

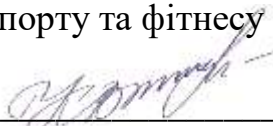
**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ**

Лазаренко Олександр Сергійович
студент групи ФРб-1-22-4,0д

**ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ:
ВПЛИВ ТА РОЛЬ ОСОБЛИВОСТЕЙ ХАРЧУВАННЯ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»
завідувач кафедри
спорту та фітнесу



Протокол № 5 А
«18» травня 2026 р.

Науковий керівник:
к.н.ф.в.с., доцент,
доцент кафедри спорту та фітнесу
Білецька Вікторія Вікторівна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	5
1.1. Поняття та структура здорового способу життя	5
1.2. Особливості харчування учнівської молоді як чинник здорового способу життя.....	12
1.3. Фізіологічні основи раціонального харчування учнів.....	14
1.4. Вплив харчування на розумову та фізичну працездатність	19
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1. Теоретичні методи дослідження.....	25
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури	25
2.1.2. Порівняльний аналіз	28
2.1.3. Узагальнення педагогічного досвіду	31
2.2. Емпіричні методи дослідження	34
2.2.1. Соціологічні методи (анкетування)	36
2.2.2. Педагогічні методи (педагогічне спостереження).....	40
2.3. Методи статистичної обробки даних	42
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	45
3.1. Результати анкетного опитування учнівської молоді щодо культури харчування	45
3.2. Педагогічні умови формування культури харчування.....	69
3.3. Організація освітньо-просвітницької роботи серед учнів	76
Висновки до розділу 3	80
ВИСНОВКИ	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	84
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Актуальність. Збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління є одним із найважливіших завдань сучасного суспільства. Учнівська молодь - це соціальна група, яка перебуває на етапі активного фізичного та психічного розвитку, тому дотримання принципів здорового способу життя є необхідною умовою для її гармонійного формування. Одним із ключових чинників, що визначають стан здоров'я, є харчування. Раціональне харчування забезпечує нормальне функціонування організму, високу працездатність та стійкість до негативних впливів довкілля.

Однак у сучасних умовах спостерігаються серйозні проблеми у харчовій поведінці учнівської молоді: нерегулярне споживання їжі, надлишок фастфуду, низький рівень харчової культури. Ці чинники призводять до порушення обміну речовин, надмірної ваги, зниження концентрації уваги та працездатності. Саме тому дослідження ролі та впливу особливостей харчування у формуванні здорового способу життя є надзвичайно актуальним.

Мета роботи – вивчення впливу та ролі харчування у формуванні здорового способу життя учнівської молоді.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність поняття «здоровий спосіб життя» та його основні складові.
2. Охарактеризувати особливості харчування учнівської молоді.
3. Визначити педагогічні умови формування культури харчування молоді.
4. Розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення харчової поведінки учнівської молоді.

Об'єкт дослідження - здоровий спосіб життя учнівської молоді.

Предмет дослідження - вплив та роль особливостей харчування у

формуванні здорового способу життя учнівської молоді.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, порівняльний аналіз, узагальнення педагогічного досвіду, соціологічні (анкетування), педагогічне спостереження, методи статистичної обробки даних.

Наукова новизна роботи полягає у визначенні особливостей впливу харчування на рівень сформованості здорового способу життя учнівської молоді.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у практиці роботи вчителів, класних керівників, фахівців із фізичного виховання та фітнесу для формування у молоді стійкої мотивації до здорового способу життя.

Структура роботи. Робота викладена на 95 сторінках, складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота ілюстрована 15 рисунками та містить 3 таблиці. Список літератури містить 30 літературних джерел, з них 2 - іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття та структура здорового способу життя

У сучасній науково-педагогічній традиції поняття здорового способу життя найчастіше розкривають або як певний спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження й зміцнення здоров'я, або як систему умов/цінностей, що задає нормативний і мотиваційний вимір поведінки. У межах теми дослідження доцільно спиратися на визначення, які одночасно поєднують поведінковий компонент (що саме робить людина) і смислово-ціннісний (чому вона це робить і як усвідомлює цей вибір).

Так, Кошель А. П., Кошель В. М. та Міньонюк А. О. визначають здоровий спосіб життя як спосіб життєдіяльності, що узгоджується з типологічними особливостями людини та конкретними умовами її життя і спрямований на формування, збереження та зміцнення здоров'я. Важливість цього підходу полягає в акценті на індивідуалізації, адже здоровий спосіб життя не розглядається як універсальна модель, однакова для всіх. Натомість він постає як цілеспрямована організація повсякденних практик з урахуванням особистісних характеристик і середовищних чинників, що підкреслює його керований і свідомий характер, а не випадковість [9].

У близькій логіці, проте з більш операційним акцентом, Головачук О. А. та Петричук Л. М. розглядають спосіб життя як певну організацію активності та відпочинку в часово-просторовому вимірі й уточнюють, що саме така організація може вважатися здоровою за умови, якщо вона сприяє збереженню або підвищенню рівня здоров'я. Сильна сторона цього підходу полягає в

наявності чіткого оціночного критерію, адже здоровість способу життя визначається через його наслідки для здоров'я. Це робить запропоноване трактування зручним для подальшого емпіричного аналізу, а також для використання в педагогічній діагностиці та практичних дослідженнях [3].

Натомість Дворник М. С. пропонує підхід, у якому ключовим є акцент на суб'єктності та особистій відповідальності. Здоровий спосіб життя вона тлумачить як свідоме й відповідальне ставлення людини до власного здоров'я, спрямоване на запобігання його погіршенню або руйнуванню в умовах стресу та кризових ситуацій. Таке розуміння є методологічно важливим, оскільки воно задає своєрідний смисловий каркас: здоровий спосіб життя постає не лише як сукупність окремих практик чи звичок, а як стійка особистісна позиція, що забезпечує узгодженість поведінки та розвиток механізмів саморегуляції [8].

У філософсько-освітньому ракурсі Ровосна Т. пропонує ціннісне трактування здорового способу життя, розглядаючи його як комплекс суспільно визнаних цінностей, що реалізуються через сукупність умов формування потреби та мотивації до збереження здоров'я в єдності його різних вимірів. У межах такого підходу поведінкові практики пояснюються насамперед процесом інтеріоризації цінностей і становленням мотиваційної сфери особистості. Відповідно, педагогічний вплив спрямовується не лише на передачу інформації, а й на формування ціннісного ставлення до здоров'я та розвиток внутрішніх регуляторів свідомого вибору [20].

Нарешті, Андрес А. С., Павлось Р.М., Король О.С. та Безгребельна О.П. пропонують трактування здорового способу життя як певної моделі, тобто системи загальних умов, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я. Цінність такого підходу полягає в його прикладному потенціалі, оскільки він дає змогу розглядати здоровий спосіб життя як керовану модель організації середовища й режимів життєдіяльності. Це, своєю чергою, створює підґрунтя для структурування практичних рекомендацій і проєктування освітніх впливів,

спрямованих на удосконалення повсякденних практик у межах навчального процесу [1].

Порівняльний аналіз наведених підходів дає змогу виокремити спільне смислове ядро, адже в усіх трактуваннях здоровий спосіб життя пов'язується з організацією повсякденної життєдіяльності, що має позитивний вплив на стан здоров'я та передбачає певний рівень усвідомленості з боку особистості (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Підходи науковців до визначення поняття здорового способу життя

Автор	Визначення поняття здорового способу життя
Кошель А. П., Кошель В. М., Міньонюк А. О.	Здоровий спосіб життя розглядається як спосіб життєдіяльності, що узгоджується з типологічними особливостями людини та конкретними умовами її життя і спрямований на формування, збереження та зміцнення здоров'я.
Головачук В. В., Петричук П. А.	Здоровий спосіб життя трактується як організація активності й відпочинку людини, що забезпечує збереження або підвищення рівня її здоров'я та працездатності.
Дворник М. С.	Здоровий спосіб життя визначається як свідоме й відповідальне ставлення особистості до власного здоров'я, спрямоване на його підтримку та запобігання негативним наслідкам стресових і кризових впливів.
Ровосна Т.	Здоровий спосіб життя інтерпретується як система соціально визнаних цінностей і умов, що формують мотивацію та потребу особистості до збереження здоров'я в єдності його фізичних, психічних і соціальних вимірів.
Андрес А. С., Павлось Р. М., Король О. С., Безгребельна О. П.	Здоровий спосіб життя розглядається як модель життєдіяльності та сукупність умов, що сприяють збереженню й зміцненню здоров'я в межах освітнього процесу.

Джерело: сформовано автором на основі [1; 3; 8; 9; 20]

Водночас між підходами простежуються відмінності у домінантних акцентах: у Кошель А. П. та співавторів чіткіше виражений біосоціальний і адаптивний вимір, пов'язаний із відповідністю умовам життя та індивідуальним особливостям людини; у Головачук О. А. і Петричук Л. М. центральним є результативний критерій, що фіксує збереження або підвищення якості

здоров'я; у Дворник М. С. наголос зроблено на особистій відповідальності та самозбереженні в умовах стресу і кризи; у Ровосної Т. визначальними є ціннісні орієнтації та мотиваційні механізми; у Андрес А. С. здоровий спосіб життя постає передусім як модель умов, придатна до педагогічного конструювання та цілеспрямованого удосконалення.

З урахуванням проаналізованих підходів доцільно запропонувати робоче, узагальнене визначення, на яке можна послідовно спиратися в подальшому дослідженні. Здоровий спосіб життя учнівської молоді доцільно розуміти як усвідомлену й відносно сталу організацію повсякденних практик і умов життєдіяльності, насамперед харчування, рухової активності, відпочинку, режиму дня та саморегуляції, що ґрунтується на ціннісному ставленні й мотивації до збереження здоров'я, узгоджується з індивідуальними можливостями та реальними умовами життя і в підсумку забезпечує підтримання або підвищення якості здоров'я.

Структуру здорового способу життя доцільно розуміти як внутрішньо узгоджену систему взаємопов'язаних компонентів, які пояснюють, чому людина обирає здоров'язбережувальні практики, що вона про них знає, як саме реалізує їх у повсякденності та за рахунок яких механізмів підтримує сталість такої поведінки. У сучасних дослідженнях найстійкіше простежується трикомпонентне ядро структури. Так, Желанова В. В. і Швинова Г. В. обґрунтовують структуру здорового способу життя студентів через мотиваційно-ціннісний, когнітивний і діяльнісний компоненти, тобто через поєднання ціннісної орієнтації, знань і реальної практичної реалізації в поведінці [7].

Логіка мотиваційно-ціннісного компонента полягає в тому, що здоровий спосіб життя не формується як формальний «набір правил», а постає як внутрішньо прийнята особистістю цінність і стійкий мотив, який визначає спрямованість повсякденних виборів і поведінкових рішень. У цьому контексті

показовим є підхід Ровосної Т., яка акцентує ціннісний вимір здорового способу життя в освітньому процесі, пов'язуючи його з інтеріоризацією суспільно значущих цінностей та поступовим становленням мотивації до збереження і підтримання здоров'я. Такий підхід дозволяє розглядати здоровий спосіб життя як результат виховного впливу, спрямованого на формування внутрішніх регуляторів поведінки, а не лише на засвоєння нормативних приписів [20].

У близькій площині Бойко Ю. конкретизує мотиваційно-ціннісну складову через сформоване ставлення до здоров'я та стійкість інтересу до здоров'язбереження, підкреслюючи, що саме мотивація виступає своєрідною основою стабільності поведінки. Такий підхід дозволяє пояснити, чому здоров'язберезувальні практики зберігаються в часі: вони підтримуються не зовнішнім контролем, а внутрішньою зацікавленістю та особистісною значущістю цінності здоров'я.

Когнітивний компонент у структурі здорового способу життя має не формальний, а операціональний характер, оскільки саме він забезпечує усвідомленість поведінки, здатність до обґрунтованого вибору та адекватної оцінки можливих наслідків власних дій. У працях Бойко Ю. когнітивний блок розглядається як система знань про сутність і значущість здоров'я, а також про базові принципи побудови здорового способу життя. Така система знань створює необхідне підґрунтя для переходу від загальних уявлень і декларативних установок до практичних рішень, що реалізуються у щоденному режимі, харчуванні, руховій активності та профілактиці поведінкових ризиків [2].

Діяльнісний компонент відображає реалізацію мотиваційних установок і когнітивних уявлень у стійких, повторюваних формах поведінки, що визначають реальну організацію повсякденної життєдіяльності. У цьому контексті ключовим є критерій верифікації через результат, за якого оцінка здорового способу життя здійснюється з огляду на його наслідки для стану

здоров'я. Головачук В. В. і Петричук П. А. трактують здоровий спосіб життя як таку організацію активності та відпочинку, що забезпечує збереження або поліпшення здоров'я, чим задають операційно вимірювану основу для педагогічної діагностики та аналізу поведінкових практик [3]. Водночас Кошель А. П., Кошель В. М. та Міненко А. О. наголошують на індивідуалізованому характері здорового способу життя, за якого конкретні практики узгоджуються з типологічними особливостями людини та реальними умовами її життєдіяльності. Такий підхід є важливим для трактування діяльнісного компонента не як уніфікованої нормативної моделі, а як адаптивної організації поведінки, що змінюється залежно від індивідуальних можливостей і контексту життя [9].

Поряд із базовим ядром здорового способу життя, яке охоплює мотиваційно-ціннісний, когнітивний і діяльнісний компоненти, у сучасних дослідженнях простежується тенденція до розширення структури за рахунок саморегуляційних і рефлексивних елементів. Саме вони дають змогу пояснити відносну сталість здоров'язберезувальних практик у змінних життєвих умовах. Так, Домбровський А. Е. у контексті формування готовності учнів до здорового способу життя виокремлює низку компонентів, серед яких окреме місце посідає рефлексивний. Його включення дозволяє описати механізми самооцінювання, самокорекції та підтримання послідовності поведінки, що є важливими для довготривалого збереження здорових практик [6].

Отже, структура здорового способу життя в сучасних педагогічних дослідженнях постає як цілісна, внутрішньо узгоджена система компонентів, у межах якої мотиваційно-ціннісний, когнітивний і діяльнісний складники утворюють базове ядро, що забезпечує усвідомлений вибір і практичну реалізацію здоров'язберезувальної поведінки. Доповнення цієї структури саморегуляційними та рефлексивними елементами дозволяє пояснити механізми її стійкості в мінливих умовах життя.

1.2. Особливості харчування учнівської молоді як чинник здорового способу життя

Особливості харчування учнівської молоді доцільно розглядати як один із ключових чинників формування здорового способу життя, оскільки саме харчова поведінка наочно відображає рівень поєднання знань, ціннісних орієнтацій і повсякденних установок щодо самозбереження. У період навчання в закладі загальної середньої освіти харчування поступово виходить за межі суто сімейного контролю й усе більше визначається режимом навчального дня, тривалістю перебування поза домом, доступністю їжі в освітньому середовищі та впливом однолітків. За таких умов харчування набуває характеру не лише фізіологічної потреби, а й соціально зумовленої поведінки, пов'язаної з адаптацією до навчального навантаження, темпу життя та інформаційного середовища. В учнівської молоді харчові практики часто є нестійкими й фрагментарними та не завжди узгоджуються з основними принципами раціонального харчування, що в перспективі може створювати ризики для збереження здоров'я.

У цьому контексті показовими є результати досліджень, спрямованих на аналіз змін харчової поведінки молоді в умовах трансформації освітнього процесу. Зокрема, Лепканич А. О. та Миронюк І. С. встановлюють, що перехід до дистанційного або змішаного навчання часто супроводжується порушенням режиму харчування, зростанням частоти нерегламентованих перекусів і збільшенням споживання висококалорійних продуктів швидкого приготування. Автори зауважують, що такі зміни не завжди усвідомлюються учнями як проблемні, проте вони відбиваються на рівні енергії, концентрації уваги та загальній навчальній працездатності. Отримані результати вказують на тісний взаємозв'язок між організацією освітнього процесу та харчовою поведінкою

учнівської молоді, що зумовлює потребу в системних, а не поодиноких корекційних заходах [11].

Звернення до досліджень, присвячених харчуванню учнів шкільного віку, засвідчує, що проблематика не обмежується лише кількістю прийомів їжі, а значною мірою стосується її якісних характеристик. Так, Сорокман Т.В., Молдован П.М., Макарова О.В., аналізуючи раціон дітей і підлітків, звертають увагу на поширений дисбаланс між енергетичною цінністю харчування та реальними потребами організму, а також на дефіцит окремих мікронутрієнтів. Такі порушення можуть негативно впливати на фізичний розвиток і функціональний стан організму. У працях цього напрямку підкреслюється кумулятивний характер харчових порушень, які не завжди проявляються одразу, проте поступово формують передумови для хронічної втоми, зниження імунної стійкості та підвищеної чутливості до стресових чинників [21].

Окремий напрям сучасних досліджень зосереджений на аналізі харчової поведінки як відносно стійкої системи звичок, що інтенсивно формується в підлітковому віці. Страшок Л. А., Бузницька О. В. та Хоменко М. А. у своїх працях зазначають, що нераціональне харчування підлітків нерідко поєднується з емоційним переїданням, пропуском основних прийомів їжі та заміною повноцінних страв висококалорійними снеками. На думку авторів, такі поведінкові моделі мають тенденцію до закріплення та збереження в подальшому житті, що ускладнює формування здорового способу життя за відсутності цілеспрямованого педагогічного й соціального впливу. Це дає підстави розглядати харчування не лише як окремий компонент способу життя, а як індикатор загального рівня саморегуляції та відповідальності особистості за власне здоров'я [22].

Вагомим доповненням до індивідуально-поведінкового аналізу є дослідження, спрямовані на вивчення організаційних умов харчування в закладах освіти. П'ятницька Н. О., Парубець О. В. та Григоренко О. М.

звертають увагу на те, що якість і доступність харчування в шкільних їдальнях безпосередньо визначають реальні можливості учнів дотримуватися режиму та принципів раціонального харчування. Автори показують, що навіть за наявності сформованої мотивації до здорового харчування учні нерідко зіштовхуються з обмеженим асортиментом страв, дефіцитом часу або низькою привабливістю запропонованого меню, що спонукає їх до вибору альтернативних, менш корисних харчових опцій. У такому контексті харчова поведінка учнівської молоді постає як результат взаємодії особистісних і середовищних чинників, а не лише як прояв індивідуальної відповідальності [15].

Отже, особливості харчування учнівської молоді як чинник здорового способу життя мають комплексний характер і формуються на перетині повсякденних практик, навчально-організаційних умов та соціального оточення. У цій віковій групі харчування виконує не лише функцію забезпечення фізичного розвитку, а й відіграє важливу роль у підтриманні навчальної працездатності та формуванні довготривалих поведінкових стратегій, які можуть зберігатися в подальшому житті. У зв'язку з цим у межах педагогічного дослідження доцільно розглядати харчування не ізольовано, а як інтегральний компонент здорового способу життя, пов'язаний із режимом дня, рівнем саморегуляції та організацією освітнього середовища. Такий підхід створює підґрунтя для подальшого аналізу педагогічних умов і розроблення практичних рекомендацій, орієнтованих не лише на підвищення обізнаності, а й на поступову зміну харчових практик учнівської молоді.

