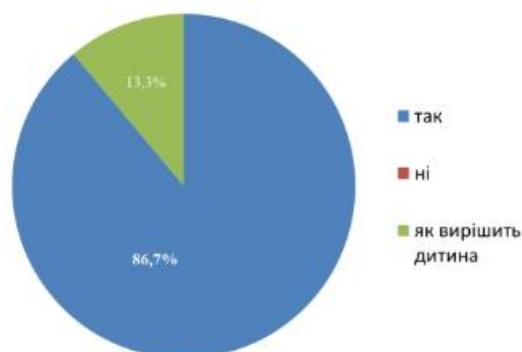


Рис. 2.6. Бажання батьків, щоб їхня дитина поглибила свої знання про здорову харчову поведінку.

Переважна кількість батьків (біля 87 %) вважають такі знання своїх дітей бажаними, що свідчить про високий запит та актуальність втілення в життя освітніх програм з формування здорових харчових звичок дітей.

II. Результати опитування дітей щодо рівня сформованості здорових харчових звичок

Опитування вихованців Дитячого центру розвитку «Перлінка» проводилось у формі гри. Батьки надали відповідний дозвіл на дослідження сформованості здорової харчової поведінки у їхніх дітей та апробацію розробленої нами освітньої програми з застосуванням ігрових технологій для формування здорових харчових навичок. Під час гри діти не задумуються над правильністю відповіді, а говорять так, як відчують у цей момент. Метою цього дослідження було порівняти відповіді дітей з відповідями їхніх батьків, визначити похибку невідповідностей у відповідях та зробити висновок щодо рівня знань та сформованості здорової харчової поведінки у дітей.

Вправа «Світлофор». Ми модифікували питання, на які відповідали батьки у анкеті, перетворивши їх на твердження, та запропонували дітям за допомогою карток різних кольорів (зелений, жовтий, червоний) відредагувати на твердження ведучого.

Результати показують, що 29,6% учасників вважають, що у їхній родині дотримуються правил здорового харчування, 51,8 % дітей не можуть однозначно

відповісти на це питання і 18,6 % дітей вважають, що їхня родина не дотримуються правил здорового харчування.

Чи надають діти перевагу овочам – більшість дітей (44,44%) підняли червону картку, яка заперечувала твердження, біля 37 % учасників не могли однозначно підтримати чи заперечити дане твердження. І лише 18,53% підняли вгору зелену картку, тобто люблять їсти овочі.

81,48 % дітей-респондентів впевнені, що знають про важливість здорового харчування; 18,52% учасників не могли дати однозначної відповіді щодо цього. Жоден з учасників не підняв на це твердження «Я знаю про важливість здорового харчування» червоної картки. Отже, можна стверджувати, що всі учасники у більшій чи меншій мірі знають про важливість здорового харчування, хоча не всі його дотримуються. Знати – не означає діяти. Тому на подолання цієї різниці теж потрібно спрямувати психоедукаційні програми і втручання.

Твердження «Я часто їм фаст-фуд і п'ю газовані напої» біля 48 % дітей заперечили, 40,74% вважають, що достатньо часто вживають фаст-фуд та газовану воду; 11,35% учасників не змогли відповісти однозначно.

Про корисні компоненти, якими насичена їжа ствердно відповіли 59,25% дітей. Вважають, що не знають про корисні компоненти у їжі лише 7,4%. Вагались біля 33 % гравців.

Біля 89 % гравців хочуть дізнатися більше про цінність здорового харчування, проте 11,2% ще вагаються в необхідності таких знань. Жоден учасник не підніс червоної картки, отже, дітям не байдуже, що вони їдять.

Якщо перша ігрова вправа нам дала розуміння рівня обізнаності з питань здорового харчування у дітей, то наступна – показала, яким продуктам учасники надаватимуть перевагу. Дітям було запропоновано зробити вибір на користь одного із запропонованих продуктів харчування чи страви, які були зображенні на спеціальних ігрових картках. Ведучий час від часу повторював картки міксуючи їх, що дало можливість об'єктивніше зробити висновки. Зображення на картках умовно можна поділити на здорову та шкідливу їжу.

Учасники гри робили по 15 виборів, які інколи суперечили одне одному. Тому за допомогою математичних обчислень, а саме сумі кількості виборів кожної дитини здорової та шкідливої їжі, ми отримали такий результат. У сумі учасниками гри було зроблено 405 виборів (15 виборів робив кожен учасник, учасників було 27) між запропонованими ведучим картками.

38% виборів зроблено на користь здорової їжі. 62% від виборів було зроблено на користь картоплі фрі, гамбургера, солодощів та солодкої газованої води, тобто шкідливої їжі. 24 учасники гри робили змішані вибори, тобто одного разу вони обирали корисну їжу, іншого – шкідливу. Це залежало від зображення на картинці. Лише три учасники гри, а це 11,11% від загальної кількості учасників, не зробили жодного вибору на користь шкідливої їжі. Отже, діти молодшого шкільного віку обирають їжу не за якісним складом, а за зовнішнім виглядом чи смаковими якостями.

