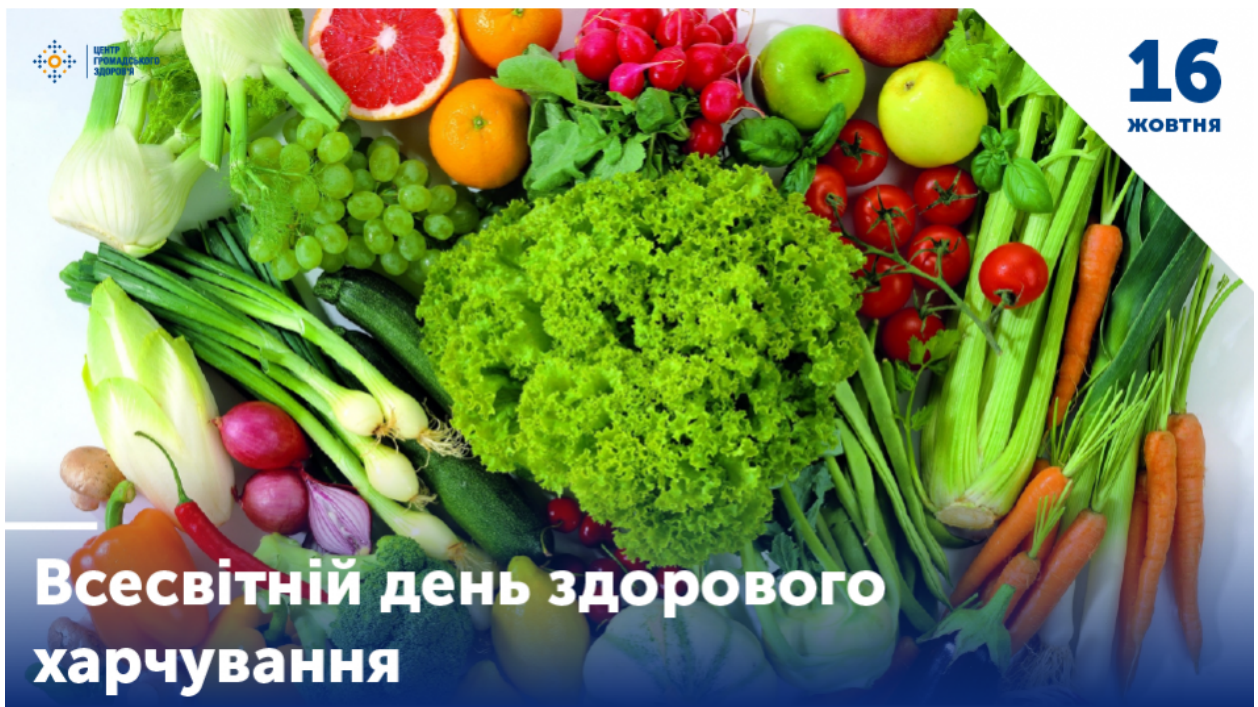




### Секрети енергії та успіху:

#### відзначаємо Всесвітній день здорового харчування!

Щодня ми робимо сотні виборів, і один із найважливіших — це те, що потрапляє до нашої тарілки. **16 жовтня** у всьому світі відзначають **Всесвітній день здорового харчування (World Food Day)**. Це свято було започатковане у 1979 році Організацією Об'єднаних Націй (ООН) з метою привернути увагу до проблеми продовольчої безпеки, якості продуктів та важливості правильного харчування для здоров'я людини. У сучасному світі, де харчові звички часто формуються під впливом реклами, поспіху та фастфуду, тема здорового харчування стає надзвичайно актуальною. Адже саме їжа є джерелом енергії, вітамінів і поживних речовин, від яких безпосередньо залежить фізичний і психічний стан людини, її працездатність і настрої. Це чудова нагода замислитися: чи дає наша щоденна їжа справжній заряд енергії для навчання, творчості та нових звершень?