1.3. Фізіологічні основи раціонального харчування учнів

Фізіологічні основи раціонального харчування учнів зумовлені тим, що в шкільному віці організм одночасно забезпечує покриття щоденних енерговитрат, пов'язаних з навчальною та руховою активністю, і підтримує інтенсивні процеси росту та дозрівання органів і систем. За таких умов

раціональне харчування не може зводитися лише до показників калорійності, а потребує узгодження енергетичної цінності раціону зі статевими-віковими потребами, режимом дня та характером навантажень, а також достатнього надходження пластичних речовин, необхідних для формування й оновлення тканин. У навчально-гігієнічній літературі наголошується, що для дітей і підлітків принципового значення набуває не тільки кількість спожитої їжі, а й її якість і фізіологічна повноцінність, тобто забезпечення організму основними нутрієнтами у співвідношеннях, адекватних віковим особливостям обміну речовин і темпам розвитку [14].

Енергія є базовим ресурсом для забезпечення основного обміну, терморегуляції, м'язової діяльності та функціонування нервової системи. В учнівському віці енергетичні витрати поєднують потреби росту й розвитку з витратами на інтенсивну розумову діяльність, що зумовлює підвищену чутливість організму до як дефіциту, так і надлишку енергії. Недостатнє енергетичне забезпечення раціону в дітей і підлітків швидко відбивається на навчальній працездатності, концентрації уваги та рівні втомлюваності, тоді як хронічний надлишок енергії формує передумови для метаболічних порушень і надмірної маси тіла вже в шкільному віці. У цьому контексті раціональне харчування має орієнтуватися не на абстрактні уявлення про калорійність, а на реальні фізіологічні потреби конкретної вікової групи з урахуванням статі, рівня рухової активності та характеру навчального навантаження.

Для практики організації шкільного харчування важливими є нормативні орієнтири добової енергетичної потреби, які дозволяють узгодити фізіологічні потреби організму з реальними умовами освітнього процесу. В Україні ці підходи закріплені на рівні державного регулювання та застосовуються під час планування меню в закладах освіти. Зокрема, постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» визначає загальні

принципи організації харчування й підхід до розрахунку енергетичної цінності раціону за віковими групами з можливістю коригування залежно від рівня фізичної активності учнів. Такий підхід дозволяє розглядати енергетичний компонент харчування не як формальний показник, а як інструмент підтримки навчальної працездатності, адаптації до навантажень і збереження здоров'я учнів у довгостроковій перспективі [16].

Узагальнені вікові норми енергії та макронутрієнтів для школярів відіграють важливу роль у практичному поєднанні фізіологічних потреб учнівської молоді з реальними умовами організації освітнього процесу. Ці матеріали базуються на сучасних науково обґрунтованих підходах до дитячого й підліткового харчування та орієнтовані саме на учнів як вікову групу з підвищеними потребами в енергії й пластичних речовинах у зв'язку з інтенсивним ростом, розвитком нервової системи та значним обсягом розумових навантажень. Подані норми враховують вікову диференціацію учнів, що дозволяє уникати як енергетичного дефіциту, який негативно позначається на увазі й навчальній працездатності, так і надлишку, пов'язаного з ризиком порушень обміну речовин. Повний варіант норм поданий у Додатку А.

Особливістю підходу є акцент на прикладному використанні цих норм у системі організованого шкільного харчування. Йдеться не лише про орієнтовні показники калорійності, а про можливість адаптації меню до реальних умов навчального дня, тривалості перебування учнів у закладі освіти та рівня їхньої рухової активності. Для учнівської молоді це має принципове значення, оскільки саме в шкільному віці формується зв'язок між фізіологічними потребами організму й щоденними харчовими практиками. Отже, узагальнені норми енергії та макронутрієнтів, запропоновані МОН, виконують не лише регулятивну, а й освітню функцію, сприяючи формуванню у школярів та педагогів цілісного уявлення про раціональне харчування як складову здорового способу життя, а не як формальну вимогу шкільного режиму [13].

Пластичний аспект раціону пов'язаний передусім із забезпеченням організму білком як основним матеріалом для росту та відновлення тканин, а також із жирними кислотами й вуглеводами, які виконують як енергетичну, так і структурну функції. Раціональність харчування визначається не стільки переліком корисних продуктів, скільки відповідністю режиму та складу раціону фізіологічним закономірностям травлення, засвоєння поживних речовин і регуляції апетиту. Зокрема, варто підкреслити значення режиму прийомів їжі, умов її споживання та технології приготування, оскільки ці чинники впливають на метаболічні наслідки та стабільність енергетичного забезпечення організму підлітків упродовж дня.

Фізіологічно значущою є також ритміка харчування протягом дня, оскільки для учнів характерні істотні коливання розумового навантаження, за яких нервова система потребує відносно стабільного надходження енергії та основних нутрієнтів. За умов нерегулярних прийомів їжі зростає частка спонтанних перекусів, що змінює глікемічний профіль дня й часто супроводжується підвищеним споживанням енергетично щільних продуктів. Раціональність харчування передбачає дотримання режиму, збалансованість раціону та гігієнічну організацію прийомів їжі. Відхилення від цих параметрів пов'язуються зі зниженням функціональної витривалості організму та порушенням адаптації до навчальних і психоемоційних навантажень [5].

Окремий блок фізіологічних основ раціонального харчування учнів становить мікронутрієнтне забезпечення, значущість якого особливо зростає в період інтенсивного росту та функціонального дозрівання організму. На відміну від енергетичного дефіциту, нестача вітамінів і мінеральних речовин у дітей і підлітків зазвичай не супроводжується вираженими гострими симптомами, проте має кумулятивний характер і поступово впливає на перебіг обмінних процесів, стан імунної системи та ефективність когнітивної діяльності. Навіть помірні дефіцити мікронутрієнтів можуть асоціюватися зі зниженням

навчальної працездатності, підвищеною втомлюваністю, послабленням концентрації уваги та зменшенням адаптаційних можливостей організму учнів у періоди інтенсивних навчальних навантажень. У цьому контексті мікронутрієнти розглядаються не як допоміжний елемент раціону, а як регуляторні чинники, що забезпечують оптимальне функціонування метаболічних процесів і стабільність нервової та імунної систем.

З огляду на зазначене, раціональне харчування учнів доцільно трактувати не лише як достатнє за енергетичною цінністю, а як фізіологічно повноцінне за якісним складом, тобто таке, що забезпечує надходження незамінних вітамінів і мінеральних речовин у кількостях, адекватних віковим потребам. Саме мікронутрієнтний склад раціону опосередковано впливає на якість обміну речовин, стійкість до інфекційних захворювань і здатність до тривалої розумової роботи, що є особливо важливим для учнівської молоді в умовах інтенсивного навчання. Нормативну основу для забезпечення такої фізіологічної повноцінності харчування в організованих формах задають вимоги до безпечності та якості дитячого харчування, закріплені наказом Міністерства охорони здоров'я України № 1084 від 23 червня 2022 року. Цей документ визначає допустимі показники якості й безпечності продуктів, що використовуються в закладах освіти, створюючи умови для досягнення мікронутрієнтної адекватності раціону [12].

У підсумку фізіологічні основи раціонального харчування учнів доцільно розглядати як науково обґрунтоване узгодження енергетичних потреб, пластичного забезпечення та режиму прийомів їжі з віковими особливостями росту, функціонального дозрівання організму й характером навчально-рухового навантаження. Такий підхід дає змогу пов'язати харчування зі здоровим способом життя через конкретні фізіологічні механізми його впливу на навчальну працездатність, адаптацію до стресових чинників і формування

довгострокових траєкторій збереження здоров'я, які закладаються саме в період учнівського віку.

1.4. Вплив харчування на розумову та фізичну працездатність

Вплив харчування на розумову й фізичну працездатність учнівської молоді посідає важливе місце в системі чинників здорового способу життя, оскільки саме в шкільному віці поєднуються процеси інтенсивного росту, навчальної діяльності та адаптації до зростаючих навантажень. Працездатність учнів формується в умовах тривалого розумового напруження, чітко регламентованого режиму дня та нерівномірної фізичної активності, що обумовлює потребу в стабільному й фізіологічно адекватному харчуванні. За таких умов харчування виконує не лише енергетичну функцію, а й відіграє роль чинника регуляції функціонального стану нервової системи, темпів відновлення та здатності організму підтримувати продуктивність упродовж навчального дня і тижня.

Вплив харчування на працездатність доцільно розглядати на двох взаємопов'язаних рівнях. Перший має короткостроковий характер і пов'язаний із режимом та якістю прийомів їжі впродовж навчального дня. На цьому рівні харчування безпосередньо забезпечує енергетичні потреби головного мозку, підтримує стійкість уваги та сприяє відновленню після розумових і фізичних навантажень. Порушення режиму харчування, пропуск сніданку або заміна повноцінних прийомів їжі випадковими перекусами призводять до коливань рівня енергії, що проявляється зниженням концентрації уваги, підвищеною втомлюваністю та нестабільністю розумової діяльності, особливо в другій половині навчального дня. Для учнів молодшого й середнього шкільного віку такі наслідки є більш вираженими через недостатню сформованість механізмів саморегуляції та підвищену потребу мозку в регулярному енергетичному забезпеченні.

Другий рівень впливу харчування має довгостроковий характер і пов'язаний зі сформованими харчовими звичками, стійкими моделями харчової поведінки та загальним нутрієнтним статусом учнівської молоді. Саме на цьому рівні формується загальний фон працездатності, який визначає здатність організму витримувати тривалі навчальні навантаження без істотного зниження ефективності. Достатнє надходження основних нутрієнтів, вітамінів і мінеральних речовин впливає на темпи росту, функціональний стан нервової системи, імунну реактивність і фізичну витривалість, що в сукупності визначає рівень як розумової, так і фізичної працездатності в середньо- та довгостроковій перспективі. Харчування слід розглядати не лише як чинник соматичного розвитку, а як одну з базових передумов збереження працездатності в різні вікові періоди, особливо в молодшому шкільному віці, коли зростають когнітивні навантаження й закладаються основи навчальної витривалості. Такий підхід дозволяє обґрунтовано пов'язати питання раціонального харчування з ефективністю освітнього процесу та збереженням здоров'я учнівської молоді [30].

На рівні повсякденної шкільної практики зниження працездатності найчастіше спостерігається за умов нерегулярних прийомів їжі, пропуску сніданку або компенсації голоду високосолодкими продуктами, що зумовлюють різкі коливання рівня глюкози. Хоча ці механізми зазвичай описуються в загальнофізіологічному вимірі, для учнівської молоді вони мають безпосередні навчальні наслідки. Нестабільне енергетичне забезпечення мозку впродовж уроків проявляється прискороною втомлюваністю, зниженням точності виконання завдань і труднощами з довільною увагою, особливо в другій половині дня. У цьому контексті значущими є дані досліджень щодо поширеності порушень апетиту, відхилень у харчовій поведінці та поєднаних мікронутрієнтних дефіцитів у школярів, які знижують функціональну стійкість

до навчальних навантажень навіть за формально нормальних показників індексу маси тіла [29].

Довгостроковий вплив харчування на розумову працездатність доцільно пояснювати через рівень нутрієнтного забезпечення організму, насамперед достатність білка, заліза, йоду, вітамінів групи В та вітаміну D, які беруть участь у процесах нейрометаболізму та формуванні когнітивної витривалості. Важливо, що дефіцити цих нутрієнтів у учнів часто формуються поступово й можуть не супроводжуватися вираженими суб'єктивними скаргами, проте проявлятися у функціональних показниках, зокрема в темпах виснаження, якості відновлення після стресових впливів і здатності підтримувати стабільний рівень продуктивності впродовж навчального тижня. У зв'язку з цим у наукових публікаціях послідовно наголошується на доцільності оцінювання фактичного харчування та харчового статусу школярів як необхідної умови профілактики станів, що можуть знижувати навчальну ефективність [10].

Фізична працездатність учнівської молоді також тісно пов'язана з харчуванням, однак її механізми більшою мірою зумовлені енергетичним балансом, процесами відновлення м'язових структур і підтриманням адекватної маси та складу тіла в умовах росту. Для школярів, які поєднують навчальну діяльність із заняттями в спортивних секціях або мають підвищений рівень рухової активності, якість раціону визначає не лише поточне відчуття фізичних сил, а передусім швидкість відновлення й толерантність організму до навантажень. У прикладних дослідженнях, у яких фізичну працездатність оцінювали за результатами фізіологічних проб у межах комплексних оздоровчих програм, що включали режим дня, рухову активність і елементи харчування, показано, що оптимізація режимних компонентів пов'язана з більш економною реакцією серцево-судинної системи та зростанням показників працездатності. Такі результати узгоджуються з підходом, за яким харчування

розглядається як складова цілісної системи відновлення й підтримання фізичної працездатності учнівської молоді [4].

Отже, підсумувати вищесказане можна в табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Підходи науковців до визначення поняття здорового способу життя

Сфера працездатності	Прояви впливу харчування
Розумова працездатність	Забезпечує стабільний рівень уваги, пам'яті та розумової витривалості; нерегулярне або незбалансоване харчування спричиняє швидку втому, зниження концентрації та продуктивності навчальної діяльності.
Фізична працездатність	Визначає рівень витривалості, силу та швидкість відновлення після фізичних навантажень; дефіцит енергії та нутрієнтів знижує толерантність до рухової активності.
Енергетичне забезпечення	Адекватне харчування підтримує працездатність протягом навчального дня; порушення режиму прийомів їжі веде до різких коливань працездатності.
Адаптація до навантажень	Сприяє кращій адаптації до поєднання розумових і фізичних навантажень; нераціональне харчування підвищує ризик перевтоми.
Стійкість працездатності	Формує базовий рівень навчальної й фізичної витривалості в довгостроковій перспективі через харчові звички та нутрієнтний статус.

Джерело: сформовано автором на основі [4; 10; 29]

Отже, наведені дані свідчать, що харчування є одним із ключових чинників, який безпосередньо впливає як на розумову, так і на фізичну працездатність учнівської молоді. Раціональне й регулярне харчування забезпечує стабільне енергетичне підґрунтя для навчальної діяльності, підтримує концентрацію уваги та витривалість, а також сприяє ефективній адаптації організму до поєднання розумових і фізичних навантажень. Натомість порушення харчового режиму та незбалансованість раціону призводять до швидкого настання втоми, зниження продуктивності та зменшення адаптаційних можливостей учнів, що підтверджує доцільність розгляду харчування як важливої складової формування здорового способу життя в шкільному віці.

Висновки до розділу 1

У першому розділі уточнено теоретичні засади дослідження здорового способу життя учнівської молоді та обґрунтовано доцільність розгляду харчування як одного з провідних чинників його формування. Аналіз сучасних підходів науковців показав, що здоровий спосіб життя в науково-педагогічному дискурсі розуміється не як формалізований набір приписів, а як усвідомлена організація повсякденної життєдіяльності, спрямована на збереження і зміцнення здоров'я та пов'язана з ціннісними орієнтаціями, мотивацією й особистою відповідальністю. На цій основі запропоновано робоче визначення здорового способу життя учнівської молоді як відносно сталої й усвідомленої системи практик і умов життєдіяльності, що узгоджується з індивідуальними можливостями та реальними обставинами життя і забезпечує підтримання або підвищення якості здоров'я.

Встановлено, що структуру здорового способу життя доцільно розглядати як цілісну систему взаємопов'язаних компонентів, у межах якої мотиваційно-ціннісний, когнітивний і діяльнісний складники формують базове ядро, а саморегуляційні та рефлексивні елементи пояснюють стійкість здоров'язбережувальних практик у часі. Такий підхід є методично значущим для подальшого дослідження, оскільки дає змогу пов'язати знання й установки учнів із реальними поведінковими проявами та показати психологічні й педагогічні механізми підтримання здорового способу життя в умовах навчального навантаження і мінливого соціального середовища.

Окремо доведено, що особливості харчування учнівської молоді формуються під впливом режиму навчального дня, доступності їжі в освітньому середовищі, сімейних харчових практик і впливу однолітків, унаслідок чого мають комплексний характер і не можуть розглядатися виключно як прояв індивідуальної дисципліни учня. Показано, що фізіологічні основи

раціонального харчування в шкільному віці передбачають узгодження енергетичної цінності та якісного складу раціону з віковими потребами росту і розвитку, а також із характером розумових і фізичних навантажень. З'ясовано, що харчування впливає на працездатність як у короткостроковій перспективі, забезпечуючи стабільність уваги й ефективності діяльності протягом дня, так і в довгостроковій перспективі через формування нутрієнтного статусу, витривалості та адаптаційних можливостей організму. Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують, що харчування є центральним компонентом здорового способу життя учнівської молоді та водночас важливим об'єктом педагогічного впливу, що створює підґрунтя для розроблення й апробації освітньо-просвітницьких заходів у наступних розділах роботи.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Теоретичні методи дослідження

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

Аналіз науково-методичної літератури був спрямований на теоретичне обґрунтування проблеми здорового способу життя учнівської молоді та з'ясування ролі харчування як одного з ключових чинників його формування. Опрацювання джерел здійснювалося з метою систематизації наукових підходів до трактування здорового способу життя, уточнення його структури, а також виявлення взаємозв'язку між харчуванням, фізіологічними потребами організму та рівнем розумової й фізичної працездатності учнів. У процесі аналізу використано праці сучасних українських науковців у галузі педагогіки, психології, медицини та соціальної гігієни, а також нормативно-правові документи, що регламентують організацію харчування в закладах освіти.

Опрацювання наукових публікацій показало, що в сучасному педагогічному дискурсі здоровий спосіб життя розглядається як багатовимірне явище, яке не зводиться до формального переліку правил або окремих поведінкових практик. У більшості досліджень наголошується на його усвідомленому та керованому характері, що передбачає поєднання ціннісних орієнтацій, знань і реальної повсякденної поведінки. Такий підхід дозволяє трактувати здоровий спосіб життя як цілісну організацію життєдіяльності, спрямовану на збереження й зміцнення здоров'я, а не як випадкову сукупність корисних звичок. Аналіз праць, присвячених цій проблематиці, дав змогу виявити спільне смислове ядро різних наукових підходів, яке полягає в акценті

на усвідомленості вибору, індивідуальній відповідальності та позитивному впливі способу життя на якість здоров'я.

Значна частина досліджень зосереджена на структурному аналізі здорового способу життя. У цьому контексті найбільш поширеним є підхід, за яким його структура охоплює мотиваційно-ціннісний, когнітивний і діяльнісний компоненти. У наукових працях підкреслюється, що саме мотиваційно-ціннісний компонент визначає внутрішню готовність особистості дотримуватися здоров'язбережувальних практик і приймати здоров'я як особистісну цінність. Когнітивний компонент забезпечує усвідомленість поведінки через наявність знань про принципи здорового способу життя, зокрема про раціональне харчування та його значення для функціонування організму. Діяльнісний компонент відображає реальну реалізацію цих знань і установок у повсякденній поведінці, що дозволяє оцінювати здоровий спосіб життя через його практичні наслідки.