Вправа «Так! Ні» проводилася з метою перевірки отриманих та засвоєних знань з питань здорового харчування. Деякі питання були свідомо заримовані так, щоб відповідь не відповідали рими, що давало можливість учасникам подумати над відповіддю. Діти молодшого шкільного віку мають певні знання та уявлення з питань здорового харчування, вони можуть розділити продукти та страви, на шкідливі та здорові. Проте надають перевагу продуктам, які насичені консервантами, складними вуглеводами та барвниками, що роблять страви смачнішими на смак та яскравішими на вигляд. Кожен з учасників ігор проявив бажання поглибити свої знання у сфері здорового, збалансованого харчування.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів впровадження освітньої програми з ігровими технологіями для формування здорової харчової поведінки дітей

Проаналізувавши результати досліджень обох досліджуваних груп – батьків і дітей, ми помітили деякі невідповідності. На одне і те ж питання батьки і діти відповідали по різному. У деяких питаннях, як от про надання переваги

овочам, похибка невідповідності 30%. Чотирнадцять батьків зазначили, що їхня дитина надає перевагу овочам, проте серед дітей ствердно відповіли на це твердження лише шестеро.

У питанні щодо дотримання у родині здорового способу життя відповіді не дуже різнилися, похибка сягала від 3 до 7 %. На друге питання/твердження батьки і діти відповіли по різному. 51,85% батьків вважають, що їх дитина надає перевагу овочам, а от діти вважають інакше. Лише 18,53% підтримали думку батьків. Біля 15 % батьків відповіли у анкеті, що їх діти не люблять овочі. Натомість більше 44 % дітей констатувало свою нелюбов до овочів. Похибка невідповідностей цієї відповіді становить близько 30%. На відповіді дітей могли впливати авторитетні для них учасники гри: друзі, лідери команди; або батьки видавали бажане за дійсне; або діти, дійсно, їдять деякі овочі, але не відносять їх до улюблених страв.

На питання про часте вживання фаст-фуду та газованої води батьки та діти теж відповіли по різному. 73,9% батьків зазначили, що їхні діти *інколи* вживають газовану воду та фаст-фуд, 14,81% вказали, що їхні діти *часто* споживають таку їжу і напої, лише 11,44% батьків вважають, що їх діти *взагалі* не вживають фаст-фуд та газовану воду. Натомість 48,14% дітей вважають, що вони не їдять фаст-фуд та не п'ють газовані напої. 51,85% дітей відповіли, що вони часто вживають фаст-фуд та газовану воду. Як ми помітили, відповіді батьків і дітей різняться, що це може бути пов'язано з різним розумінням понять «часто» / «рідко».

Щодо п'ятого питання про знання корисних компонентів, якими насичена їжа, можна простежити і таблиці 2.2, що відповіді батьків та дітей теж суттєво різняться. Звертаємо увагу на варіант відповіді «Ні». 48,14% батьків відповіли, що їх діти швидше за все не знають про корисні компоненти, якими насичена їжа, натомість лише 7,4% дітей відповіли, що вони не знають про корисні компоненти у їжі. 59,25% дітей заявили, що знають про корисні компоненти у їжі. Це може свідчити про невпевненість батьків у нутриціологічних знаннях своїх дітей або про різне сприйняття рівня інформативності. Якщо для дитини, той рівень знань, яким вона володіє у своєму віці здається вагомим, то для

батьків з їх життєвим досвідом, рівень знань дитини з даного питання є недостатнім.

Відповіді респондентів обох досліджуваних груп в останньому питанні співпали на 100%. Жоден із опитуваних не відмовився від поглиблення знань з питань здорового харчування. Двадцять чотири опитуваних як батьків, так і дітей, а це 88,8% від загальної кількості респондентів відповіли схвально на пропозицію поглибити свої знання у сфері здорового харчування.

Висновки до розділу 2

Результати анкетування батьків показали, що вони у переважній більшості сприяють здоровому харчуванню своїх дітей, хоча інколи дозволяють нездорову їжу. У багатьох сім'ях дорослі не вважають доцільним, або відчують брак знань для пояснення дітям цінності якісного складу їжі (білків, жирів та вуглеводів). В цілому переважна кількість батьків (біля 87 %) вважають знання щодо здорового харчування та сформованість здорових харчових звичок у своїх дітей бажаними, що свідчить про високий запит та актуальність втілення в життя освітніх програм з формування здорових харчових звичок дітей.

Отже, на першому етапі емпіричного дослідження рівня харчової поведінки у дітей молодшого шкільного віку ми дійшли таких висновків:

1. Анкетування батьків з'ясувало, що темі здорового харчування у родинах приділяється увага, але не на належному рівні, оскільки діти все ж таки надають перевагу шкідливій їжі (результати вправи «Вибір»).

2. Діти володіють певним багажем знань щодо питань здорового харчування. Вони чітко розрізняють де корисна, а де шкідлива їжа. Не в повній мірі усвідомлюють наслідки частого вживання шкідливої їжі. У цьому віці діти надають перевагу солодощам, яскравому вигляду їжі, її смаковим якостям, які підсилюють різноманітні хімічні добавки та консерванти.

3. Молодший шкільний вік – найсприятливіший період формування будь-яких звичок, у тому числі і харчових. Дитина починає проявляти свою думку, але

її дії все ще контролюються батьками. Батьки ще є авторитетними особами в житті дітей.

4. Батькам важливий стиль життя та методи харчування їхніх дітей, батьки прагнуть, щоб їхні діти вели здоровий спосіб життя і вживали корисну, збалансовану їжу.

5. Діти під час дослідження йшли на контакт, відповідали на питання, які ставилися в ігровій формі.

Не зважаючи на те, що діти вважають себе досить обізнаними у сфері здорового харчування, вони не проти поглибити ці знання.

РОЗДІЛ 3.

РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ОСВІТНЬОЇ ІГРОВОЇ ПРОГРАМИ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Методологія створення освітніх програм з ігровими технологіями навчання для формування здорових харчових звичок у дітей молодшого шкільного віку

Нами було розроблено освітня програма з рядом навчально-розвивальних ігор для дітей молодшого шкільного віку – 7-10 років. Метою освітньої програми є інформування дітей про збалансоване харчування, корисні та шкідливі компоненти їжі. Результат програми – формування культури харчової поведінки у дітей молодшого шкільного віку.