**Учні та педагоги Ліцею №9** долучились до відзначення Всесвітнього дня здорового харчування. Класні керівники провели просвітницькі заходи для здобувачів освіти: **вікторини** «Здорове харчування», «Міфи та факти про харчування», **презентації** Корисної тарілки, **бесіди** у форматі «Запитання – Відповідь» про роль води, шкоду енергетиків, вплив харчування на роботу

мозку та концентрацію під час навчання, разом складали **вітамінні карти**, створювали **постери** - «Безбар'єрність у харчуванні: доступні корисні продукти для кожного», запустили загальношкільний **флешмоб «Аква-Тайм»** - нагадування протягом дня про питний режим.

Здорове харчування — це не про суворі дієти чи відмову від улюблених смаколиків. Це насамперед про турботу про свій організм, гарне самопочуття та міцний імунітет.

### **Правило «Тарілки здорового харчування»**

Щоб легко збалансувати свій раціон, орієнтуйтеся на simple-формулу гармонійного сніданку, обіду чи вечері:

- **1/2 тарілки — овочі, зелень та фрукти:** джерело вітамінів, мінералів та клітковини. Чим яскравіші кольори, тим більше користі!
- **1/4 тарілки — білки:** риба, птиця, яйця, бобові (сочевиця, квасоля), горіхи та молочні продукти. Вони є головним «будівельним матеріалом» для нашого тіла.
- **1/4 тарілки — складні вуглеводи:** цільозерновий хліб, гречка, вівсянка, нешліфований рис. Вони забезпечують довготривале відчуття ситості та тривалу концентрацію уваги.

### **Прості звички для кожного дня:**

1. **Пийте достатньо води.** Замінюйте солодкі газовані напої та пакетувальні соки чистою питною водою.
2. **Не пропускайте сніданок.** Повноцінний ранковий прийом їжі «запускає» роботу мозку та допомагає легко засвоювати нові знання.
3. **Обирайте корисні перекуси.** Замість чіпсів або печива візьміть із собою до школи яблуко, жменю горіхів, сушені фрукти чи йогурт.
4. **Зменшуйте кількість цукру та солі.** Відкривайте природний смак продуктів!

Пам'ятайте: турбота про себе починається з маленьких щоденних кроків. Обирайте здорову їжу, діліться корисними рецептами з друзями та будьте сповнені енергії щодня!

Всесвітній день здорового харчування також має **екологічне спрямування**. ООН закликає дбати не лише про своє здоров'я, а й про здоров'я планети. Надмірне споживання, викидання їжі, використання шкідливих технологій у виробництві продуктів негативно впливають на

довкілля. Тому сьогодні важливо підтримувати раціональне споживання: купувати лише необхідне, надавати перевагу місцевим продуктам, зменшувати використання пластику.

Пам'ятаймо!

Здорове харчування — це ключ до гарного самопочуття, міцного імунітету, енергії та довголіття.

Хай кожен день буде кроком до усвідомленого вибору на користь свого здоров'я!

**Їж корисно — живи активно!**

**Пий воду — обирай природне!**

**Дбай про себе — почни зі здорової тарілки!**

Ліцей 9 ММР 30



10-г воду п'є - естафету передає!



## ЯК НЕ ЗАБУВАТИ ПИТИ ВОДУ

ВИКОРИСТОВУЙТЕ НАГАДУВАННЯ



НОСІТЬ З СОБОЮ ПЛЯШКУ ВОДИ



ПОСТАВТЕ СКЛАНКУ НА ВИДНОМУ МІСЦІ



ВСТАНОВІТЬ ЦІЛЬ ЗА ОБСЯГОМ





1. Презентація "Корисна тарілка": <https://gamma.app/docs/-kmbmcu67l86rsyk>

2. Вікторина "Здорове харчування":  
<https://wordwall.net/play/121267/039/897?wwmethod=link>

# ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

**ЖИВИ АКТИВНО – ХАРЧУЙСЯ ПРАВИЛЬНО!**

Корисні поради для ліцеїстів



**БІЛЬШЕ ОВОЧІВ  
ТА ФРУКТІВ**



**ПИЙ ДОСТАТНЬО  
ВОДИ**



**МЕНШЕ ФАСТФУДУ  
ТА ЦУКРУ**



**ОБИРАЙ КОРИСНІ  
ПЕРЕКУСИ**

**Ініціатива 11-Е класу**