У сучасних дослідженнях також простежується тенденція до розширення структури здорового способу життя за рахунок саморегуляційних і рефлексивних елементів. У працях цього напрямку наголошується, що саме здатність до самооцінювання, самоконтролю й корекції власної поведінки забезпечує відносну сталість здоров'язбережувальних практик у мінливих умовах життя. Для учнівської молоді ці механізми є особливо важливими, оскільки шкільний вік характеризується інтенсивними фізіологічними та психологічними змінами, зростанням навчального навантаження і поступовим зменшенням зовнішнього контролю з боку дорослих. Отже, аналіз літератури дозволив розглядати здоровий спосіб життя як динамічну систему, що формується та підтримується через взаємодію цінностей, знань, поведінкових практик і механізмів саморегуляції.

Окремий блок науково-методичних джерел присвячений особливостям харчування учнівської молоді. У цих дослідженнях харчування розглядається не

лише як фізіологічна потреба, а як важливий компонент способу життя, який відображає рівень сформованості здоров'язберезувальних установок. Аналіз літератури засвідчив, що харчова поведінка учнів формується під впливом комплексу чинників, серед яких провідне місце займають режим навчального дня, організація освітнього процесу, доступність харчування в закладі освіти, сімейні традиції та вплив однолітків. У багатьох працях підкреслюється, що саме в шкільному віці закладаються стійкі харчові звички, які можуть зберігатися в подальшому житті, що зумовлює особливу значущість педагогічного впливу в цьому напрямі.

Аналіз наукових джерел показав, що проблеми харчування учнівської молоді не обмежуються порушенням режиму прийомів їжі, а мають більш глибокий характер, пов'язаний із якісним складом раціону та відповідністю його фізіологічним потребам організму. У працях медико-біологічного й гігієнічного спрямування наголошується на поширеності дефіциту окремих мікронутрієнтів, дисбалансу між енергетичною цінністю харчування та реальними потребами учнів, що може негативно позначатися на працездатності, адаптаційних можливостях і загальному стані здоров'я. Такі висновки підтверджують доцільність розгляду харчування як одного з центральних чинників здорового способу життя, який має як короткострокові, так і довгострокові наслідки.

Важливе місце в аналізі літератури посіли нормативно-правові документи, що регламентують організацію харчування в закладах освіти. Їх опрацювання дозволило визначити науково обґрунтовані підходи до забезпечення енергетичної та нутрієнтної адекватності раціону учнів відповідно до вікових особливостей і рівня навчально-рухового навантаження. У методичних рекомендаціях і нормативних актах харчування розглядається як складова освітнього середовища, що має не лише регулятивну, а й виховну функцію, сприяючи формуванню у школярів уявлень про раціональне

харчування як елемент здорового способу життя. Це положення є методично важливим для педагогічних досліджень, оскільки дозволяє поєднати фізіологічні вимоги з освітніми завданнями.

Окрему увагу в науково-методичних джерелах приділено впливу харчування на розумову й фізичну працездатність учнівської молоді. Аналіз цих праць засвідчив, що харчування впливає на працездатність на двох рівнях. На короткостроковому рівні воно забезпечує стабільність уваги, концентрації та ефективності навчальної діяльності протягом дня, тоді як на довгостроковому рівні визначає витривалість, адаптаційні можливості організму та здатність підтримувати продуктивність упродовж тривалого часу. У наукових публікаціях підкреслюється, що порушення режиму харчування та незбалансованість раціону можуть призводити до швидкої втомлюваності, зниження навчальної ефективності й зростання ризику перевтоми, що є особливо актуальним для учнів у період інтенсивного навчального навантаження.

Отже, аналіз науково-методичної літератури дозволив сформулювати цілісне уявлення про здоровий спосіб життя учнівської молоді як складне багатокomпонентне явище, у межах якого харчування виступає інтегральним і методично значущим чинником. Узагальнення теоретичних підходів, структурних моделей і прикладних досліджень створило наукове підґрунтя для вибору методів подальшого дослідження та визначення логіки емпіричного аналізу, представленого в наступних підрозділах роботи.

2.1.2. Порівняльний аналіз

Порівняльний аналіз у межах дослідження було спрямовано на зіставлення наукових підходів до розуміння здорового способу життя учнівської молоді, а також на виявлення спільних і відмінних акцентів у трактуванні ролі харчування як його складової. Такий підхід дозволив не лише узагальнити

теоретичні положення, представлені в науково-методичній літературі, а й уточнити методологічні орієнтири, на які доцільно спиратися в подальшому емпіричному дослідженні.

Порівняння визначень здорового способу життя, поданих у працях різних авторів, показало, що вони відрізняються за домінантними смисловими акцентами, проте мають спільну основу. Зокрема, одні дослідники розглядають здоровий спосіб життя переважно як спосіб життєдіяльності, узгоджений з індивідуальними можливостями та умовами життя, інші як організацію активності й відпочинку, ефективність якої оцінюється через її вплив на стан здоров'я та працездатність. Водночас у низці праць наголос робиться на суб'єктності особистості, відповідальності за власне здоров'я та здатності до самозбереження в умовах стресу, що розширює розуміння здорового способу життя за межі суто поведінкового рівня.

Порівняльний аналіз показав, що ціннісно орієнтовані підходи розглядають здоровий спосіб життя передусім як результат інтеріоризації соціально значущих цінностей і формування мотивації до збереження здоров'я. У таких трактуваннях основна увага зосереджується на внутрішніх регуляторах поведінки, тоді як конкретні поведінкові практики виступають похідними від ціннісних установок. Натомість прикладні та операційні підходи акцентують увагу на можливості оцінювання здорового способу життя через об'єктивні показники, зокрема рівень працездатності, стан здоров'я або дотримання певних режимних параметрів. Це дозволяє використовувати такі підходи в педагогічній діагностиці та моніторингу здоров'язбережувальної поведінки учнів.

Порівняння структурних моделей здорового способу життя засвідчило, що попри різні варіанти їх опису, більшість дослідників сходяться на доцільності виокремлення мотиваційно-ціннісного, когнітивного та діяльнісного компонентів. Водночас відмінності між підходами полягають у ступені деталізації цих складників і визнанні ролі саморегуляційних та

рефлексивних механізмів. У працях, орієнтованих на виховний аспект, більша увага приділяється формуванню ціннісного ставлення до здоров'я, тоді як у дослідженнях прикладного характеру акцент переноситься на реальні поведінкові прояви та можливість їх корекції в освітньому процесі. Таке зіставлення дозволяє розглядати структуру здорового способу життя як гнучку систему, адаптовану до конкретних завдань дослідження.

Окремий аспект порівняльного аналізу стосувався підходів до вивчення харчування учнівської молоді. У частині досліджень харчування розглядається переважно з фізіологічних позицій, через призму енергетичної цінності раціону, забезпеченості макро- і мікронутрієнтами та відповідності віковим потребам організму. В інших працях акцент робиться на соціально-поведінкових характеристиках харчування, зокрема на режимі прийомів їжі, впливі освітнього середовища, сімейних традицій і одноліткового оточення. Порівняння цих підходів показало, що ізольований розгляд харчування як суто фізіологічного або виключно поведінкового чинника є недостатнім для розуміння його ролі у формуванні здорового способу життя учнів.

У межах порівняльного аналізу також зіставлено наукові підходи до оцінювання впливу харчування на розумову та фізичну працездатність. Одні автори зосереджуються на короткострокових ефектах, пов'язаних із режимом харчування впродовж навчального дня та стабільністю енергетичного забезпечення мозку. Інші дослідження акцентують увагу на довгострокових наслідках сформованих харчових звичок, які впливають на витривалість, адаптаційні можливості організму та здатність підтримувати працездатність у тривалій перспективі. Зіставлення цих підходів дозволило дійти висновку, що оцінювання впливу харчування на працездатність доцільно здійснювати з урахуванням обох рівнів, оскільки вони взаємодоповнюють один одного.

Отже, порівняльний аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що різноманіття підходів до розуміння здорового способу життя та ролі харчування

не є суперечливим, а відображає складність і багатовимірність досліджуваного явища. Узагальнення спільних і відмінних позицій дозволило обґрунтувати доцільність комплексного підходу до вивчення здорового способу життя учнівської молоді, у межах якого харчування розглядається як інтегральний компонент, пов'язаний із ціннісними орієнтаціями, рівнем обізнаності та реальними поведінковими практиками. Отримані результати порівняльного аналізу слугували підґрунтям для вибору методів емпіричного дослідження та подальшої інтерпретації отриманих даних.

2.1.3. Узагальнення педагогічного досвіду

Важливим напрямом сучасного педагогічного досвіду є організація шкільного середовища харчування як цілеспрямованої педагогічної умови. У сучасній українській школі харчування поступово перестає сприйматися виключно як допоміжна послуга і розглядається як елемент здоров'язбережувальної політики школи. Саме доступність, режим і якість їжі визначають, чи зможе учень реалізувати знання про раціональне харчування та сформовані установки у щоденній поведінці.

Нормативну основу організації шкільного харчування становить постанова Кабінету Міністрів України № 305 від 24 березня 2021 року, якою визначено норми та Порядок організації харчування у закладах освіти, а також підхід до планування раціону за віковими групами з можливістю коригування залежно від рівня фізичної активності учнів [16]. Додатково вимоги до якості й безпеки продуктів та окремі показники дитячого харчування регламентуються наказом Міністерства охорони здоров'я України № 1084 від 23 червня 2022 року [12]. Зазначені документи створюють обов'язкові умови організації харчування, а їх педагогічний потенціал реалізується за умови поєднання регламенту з цілеспрямованою освітньою та виховною роботою.

Важливим прикладом системних змін є реформа шкільного харчування, яка поєднує нормативні оновлення, інфраструктурні рішення, фінансування та комунікаційні заходи. Міністерство освіти і науки України у 2024 році офіційно підкреслювало, що реформа охоплює оновлення нормативної бази, модернізацію матеріально-технічної інфраструктури та інші складові, які безпосередньо впливають на доступність якісного харчування в школах [25]. У грудні 2025 року урядові комунікації фіксують проміжні результати реформи: понад 2 млн дітей забезпечуються безоплатним гарячим харчуванням, а політика його подальшого масштабування закріплюється через оновлення стратегічних підходів. У педагогічному контексті регулярне гаряче харчування виступає умовою стабільного енергозабезпечення учнів упродовж навчального дня [18].

Формування здорового способу життя через харчування підтримується також фінансово-організаційними механізмами, спрямованими на забезпечення рівного доступу до здоров'язберезувальних практик. За інформацією Міністерства освіти і науки України, у 2025 році передбачено видатки спеціального фонду державного бюджету на забезпечення харчуванням учнів початкових класів у розмірі 2,8 млрд грн у формі субвенційної підтримки територіальних громад [23]. Нормативне закріплення цих рішень здійснюється, зокрема, через постанову Кабінету Міністрів України № 248 від 07.03.2025 щодо розподілу субвенції на покращення якості гарячого харчування учнів початкових класів у 2025 році. Такий підхід демонструє, що формування здорового способу життя не обмежується індивідуальною відповідальністю учня, а реалізується через інституційну підтримку з боку школи та громади, що зменшує соціальні бар'єри до здорової поведінки й створює умови для профілактики порушень харчової поведінки [17].

Педагогічні практики формування культури здорового харчування корелюють зі структурними компонентами здорового способу життя. На рівні

мотиваційно-ціннісного компонента реалізуються виховні заходи та комунікаційні практики, спрямовані на формування ставлення до здоров'я як особистісної цінності та відповідальності, що є особливо значущим в умовах підвищеного стресу та соціальної нестабільності. Когнітивний компонент забезпечується через пояснення впливу режиму та збалансованості харчування на самопочуття і працездатність, формування уявлень про склад продуктів та співвідношення харчових потреб з навчальними й фізичними навантаженнями. Діяльнісний компонент реалізується через практикоорієнтовані форми роботи, які формують навички планування прийомів їжі в межах шкільного дня, усвідомленого вибору страв у їдальні або буфеті та дотримання питного режиму. Саморегуляційно-рефлексивний компонент пов'язаний із розвитком умінь самооцінювання і корекції власної поведінки, зокрема спостереження за рівнем втоми, концентрації та апетиту, усвідомлення зв'язку між пропуском сніданку й зниженням працездатності, формування індивідуальних реалістичних цілей у сфері харчування.

Актуальність теми харчування для підлітків підсилюється впровадженням сучасних освітніх рішень, орієнтованих на підвищення зацікавлення та доступності знань. У межах напряму реформи шкільного харчування Міністерство охорони здоров'я України висвітлює запуск і презентацію онлайн-курсу, спрямованого на формування інтересу до теми харчування серед підлітків, у партнерстві з ЮНІСЕФ. Такий підхід відображає перехід від суто інформаційного інформування до використання освітніх інструментів, що враховують вікові психологічні особливості та сучасні комунікаційні формати, посилюючи мотиваційний і когнітивний компоненти здорового способу життя [19].

Отже, сучасна практика діяльності закладів освіти в Україні демонструє, що формування здорового способу життя учнівської молоді з фокусом на харчуванні забезпечується поєднанням нормативно визначених вимог до

організації та безпечності харчування, фінансово-організаційних механізмів зменшення нерівності доступу до гарячого харчування та цілеспрямованих педагогічних практик, спрямованих на формування ціннісного ставлення, знань, щоденних навичок і саморегуляції. Такий підхід створює методичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження зв'язку між умовами шкільного середовища, харчовими практиками учнів та показниками їхньої розумової й фізичної працездатності.

2.2. Емпіричні методи дослідження

Метою емпіричного дослідження є виявлення особливостей харчової поведінки учнівської молоді та з'ясування її зв'язку з рівнем сформованості основних елементів здорового способу життя. У межах дослідження передбачається проаналізувати режим і якість харчування учнів, рівень їхньої обізнаності щодо принципів раціонального харчування, мотиваційне ставлення до здоров'я, а також співвіднести отримані показники з суб'єктивними оцінками самопочуття, навчальної працездатності та фізичної активності. Реалізація поставленої мети дозволить емпірично підтвердити або спростувати теоретичні положення, обґрунтовані в розділі 1, та конкретизувати роль харчування у формуванні здорового способу життя учнівської молоді.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні про наявність виразного зв'язку між раціональністю харчової поведінки учнівської молоді та рівнем сформованості елементів здорового способу життя. Передбачається, що учні з регулярним режимом харчування, достатнім споживанням овочів, фруктів і води, обмеженим уживанням фастфуду, солодких напоїв і солодошів, а також з вищим рівнем обізнаності щодо принципів збалансованого харчування частіше демонструють регулярну фізичну активність, більш критично оцінюють власний раціон, усвідомлюють значення харчування для успішності в навчанні

та загального самопочуття. Також гіпотеза передбачає наявність відмінностей у харчовій поведінці залежно від віку, статі та класу навчання.

Експериментальною базою дослідження є Школа I–III ступенів № 29 міста Києва. Дослідження проводиться в умовах звичайного освітнього процесу без втручання в навчальну діяльність учнів. Загалом планується опитати 30 респондентів - учнів середньої та старшої школи зазначеного закладу освіти. Така база дослідження дає змогу проаналізувати харчову поведінку учнів у реальному шкільному середовищі та врахувати вплив організаційних умов навчального закладу на формування здорового способу життя.

Вибірка дослідження орієнтована на учнів середньої та старшої школи закладу загальної середньої освіти. До вибірки планується залучити респондентів різного віку та статі, що дозволяє забезпечити її відносну репрезентативність у межах конкретного навчального закладу або паралелі класів. Формування вибірки здійснюється з урахуванням принципів добровільності та анонімності участі. Такий підхід створює умови для отримання більш об'єктивних і достовірних відповідей та дозволяє використовувати результати дослідження для узагальнених висновків щодо особливостей харчування й здорового способу життя учнівської молоді даного закладу освіти.

Етапи емпіричного дослідження. Відповідно до поставленої мети та завдань дослідження емпірична робота реалізується поетапно. На підготовчому етапі здійснюється уточнення програми дослідження, визначення мети та гіпотези, розроблення інструментарію анкетування, а також окреслення критеріїв педагогічного спостереження і формування вибірки респондентів. На цьому етапі також уточнюються умови проведення дослідження в закладі освіти та забезпечується добровільність і анонімність участі учнів.

Основний етап передбачає проведення анкетування учнів з метою збору емпіричних даних щодо особливостей їхнього харчування, ставлення до

здорового способу життя та самооцінки окремих аспектів самопочуття і навчальної працездатності. Паралельно здійснюється педагогічне спостереження за повсякденною поведінкою учнів у шкільному середовищі, зокрема за дотриманням режиму харчування під час навчального дня, вибором страв і напоїв, харчовою активністю на перервах, а також проявами працездатності, уваги та втомлюваності на уроках. Педагогічне спостереження має ненав'язливий характер і проводиться без втручання в навчальний процес, що дозволяє зафіксувати типові поведінкові прояви учнів у природних умовах.

На завершальному етапі здійснюється систематизація, обробка та аналіз отриманих у результаті анкетування й педагогічного спостереження даних, їх узагальнення та інтерпретація. На основі зіставлення результатів різних методів формулюються висновки щодо особливостей харчової поведінки учнівської молоді та її зв'язку з рівнем сформованості елементів здорового способу життя, а також робиться висновок про підтвердження або спростування висунутої гіпотези.

2.2.1. Соціологічні методи (анкетування)

У межах емпіричного дослідження для вивчення особливостей харчування учнівської молоді та їхнього зв'язку зі здоровим способом життя було використано соціологічний метод анкетування. Застосування анкетування зумовлене його можливістю отримати узагальнену інформацію про реальні харчові практики, установки, знання та суб'єктивні оцінки самих учнів, що є важливим для аналізу поведінкових і ціннісних аспектів здорового способу життя. З огляду на предмет дослідження, анкетування дозволяє зафіксувати не лише формальні характеристики харчування, а й ставлення респондентів до власних звичок, їхню готовність до змін і усвідомлення впливу харчування на самопочуття та успішність у навчанні.

Анкетування проводилося у формі стандартизованого опитування з використанням онлайн-інструменту (Google Forms), що забезпечило зручність заповнення анкети для учнів, а також анонімність і добровільність участі. Такий формат є доцільним для роботи з учнівською молоддю, оскільки знижує рівень напруження під час опитування, сприяє більш щирим відповідям і дозволяє охопити більшу кількість респондентів за обмежений час. Анонімність анкетування мінімізувала вплив соціально бажаних відповідей і створила умови для більш об'єктивного відображення реальних харчових практик.

Розроблена анкета «Анкета харчування» має комплексний характер і спрямована на вивчення кількох взаємопов'язаних блоків показників, які відповідають структурі здорового способу життя, обґрунтованій у розділі 1. Анкета містить закриті та відкриті запитання, що дозволяє поєднати кількісну оцінку результатів із якісним аналізом окремих відповідей. Загалом анкета складається з 29 запитань, які логічно згруповані за змістовими напрямками (Додаток Б).

Перший блок анкети має соціально-демографічний характер і включає запитання щодо віку, статі та класу, в якому навчається респондент. Ці показники використовуються для опису вибірки та подальшого порівняльного аналізу результатів з урахуванням вікових і статевих особливостей харчової поведінки. Включення цього блоку є необхідним для забезпечення коректності інтерпретації отриманих даних і можливості виявлення тенденцій у різних групах учнів.

Другий блок анкети спрямований на вивчення режиму та організації харчування респондентів. До нього входять запитання щодо кількості прийомів їжі протягом дня, регулярності сніданку перед школою, наявності стабільного режиму харчування, а також участі сім'ї в організації харчування. Цей блок дозволяє оцінити дотримання базових принципів раціонального харчування, зокрема регулярності та ритмічності прийомів їжі, що у теоретичній частині

дослідження розглядаються як важливі чинники підтримання працездатності та загального самопочуття учнів.