Основну увагу ми акцентували на розробку настільних ігор: карткові («Візуал», доміно «Здорові та шкідливі продукти харчування»), блукалки із застосуванням ігрового поля, інформаційних карток, кубика та фішок.

Кожна із розроблених ігор має чітку мету, правила, які включають кількість гравців, інструкцію для виконання завдань, час виконання завдань, детально обдуманий та розроблений дидактичний матеріал до кожної гри, окрім комп'ютерної. Для додаткової мотивації учасникам гри надаються бали.

3.2. Створення освітньої програми з формування здорової харчової поведінки дітей молодшого шкільного віку на основі ігрових технологій

Першою ігровою вправою в рамках нашої програми була *техніка «Якщо я їжа»*. Дітям було запропоновано пофантазувати, уявити себе їжею, і розказати про себе як про їжу. Розказати про користь чи шкідливість, чому учасник асоціює себе саме з цією їжею, як часто він її вживає у своєму раціоні. Дана ігрова вправа

сприймається дітьми як розвага, у дітей покращується настрій і налагоджуються довірливі, відкриті стосунки із ведучим.

Також була створена *інтерактивна гра «Харчуйся здорово!»*. Гра допомагає активізувати увагу учасників, визначити рівень компетентності з питань здорового харчування. Учасник заходить за посиланням на зазначену платформу. *Інтерфейс гри*: Залізнична дорога через пустелю по якій рухаються вантажний потяг із вагонами. Кожен вагон має назву «Здорова їжа», «Шкідлива їжа». Над потягом літають повітряні кулі до яких прикріплені багаж. Багаж – це продукти харчування чи страви. Учасник за встановлений час повинен тріснути повітряну кулю, щоб багаж із ключовим словом упав у відповідний вагон. Якщо багаж потрапляє не у свій вагон, він вибухає. Завдання для учасників правильно розсортувати багаж по вагонах.

Проходження гри супроводжується мелодією. Гра складається з декількох рівнів. Кожен наступний рівень проходить у пришвидшеному темпі. Також програма змінює кількість вагонів та повітряних куль. Мотивацією є бали, які отримує учасник за виконанні завдання. Ця ігрова вправа діагносту розуміння дітей про корисну та шкідливу їжу.

Наступним етапом було інформування дітей про збалансоване харчування, поживні речовини, які містяться у продуктах харчування. З цією метою було створено ряд інформативних карток, які ми об'єднали у три тематичні групи: жири, білки, вуглеводи.

На лицьові сторони картки розташоване зображення певного продукту харчування, наприклад яйця. На зворотній стороні цієї картки вказано назву поживної речовини, якої найбільше у зазначеному продукті. Наприклад, білки. Отже, діти з цієї інформативної картки засвоять, що яйця - це білки. Мета гри полягає в тому, щоб пояснити слова, написані на картках, своїм партнерам по команді, не називаючи слово і не використовуючи спільнокореневих слів. Кожна команда намагається пояснити/вгадати якомога більше слів за одну хвилину.

Наступним варіантом гри, де можна застосувати розроблені нами картки є *вправа «Знайди пару»*. Завдання гри: ознайомитися із картками і посортувати у

пари ті картки, які об'єднують між собою склад поживних речовин. Наприклад, боби - вівсянка об'єднуються, бо їх можна віднести до вуглеводів; авокадо – лосось – це жири; сир – м'ясо курки- ці продукти можна об'єднати, оскільки у них найбільший вміст білку. Застосовуючи картки у різних ігрових варіантах дитина засвоює інформацію щодо корисних, поживних речовин їжі.

Підсумковим етапом у створенні ігор є настільна гра «Харчуйся здорово!». У цій грі застосовано всі попередньо здобутті знання, вміння, навички дітей з питань харчової поведінки: здорового, збалансованого харчування, поживних речовин, які містяться у їжі. Гра є командною, її можна грати не лише з однолітками, а й у сімейному колі. За основу взяли тарілку здорового харчування, схвалену Міністерством охорони здоров'я України, Українською асоціацією дієтологів, Центром громадського здоров'я. На підготовчому етапі створення гри ми детально ознайомилися з нормами фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії [8].

Розроблення Гри «Харчуйся здорово!»

Мета гри – навчити дітей правильного харчування через інтерактивні завдання, цікаві картки та ігрове поле. Завдання - заповнити персональну тарілку корисними продуктами відповідно до правил збалансованого харчування.

Ігрове поле поділене на сектори: (кожен сектор представлений іншим кольором): клітковина – зелений; білки – червоний; вуглеводи – коричневий; жири - жовтий; молочні продукти - блакитний колір; вода (бонусні зони).

Кожна із частин містить певний ряд продуктів: 1) Сектор клітковини (50% тарілки): овочі (броколі, морква, помідори, огірки), фрукти (яблука, банани, апельсини, ягоди); 2) Сектор білків (25% тарілки): м'ясо (курка, індичка), риба, яйця, бобові (горох, квасоля, нут); 3) Сектор вуглеводів (25% тарілки): хліб, макарони, рис, картопля, овес. У тарілці розраховано кількість калорій на добу.

На ігровому полі зображені нумеровані клітинки, по яких рухаються гравці за допомогою ігрових фішок згідно з кидком кубика. Клітинки, окрім нумерації містять завданнями, бонуси та пастки. Також є кілька водних клітинок із зображенням крапельок води, що дають бонуси.

Інформаційні картки: Клітковина, Білки, Корисні жири, Молочні продукти, Вуглеводи, Вода, Збалансоване харчування. Наводимо приклад:

Картка 1: Клітковина (Овочі та фрукти)

Опис: Клітковина - це чарівний помічник для нашого животика! Вона допомагає їжі рухатися в шлунку та приносить багато користі. Клітковина є у кольорових овочах, як-от морква, броколі, огірки, і в соковитих фруктах - яблуках, грушах та ягодах. Їжте їх, щоб мати багато енергії й гарний настрій!

Картки із завданнями. Загалом 25 карток (по 5 для кожного сектора), які містять питання, цікаві завдання та відповіді на зворотній стороні. Картки тематичні, розроблені для кожної групи продуктів окремо (клітковина, білки, жири, вуглеводи, молочні продукти, вода). Приклад карток (питань і відповідей) по кожному сектору ігрового поля зображені у вигляді рис. 3.1.

1. Сектор "Клітковина" (Овочі та фрукти)		
Який овоч є багатим на клітковину: броколі чи картопля? (Броколі).	Що з цього є джерелом клітковини: яблуко, шоколад, макарони? (Яблуко).	
Назви три фрукти, які містять велику кількість вітаміну С. (Яблука, апельсини, ківі).	Який овоч ти додав би до смачного салату: моркву чи чіпси? (Моркву).	Які з цих фруктів мають багато клітковини: банан чи виноград? (Банан).

Рис. 3.1. Приклади ігрових карток (сектор «Клітковина»).

Тарілка збалансованого харчування

Кожен гравець має свою індивідуальну тарілку, яку повинен наповнити впродовж гри корисними продуктами, що відповідають секторам. Тарілка поділена на три основні сектори, згідно з правилами збалансованого харчування: 50% клітковини (овочі та фрукти); 25% білків (м'ясо, риба, яйця, бобові); 25% вуглеводів (зернові, картопля, хліб). Кожен сектор є чітко позначений і має свою

кольорову гаму: (1) Сектор клітковини — зелений (овочі та фрукти); (2) Сектор білків — червоний (м'ясо, риба, яйця); (3) Сектор вуглеводів — світло-коричневий (зернові, картопля, хліб). Між секторами встановлені тонкі лінії для чіткішого розподілу. Тарілка візуально відображає загальну калорійність, зокрема вказуючи, скільки калорій має бути в кожному із секторів: 50% клітковини: близько 250-300 ккал; 25% білків: близько 125-150 ккал; 25% вуглеводів: близько 125-150 ккал.

Зображення корисних продуктів: Ілюстрації продуктів, які повинен зібрати гравець впродовж гри до своєї тарілки збалансованого харчування. За правильну відповідь гравець отримує зображення продукту, який має бути покладений в певний сектор на тарілці.

Початок: розмістити фішки на клітинці «Старт». Гравці кидають кубик по черзі та переміщують свої фішки на відповідну кількість клітинок. Гравець повинен правильно заповнити свою тарілку, зокрема мати 8 продуктів клітковини, 4 продукти білків і 4 продукти вуглеводів складних. Переможець — той, хто першим заповнить тарілку й збере найбільшу кількість краплинок.

Отже, створена освітня програма на основі ігрових технологій орієнтована на дітей молодшого шкільного віку, на їх інтереси та поглиблення рівня знань питань харчової поведінки. Ігри супроводжувалися роз'ясненнями теми.

Крім того, у процесі апробації освітньої програми батькам дітей також були надані певні харчові рекомендації:

- пропонувати воду, кефір, йогурт, молоко, замість газованої води, солодкого чаю, солодкої кави та фруктових напоїв;
- слідкувати за джерелами прихованих доданих цукрів, таких як соуси, хліб, сухофрукти, консерви;
- максимально замінювати солодощі фруктами;
- обмежити споживання 100% фруктового соку до 120 мл на добу, подаючи його виключно під час прийому їжі.

Окрім цього батьки отримали схему з простими прикладами, що таке порція, використовуючи руку дитини, які можуть полегшити сприйняття

батьками кількості їжі на тарілці дитини: білок: 1 порція = розмір долоні дитини; зернові: 1 порція = розмір кулака дитини; фрукти та овочі: 1 порція = 2 долоньки дитини; ненасичені жири (наприклад рослинні олії, арахісове масло): 1 порція = весь великий палець дитини.

Наступний етап на першому тижні роботи – забезпечити дитині правильне положення під час їжі. Другий та третій тиждень були присвячені розширенню раціону корисними продуктами. Ми зосередились на введенні продуктів, багатих клітковиною, таких як ківі, чорнослив, ягоди, бобові, інші фрукти та овочі, цільнозернові продукти, тощо. Згідно з рекомендаціями Американської Асоціації Педіатрів і Британської Асоціації Нутріціологів, дітям було рекомендовано споживати 2-3 порції молочних продуктів, одна з яких може бути ферментованою (йогурт, кефір, тощо) [42]. Риба, рослинні олії, вершкове масло, авокадо, горіхи та насіння є частиною здорового раціону дітей. Особливу увагу ми приділили споживанню горіхових паст та горіхів, таких як мигдаль, фісташки, волоські горіхи, тощо. Батьки отримали рекомендацію давати дитині бобові, такі як квасоля, горох, сочевиця, маш 2-3 рази на тиждень.

Четвертий тиждень дослідження був присвячений поведінковим втручанням, які допоможуть розширити раціон тими продуктами, які позитивно впливають на фізичний та психічний стан дітей. Словесна похвала за споживання запропонованої їжі також пов'язана з більшим споживанням цих продуктів, без негативних наслідків стратегій підкріплення, заснованих на їжі [35]. Позитивні зразки для наслідування в сім'ї також пов'язаний зі збільшенням сприйняття нової їжі та споживанням більш здорової їжі у дітей [35].