Третій блок анкети стосується якісних характеристик харчування і містить запитання про частоту вживання овочів і фруктів, фастфуду, солодощів, солодких напоїв, а також про звичні перекуси в школі. Отримані за цими запитаннями дані дозволяють оцінити баланс між корисними та менш корисними продуктами в раціоні учнівської молоді, а також виявити типові харчові патерни, характерні для навчального середовища. Особлива увага в цьому блоці приділяється шкільному харчуванню та перекусам, оскільки саме вони часто формують значну частину денного раціону учнів.

Четвертий блок анкети спрямований на вивчення питного режиму респондентів. Запитання цього блоку дозволяють з'ясувати обсяг споживання звичайної води протягом дня, частоту вживання солодких напоїв, а також напої, які учні зазвичай споживають у школі. Аналіз цих показників є важливим з огляду на фізіологічну роль водного балансу в забезпеченні розумової працездатності, концентрації уваги та профілактики втоми, що було обґрунтовано в теоретичній частині роботи.

П'ятий блок анкети охоплює когнітивний і ціннісний аспекти харчування. До нього належать запитання щодо обізнаності учнів про корисні для здоров'я продукти, уміння читати етикетки та аналізувати склад продуктів, самооцінки знань про принципи збалансованого харчування, а також джерел отримання інформації про здорове харчування. Цей блок дозволяє оцінити рівень сформованості когнітивного компонента здорового способу життя і з'ясувати, наскільки отримані знання інтегруються в повсякденну поведінку учнів.

Шостий блок анкети спрямований на вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення до харчування і здоров'я. Запитання цього блоку стосуються суб'єктивної оцінки важливості здорового харчування, переконаності у впливі

харчування на успішність у навчанні та самопочуття, готовності харчуватися здоровіше, а також факторів, які найбільше впливають на вибір їжі. Аналіз відповідей дозволяє простежити, наскільки усвідомлення значущості здорового харчування поєднується з реальними харчовими практиками.

Окрему увагу в анкеті приділено взаємозв'язку харчування з психоемоційним станом учнів. Запитання щодо змін у харчовій поведінці під час стресу або тривоги дають змогу виявити особливості емоційно зумовленого харчування, що є актуальним для учнівської молоді в умовах навчального навантаження та нестабільного соціального середовища. Крім того, до анкети включено запитання щодо рівня фізичної активності та частоти занять спортом, що дозволяє розглядати харчування в ширшому контексті здорового способу життя.

Для забезпечення валідності та логічної цілісності анкетування формулювання запитань є простими, зрозумілими для учнівського віку та не містять спеціалізованої термінології. Переважна частина запитань має закриту форму з фіксованими варіантами відповідей, що полегшує подальшу кількісну обробку результатів і порівняльний аналіз. Водночас включення кількох відкритих запитань дає змогу отримати індивідуалізовані відповіді та доповнити кількісні дані якісними характеристиками.

Отже, використання анкетування як соціологічного методу в дослідженні дозволяє комплексно охарактеризувати особливості харчування учнівської молоді, рівень їхньої обізнаності та ставлення до здорового харчування, а також простежити взаємозв'язок між харчовими практиками, самопочуттям і навчальною діяльністю. Отримані в результаті анкетування дані слугуватимуть емпіричною основою для подальшого аналізу та інтерпретації результатів у межах дослідження впливу харчування на здоровий спосіб життя учнівської молоді.

2.2.2. Педагогічні методи (педагогічне спостереження)

У процесі емпіричного дослідження важливе місце відводиться педагогічному спостереженню як методу, що дає змогу вивчати особливості формування здорового способу життя учнівської молоді в умовах реального освітнього середовища. Доцільність використання педагогічного спостереження зумовлена тим, що харчова поведінка учнів не завжди повною мірою усвідомлюється самими респондентами або коректно відображається у відповідях на анкетні запитання. Саме тому спостереження виступає доповненням до анкетування і дозволяє отримати більш цілісну картину повсякденних практик харчування та пов'язаних із ними поведінкових проявів.

Педагогічне спостереження у межах дослідження спрямоване на фіксацію реальних дій і реакцій учнів упродовж навчального дня без втручання в їхню діяльність. Воно проводиться в природних умовах навчально-виховного процесу та має ненав'язливий характер, що забезпечує збереження звичного режиму роботи школи та природності поведінки учнів. Такий підхід відповідає завданням дослідження, оскільки дозволяє виявити типові, а не ситуативні або демонстративні форми поведінки.

Основним об'єктом педагогічного спостереження є харчова поведінка учнів у шкільному середовищі та її зв'язок із проявами здорового способу життя. У процесі спостереження увага зосереджується на особливостях організації харчування протягом навчального дня, зокрема на тому, чи користуються учні шкільною їдальнею або буфетом, які страви й напої вони обирають, як часто здійснюють перекуси під час перерв, а також чи дотримуються регулярності прийомів їжі. Ці спостереження дозволяють оцінити практичну реалізацію принципів раціонального харчування, які були теоретично обґрунтовані в першому розділі роботи.

Важливим аспектом педагогічного спостереження є фіксація зовнішніх проявів навчальної працездатності та активності учнів. У межах дослідження звертається увага на здатність учнів зосереджувати увагу під час уроків, рівень залученості в навчальну діяльність, прояви втоми або зниження працездатності наприкінці навчального дня. Такі показники розглядаються у зв'язку з харчовими практиками учнів і дозволяють зробити попередні висновки щодо можливого впливу режиму та якості харчування на навчальну діяльність.

Крім того, у процесі педагогічного спостереження враховуються загальні поведінкові та психоемоційні прояви учнів, які можуть бути опосередковано пов'язані з харчуванням. Йдеться, зокрема, про зміни настрою, рівень активності, прояви дратівливості або, навпаки, млявості, а також особливості самоконтролю впродовж навчального дня. Такі спостереження дозволяють розширити розуміння взаємозв'язку між харчуванням і загальним самопочуттям учнівської молоді.

Для забезпечення системності педагогічного спостереження заздалегідь визначаються основні показники та орієнтовні критерії фіксації поведінкових проявів. Результати спостереження заносяться у узагальнені спостережні записи без індивідуальної ідентифікації учнів, що відповідає етичним вимогам дослідження. Спостереження має описовий характер і не передбачає кількісного оцінювання окремих учнів, а використовується для виявлення загальних тенденцій і повторюваних моделей поведінки.

Особливістю використання педагогічного спостереження у даному дослідженні є його поєднання з анкетуванням. Такий комплексний підхід дозволяє зіставити суб'єктивні уявлення учнів про власне харчування та здоровий спосіб життя з об'єктивно зафіксованими поведінковими проявами. Наприклад, дані анкетування щодо регулярності прийомів їжі або вибору продуктів можуть бути співвіднесені зі спостереженнями за фактичною харчовою поведінкою учнів у школі. Це підвищує достовірність висновків і

дозволяє виявити можливі розбіжності між задекларованими установками та реальною поведінкою.

Отже, педагогічне спостереження у межах емпіричного дослідження виконує функцію поглибленого аналізу повсякденних практик учнівської молоді, пов'язаних із харчуванням і здоровим способом життя. Використання цього методу забезпечує комплексність дослідження, дозволяє доповнити результати анкетування якісними характеристиками та створює підґрунтя для більш обґрунтованих висновків щодо ролі харчування у формуванні здорового способу життя учнівської молоді.

2.3. Методи статистичної обробки даних

Для аналізу результатів емпіричного дослідження в роботі застосовуються методи статистичної обробки даних, спрямовані на узагальнення та інтерпретацію результатів анкетування учнівської молоді. Використання статистичних методів зумовлене необхідністю перейти від окремих індивідуальних відповідей респондентів до виявлення загальних тенденцій, характерних для досліджуваної вибірки, а також забезпечити наукову обґрунтованість зроблених висновків.

Оснoву статистичної обробки становить аналіз результатів анкетування, який передбачає підрахунок частот відповідей, визначення відсоткового розподілу за окремими запитаннями та розрахунок узагальнених показників. Зокрема, для запитань, що мають закриту або напівзакриту форму, здійснюється кількісне узагальнення відповідей із подальшим визначенням питомої ваги кожного варіанта. Це дозволяє оцінити поширеність окремих харчових практик, таких як регулярність прийомів їжі, частота вживання овочів і фруктів, споживання води, фастфуду та солодких напоїв.

Для частини показників, які допускають умовне кількісне вимірювання, застосовується розрахунок середніх значень. Середні показники використовуються для узагальненої характеристики рівня сформованості окремих елементів харчової поведінки та здорового способу життя в межах вибірки. Такий підхід дає змогу зіставляти різні аспекти досліджуваного явища між собою та робити висновки про загальний рівень раціональності харчування учнівської молоді.

Окрему увагу в статистичній обробці даних приділено порівняльному аналізу результатів анкетування залежно від вікових і статевих характеристик респондентів. Це дозволяє виявити можливі відмінності в харчовій поведінці учнів середньої та старшої школи, а також простежити специфіку окремих показників у різних групах. Такий аналіз відповідає висунутій гіпотезі щодо наявності вікових і статевих відмінностей у сформованості елементів здорового способу життя.

Для наочного подання результатів статистичної обробки використовуються графічні методи аналізу. Зокрема, у роботі застосовуються діаграми та графіки, побудовані на основі узагальнених даних анкетування. Графічні матеріали дозволяють візуалізувати розподіл відповідей респондентів, співвідношення окремих показників та динаміку проявів харчової поведінки в межах вибірки. Для побудови таблиць і графіків використовується табличний процесор Microsoft Excel, який забезпечує коректність розрахунків і зручність подальшого аналізу результатів.

Застосування статистичних і графічних методів обробки даних у межах дослідження має допоміжний, але методично важливий характер. Вони не спрямовані на складний математичний аналіз, а використовуються для систематизації емпіричного матеріалу, підтвердження або спростування висунутої гіпотези та обґрунтування висновків щодо зв'язку між харчовою поведінкою учнівської молоді й рівнем сформованості здорового способу

життя. Такий підхід відповідає меті дослідження та забезпечує логічний перехід від зібраних емпіричних даних до їх педагогічної інтерпретації.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Результати анкетного опитування учнівської молоді щодо культури харчування

Було проведене опитування учнівської молоді, спрямоване на виявлення особливостей їхньої культури харчування. Отримані емпіричні дані дають змогу охарактеризувати режим і якість харчування учнів, рівень їхньої обізнаності щодо принципів раціонального харчування, а також мотиваційне ставлення до здоров'я. Аналіз відповідей респондентів слугує основою для оцінки сформованості харчових практик і визначення їхнього зв'язку з елементами здорового способу життя.

У дослідженні взяли участь 30 учнів Школи I–III ступенів № 29 міста Києва. За статевою ознакою вибірка розподілилася таким чином: 16 респондентів становили учениці (53,3%), 14 респондентів - учні (46,7%). Отже, серед опитаних спостерігається незначна чисельна перевага дівчат, однак загалом співвідношення статей є відносно збалансованим (рис. 3.1).

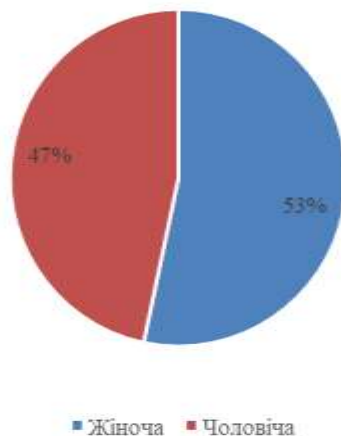


Рис. 3.1. Розподіл вибірки за статтю

Розподіл учасників за віком і класом має такий вигляд: 5 осіб навчалися у 6 класі (12 років), 7 осіб - у 7 класі (13 років), по 6 осіб - у 8, 9 та 10 класах (14, 15 та 16 років відповідно). Найбільша кількість респондентів припадає на вікову групу 13 років, тоді як найменша - на 12 років. Починаючи з 14 років, чисельність учнів у кожній віковій групі є однаковою. Отже, у вибірці представлені учні середньої та старшої школи з усіх досліджуваних вікових груп, що створює підстави для подальшого порівняльного аналізу результатів анкетування (рис. 3.2).

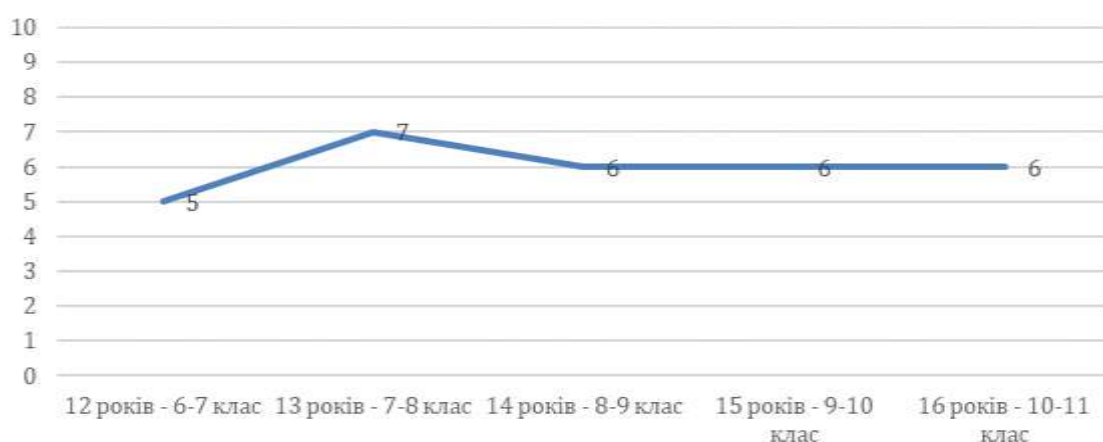


Рис. 3.2. Розподіл вибірки за віком (класом)

Результати відповідей на питання «Скільки разів на день ти зазвичай їси?» показані на рис. 3.3.

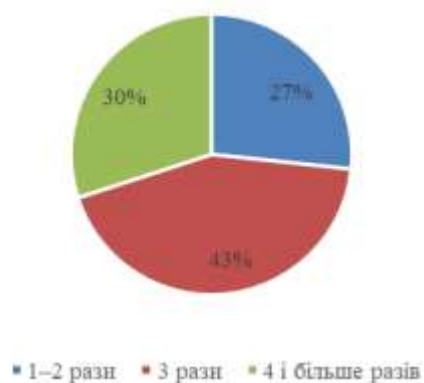


Рис. 3.3. Розподіл респондентів за кількістю прийомів їжі на день

Аналіз розподілу відповідей показав, що найбільша частка учнів харчується тричі на день. Цей варіант обрали 43% респондентів, що свідчить про його домінування серед досліджуваної вибірки. Другу за чисельністю групу становлять учні, які їдять чотири й більше разів на день, їхня частка складає 30%. Водночас 27% опитаних зазначили, що зазвичай харчуються лише 1-2 рази на день. Отримані дані засвідчують, що хоча більшість учнів дотримується більш-менш регулярного режиму харчування, значна частина респондентів має недостатню частоту прийомів їжі протягом дня.

Результати опитування за питанням «Чи снідаєш ти перед школою?» свідчать, що 44% учнів завжди снідають перед школою, що є найвищим показником серед усіх категорій. Водночас 23% респондентів зазначили, що снідають іноді, а 20% роблять це рідко. Ще 13% учнів повідомили, що ніколи не снідають перед початком навчального дня. Таким чином, хоча більшість школярів дотримується регулярного сніданку, майже третина опитаних (33%) має нерегулярну ранкову харчову поведінку, а певна частка учнів узагалі ігнорує сніданок (рис. 3.4).

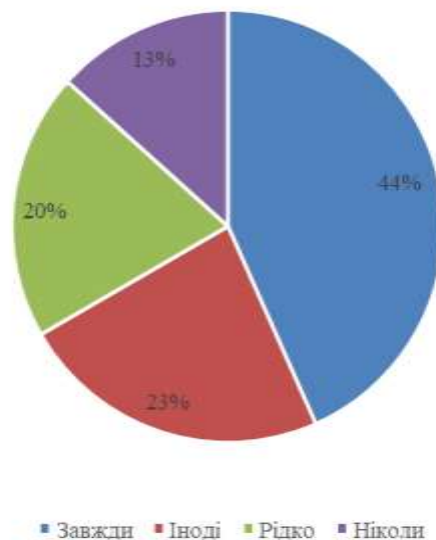


Рис. 3.4. Розподіл респондентів за регулярністю сніданку перед школою

Найбільша частка респондентів зазначила, що їжу вдома зазвичай готують батьки, зокрема мама або тато. Цей варіант обрали 18 осіб із 30, що становить 60% вибірки. Другу за чисельністю групу склали учні, які готують їжу самостійно, їх виявилось 5 осіб, або 16,7%. Чотири респонденти (13,3%) зазначили, що їжу готують бабуся чи дідусь, а ще троє (10%) обрали варіант «інше». Отже, результати свідчать про провідну роль батьків в організації харчування учнів удома, тоді як самостійне приготування їжі характерне лише для меншої частки школярів (рис. 3.5).

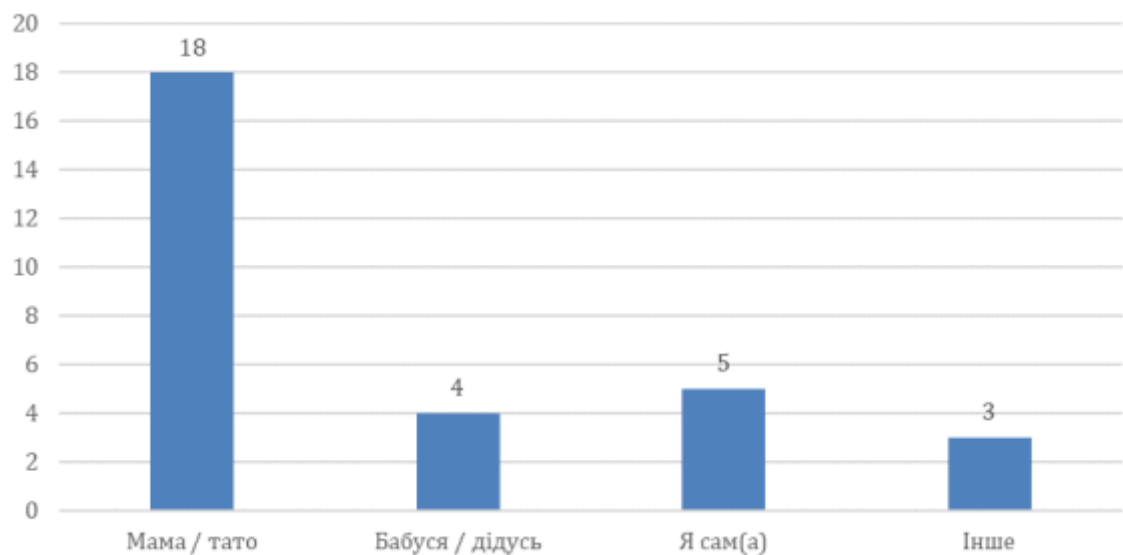


Рис. 3.5. Розподіл респондентів за тим, хто зазвичай готує їжу вдома

На основі аналізу відкритих відповідей респондентів щодо улюбленої страви виявлено певні закономірності у харчових уподобаннях учнівської молоді. Отримані дані свідчать про різноманітність індивідуальних смакових преференцій, водночас простежується домінування окремих типів страв, що відображає як традиційні елементи харчової культури, так і вплив сучасних харчових тенденцій.