Одним з основних пунктів для розширення раціону дітей нутритивно цінними продуктами є запровадження постійних сімейних трапез без телевізора та інших гаджетів. Батьків поінформували про те, що на формування здорової харчової поведінки дітей позитивно впливають сімейні трапези за участю дорослих, які їдять принаймні частину тих самих продуктів, що й дитина. Спробувати та чергувати нові страви, які їдять батьки – є ключовим компонентом здорового різноманітного раціону дитини [41]. Також батьків

просили не використовувати їжу, як винагороду та навчили використовувати «харчові сходи» - коли дитина поступово має звикнути до певного корисного харчового продукту, від якого раніше відмовлялась.

Важливо структурувати час і частоту прийомів їжі. Це можливість обмежити перекушування і встановити режим харчування. Подібним чином пропонувати різноманітну здорову їжу у відповідних розмірах порцій є цінною стратегією для всіх дітей. Батьків також інформували про стилі батьківства і їх вплив на харчування дитини та уникання надмірного контролю. Батькам було категорично не рекомендовано через негативний вплив на раціон дитини:

- Сварити за відмову від їжі;
- Використовувати фрази “мама старалась, не виростеш, тощо”;
- Використовувати винагороду у вигляді солодощів;
- Використовувати бартер;
- Годувати під мультики, гаджети;
- Зважувати їжу (тривожність мами = тривожність дитини);
- Ділити продукти на хороші та погані;
- Ховатися, щоб поїсти;
- Маскувати одну їжу іншою;
- Використовувати їжу як покарання;
- Проявляти відразу до їжі при дитині;
- Вести негативні бесіди за столом;
- Готувати собі окремо, дитині окремо;
- Ставитись до дитини, як до дорослого (їж, бо так треба).

3.3. Оцінка ефективності освітніх програм для формування здорових харчових звичок у дітей 7-10 років

Діти із задоволенням та цікавістю взяли участь у грі, впевнено демонстрували свої знання з питань здорового збалансованого харчування. Намагалися якомога детальніше відповісти на запитання карток. Творчо та

відповідально підійшли до виконання запропонованих завдань. Найбільшою мотивацією у грі став збір продуктів для наповнення власної тарілки здорового харчування. Окрім теоретичних знань, діти проявили і логіку і творче мислення та вміння будувати стратегії, щоб перемогти суперника. У ході гри діти вели і ринкові відносини обмінюючи одні продукти на інші, ті, що їм не вистачає у тарілці, вчилися домовлятися між собою. Дітей захоплював у грі як процес так і сама суть гри, всі були зацікавлені у власному результаті.

На завершальному етапі нашого дослідження ми розробили ще одне анкетування для батьків, яке проводилося в електронному вигляді через Гугл-форму. Мета анкетування: проаналізувати чи змінилася поведінка дітей щодо вибору продуктів харчування, прослідкувати динаміку рівня знань дітей у сфері культури харчування, зокрема здорового збалансованого харчування. Підтвердити чи спростувати гіпотези нашого дослідження. Текст анкети наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Друга анкета для батьків

№	Питання	Відповіді
1	Чи ділилися з Вами своїми враженнями діти щодо проведених ігор?	Так Інколи Ні, не розповідали
2	Чи розповідали Вам діти про цінність здорового харчування?	Так Інколи Ні, не розповідали
3	Чи помітили Ви зміни у харчовій поведінці своїх дітей?	Так Інколи Ні, не помітили
4	Чи корисним був для Вашої родини наш експеримент?	Так; Не можемо однозначно відповісти; Ні.
5	Оцініть, будь ласка, за п'ятибальною шкалою від 1 до 5 ефективність ігрової освітньої програми з розвитку здорових харчових навичок ваших дітей.	1 2 3 4 5

Повторне анкетування пройшли всі 27 родин. Результати відображені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати опитування батьків щодо рівня культури харчування дітей після проведення дослідження

№	Питання анкети	Варіанти відповідей:		
		Так	Інколи	Ні
1	Чи ділилися з Вами своїми враженнями діти щодо проведених ігор?	23	3	1
2	Чи розповідали Вам діти про цінність здорового харчування?	21	5	1
3	Чи помітили Ви зміни у харчовій поведінці своїх дітей?	15	9	3
4	Чи корисним був для Вашої родини наш експеримент?	27	0	0

Щодо 5-го питання анкети, то за п'ятибальною шкалою від 1 до 5 – 17 батьків оцінили результат програми на найвищій бал (5), 6 сімей оцінили результати дітей на 4 бали, і 4 родини оцінили ефективність програми на 3 бали. Не було респондентів, які оцінили ефективність ігрової освітньої програми менше, ніж на 3 бали.

За даними відображеними у таблиці можемо стверджувати, що розроблена нами освітня програма на основі ігрових технологій справила враження на дітей. (86% дітей ділилися своїми враженнями щодо неї). 11% батьків відмітили, що діти інколи ділилися з ними тим, у які ігри грали у Центрі дитячого розвитку «Перлінка». 55,5 % опитаних сімей помітили зміни у харчовій поведінці своїх дітей. 11% вважають, що помітних змін у харчовій поведінці дітей не відбулося. Проте можемо зробити висновок, що програма спонукала сім'ї до здорового способу життя та збалансованого харчування.

Висновки до розділу 3

Апробація розробленої нами освітньої ігрової програми для дітей молодшого шкільного віку пройшла на задовільному рівні. Ми помітили певні зрушення в настрої дітей під час гри, в рівні знань з питань цінності здорового харчування і у практичному застосуванні нутриціологічних знань.

Освітня програма стимулювала батьків більше уваги приділяти питанням здорового харчування в родині. Уведення в раціон продуктів, багатих на клітковину, пробіотики та пребіотики, у поєднанні з індивідуальними консультаціями для батьків та роботою з харчовою поведінкою дітей, призвело до покращення стану кишкових функцій у дітей, їх психічного і фізичного стану. Діти демонстрували більш позитивне ставлення до їжі та збільшили споживання фруктів, овочів та цільнозернових продуктів.

Діти суттєво скоротили споживання доданого цукру до однієї порції на день, що свідчать про ефективність запропонованих рекомендацій та потребу в подальшій розробці стратегій для формування здорових харчових звичок у дітей раннього віку. Індивідуальні особливості кожної дитини вплинули на швидкість адаптації до нового раціону. Це підкреслює необхідність тривалої підтримки батьків та розробки гнучких стратегій, які враховують особливості кожної сім'ї.

Зі слів батьків діти стали більше часу проводити за столом, стали частіше контактувати з різноманітними продуктами. Мінімум один раз на день були забезпечені сімейні прийоми їжі. Перегляд гаджетів під час їжі теж скоротився. Протягом дослідження батьки активно знайомилися розширенням в раціоні групи овочів та фруктів, що позитивно вплинуло на кишкові функції та загальне самопочуття, покращення апетиту. Зменшилась кількість відмов від їжі. Батьки відзначили часткову зміну харчових уподобань дітей та відмітили, що діти стали більш спокійними та впевненими в собі.

Отримані дані підтверджують ефективність комплексного підходу до корекції харчової поведінки та можуть бути використані для розробки рекомендацій для батьків та фахівців, що працюють з дітьми, які мають проблеми з формуванням здорових харчових звичок.

ВИСНОВКИ

Ефективні освітні програми, які включають практичні заняття з приготування їжі та інтерактивні уроки про корисність різних продуктів, можуть суттєво сприяти формуванню здорових харчових звичок. Такі програми не лише надають учням важливі знання про принципи здорового харчування, але й формують практичні навички та позитивне ставлення до здорової їжі. Важливим аспектом таких програм є їхня інтеграція в загальний навчальний процес, що дозволяє розглядати питання харчування в контексті різних предметів.

Значні освітні можливості щодо формування здорової харчової поведінки у дітей містять в собі ігрові технології – інтерактивні, комп'ютерні або мобільні. Ці ігри можуть включати віртуальні кухні, де діти створюють збалансовані страви, або пригодницькі ігри, де персонажі подорожують «світом здорового харчування»; віртуальні кулінарні майстер-класи; організацію онлайн-сесій, де діти разом із батьками можуть готувати здорові страви під керівництвом професійних кухарів або дієтологів.

У магістерському дослідженні було виявлено закономірності, фактори та механізми формування харчової поведінки у дітей молодшого шкільного віку. Завдання, які були поставлені на початку дослідження, виконані. Нами було здійснено теоретико-методологічний аналіз наукової літератури з проблем харчової поведінки у дітей. На основі цього аналізу ми виокремили основні фактори впливу на формування харчової поведінки дітей. Проаналізували вплив ігрових технологій на ефективність освітніх програм для дітей молодшого шкільного віку. Дослідили динаміку сформованості здорової харчової поведінки у дітей 7-10 років під впливом розробленої освітньої програми.

Розроблено освітню програму на основі ігрових технологій, які сприяють формуванню культури здорового харчування. Програма пройшла апробацію у Дитячому центрі розвитку «Перлінка» м. Києва. За результатами проведених досліджень можна зробити висновки:

1. Дослідження показало середній рівень теоретичних загальних знань дітей щодо шкідливої та здорової їжі, корисних компонентів, проте практичне застосування цих теоретичних знань знаходиться на низькому рівні.
2. Розроблена освітня програма на основі ігрових технологій визнана більшістю родин, які брали в ній участь, ефективною і в основному успішно вплинула на формування культури харчової поведінки у дітей молодшого шкільного віку.
3. Висунуті нами гіпотези (1) Включення ігрових навчальних технологій в освітні програми для формування здорової харчової поведінки дітей шкільного віку підвищують ефективність програм, сприяють зацікавленості та мотивації учасників; (2) Впродовж проведення дослідження (7 тижнів) у дітей сформуються основні навички здорової харчової поведінки – доведені експериментально.

За результатами повторного опитування батьків, робимо висновок, що запропонована нами ігрова програма дала позитивний результат. Діти стали більше цікавитися продуктами та стравами, які їдять. Почали надавати перевагу корисним продуктам, та навчились успішно складати тарілки здорового харчування. Вдома діти ділились інформацією щодо важливості збалансованого харчування. Двоє батьків зазначили, що їхні діти відмовилися від смаженої їжі (картоплі з м'ясом), надавши перевагу овочевому рагу.

Під час апробації програми здійснювались консультації батьків, в результаті чого всі 100% дітей отримували тарілку здорового харчування, що сприяло формуванню здорових харчових звичок.