Найчастіше серед улюблених страв респонденти називали борщ, що вказує на збереження значущості традиційних українських перших страв у раціоні школярів. Борщ згадувався як улюблена страва кількома учнями різних вікових груп, що свідчить про його поширеність незалежно від віку чи статі. Це може бути пов'язано як із сімейними харчовими традиціями, так і з доступністю цієї страви в домашньому або шкільному харчуванні.

Другу за частотою групу улюблених страв становили різні види макаронних виробів та страв на їх основі, зокрема паста та макарони. Такі відповіді відображають схильність частини учнів до більш простих і швидких у приготуванні страв, які водночас є ситними та звичними для підліткового раціону. Аналогічно, у відповідях фігурували страви на основі м'яса, зокрема курка, курка з рисом та риба, що свідчить про важливість білкових продуктів у харчових уподобаннях школярів.

Помітною є також група відповідей, пов'язаних із супами та салатами, що може свідчити про наявність серед респондентів учнів, які орієнтуються на більш збалансоване та різноманітне харчування. Водночас поодинокі згадки піци та пельменів демонструють вплив популярних серед молоді страв швидкого приготування або напівфабрикатів, які часто сприймаються як привабливі через смак та доступність.

Загалом аналіз відкритих відповідей показав, що харчові уподобання учнівської молоді поєднують традиційні національні страви, базові домашні страви та елементи сучасного харчування. Така структура улюблених страв відображає як вплив сімейного середовища, так і ширші соціокультурні тенденції, що формують харчову культуру школярів.

Аналіз розподілу відповідей на питання «Як часто ти їси фрукти та овочі?» свідчить, що харчова поведінка учнів щодо споживання фруктів та овочів характеризується відносною поляризацією. Найбільші частки респондентів припадають на дві категорії: «щодня» та «кілька разів на

тиждень», кожна з яких обрали по 40% опитаних. Це вказує на те, що значна частина учнів має досить регулярне включення рослинних продуктів у свій раціон, що відповідає базовим принципам раціонального харчування. Водночас 20% респондентів зазначили, що споживають фрукти та овочі рідко, що свідчить про наявність групи учнів із недостатнім рівнем залучення цих продуктів до повсякденного харчування. Варіант «майже ніколи» не був обраний жодним із респондентів, що може свідчити про загальну обізнаність учнів щодо необхідності хоча б мінімального споживання фруктів і овочів (рис. 3.6).



Рис. 3.6. Розподіл респондентів за частотою споживання фруктів та овочів

Результати опитування щодо частоти вживання фастфуду демонструють більш диференційований розподіл відповідей (рис. 3.7).



Рис. 3.7. Розподіл респондентів за частотою споживання фастфуду

Найбільша частка респондентів (34%) споживає фастфуд 1-2 рази на тиждень, що свідчить про періодичне, але не щоденне звернення до такої їжі. Майже третина опитаних (33%) зазначила, що їсть фастфуд рідко, що можна розглядати як відносно позитивну тенденцію з точки зору здорового харчування. Водночас 23% учнів повідомили, що споживають фастфуд майже щодня, що свідчить про наявність значної групи ризику з точки зору харчової поведінки. Найменшу частку становлять респонденти, які ніколи не вживають фастфуд (10%), що підтверджує загальну поширеність цього типу харчування серед учнівської молоді.

Порівняння засвідчує виразний контраст між частотою споживання здорових і менш здорових продуктів. Більшість респондентів або щодня, або кілька разів на тиждень споживають фрукти та овочі, що свідчить про відносно сформовану культуру включення рослинних продуктів до раціону. Водночас значна частина учнів систематично або періодично вживає фастфуд, причому майже чверть опитаних робить це майже щодня. Це вказує на співіснування в харчовій поведінці школярів як здорових, так і потенційно шкідливих практик. Отримані результати свідчать про необхідність подальшого педагогічного

впливу, спрямованого на зменшення частоти споживання фастфуду та посилення ролі збалансованого харчування в повсякденному житті учнів.

На питання щодо перекусів у школі найбільша частка респондентів зазвичай перекушує у школі фруктами або горіхами. Цей варіант обрали 10 із 30 учнів, що свідчить про помітну орієнтацію значної частини школярів на більш корисні та поживні продукти рослинного походження. Другу позицію з однаковими показниками посідають перекуси у вигляді солодоців чи чіпсів, а також канапок. Кожен із цих варіантів зазначили по 8 респондентів. Це вказує на те, що значна частина учнів надає перевагу або швидким висококалорійним продуктам, або ситним бутербродним перекусам, які є зручними та доступними в умовах навчального дня.

Найменшу групу становлять учні, які не перекушують у школі, їх виявилось 4 особи. Це свідчить про наявність невеликої частки школярів, які або не мають звички перекушувати під час навчання, або свідомо уникають прийомів їжі в школі. Загалом результати демонструють поєднання як здорових, так і менш раціональних харчових практик серед учнів, причому вибір перекусів значною мірою залежить від індивідуальних уподобань та умов організації харчування в школі.

Далі важливо проаналізувати, скільки та які напої вживають учні протягом дня (рис. 3.8).



Рис. 3.8. Розподіл респондентів за частотою споживання звичайної води та газованих напоїв

Отримані результати засвідчують неоднорідний характер споживання респондентами як солодких напоїв, так і звичайної води протягом дня, що відображає різні моделі питної поведінки учнівської молоді. Щодо споживання солодких напоїв, встановлено, що по 10 учнів не вживають їх узагалі або випивають лише один стакан на день, що разом становить дві найбільші групи респондентів. Це свідчить про те, що значна частина школярів або обмежує, або повністю уникає солодких газованих напоїв та соків, що можна розглядати як позитивну тенденцію з позицій здорового харчування. Водночас 6 респондентів зазначили, що випивають 2–3 склянки солодких напоїв на день, а ще 4 учні споживають їх у кількості більше ніж 6 склянок. Це вказує на наявність групи ризику, для якої характерне надмірне споживання цукровмісних напоїв.

Аналіз даних щодо споживання звичайної води показав протилежну картину. Найбільша кількість учнів, а саме 9 осіб, випиває 4-6 склянок води протягом дня, що наближається до рекомендованих норм. Ще 7 респондентів зазначили, що п'ють більше ніж 6 склянок води, що свідчить про достатній рівень гідратації цієї частини вибірки. Водночас 8 учнів споживають лише 1-3 склянки води на день, а 6 респондентів - менше ніж одну склянку, що можна вважати недостатнім рівнем споживання рідини.

Порівняння обох показників засвідчує, що учні, які обмежують споживання солодких напоїв, здебільшого компенсують це достатнім вживанням звичайної води. Натомість частина респондентів, які вживають значну кількість солодких напоїв, демонструє недостатній рівень споживання води. Загалом результати свідчать про необхідність формування в учнів більш усвідомленого ставлення до питного режиму, зокрема зменшення споживання солодких напоїв та збільшення частки звичайної води в щоденному раціоні.

Аналіз відповідей на запитання «Що ти зазвичай п'єш у школі?» засвідчив чітку ієрархію напоїв у щоденному шкільному споживанні учнів.

Переважна більшість респондентів зазначила, що в школі вони п'ють звичайну воду. Цей варіант обрали 17 із 30 учнів, що становить 56,7% вибірки. Такий результат свідчить про домінування води як основного напою в шкільному середовищі та вказує на відносно сприятливу модель питної поведінки більшості школярів.

Другу позицію за поширеністю посідає газована вода, яку обрали 7 респондентів, або 23,3%. Це свідчить про наявність значної групи учнів, які надають перевагу солодким газованим напоям навіть у межах навчального дня, що можна розглядати як потенційно небажану з позицій здорового харчування тенденцію.

Сік як шкільний напій обрали 4 учні, що становить 13,3% вибірки. Це вказує на помірну популярність цього варіанту, який, з одного боку, може містити корисні компоненти, але з іншого - часто характеризується високим вмістом цукру. Найменшу частку становлять учні, які в школі п'ють чай або какао, - лише 2 респонденти, або 6,7%. Це свідчить про низьку поширеність гарячих напоїв серед школярів як елементу щоденного шкільного питного режиму. Узагальнюючи, можна констатувати, що шкільна питна поведінка учнів здебільшого орієнтована на споживання води, однак майже третина респондентів систематично вживає газовані напої, що свідчить про необхідність подальшого формування більш усвідомленого ставлення до вибору напоїв у шкільному середовищі.

Аналіз відповідей на запитання «Чи знаєш ти, які продукти є корисними для здоров'я?» засвідчив різний рівень усвідомленості учнів щодо принципів здорового харчування (рис. 3.9).

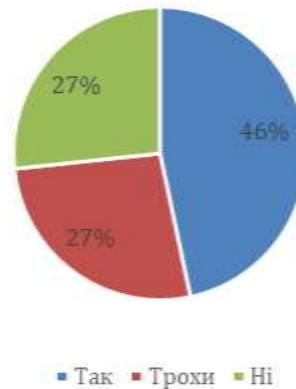


Рис. 3.9. Розподіл респондентів за рівнем усвідомлення корисності продуктів для здоров'я

Найбільша частка респондентів, а саме 14 осіб із 30, відповіла «Так», що становить 46,7% вибірки. Це свідчить про те, що майже половина опитаних школярів має достатнє уявлення про корисні для здоров'я продукти, що може бути наслідком як шкільної просвітницької роботи, так і впливу сімейного середовища чи медіа. Водночас по 8 респондентів, або по 26,7% вибірки, обрали варіанти «Трохи» та «Ні». Відповідь «Трохи» вказує на часткову обізнаність, тобто учні мають певні знання, але не впевнені у своїх уявленнях або не володіють системним розумінням теми. Така група потребує додаткового роз'яснення та формування чіткіших знань про здорове харчування.

Не менш показовим є те, що 8 учнів прямо зазначили, що не знають, які продукти є корисними для здоров'я. Це свідчить про наявність значної частки школярів із низьким рівнем харчової грамотності, що може негативно впливати на їхні харчові звички та вибір продуктів. Узагальнюючи, результати демонструють, що хоча майже половина учнів має чітке уявлення про корисні продукти, решта респондентів або володіє цими знаннями лише частково, або взагалі їх не має. Це підтверджує необхідність посилення освітньо-виховної роботи з формування культури здорового харчування серед учнівської молоді.

Аналіз відповідей на запитання «Чи вважаєш ти, що харчування впливає на успіх у навчанні та самопочуття?» засвідчив неоднозначність уявлень учнів щодо ролі харчування в навчальній діяльності та загальному стані організму (рис. 3.10).

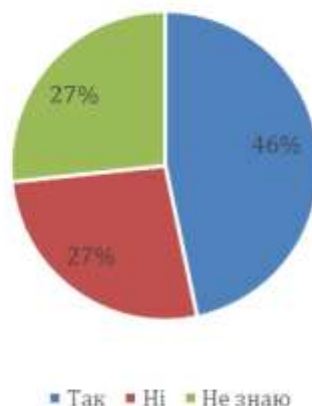


Рис. 3.10. Розподіл респондентів за рівнем усвідомлення впливу харчування на успіх у навчанні та самопочуття

Найбільша частка респондентів, а саме 14 осіб із 30, відповіла «Так», що становить 46,7% вибірки. Це свідчить про те, що майже половина опитаних школярів усвідомлює взаємозв'язок між харчуванням, самопочуттям і навчальною продуктивністю. Такий результат може бути пов'язаний із впливом шкільних просвітницьких заходів, сімейного виховання або особистого досвіду учнів. Водночас 8 респондентів, або 26,7% вибірки, обрали варіант «Ні», що вказує на відсутність усвідомлення або недооцінку ролі харчування у забезпеченні успішності навчання та фізичного стану. Ця група учнів може не пов'язувати якість і режим харчування зі своєю працездатністю, концентрацією уваги та рівнем втомлюваності.

Ще 8 учнів, що також становить 26,7% вибірки, відповіли «Не знаю». Це свідчить про наявність значної частки респондентів, які не мають чітко сформованої позиції з цього питання. Така невизначеність може бути наслідком недостатнього рівня поінформованості або відсутності особистого досвіду, який

би дозволив оцінити вплив харчування на навчання та самопочуття. Узагальнюючи, результати показують, що хоча майже половина учнів усвідомлює важливість харчування для навчальної успішності та загального стану здоров'я, решта респондентів або заперечує цей зв'язок, або не має сформованої думки. Це підтверджує необхідність подальшої просвітницької роботи щодо значення раціонального харчування для розумової та фізичної працездатності школярів.

Аналізуючи відповіді на запитання щодо бажання харчуватися здоровіше, можна констатувати чітко виражену позитивну спрямованість більшості респондентів. Понад половина опитаних прямо заявили про готовність змінити свої харчові звички в бік більш здорового раціону, що свідчить про наявність мотиваційної основи для формування культури здорового харчування. Водночас п'ята частина учнів не виявляє такого наміру, що може бути пов'язано з недостатньою усвідомленістю значення харчування або звичкою до наявного способу харчування. Досить значна частка відповіді «можливо» демонструє амбівалентну позицію, яка потенційно може змінитися за умови отримання додаткової інформації, підтримки або створення сприятливих умов для здорового вибору продуктів.

Аналіз відкритих відповідей учнів на запитання «Що, на твою думку, допомагає залишатися здоровим?» засвідчив, що уявлення респондентів про чинники збереження здоров'я є переважно цілісними та відповідають базовим принципам здорового способу життя, хоча й мають різний рівень конкретизації.

Узагальнення відповідей дає змогу виокремити кілька ключових смислових блоків. Найчастіше учні пов'язують здоров'я зі збалансованим харчуванням: вони згадують вживання корисних продуктів, фруктів і овочів, достатню кількість води, обмеження фастфуду та солодоців, а також дотримання режиму харчування. Це свідчить про усвідомлення ролі раціону як базового компоненту фізичного благополуччя.

Другим за поширеністю є блок, пов'язаний із фізичною активністю. Значна частина респондентів наголошує на регулярних заняттях спортом, рухливому способі життя, прогулянках на свіжому повітрі та помірних фізичних навантаженнях. Це вказує на розуміння учнями зв'язку між руховою активністю та загальним станом здоров'я.

Окремо виокремлюється група відповідей, що акцентує на режимі дня та відпочинку. Учні зазначають важливість достатнього сну, своєчасного відновлення сил і уникнення перевтоми, що відображає усвідомлення ролі біоритмів і відновлювальних процесів для підтримання здоров'я.

Водночас частина відповідей має психоемоційний характер: респонденти згадують позитивні емоції, зниження рівня стресу, підтримку близьких та гарний настрій як важливі чинники збереження здоров'я. Це свідчить про розуміння взаємозв'язку між психологічним благополуччям і фізичним станом організму.

У цілому відповіді демонструють інтегративне бачення здоров'я, у якому поєднуються харчові, рухові, режимні та психоемоційні аспекти. Разом з тим рівень аргументації та деталізації є нерівномірним: частина учнів обмежується загальними формулюваннями, тоді як інші конкретизують окремі поведінкові практики. Це свідчить про необхідність подальшого формування системних знань про культуру харчування та здоровий спосіб життя в освітньому середовищі.

Аналізуючи відповіді на запитання щодо частоти занять спортом або фізичними вправами, можна констатувати нерівномірний розподіл фізичної активності серед учнів (рис. 3.11).

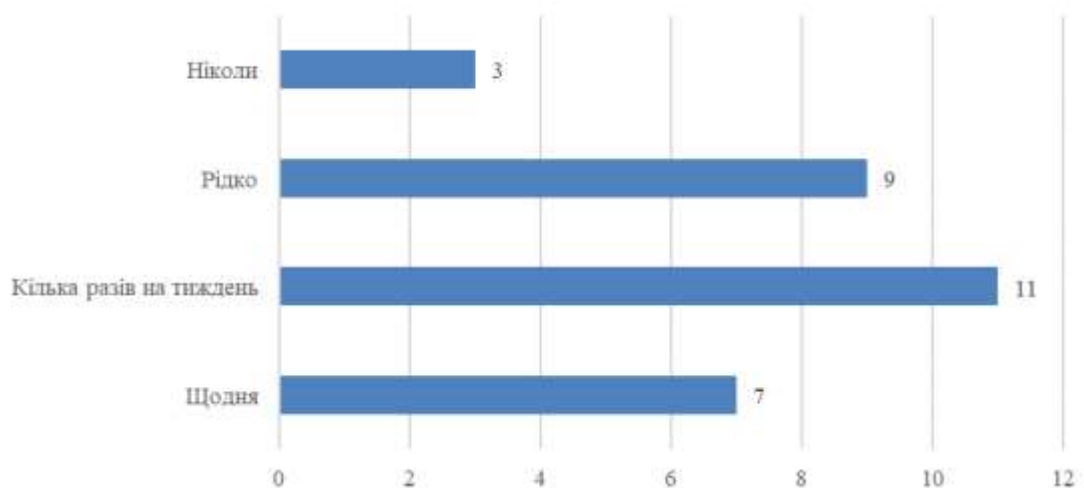


Рис. 3.11. Розподіл респондентів за частотою виконання фізичних вправам

Найбільша частка респондентів, 11 осіб, зазначила, що займається фізичною активністю кілька разів на тиждень, що свідчить про відносно сформовану, але не щоденну практику рухової активності. Це можна оцінювати позитивно, оскільки така частота наближається до рекомендованого рівня, проте водночас указує на потенціал для більшої систематичності занять. Дещо менша група, 9 осіб, повідомила, що займається спортом рідко, що відображає недостатню регулярність фізичної активності та можливі ризики для фізичного стану й працездатності. Лише 7 респондентів практикують фізичні вправи щодня, що свідчить про обмежене поширення стабільної, дисциплінованої рухової активності серед опитаних. Водночас 3 особи взагалі не займаються спортом, що підкреслює потребу в додатковій мотивації та просвітницькій роботі щодо значення фізичної активності для здоров'я.

Отримані результати щодо оцінки важливості здорового харчування свідчать про переважно позитивне ставлення респондентів до цього аспекту здорового способу життя, хоча рівень усвідомлення його пріоритетності є неоднорідним. Найбільша частка опитаних, 13 осіб із 30, що становить 43%,

обрали варіант «Важливо, але не завжди дотримуюся». Це вказує на наявність когнітивного розуміння значущості раціонального харчування, проте недостатню стабільність у його практичній реалізації. Водночас 9 респондентів, або 30% вибірки, зазначили, що здорове харчування є для них дуже важливим і пріоритетним, що демонструє сформовану ціннісну орієнтацію на підтримання здоров'я через харчову поведінку. Сукупно ці дві групи охоплюють 22 особи, тобто 73% опитаних, що підтверджує домінування позитивної установки щодо ролі харчування у збереженні здоров'я.

Разом з тим 5 респондентів, або 17%, оцінили здорове харчування як «не дуже важливе», а ще 3 особи, тобто 10%, вважають його «взагалі неважливим». У сумі це 8 осіб, або 27% вибірки, що свідчить про наявність значної частки учнів із заниженою оцінкою ролі харчування у підтриманні фізичного та психоемоційного стану. Такий розподіл відповідей вказує на розрив між знаннями та поведінковими практиками, а також на потребу у подальшому формуванні мотивації до дотримання принципів збалансованого харчування через освітні та просвітницькі заходи.

Аналіз відповідей щодо основних джерел отримання інформації про здорове харчування свідчить про домінування неформальних та цифрових каналів комунікації, що формують уявлення учнів про харчову поведінку. Найбільша частка респондентів, 11 осіб із 30, тобто 37%, зазначила Інтернет, соціальні мережі та блоги як головне джерело інформації. Це вказує на значний вплив цифрового середовища на формування харчових установок молоді, водночас актуалізує проблему достовірності та наукової обґрунтованості такої інформації. Майже співставна частка опитаних, 10 осіб або 33%, отримує знання про здорове харчування від батьків та членів сім'ї, що підтверджує провідну роль родинного середовища у трансляції харчових звичок і норм.

Менша, але все ще суттєва частка респондентів, 6 осіб або 20%, вказала школу, уроки та лекції як джерело інформації, що свідчить про наявність

освітнього компоненту, проте його недостатню домінантність порівняно з позашкільними каналами. Найменше значення має вплив друзів та однолітків, який зазначили лише 3 особи, тобто 10% вибірки. У цілому отриманий розподіл відповідей демонструє, що формування уявлень про здорове харчування відбувається переважно поза межами формальної освіти, що зумовлює потребу у посиленні ролі школи як системного та науково обґрунтованого джерела знань у цій сфері.

Аналіз відповідей щодо вміння самостійно читати етикетки продуктів та аналізувати їх склад засвідчує неоднозначний рівень харчової грамотності серед опитаних (рис. 3.12).

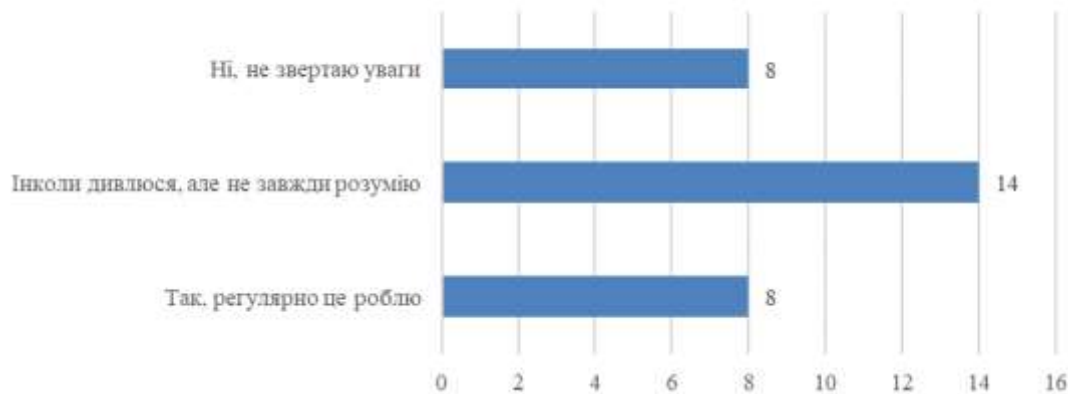


Рис. 3.12. Розподіл респондентів за вмінням самостійно читати етикетки продуктів та аналізувати їх склад

Лише 8 респондентів із 30, тобто 27%, зазначили, що роблять це регулярно, що свідчить про наявність сформованих навичок критичного ставлення до харчових продуктів у відносно невеликої частки учнів. Натомість найбільша група, 14 осіб або 47% вибірки, обрала варіант «інколи дивлюся, але не завжди розумію». Це вказує на часткову зацікавленість у складі продуктів, проте водночас демонструє недостатній рівень знань для повноцінного тлумачення інформації на етикетках, зокрема щодо харчових добавок, цукрів чи калорійності.

Водночас 8 осіб, або 27%, зізналися, що взагалі не звертають уваги на склад продуктів, що свідчить про низький рівень усвідомленості харчового вибору та потенційні ризики для формування здорових харчових звичок. Загалом отриманий розподіл відповідей демонструє, що системна практика аналізу етикеток не є поширеною серед учнів, а більшість респондентів перебуває на етапі часткового або мінімального залучення до усвідомленого вибору продуктів. Це підкреслює необхідність посилення освітньої роботи щодо формування навичок читання етикеток та критичного сприйняття харчової інформації.

За результатами опитування щодо чинників, які найбільше впливають на вибір їжі, встановлено, що провідним фактором для учнівської молоді є смакові та особисті вподобання. Цей варіант обрали 12 респондентів із 30, що свідчить про домінування суб'єктивних, емоційно забарвлених критеріїв прийняття харчових рішень над раціональними або нормативними. Друге місце за значущістю посів критерій користі та складу продукту, який зазначили 8 осіб, що вказує на наявність у значної частини учнів усвідомленої орієнтації на здоровий вибір і здатність враховувати харчову цінність продуктів.

Водночас ціна продукту залишається суттєвим, але менш визначальним чинником, оскільки її обрали 7 респондентів, що відображає обмежений, проте відчутний вплив економічних міркувань на харчову поведінку школярів. Найменш вагомим виявився вплив порад друзів та реклами, який відзначили лише 3 особи, що свідчить про відносно низьку роль зовнішніх соціально-комунікаційних стимулів у формуванні індивідуальних харчових уподобань у досліджуваній групі. Узагальнено результати демонструють переважання особистісно-смакових мотивів над зовнішніми та економічними факторами при виборі їжі.

Результати опитування щодо задоволеності якістю харчування в закладі освіти свідчать про переважно помірно позитивну оцінку шкільного харчування з боку учнів (рис. 3.13).

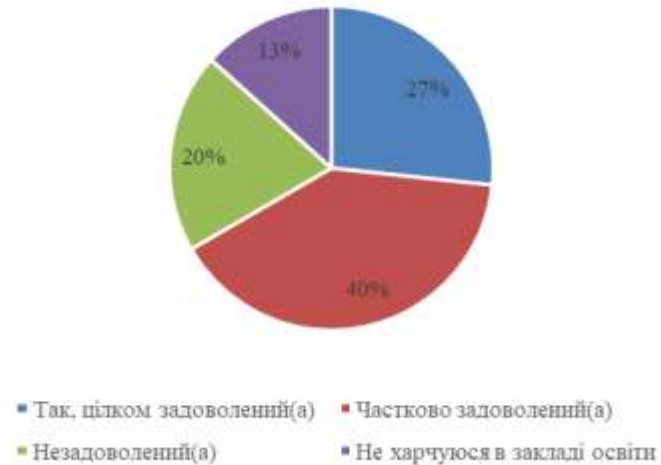


Рис. 3.13. Розподіл респондентів за рівнем задоволеності якістю харчування в закладі освіти

Найчисельнішу групу становлять респонденти, які визначили свій рівень задоволеності як частковий, - 12 осіб із 30 (40%), що вказує на наявність як прийнятних, так і проблемних аспектів організації харчування. Водночас 8 учнів (27%) зазначили, що вони повністю задоволені якістю харчування, що підтверджує наявність позитивного досвіду для понад чверті вибірки. Разом із тим 6 респондентів (20%) висловили незадоволення якістю харчування, що є суттєвою часткою і сигналізує про потребу в удосконаленні окремих компонентів шкільного харчування, зокрема щодо якості страв, різноманітності меню або умов їх подачі. Ще 4 особи (13%) повідомили, що взагалі не харчуються в закладі освіти, що може бути пов'язано з особистими харчовими звичками, альтернативними способами харчування або недовірою до шкільної їдальні. Узагальнено отримані дані демонструють змішаний характер оцінок:

домінує часткове задоволення, але водночас наявна значна частка критично налаштованих або дистанційованих від шкільного харчування учнів.

Аналіз відповідей на запитання щодо реакції учнів на стрес або тривогу засвідчує відсутність єдиної домінантної моделі харчової поведінки в таких ситуаціях, що свідчить про індивідуалізований характер реагування. Найбільша частка респондентів, 12 осіб із 30, зазначила, що їхній режим харчування не змінюється під впливом стресу, що може свідчити про відносну стабільність харчових звичок або наявність сформованих поведінкових стратегій саморегуляції. Водночас 11 учнів повідомили, що за умов стресу вони споживають більше їжі, зазвичай солодоців або снєків, що вказує на використання харчування як механізму емоційного заспокоєння. Ще 7 респондентів навпаки схильні їсти менше або відмовлятися від їжі, що може бути пов'язано з пригніченням апетиту внаслідок тривожних станів. Таким чином, отримані дані демонструють три приблизно рівновагові моделі реагування, що підтверджує гетерогенність харчової поведінки учнів у стресових умовах.

Аналіз частоти вживання солодоців свідчить про помірно регулярний характер їх споживання серед опитаних та відсутність крайньої поляризації відповідей. Найбільша група респондентів, 10 осіб із 30, зазначила, що споживає солодоці кілька разів на тиждень, що можна інтерпретувати як епізодичне, але систематичне включення таких продуктів у раціон. Майже співставна частка учнів, 9 осіб, вживає солодоці щодня, що вказує на наявність стійкої звички до регулярного споживання продуктів із високим вмістом цукру. Водночас 7 респондентів обрали варіант «2–3 рази на тиждень», а ще 4 особи споживають солодоці лише раз на тиждень або рідше, що свідчить про більш стриманий підхід до їх уживання. У сукупності отримані дані демонструють переважання помірної частоти споживання солодоців, проте майже третина

вибірки характеризується щоденним їх уживанням, що може мати значення для подальшого аналізу харчових звичок і ризиків для здоров'я.

Аналіз самооцінки знань про збалансоване харчування засвідчує нерівномірний розподіл рівнів обізнаності серед респондентів і переважання середнього рівня компетентності (рис. 3.14).

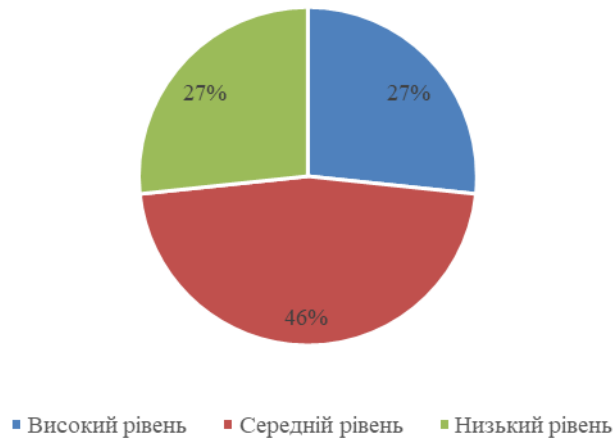


Рис. 3.14. Самооцінка знань респондентів про збалансоване харчування

Із 30 опитаних 14 осіб, тобто 46,7% вибірки, оцінили свої знання як середні, що свідчить про наявність базових уявлень про принципи раціонального харчування, але водночас про відсутні прогалини в їх глибинному розумінні або системному застосуванні. Частки респондентів із високим та низьким рівнем знань виявилися однаковими, по 8 осіб або по 26,7%, що вказує на відсутність чіткої поляризації між добре обізнаними та недостатньо поінформованими учнями.

Отримані результати свідчать про загалом помірний рівень харчової грамотності досліджуваної групи, проте значна частка респондентів потребує додаткової просвітницької роботи. Наявність майже третини опитаних із низьким рівнем знань може обмежувати їх здатність робити усвідомлений вибір продуктів і дотримуватися здорових харчових практик. Водночас рівна частка

учнів із високим рівнем самооцінки знань створює потенціал для поширення здорових моделей харчової поведінки в межах групи, що може бути використано в подальших освітніх інтервенціях.

Аналіз оцінки респондентами власного харчування свідчить про переважно позитивне, але не однозначне самосприйняття його збалансованості та здоровості. Із 30 опитаних 9 осіб, тобто 30%, прямо заявили, що вважають своє харчування збалансованим і здоровим, що відображає впевненість у власних харчових практиках. Водночас найбільша частка, 11 осіб або 36,7%, обрали варіант «швидше так, ніж ні», що вказує на часткову задоволеність своїм раціоном, але водночас на усвідомлення його недосконалості. Ще 6 респондентів, тобто 20%, схилилися до відповіді «швидше ні, ніж так», а 4 особи або 13,3% прямо зазначили, що не вважають своє харчування здоровим, що загалом демонструє наявність у значної частини вибірки сумнівів щодо якості власного раціону та потребу в його корекції.

Аналіз наявності регулярного режиму харчування засвідчує переважно нестабільний характер харчової поведінки респондентів (рис. 3.15).

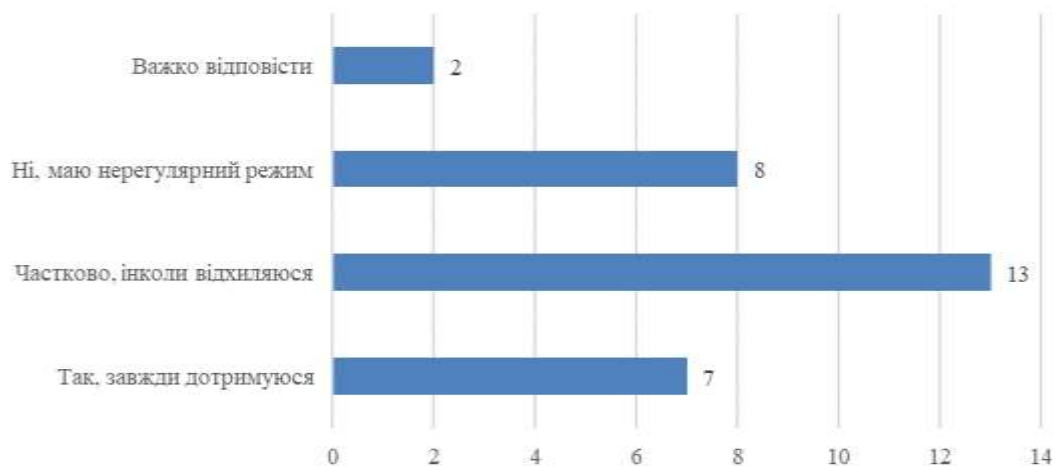


Рис. 3.15. Розподіл респондентів за наявністю регулярного режиму харчування

Лише 7 осіб із 30, тобто 23,3%, зазначили, що завжди дотримуються регулярного режиму харчування, що свідчить про сформованість стійких харчових звичок лише у меншості вибірки. Натомість найбільша частка опитаних, 13 осіб або 43,3%, обрали варіант «частково, інколи відхиляюся», що вказує на ситуативність режиму прийомів їжі та залежність від зовнішніх обставин, зокрема навчального навантаження, зайнятості чи організаційних умов.

Водночас 8 респондентів, тобто 26,7%, прямо визнали, що мають нерегулярний режим харчування, що може створювати ризики для підтримання збалансованого раціону та стабільного рівня енергії протягом дня. Ще 2 особи, або 6,7%, вагалися з відповіддю, що опосередковано відображає невизначеність або відсутність чіткого усвідомлення власних харчових практик. У сукупності отримані дані демонструють, що регулярність харчування не є домінантною характеристикою поведінки більшості респондентів, що потребує уваги з погляду формування здорових харчових звичок.

Аналіз частоти спільних прийомів їжі з родиною або друзями свідчить про помірний рівень соціальної інтегрованості харчової поведінки респондентів. Найбільша частка опитаних, 12 осіб з 30, тобто 40,0%, зазначили, що їдять разом із близькими кілька разів на тиждень, що можна розглядати як відносно стабільну практику підтримання спільних трапез. Водночас лише 6 респондентів, або 20,0%, відповіли, що роблять це щодня або майже щодня, що свідчить про обмежену поширеність регулярних сімейних чи дружніх прийомів їжі у повсякденному житті.

Водночас значна частка учасників дослідження рідко залучена до спільних прийомів їжі: 8 осіб, або 26,7%, зазначили, що роблять це лише 1–2 рази на місяць, а ще 4 респонденти, тобто 13,3%, відповіли, що ніколи не їдять разом із сім'єю чи друзями. Сукупно це означає, що майже 40,0% вибірки має низьку частоту спільних трапез, що може вказувати на індивідуалізацію

харчових практик, високу зайнятість або слабку інтегрованість соціальних взаємодій у повсякденний режим харчування.

Узагальнюючи результати проведеного анкетування 30 учнів Школи І–ІІІ ступенів № 29 м. Києва, можна дійти висновку, що культура харчування учнівської молоді характеризується поєднанням відносно здорових практик і виразних поведінкових ризиків. У вибірці зберігається загальна регулярність окремих елементів режиму (домінує триразове харчування, 43%; сніданок перед школою завжди мають 44%), однак суттєва частка респондентів демонструє недостатню кратність прийомів їжі (1–2 рази на день, 27%) і нерегулярний режим (нерегулярний режим мають 26,7%, ще 43,3% дотримуються його лише частково). Харчова поведінка за структурою продуктів є суперечливою: фрукти й овочі більшість вживає щодня або кілька разів на тиждень (по 40%), проте фастфуд споживається систематично (1-2 рази на тиждень 34%, майже щодня 23%), а солодощі мають високу частоту в раціоні (щодня 30%, кілька разів на тиждень 33,3%). Окремим чинником ризику виступає питний режим: хоча в школі переважає споживання води (56,7%), майже чверть учнів обирає газовані напої (23,3%), що потребує корекції в межах формування здорових звичок.

Емпіричні дані також засвідчили наявність розриву між установками та реальною поведінкою, а також нерівномірність харчової грамотності. Переважна більшість респондентів декларує важливість здорового харчування (дуже важливо 30%, важливо, але не завжди дотримуюся 43%), і водночас лише 23,3% завжди дотримуються регулярного режиму. Самооцінка знань переважно середня (46,7%), а навички роботи з інформацією про склад продуктів є недостатньо сформованими: регулярно читають етикетки 27%, тоді як 47% роблять це епізодично й не завжди розуміють, а 27% узагалі не звертають уваги. Домінантними джерелами знань є інтернет-середовище (37%) і сім'я (33%), тоді як школа як системне джерело посідає другорядне місце (20%), що підкреслює потребу посилення освітньо-виховних інтервенцій. Загалом результати

дослідження підтверджують, що в учнів наявний мотиваційний потенціал до оздоровлення харчування (позитивне або невизначене прагнення харчуватися здоровіше переважає), проте його реалізація стримується нестійким режимом, впливом смакових уподобань як провідного чинника вибору їжі та недостатнім рівнем практичних компетентностей; отже, доцільними є комплексні заходи, спрямовані на підвищення харчової грамотності, розвиток навичок усвідомленого вибору продуктів і підтримку регулярного, збалансованого режиму харчування в шкільному середовищі й поза ним.