Розроблена нами освітня програма на основі ігрових технологій може стати корисним інструментом для формування культури харчової поведінки у школах, центрах дитячого розвитку і вдома.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абсалямова Л. М. Психологія харчової поведінки людини. Харків: Видавництво «Смугаста типографія», 2017. 181 с.
2. Абсалямова Л. М. Психологічні основи готовності до змін в харчовій поведінці. *Психологічний часопис : збірник наукових праць* / за ред. С.Д. Максименка. № 7 (17). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. С. 108–121. 24.
3. Відеокурс про здорове харчування з Євгеном Клопотенком. За участі лікарів-дієтологів з Асоціації дорослого та дитячого харчування та за підтримки ЮНІСЕФ. https://www.unicef.org/ukraine/klopotenko-healthy-eating?gad_source=1&gad_campaignid=18579140085&gbraid=0AAAAABXIFH0foxoBdOpZ7_8Aco7Hve-IX&gclid=Cj0KCQjw8cHABhC-ARIsAJnY12wGLIKPKEp9Sc-Q1KEefsvGHUPUMI034qt-c4IKLdG-ICVNFwR21KEaAghjEALw_wcB
4. Клопотенко Є. В. Збірник рецептур страв, рекомендованих для харчування дітей в закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та закладах соціального захисту. Київ, 2024. 882 с. https://znaimo.gov.ua/media/icons/12_04_2024_02.pdf
5. Кульчицька А., Федотова Т. Соціально-психологічні аспекти формування харчової поведінки в підлітковому віці. *Psychological Prospects Journal*, Вип. 33, 2019, 178–191. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-33-178-191>.
6. Платформа про здорове шкільне харчування znaimo. <https://znaimo.gov.ua/>
7. Постанова Кабінету Міністрів України від 24 березня 2021 року № 305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/305-2021-%D0%BF#Text>

8. Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії. Наказ МОЗ України від 03.09.2017 № 1073. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17#Text>
9. Про культуру здорового харчування. <https://znaimo.gov.ua/pro-kulturu-zdorovoho-kharchuvannia>
10. Савченко Т.В. (2016). Фактори впливу на структуру споживання продуктів харчування населенням України. *Економіка і суспільство*. Випуск №5. С. 304-310.
11. Типова освітня програма підвищення кваліфікації керівників закладів освіти <https://znaimo.gov.ua/typova-osvitnia-prohrama-pidvyshchennia-kvalifikatsii-kerivnykiv-zakladiv-osvity>
12. Шебанова В. І. (2017). Психологія харчової поведінки. Автореф. дис... доктора психол. наук. 19.00.01; Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2017. 40 с.
13. Шрамко, Є. (2018). Психологічні аспекти харчової поведінки: проблеми та перспективи. *Український психологічний часопис*, 4 (1), 28-36.
14. Щербань П.М. Навчально-педагогічні ігри. Навчальний посібник. К.: Вища школа, 1993. 120 с.
15. Bandura A. (2002). Social cognitive theory in cultural context. *Appl Psychol.* 51:269–90. 10.1111/1464-0597.00092
16. Bandura A, Grusec JE, Menlove FL. (1966). Observational learning as a function of symbolization and incentive set. *Child Dev.* 37:499. 10.2307/1126674
17. Binder A, Naderer B, Matthes J. (2019). Do children's food choices go with the crowd? Effects of majority and minority peer cues shown within an audiovisual cartoon on children's healthy food choice. *Soc Sci Med.* 225:42–50. 10.1016/j.socscimed.2019.01.032
18. Binder A, Naderer B, Matthes J. (2020). Experts, peers, or celebrities? The role of different social endorsers on children's fruit choice. *Appetite.* 155:104821. 10.1016/j.appet.2020.104821. Експерти, однолітки чи знаменитості?

19. Binder A, Naderer B, Matthes J. (2021). Shaping Healthy Eating Habits in Children With Persuasive Strategies: Toward a Typology. *Front Public Health*. 8;9:676127. doi: 10.3389/fpubh.2021.676127.
20. Charry KM. (2014). Product placement and the promotion of healthy food to pre-adolescents: when popular TV series make carrots look cool. *Int J Advert*. 33:599–616. 10.2501/IJA-33-3-599-616.
21. Chatterjee, S. (2005). Children's friendship with place: A conceptual inquiry. *Children, Youth and Environments Journal*, 15 (1), 1 – 26.
22. Child-friendly. Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus. <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/british/child-friendly>
23. Christie, J. F., & Roskos, K. A. (2009). Play's potential in early literacy development. Encyclopedia on early childhood development [online]. Centre of excellence for early childhood development. Retrieved from <http://www.childencyclopedia.com/documents/Christie-RoskosANGxp.pdf>.
24. Cialdini RB, Goldstein NJ. (2004). Social influence: compliance and conformity. *Annu Rev Psychol*. 55:591–621. 10.1146/annurev.psych.55.090902.142015
25. Cruwys T, Bevelander KE, Hermans RCJ. (2015). Social modeling of eating: a review of when and why social influence affects food intake and choice. *Appetite*. 86:3–18. 10.1016/j.appet.2014.08.035
26. Dias M, Agante L. Can advergames boost children's healthier eating habits? A comparison between healthy and non-healthy food: advergames: boosting children's eating habits. *J Consumer Behav*. (2011) 10:152–60. 10.1002/cb.359
27. Dixon H, Niven P, Scully M, Wakefield M. (2017). Food marketing with movie character toys: effects on young children's preferences for unhealthy and healthier fast food meals. *Appetite*. 117:342–50. 10.1016/j.appet.2017.07.014.
28. Duncan, J., & Lockwood, M. (2008). Learning through play: A work-based approach for the early years professional. New York: Continuum.
29. Folkvord F. editor. (2019). The Psychology of Food Marketing and (Over)eating. 1st ed. Routledge Available online

at: <https://www.taylorfrancis.com/books/9781000517668> 10.4324/9780429274404-1 (accessed January 30, 2020)

30. Folkvord, F. Naderer, B., Coates, A., & Boyland, E. (2021). Promoting Fruit and Vegetable Consumption for Childhood Obesity Prevention. *Nutrients*, 14(1). <https://doi.org/10.3390/nu14010157>

31. Friedman HH, Friedman L. (1979). Endorser effectiveness by product type. *J Advert Res.* 19:63–71.

32. Geller KS, Dzewaltowski DA. (2009). Longitudinal and cross-sectional influences on youth fruit and vegetable consumption. *Nutr Rev.* 67:65–76. 10.1111/j.1753-4887.2008.00142.x.