3.2. Педагогічні умови формування культури харчування

Сформованість культури харчування в учнівському середовищі визначається не лише обсягом знань про корисні продукти, а й стійкістю повсякденних практик, здатністю учня робити усвідомлений вибір, а також соціальним контекстом, у якому цей вибір здійснюється. Результати проведеного опитування учнів Школи I–III ступенів № 29 м. Києва засвідчили, що культура харчування має змішаний характер: поряд із позитивними установками та окремими здоровими звичками співіснують нерегулярність режиму, помітна частота споживання фастфуду й солодощів, а також недостатній рівень практичної харчової грамотності. Зокрема, лише 23,3% учнів завжди дотримуються регулярного режиму харчування, тоді як 43,3% роблять це частково, а 26,7% прямо вказують на нерегулярність. Водночас 43% респондентів визнають здорове харчування важливим, але не завжди дотримуються його, що демонструє розрив між ціннісною установкою та поведінковою реалізацією. Уміння читати етикетки й аналізувати склад продуктів також потребує підтримки: регулярно це роблять 27%, тоді як 47% дивляться епізодично й не завжди розуміють інформацію, ще 27% не звертають уваги на склад. Окремо варто відзначити переважання Інтернету як джерела

відомостей про здорове харчування (37%), що вимагає педагогічної роботи з критичним мисленням і медіаграмотністю. Отже, педагогічні умови формування культури харчування мають бути спрямовані на подолання виявлених проблемних зон та перетворення декларативних знань на стійкі щоденні практики.

Під педагогічними умовами формування культури харчування доцільно розуміти сукупність організаційних, змістових, методичних і соціально-психологічних чинників освітнього середовища, які забезпечують систематичне засвоєння знань про раціональне харчування, розвиток навичок усвідомленого вибору їжі, становлення ціннісного ставлення до здоров'я та закріплення відповідних моделей поведінки. Такі умови мають будуватися за принципами: системності (поєднання уроків, позаурочної діяльності та шкільного середовища), практичної спрямованості (відпрацювання конкретних навичок), вікової відповідності (підлітковий вік як період автономізації вибору), партнерства (учень, школа, сім'я), а також доказовості й безпечності рекомендацій (орієнтація на загальні принципи збалансованого харчування без нав'язування крайніх підходів) [27].

Першою педагогічною умовою виступає посилення освітнього компонента й систематизація знань про раціональне харчування в межах навчальних предметів і класних годин. Дані опитування показали, що школа як джерело інформації поступається цифровим каналам і родинному середовищу (20% проти 37% і 33%), що може знижувати керованість формування харчових уявлень. Тому важливо забезпечити сталі «змістові опори»: базові поняття про енергетичну цінність і баланс, роль води, режим прийомів їжі, принцип різноманітності раціону, а також практичні орієнтири щодо перекусів у школі та вибору напоїв. Освітній зміст доцільно подавати короткими модулями (10–15 хвилин у структурі класної години або інтегрованих уроків) з повторюваністю впродовж семестру, щоб знання не залишалися епізодичними. Важливо, щоб

подача матеріалу була пов'язана з реаліями учнівського життя: нерегулярний режим (26,7%) і часткова регулярність (43,3%) потребують не абстрактних настанов, а розбору типових ситуацій навчального дня та пошуку реалістичних рішень.

Другою педагогічною умовою є формування практичної харчової грамотності через тренування навичок, а не лише інформування. Опитування засвідчило, що найбільша група учнів (47%) «інколи дивиться» етикетки, але не завжди розуміє їх. Це прямо вказує на потребу навчити учнів читати інформацію на упаковці: склад інгредієнтів, вміст цукру, солі, наявність підсолоджувачів, співвідношення порції та калорійності, різницю між маркетинговими твердженнями й фактичною харчовою цінністю. Ефективним є формат практикуму: учні отримують кілька типових етикеток (або фото етикеток), виконують завдання «знайди у складі джерела доданого цукру», «порівняй два продукти за вмістом цукру/солі», «визнач, що означає порція», «сформулюй висновок, який продукт обрати для перекусу». Такий підхід безпосередньо працює з виявленою прогалиною розуміння, переводячи учня з позиції пасивного споживача інформації в позицію активного аналітика власного вибору [26].

Третя педагогічна умова полягає у створенні в школі середовища, що підтримує здоровий вибір, зокрема через організацію харчування та «поведінкові підказки». Результати опитування про задоволеність шкільним харчуванням є неоднорідними: 40% частково задоволені, 27% цілком задоволені, 20% незадоволені, 13% не харчуються в закладі освіти. Це означає, що навіть за наявності позитивного досвіду для частини учнів існує значущий сегмент, який або уникає шкільної їдальні, або оцінює її критично. У такій ситуації педагогічні умови мають включати не лише просвітництво, а й мінімальні організаційні кроки у співпраці з адміністрацією: інформування про меню, варіативність страв, доступність питної води, зрозуміле маркування

корисніших опцій, підтримка «здорових перекусів» як норми. Опитування демонструє, що частина учнів обирає фрукти/горіхи як перекус, але значна частка звертається до солодощів і снєків, тому шкільне середовище має не забороняти, а робити здорові альтернативи зручнішими та соціально прийнятними.

Четверта педагогічна умова стосується розвитку мотивації та саморегуляції харчової поведінки, особливо в ситуаціях стресу. Дані показали, що 36,7% учнів у стресі їдять більше (переважно солодощі або снєки), 23,3% їдять менше або відмовляються від їжі, а 40% не змінюють режим. Отже, харчова поведінка для значної частини респондентів пов'язана з емоційними станами. Педагогічно доцільно включати елементи навичок саморегуляції: усвідомлення «емоційного голоду», альтернативні способи зниження напруги (коротка прогулянка, дихальна вправа, переключення уваги), планування перекусу на випадок перевтоми, формування безпечних рутин (вода, повноцінний перекус, стабільний режим). Важливо подавати це не як психологічну діагностику, а як практичні інструменти, що підтримують навчальну працездатність і самопочуття. З огляду на те, що лише 46,7% учнів прямо визнають вплив харчування на успіх у навчанні й самопочуття, доцільно використовувати прикладні пояснення зв'язку між регулярними прийомами їжі, концентрацією уваги, втомлюваністю та якістю сну.

П'ята педагогічна умова передбачає партнерську взаємодію школи й сім'ї як ключового середовища харчової соціалізації. Опитування показало, що в 60% випадків їжу вдома готують батьки, а 33% учнів отримують інформацію про здорове харчування саме від сім'ї. Водночас частота спільних прийомів їжі не є високою: лише 20% роблять це щодня або майже щодня, 40% кілька разів на тиждень, а 40% рідко або ніколи. Звідси випливає, що сім'я має сильний ресурс впливу, але його реалізація може бути обмежена зайнятістю та фрагментарністю спільних практик. Ефективними є короткі форми взаємодії з

батьками: інформаційні пам'ятки з прикладами корисних перекусів, рекомендації щодо організації сніданку, орієнтири питного режиму, узгодження «домашнього середовища» з цілями школи. Особливо важливо уникати моралізаторства: педагогічна логіка має будуватися на підтримці й простих, досяжних кроках, оскільки більшість учнів визнає важливість здорового харчування, але має труднощі з дотриманням [28].

Зазначені педагогічні умови можуть бути реалізовані через комплексну програму формування культури харчування, яку доцільно структурувати за етапами. На діагностично-мотиваційному етапі (1–2 тижні) узагальнюються результати опитування, обговорюються типові труднощі (нерегулярність режиму, часті солодощі, фастфуд), формулюються реалістичні цілі для класу (наприклад, підвищити частку учнів, які регулярно снідають; збільшити пиття води; зменшити частоту газованих напоїв у школі). На навчально-практичному етапі (4–6 тижнів) проводяться мінілекції та практикуми з етикеток, перекусів, планування режиму, медіаграмотності щодо харчової інформації. На поведінково-закріплювальному етапі (4 тижні) акцент робиться на формуванні звички: щоденні короткі самоспостереження (без оцінювання), робота з «планом перекусу», обговорення бар'єрів і підтримувальних стратегій. Завершальний етап передбачає підсумкове оцінювання змін за спрощеними індикаторами (самооцінка регулярності режиму, частота солодощів, готовність читати етикетки) та формування рекомендацій для подальшої роботи.

Оцінювання результативності доцільно здійснювати через поєднання кількісних і якісних індикаторів. До кількісних можна віднести зрушення у відповідях щодо регулярності режиму, самооцінки знань, частоти споживання солодощів, готовності аналізувати етикетки, а також ставлення до здорового харчування. До якісних належать зміст відповідей відкритого типу про чинники здоров'я, аргументованість вибору продуктів, здатність пояснити власне рішення з опорою на склад і харчову цінність. Важливо, щоб педагогічна

інтерпретація результатів була коректною: метою є не контроль, а розвиток компетентності та підтримка здорових практик у реальних умовах шкільного життя.

Узагальнити вищесказане можна в таблиці 3.1

Таблиця 3.1

Педагогічні умови формування культури харчування учнівської молоді

Педагогічна умова	Зміст умови	Очікувані результати
Посилення освітнього компонента щодо харчування	Систематизація знань про раціональне харчування в межах уроків і класних годин	Підвищення рівня обізнаності учнів про принципи здорового харчування
Формування практичної харчової грамотності	Навчання аналізу етикеток, складу продуктів і харчової цінності	Розвиток навичок усвідомленого вибору продуктів
Створення підтримувального шкільного середовища	Організація харчування, доступність корисних опцій, інформування про меню	Зростання задоволеності шкільним харчуванням та формування здорових звичок
Розвиток саморегуляції харчової поведінки	Робота з емоційним харчуванням, планування перекусів, формування режиму	Зниження впливу стресу на харчову поведінку
Партнерство школи та сім'ї	Залучення батьків, інформаційна підтримка родини	Узгодженість шкільних і домашніх харчових практик
Етапність педагогічної роботи	Діагностичний, навчально-практичний та поведінковий етапи	Системне формування культури харчування
Моніторинг результатів	Поєднання кількісних і якісних показників оцінювання	Виявлення ефективності педагогічних впливів

Джерело: узагальнено на основі емпіричного дослідження

Отже, формування культури харчування учнівської молоді потребує цілісної педагогічної моделі, яка одночасно посилює роль школи як достовірного джерела знань, розвиває практичні навички (зокрема аналіз етикеток і планування режиму), створює підтримувальне шкільне середовище, враховує емоційні чинники харчової поведінки та залучає сім'ю як ключового партнера. Саме така сукупність умов відповідає емпіричним даним дослідження

та забезпечує перехід від ситуативних, суперечливих практик до більш усвідомленої й стабільної культури харчування.

3.3. Організація освітньо-просвітницької роботи серед учнів

Ефективне формування культури харчування учнівської молоді неможливе без цілеспрямованої, системної та науково обґрунтованої освітньо-просвітницької роботи в закладі освіти. Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що хоча значна частина учнів має базові уявлення про здорове харчування, рівень їхньої харчової грамотності, регулярність режиму харчування та усвідомленість вибору продуктів залишаються недостатніми. Це зумовлює необхідність розроблення та впровадження комплексу педагогічних заходів, спрямованих на формування стійких знань, умінь і навичок раціональної харчової поведінки.

Освітньо-просвітницька робота повинна бути спрямована на подолання виявлених проблем, зокрема нерегулярності режиму харчування, значної частоти споживання фастфуду та солодощів, недостатнього вміння аналізувати склад продуктів, а також неоднозначного розуміння ролі харчування для навчальної успішності та загального самопочуття. Водночас слід враховувати позитивні тенденції, зокрема готовність більшості учнів до зміни харчових звичок у бік здоровішого раціону, що створює сприятливу мотиваційну основу для педагогічного впливу.

Організація освітньо-просвітницької роботи має здійснюватися на засадах системності, послідовності, вікової відповідності, інтерактивності та практичної спрямованості. Це означає, що формування культури харчування не повинно обмежуватися поодинокими лекціями або разовими заходами, а має бути інтегрованим у навчально-виховний процес, позакласну роботу та взаємодію школи з родиною. Важливо, щоб учні не лише отримували теоретичні знання, а й мали можливість застосовувати їх у реальних життєвих ситуаціях [24].

Однією з ключових форм реалізації освітньо-просвітницької роботи є тематичні заходи, спрямовані на підвищення обізнаності учнів щодо принципів здорового харчування, розвиток критичного мислення у виборі продуктів та формування відповідального ставлення до власного здоров'я. Такі заходи можуть проводитися у форматі тренінгів, інтерактивних занять, проєктної діяльності, квестів, дискусій, круглих столів, тематичних тижнів здоров'я або науково-практичних конференцій.

На основі результатів дослідження пропонується розробка та впровадження комплексного освітньо-просвітницького заходу під назвою «Культура харчування як основа здорового способу життя». Метою заходу є формування у школярів усвідомленого ставлення до харчування, розвиток практичних навичок аналізу продуктів та мотивації до дотримання принципів збалансованого харчування.

Завданнями заходу є: по-перше, розширення знань учнів про основи раціонального харчування, роль макро- та мікронутрієнтів, значення регулярного режиму прийомів їжі; по-друге, розвиток умінь критично оцінювати харчові продукти, зокрема читати етикетки та розуміти їхній склад; по-третє, формування навичок планування здорових перекусів у школі; по-четверте, підвищення мотивації до зменшення споживання фастфуду та солодких напоїв; по-п'яте, сприяння усвідомленню взаємозв'язку між харчуванням, самопочуттям і навчальною успішністю.

Захід доцільно організувати у форматі інтерактивного тренінгу тривалістю 60–90 хвилин із поєднанням інформаційного блоку, практичних завдань і рефлексивного обговорення. На першому етапі учням пропонується коротка вступна презентація, яка висвітлює ключові принципи здорового харчування, зокрема важливість регулярного режиму, збалансованого раціону, достатнього споживання води та обмеження фастфуду. Інформація подається у

доступній формі з використанням візуальних матеріалів, схем і прикладів із повсякденного життя.

Другий етап передбачає практичну роботу в малих групах. Учні пропонуються завдання з аналізу етикеток різних харчових продуктів, зокрема напоїв, снєків та готових перекусів. Вони мають визначити вміст цукру, солі, жирів, харчових добавок та зробити висновок щодо корисності продукту. Це спрямовано на розвиток критичного мислення та формування навичок усвідомленого вибору їжі.

Третій етап включає моделювання ситуацій, пов'язаних із харчовою поведінкою в школі. Учні обговорюють, які перекуси є більш доцільними, як організувати свій режим харчування протягом навчального дня, як уникати надмірного споживання солодких напоїв і фастфуду. Така діяльність сприяє перенесенню отриманих знань у реальні життєві ситуації.

Четвертий етап присвячений рефлексії та обговоренню. Учні діляться своїми думками щодо того, що нового вони дізналися, які харчові звички вони готові змінити, які труднощі можуть виникнути на цьому шляху. Це сприяє внутрішній мотивації та усвідомленню особистої відповідальності за власне здоров'я.

Організація освітньо-просвітницьких заходів із формування культури харчування повинна відповідати певним педагогічним вимогам. По-перше, зміст заходів має бути науково обґрунтованим, актуальним і адаптованим до вікових особливостей учнів. Інформація повинна подаватися зрозумілою мовою, без надмірної термінології, але з дотриманням наукової коректності.

По-друге, методи роботи мають бути інтерактивними та діяльними. Пасивне слухання лекцій є менш ефективним порівняно з активною участю учнів у дискусіях, групових завданнях, рольових іграх або проєктній діяльності. Саме через активну взаємодію учні краще засвоюють знання та формують стійкі поведінкові установки.

По-третє, освітньо-просвітницька робота повинна бути системною та безперервною. Разовий захід не здатен забезпечити глибинні зміни у харчовій поведінці. Необхідно передбачити цикл занять, тематичні тижні здоров'я, інтеграцію теми харчування у навчальні предмети, а також позакласні заходи.

По-четверте, важливо забезпечити міждисциплінарний підхід. Формування культури харчування має здійснюватися не лише в межах біології чи основ здоров'я, а й через інтеграцію з фізичною культурою, хімією, психологією, громадянською освітою та позашкільною діяльністю. Це дозволяє розглядати харчування як комплексне явище, пов'язане з фізичним, психоемоційним і соціальним благополуччям.

По-п'яте, необхідно залучати до освітньо-просвітницької роботи батьків. Оскільки 60% учнів зазначили, що їжу вдома готують саме батьки, співпраця школи з родиною є ключовою умовою формування здорових харчових звичок. Доцільно проводити батьківські лекторії, інформаційні зустрічі, розсилати рекомендаційні матеріали щодо організації раціонального харчування вдома.

По-шосте, слід забезпечити сприятливе шкільне середовище для реалізації здорових харчових практик. Це передбачає наявність у шкільній їдальні якісних і різноманітних страв, доступність фруктів, овочів та питної води, обмеження продажу надмірно солодких або висококалорійних продуктів, а також створення умов для комфортного прийому їжі.

По-сьоме, важливо здійснювати моніторинг ефективності освітньо-просвітницької роботи. Це може включати повторні опитування учнів, аналіз змін у їхніх харчових звичках, рівні обізнаності та ставленні до здорового харчування. Такий підхід дозволяє коригувати зміст і методи роботи відповідно до реальних потреб учнів.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що організація освітньо-просвітницької роботи з формування культури харчування має базуватися на комплексному підході, який поєднує знання, практичні навички та мотивацію.

Запропонований захід «Культура харчування як основа здорового способу життя» може слугувати ефективним інструментом формування у школярів усвідомленого ставлення до харчування та розвитку здорових харчових практик. Водночас успішність такої роботи значною мірою залежить від системності педагогічного впливу, співпраці школи з родиною та створення сприятливого освітнього середовища.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі здійснено емпіричний аналіз культури харчування учнівської молоді на основі результатів анкетування 30 учнів Школи I–III ступенів № 29 м. Києва. Дослідження засвідчило неоднорідність харчових практик: поряд із позитивними тенденціями, зокрема відносно регулярним триразовим харчуванням (43%) та достатнім споживанням фруктів і овочів (по 40% щодня або кілька разів на тиждень), виявлено значні ризики, пов'язані з нерегулярним режимом харчування (26,7% мають нерегулярний режим), високою частотою споживання фастфуду (23% майже щодня) і солодоців (30% щодня), а також недостатнім рівнем гідратації частини респондентів.

Встановлено розрив між знаннями, установками та реальною поведінкою учнів. Хоча 73% респондентів визнають важливість здорового харчування, лише 23,3% завжди дотримуються регулярного режиму. Рівень харчової грамотності є помірним: лише 27% учнів регулярно аналізують етикетки продуктів, тоді як більшість робить це епізодично або взагалі не звертає уваги. Основними джерелами інформації є Інтернет (37%) та сім'я (33%), що свідчить про недостатню роль школи як системного джерела знань.

На основі отриманих результатів у розділі обґрунтовано педагогічні умови формування культури харчування, визначено напрями освітньо-просвітницької роботи та розроблено інтерактивний захід «Культура

харчування як основа здорового способу життя» з вимогами до його організації. Узагальнено встановлено, що культура харчування учнів перебуває на етапі становлення, потребує системної, практикоорієнтованої педагогічної підтримки, спрямованої на підвищення харчової грамотності, формування регулярного режиму та створення сприятливого шкільного середовища.

ВИСНОВКИ

У роботі відповідно до поставлених завдань здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження проблеми формування культури харчування учнівської молоді в контексті здорового способу життя. Виконуючи перше завдання, розкрито сутність поняття «здоровий спосіб життя» як цілісної системи усвідомлених, мотивованих і відносно стабільних форм поведінки, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я. Обґрунтовано його основні складові, серед яких провідне місце посідають раціональне харчування, рухова активність, режим праці та відпочинку, психоемоційна рівновага, гігієнічна культура та відповідальне ставлення до власного здоров'я. Визначено, що харчування є базовим компонентом здорового способу життя, оскільки безпосередньо впливає на фізичний розвиток, працездатність, розумову активність і загальне самопочуття учнів.

У межах другого завдання охарактеризовано особливості харчування учнівської молоді на основі результатів анкетного опитування. Встановлено, що харчова поведінка школярів має суперечливий характер і поєднує як позитивні, так і проблемні тенденції. З одного боку, значна частина учнів дотримується триразового режиму харчування, регулярно споживає фрукти та овочі, віддає перевагу воді як основному шкільному напою та загалом усвідомлює важливість здорового харчування. З іншого боку, виявлено поширеність нерегулярного режиму прийомів їжі, систематичне споживання фастфуду й солодощів, недостатній рівень харчової грамотності, низьку поширеність практики аналізу складу продуктів, а також значний вплив Інтернету й сім'ї на формування харчових установок за відносно слабкої ролі школи як системного джерела знань. Це засвідчило наявність розриву між знаннями, установками та реальною поведінкою учнів.

Відповідно до третього завдання визначено педагогічні умови формування культури харчування учнівської молоді. До них віднесено: створення здоров'язберезувального освітнього середовища, системну освітньо-просвітницьку роботу з питань раціонального харчування, інтеграцію теми культури харчування у навчально-виховний процес, розвиток критичного ставлення до харчової інформації, формування навичок читання етикеток, підтримку позитивних харчових звичок у сім'ї та школі, а також організаційне вдосконалення шкільного харчування. Обґрунтовано, що ефективне формування культури харчування можливе лише за умов поєднання знань, мотивації та практичної діяльності учнів.

Виконуючи четверте завдання, розроблено практичні рекомендації щодо вдосконалення харчової поведінки учнівської молоді, зокрема запропоновано комплекс освітньо-просвітницьких заходів, інтерактивний виховний захід із чіткими вимогами до організації, рекомендації щодо формування регулярного режиму харчування, зменшення споживання фастфуду та солодких напоїв, підвищення частки води й рослинних продуктів у раціоні, а також розвиток навичок саморегуляції в умовах стресу. Узагальнюючи, можна стверджувати, що поставлені завдання виконано повністю, а результати дослідження мають теоретичну та практичну значущість для подальшого вдосконалення системи виховання культури харчування учнівської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрес А. С., Павлось Р. М., Король О. С., Безгребельна О. П. Здоровий спосіб життя в реаліях освітнього процесу із фізичного виховання студентів під час карантину. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. 2021. Вип. 10 (141). с. 11-15. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/553> (дата звернення: 30.12.2025)
2. Бойко Ю. Визначення структурних компонентів, критеріїв та рівнів їх сформованості в процесі формування аксіологічних установок до здорового способу життя студентів закладів вищої освіти. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки.* 2020. Вип. 3. С. 182–194. URL: <https://dspace.bdpu.org.ua/items/cb87338b-91c0-41ed-8832-4758ddfb60ec> (дата звернення: 30.12.2025)
3. Головачук В. В., Петричук П. А. Підвищення ступеня дотримання здорового способу життя студентами ЗВО. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи.* 2024. Вип. 102. С. 28–32. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/12223> (дата звернення: 30.12.2025)
4. Гребняк М., Кірсанова О., Таранова Т., Мікрюкова Н. Парадигма здоров'ятворчості у літніх дитячих оздоровчих центрах. *Україна. Здоров'я нації.* 2023. № 4. С. 48–55. URL: <http://journals.uzhnu.uz.ua/index.php/health/article/view/270> (дата звернення: 30.12.2025)
5. Грищенко С. В. Медичні та соціальні аспекти раціонального харчування для підтримки здоров'я українських підлітків. *Сучасна педіатрія.*

Україна. 2024. Т. 2, № 138. С. 125–132. URL: <http://mpu.med-expert.com.ua/article/view/306074> (дата звернення: 30.12.2025)

6. Домбровський А. Е. Компоненти, критерії, показники й рівні готовності учнів до здоров'язбережувальної діяльності з використанням міжпредметної інтеграції на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. *Професійно-прикладні дидактики*. 2025. № 2. С. 23–27. URL: <https://journals.pdu.khmelnitskiy.ua/index.php/pad/article/view/571> (дата звернення: 30.12.2025)

7. Желанова В. В., Швирина Г. В. Сутність та структура здорового способу життя студентів сучасного закладу вищої освіти. Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика : матеріали наук. конф. 2021. С. 87–90. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/36464/> (дата звернення: 30.12.2025)

8. Здоровий спосіб життя в умовах війни: соціально-психологічний підхід : монографія. кол. авт. ; за наук. ред. Дворник М. С.; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2025. 240 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746928/1/Healthy%20Lifestyle%20in%20Conditions%20of%20War-A%20Socio-Psychological%20Approach-%28Monograph-2025%29.pdf> (дата звернення: 30.12.2025)

9. Кошель А. П., Кошель В. М., Міненко А. О.. Здоровий спосіб життя як ціннісний складник формування культури здоров'я майбутнього вихователя закладу дошкільної освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2020. вип. 77, с. 122–127. URL: <https://www.chasopys.ps.npu.kiev.ua/archive/77/77-2020.pdf#page=122> (дата звернення: 30.12.2025)

10. Латіна Г. О. Гігієнічна оцінка харчового статусу учнів середнього шкільного віку. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5,

№ 1 (23). С. 348–353. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/79a544ad-a933-4a91-9fed-5fc82de7de0c/content> (дата звернення: 30.12.2025)

11. Лепканич А. О., Миронюк І. С. Зміни режимів харчування студентської молоді залежно від форм організації освітнього процесу. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2023. № 3. С. 4–7. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/items/c894b08a-8701-4530-bd84-d00bb91d9e64> (дата звернення: 30.12.2025)

12. Наказ «Про затвердження Вимог до безпечності та окремих показників якості дитячого харчування». Міністерство освіти та науки України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0755-22> (дата звернення: 30.12.2025)

13. Норми харчування для дітей різного шкільного віку. Міністерство освіти та науки України. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/shkilne-kharchuvannya/normi-kharchuvannya-dlya-ditey-riznogo-shkilnogo-vidku> (дата звернення: 30.12.2025)

14. Основи фізіології та гігієни харчування. Методичні вказівки до виконання контрольної роботи для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 181 «Харчові технології». Укл.: Буяльська Н. П., Денисова Н.М. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2022.66 с. URL: <https://ir.stu.cn.ua/server/api/core/bitstreams/e79c490e-f00f-46fc-be0c-1eec007be331/content> (дата звернення: 30.12.2025)

15. П'ятницька Н. О., Парубець О. В., Григоренко О. М. Організація обслуговування учнів у шкільних їдальнях: основи теорії і практики. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Економіка і управління*. 2021. Т. 32 (71), № 2. С. 50–57. URL: https://www.econ.vernadskyjournals.in.ua/journals/2021/32_71_2/10.pdf (дата звернення: 30.12.2025)

16. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» (Документ 305-2021-п, чинний, поточна редакція — Редакція від 20.12.2025, підстава - 1677-2025-п). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/305-2021-п/ed20210324#Text> (дата звернення: 30.12.2025)

17. Постанова Кабінету Міністрів України «Про розподіл обсягу субвенції з державного бюджету місцевим бюджетам на покращення якості гарячого харчування учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти за спеціальним фондом у 2025 році (Документ 248-2025-п, чинний, поточна редакція — Прийняття від 07.03.2025). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/248-2025-п#Text> (дата звернення: 10.01.2026)

18. Реформа шкільного харчування: 2 млн дітей уже отримують безоплатні гарячі обіди, держава готується до масштабування програми. Урядовий портал. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/reforma-shkilnoho-kharchuvannia-2-mln-ditei-uzhe-otrymuiut-bezoplatni-hariachi-obidy-derzhava-hotuietsia-do-masshtabuvannia-prohramy> (дата звернення: 10.01.2026)

19. Реформа шкільного харчування. Міністерство охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/uk/categories/reforma-shkilnogo-harchuvannya> (дата звернення: 10.01.2026)

20. Ровосна Т. Ціннісний вимір здорового способу життя у сучасній освіті. *Педагогічні науки*. 2022. № 79. С. 32–36. URL: <http://pednauki.pnpu.edu.ua/article/view/264520> (дата звернення: 30.12.2025)

21. Сорокман Т.В., Молдован П.М., Макарова О.В. Характеристика харчового раціону дітей шкільного віку та частота патології шлунково-кишкового тракту. *Здоров'я дитини*. 2021. 16(5). С.22-27. URL: [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://ch](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://childhealth-)
[ildshealth-](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://childhealth-)

journal.com/index.php/journal/article/download/1455/1696&ved=2ahUKEwj136e47eiSAxXyIhAIHZ1oCMsQFnoECBoQAQ&usq=A0vVaw0F_0fFB0qTHluun2nG8iFj

(дата звернення: 30.12.2025)

22. Страшок Л. А., Бузницька О. В., Хоменко М. А. Сучасні аспекти харчування українських підлітків з ожирінням. *Сучасна педіатрія*. Україна. 2023. Т. 6, № 134. С. 105–111. URL: <https://med-expert.com.ua/journals/ua/suchasni-aspekti-harchuvannja-ukrainskih-pidlitkiv-z-ozhirinnjam/> (дата звернення: 30.12.2025)

23. Субвенція на харчування учнів початкових класів. Міністерство освіти та науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ministerstvo-2/diyalnist/byudzhet-ta-zakupivli/byudzhet/2025-biudzheta/subventsii-na-2025-rik/subventsii-na-kharchuvanniam-uchniv-pochatkovykh-klasiv> (дата звернення: 10.01.2026)

24. Твердохліб Т. С. Педагогічна майстерність класного керівника в організації виховної роботи: навч.-метод. посіб. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2017. 156 с. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/bfd72bef-eb9a-4ffa-bcbd-b14959ea03ae/content> (дата звернення: 30.12.2025)

25. Україна презентувала досвід реформи шкільного харчування на міжнародному рівні. Міністерство освіти та науки України. URL: <https://mon.gov.ua/news/ukraina-prezentovala-dosvid-reformy-shkilnoho-kharchuvannia-na-mizhnarodnomu-rivni> (дата звернення: 10.01.2026)

26. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма–патологія»: монографія. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. 612 с. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis64r_81/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=REF&P21DBN=REF&R21DBN=1&R21DBN=2&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21

[CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=Шебанова%20B\\$](#) (дата звернення: 30.12.2025)

27. Шебанова В.І. Психологічні умови та технології формування здоров'язберезувальної компетентності щодо харчової поведінки. *Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості* : монографія. за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. С. 506–530. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/1_1562758276.pdf (дата звернення: 30.12.2025)

28. Шебанова В.І. Умови формування здоров'язберезувальної компетентності як базової основи культури харчової поведінки. Теорія і практика сучасної психології. 2020. № 1. Том 1. С. 91–97. URL: http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/SHebanova-V_zdorov-yazberezhuvalna-kompetentnist.pdf (дата звернення: 30.12.2025)

29. Nyankovsky S., Iatsula M., Tytusa A. Nutritional behavior and food security of schoolchildren in primary school. *Child's Health*. 2021. Vol. 16, № 2. P. 128–137. URL: <https://childshealth-journal.com/index.php/journal/article/view/1426/1665> (дата звернення: 30.12.2025)

30. Stoieva T., Dzhagiashvili O., Prokhorova S., Godlevska T., Larionov O., Stukanova S. Modern patterns of eating behavior in children. *Child's Health*. 2022. Vol. 17, № 6. P. 269–275. URL: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.researchgate.net/publication/365169599_Modern_patterns_of_eating_behavior_in_children/fulltext/636d061a2f4bca7fd04bae24/Modern-patterns-of-eating-behavior-in-children.pdf&ved=2ahUKEwiF-K17uiSAxVBU1UIHZt-CW8QFnoECBcQAQ&usg=AOvVaw12Ss6U207Sze-sFtLf7wku (дата звернення: 30.12.2025)

ДОДАТКИ

Додаток А

Норми харчування для дітей різного шкільного віку

Протягом навчального дня тривалістю 5-6 годин учень витрачає близько 600 ккал, тобто більше чверті енерговитрат на добу. Тому для забезпечення фізичного розвитку учнів, збереження їхнього здоров'я та підвищення працездатності дуже важливо дотримуватись відповідних норм харчування.

Таблиця А1

Добова потреба в енергії, білках, жирах та вуглеводах

Вікова група	Стать	Енергія	Білки, г		Жири, г	Вуглеводи, г
		ккал	загальна кількість	тваринні		
6 років (учні)	хлопчики та дівчатка	1800	60	43	58	260
7-10 років	хлопчики та дівчатка	2100	72	51	70	295
11-13 років	хлопчики	2400	84	62	84	327
11-13 років	дівчатка	2300	78	55	76	326
14-17 років	юнаки	2700	93	68	92	375
14-17 років	дівчата	2400	83	59	81	334

Таблиця А2

Добова потреба у мінеральних речовинах

Вікова група	Мінеральні речовини								
	Кальцій	Фосфор	Магній	Залізо	Цинк	Йод	Селен	Фтор	Мідь
	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мкг)	(мкг)	(мкг)	(мг)
6 років (учні)	800	800	150	12	10	100	30	2,0	1,5
7-10 років	1000	1000	170	12	10	120	30	2,5	1,5
11-13 років (хлопчики)	1200	1200	280	12	15	150	40	2,5	2,0
11-13 років (дівчатка)	1200	1200	270	15	12	150	45	2,5	1,5
14-17 років (юнаки)	1200	1200	400	12	15	150	50	2,5	2,5
14-17 років (дівчата)	1200	1200	300	18	13	150	50	2,5	2,0

Таблиця А3

Добова потреба у вітамінах

Вікова група	А	Біоти н	Пантотенов а кислота	Д	Е	К	С	В1	В2	РР	В6	В12	Фола т
	(мк г РЕ)	(мкг)	(мг)	(мкг)	(мг ТЕ)	(мкг)	(мг)	(тіамін , мг)	(рибо- флавін , мг)	(мг НЕ)	(мг)	(мкг)	(мкг)
6 років (учні)	500	15	3	10	8	25	55	0,9	1,1	13	1,1	1,2	200
7-10 років	500	20	3	5	10	30	60	1,0	1,2	15	1,2	1,4	200
11-13 років (хлопчики)	600	25	4	5	13	45	75	1,3	1,5	17	1,5	2,0	300
11-13 років (дівчатка)	600	25	4	5	10	45	70	1,1	1,3	15	1,3	2,0	300
14-17 років (юнаки)	600	40	4	5	15	65	80	1,5	1,8	20	1,8	2,0	400
14-17 років (дівчата)	600	40	4	5	13	55	75	1,2	1,5	17	1,5	2,0	400

Анкетування «Анкета харчування»

Анкета харчування

Бачите тільки ви

Зірочка (*) укажує, що запитання обов'язкове

1. Скільки тобі років? *

Ваша відповідь _____

2. Стать *

Чоловіча

Жіноча

3. У якому класі ти навчаєшся? *

Ваша відповідь _____

4. Скільки разів на день ти зазвичай їси? *

- 1–2 рази
- 3 рази
- 4 і більше разів

5. Чи снідаєш ти перед школою? *

- Завжди
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

6. Хто зазвичай готує їжу вдома? *

- Мама / тато
- Бабуся / дідусь
- Я сам(а)
- Інше

Чи є у тебе улюблена страва? (відкрита відповідь) *

Ваша відповідь _____

8. Як часто ти їси фрукти та овочі? *

- Щодня
- Кілька разів на тиждень
- Рідко
- Майже ніколи

9. Як часто ти їси фастфуд (піцу, бургери, картоплю фрі)? *

- Майже щодня
- 1-2 рази на тиждень
- Рідко
- Ніколи

10. Що ти зазвичай перекушуєш у школі? *

- Фрукти / горіхи
- Солодощі / чіпси
- Канапки
- Не перекушую

11. Скільки солодких напоїв (соки, лимонад, кола) ти п'єш за день? *

- Жодного
- 1 стакан
- 2-3 стакани
- Більше

12. Скільки звичайної води ти п'єш протягом дня? *

- Менше 1 склянки
- 1-3 склянки
- 4-6 склянок
- Більше 6

13. Що ти зазвичай п'єш у школі? *

- Воду
- Сік
- Газовану воду
- Чай / каво

14. Чи знаєш ти, які продукти є корисними для здоров'я? *

- Так
- Трохи
- Ні

15. Чи вважаєш ти, що харчування впливає на успіх у навчанні та самопочуття? *

- Так
- Ні
- Не знаю

16. Хотів(ла) би ти харчуватися здоровіше? *

- Так
- Ні
- Можливо

17. Що, на твою думку, допомагає залишатися здоровим? (відкрита відповідь) *

Ваша відповідь _____

18. Як часто ти займаєшся спортом або фізичними вправами? *

- Щодня
- Кілька разів на тиждень
- Рідко
- Ніколи

19. Наскільки важливо для Вас здорове харчування? *

- Дуже важливо, це пріоритет
- Важливо, але не завжди дотримуюся
- Не дуже важливо
- Взагалі неважливо

20. Де Ви зазвичай отримуєте інформацію про здорове харчування? (Оберіть найбільш впливове джерело) *

- Батьки/сім'я
- Школа (уроки, лекції)
- Інтернет, соціальні мережі, блоги
- Друзі/однолітки

21. Чи вмієте Ви самостійно читати етикетки продуктів та аналізувати їх склад (наприклад, вміст цукру, Е-добавок)? *

- Так, регулярно це роблю
- Інколи дивлюся, але не завжди розумію
- Ні, не звертаю уваги

22. Що найбільше впливає на Ваш вибір їжі? *

- Смак і особисті вподобання
- Ціна продукту
- Користь/склад (здорови вибір)
- Поради друзів та реклама

23. Чи задоволені Ви якістю харчування в закладі освіти (шкільна їдальня/буфет)? *

- Так, цілком задоволений(а)
- Частково задоволений(а)
- Незадоволений(а)
- Не харчуюся в закладі освіти

24. Коли Ви відчуваєте стрес або тривогу, Ви частіше... *

- Їсте більше звичайного (звичай солодощі або снеки)
- Їсте менше звичайного або відмовляєтесь від їжі
- Ваш режим харчування не змінюється

25. Як часто Ви вживаєте солодощі (цукерки, тістечка, шоколад, солодке печиво)? *

- Кілька разів на тиждень
- Раз на день
- 2-3 рази на тиждень
- Раз на тиждень або рідше

26. Як Ви оцінюєте свої знання про принципи збалансованого харчування? *

- Високий рівень (добре знаю і застосовую)
- Середній рівень (загалом знаю, але є прогалини)
- Низький рівень (майже нічого не знаю)

27. Чи вважаєте Ви, що Ваше харчування є збалансованим та здоровим? *

- Так, вважаю
- Швидше так, ніж ні
- Швидше ні, ніж так
- Ні, не вважаю

28. Чи маєте Ви регулярний режим харчування (сніданок, обід, вечеря приблизно в один і той же час)? *

- Так, завжди дотримуюся
- Частково, інколи відхиляюся
- Ні, маю нерегулярний режим
- Важко відповісти

29. Як часто Ви їсте спільно з сім'єю або друзями (спільні обіди/вечері)? *

- Щодня/майже щодня
- Деякі рази на тиждень
- Рідко (1-2 рази на місяць)
- Ніколи