33. Gupta PB, Lord KR. (1998). Product placement in movies: the effect of prominence and mode on audience recall. *J Curr Issues Res Advert.* 20:47–59. 10.1080/10641734.1998.10505076

34. Hang H, Davies I, Schüring J. (2020). Children's conformity to social norms to eat healthy: a developmental perspective. *Soc Sci Med.* 244:112666. 10.1016/j.socscimed.2019.112666.

35. Healthy Eating Research. (2022). Encourage your child to try and taste new healthy food. <http://healthyeatingresearch.org/content/uploads/2021/10/HER-Healthy-Eating-Guidelines-Tipsheet-Try-and-Taste.pdf>

36. Gold, Larson, M., Tucker, J., & Strang, M. (2017). Classroom Nutrition Education Combined with Fruit and Vegetable Taste Testing Improves Children's Dietary Intake. *The Journal of School Health*, 87(2), 106–113. <https://doi.org/10.1111/josh.12478>.

37. John, H. (2004). Make your teaching child-friendly. Retrieved from <http://www.guardian.co.uk/education/2004/nov/19/tefl4>.

38. Laureati M, Bergamaschi V, Pagliarini E. (2014). School-based intervention with children. Peer-modeling, reward and repeated exposure reduce food neophobia and increase liking of fruits and vegetables. *Appetite.* 83:26–32. 10.1016/j.appet.2014.07.031.

39. Liu J, Micha R, Li Y, Mozaffarian D. Trends in Food Sources and Diet Quality Among US Children and Adults, 2003-2018. *JAMA Netw Open*. 2021;4(4):e215262. doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.5262.

40. Maziah M. et al. Maziah, M., Saemah, R., Nooraziah, J. (2015). Child-friendly Approches: Choosing the Best Educational Psychology Tool to Teach Healthy Behaviour for kids. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 191 435 – 441.

41. Naderer B, Binder A, Matthes J, Mayrhofer M. (2020). Healthy, sweet, brightly colored, and full of vitamins: cognitive and affective persuasive cues of food placements and children's healthy eating behavior. *Int J Advert*. 39:1–19. 10.1080/02650487.2020.1735140.

42. Policy on Dietary Recommendations for Infants, Children, and Adolescents. https://www.aapd.org/media/Policies_Guidelines/P_RecDietary.pdf

11. Hadfield, J. Elementary vocabulary games. Harlow: Pearson Education Limited, 1998. 120.

43. Roberto CA, Baik J, Harris JL, Brownell KD. (2010). Influence of licensed characters on children's taste and snack preferences. *Pediatrics*. 126:88–93. 10.1542/peds.2009-3433.

44. Sadeghirad B, Duhaney T, Motaghipisheh S, Campbell NRC, Johnston BC. (2016). Influence of unhealthy food and beverage marketing on children's dietary intake and preference: a systematic review and meta-analysis of randomized trials: meta-analysis of unhealthy food and beverage marketing. *Obes Rev*. 17:945–59. 10.1111/obr.12445.

45. Samson L, Nanne AJ, Buijzen M. (2020). Remember the motivationally-relevant appeals? The influence of social and sensory appeals on memory for pronutritional messages promoting healthy foods. *Int J Advert*. 40:1–20. 10.1080/02650487.2020.1833675

46. Seljak BK, Valenčič E, Hristov H, Hribar M, Lavriša Ž, Kušar A, Žmitek K, Krušič S, Gregorič M, Blaznik U, Ferjančič B, Bertoncej J, Korošec M, Pravst I. (2021). Inadequate Intake of Dietary Fibre in Adolescents, Adults, and Elderlies:

Results of Slovenian Representative SI. Menu Study. *Nutrients*. Oct 27;13(11):3826. doi: 10.3390/nu13113826.

47. Shilpa Gadhok. Why Food Education Should Be on the Menu in U.S. Schools. And How Pilot Light is Illuminating The Way For Teachers Across The Country. May 8, 2023. <https://medium.com/illumination/why-food-education-should-be-on-the-menu-in-u-s-schools-d148d1c389a4>

48. Smith R, Kelly B, Yeatman H, Boyland E. (2019). Food marketing influences children's attitudes, preferences and consumption: a systematic critical review. *Nutrients*. 11:875. 10.3390/nu11040875.

49. The Food Education Standards. <https://pilotlightchefs.org/the-food-education-standards-2/>

50. Urban School Food Alliance Transforms School Meals at Third-Annual Cooking for Healthy Kids Training <https://urbanschoolfoodalliance.org/2025-cooking-for-healthy-kids-culinary-training/>

51. Wilson BJ. (2007). Designing media messages about health and nutrition: what strategies are most effective? *J Nutr Educ Behav*. 39:S13–9. 10.1016/j.jneb.2006.09.001.

52. Woolcock, G., & Steele, W. (2008). Towards the development of an indicators framework for a child-friendly community: Literature review. https://bytdevelopment.com/childfriendlycities/wp-content/uploads/2017/11/Child-friendly-Community-Indicators-a-Literature-Review_2008.pdf