

БЕЗПЕКА ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Огуй Є. В.

асистент кафедри професійної освіти та дизайну, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти кафедри професійної освіти та дизайну Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Безпека харчування є дуже важливою темою, яка стосується здоров'я і самопочуття кожної людини. Для забезпечення безпечного харчування дітей та підлітків необхідно дотримуватися основних принципів, зокрема правильного зберігання продуктів (зберігати продукти завжди необхідно при правильній температурі, м'ясо, риба та молочні продукти повинні зберігатися в холодильнику); чистоти робочих поверхонь та особистої гігієни (перед приготуванням їжі обов'язково необхідно мити руки, а також мите кухонні інструменти та поверхні, які контактують з продуктами); дотримуватися правильного сусідства продуктів, розділення продуктів (сире м'ясо та рибу слід тримати окремо від інших продуктів, щоб уникнути перехресного забруднення); дотримуватися режимі термічної обробки продуктів під приготування (їжа повинна бути приготована до безпечної температури, щоб знищити всі можливі шкідливі бактерії); не використовувати в їжу продукти з простроченим терміном придатності (перед приготуванням та вживанням їжі необхідно перевіряти терміни придатності продуктів і не вживати їжу після закінчення цього терміну); використовувати чисту воду для приготування їжі та миття продуктів.

Дотримання цих простих правил допоможе зберегти ваше здоров'я і здоров'я дітей та учнів, насолоджуватися смачною та безпечною їжею.

Здорове харчування для підлітків є критично важливим, оскільки саме в цьому віці організм активно росте і розвивається. Існує декілька простих рекомендацій щодо здорового харчування для підлітків.

1. *Різноманітність в раціоні.* Підліткам слід вживати різноманітні продукти, щоб забезпечити організм усіма необхідними поживними речовинами. В раціоні повинні бути присутніми фрукти, овочі, білки, цільнозернові продукти та здорові жири.

2. *Регулярне харчування.* Важливо вживати їжу регулярно, не пропускати сніданок і мати збалансовані прийоми їжі протягом дня. Перекуси також мають бути здоровими, наприклад, горіхи, йогурт або фрукти.

3. *Обмеження шкідливих продуктів.* Слід обмежити вживання солодошів, газованих напоїв, фаст-фуду та інших продуктів з високим вмістом цукру, жиру і солі.

4. *Достатня гідратація.* Підліткам необхідно пити достатню кількість води щодня. Важливо уникати напоїв з високим вмістом цукру, таких як солодкі газовані напої та соки.

5. *Збалансований прийом білків.* Білки є важливими для росту та розвитку. Хорошими джерелами білка є м'ясо, риба, яйця, молочні продукти, бобові та горіхи.

6. *Здорова альтернатива.* Заохочуйте підлітків обирати здорові альтернативи улюблених страв. Наприклад, замість картоплі «фрі» можна приготувати запечену картоплю, а замість солодошів – фрукти або домашні смузі.

7. *Навчання про здорове харчування.* Важливо навчати підлітків основам здорового харчування, щоб вони могли робити усвідомлений вибір продуктів та самостійно дбати про своє здоров'я.

Збалансоване харчування допоможе підліткам не лише рости та розвиватися, а й забезпечить енергією для навчання та активного способу життя.

Дієтичне харчування дітей має бути добре збалансованим, щоб забезпечити всі необхідні поживні речовини для їхнього росту та розвитку. Важливо дотримуватися різноманітності продуктів харчування, включати в раціон різні групи продуктів: фрукти, овочі, білкові продукти, молочні продукти та

цільнозернові, що забезпечить різноманітність вітамінів і мінералів. Здорові джерела білка включають пісне м'ясо, рибу, яйця, бобові, горіхи та молочні продукти. Білок необхідний для росту і розвитку м'язів. Фрукти та овочі повинні бути основною частиною раціону дитини, забезпечуючи організм вітамінами, мінералами та клітковиною. Бажано заохочувати вживання різних кольорів і видів овочів та фруктів. Цільнозернові продукти (хліб, каші, макарони та рис) повинні бути з цільного зерна. Вони забезпечують довготривалу енергію і клітковину, яка корисна для травлення. Молоко, йогурт, сир та інші молочні продукти є джерелами кальцію та вітаміну D, необхідних для міцних кісток і зубів. Також необхідно включати в раціон здорові жири з таких джерел, як авокадо, оливкова олія, горіхи і насіння. Вони важливі для розвитку мозку і здоров'я серця. Обмеження цукру та солі забезпечить гармонійний розвиток всіх внутрішніх систем. Зменшіть вживання продуктів з високим вмістом цукру та солі, таких як солодощі, газовані напої, чипси та фаст-фуд. Надмірне споживання цукру та солі може призвести до проблем зі здоров'ям. Забезпечення дитині регулярного прийому їжі, включаючи сніданок, обід, вечерю та здорові перекуси допоможе підтримувати рівень енергії протягом дня. Нормальна гідратація та уникнення надмірного споживання солодких напоїв, слідкування за тим, щоб діти пили достатню кількість води щодня, а також навчання дітей основам здорового харчування та особистий приклад від батьків та педагогів дотримання здорового способу життя стане запорукою збереження здоров'я дітей та підлітків. допоможете дітям зростати здоровими та енергійними, закладаючи основу для їхнього майбутнього здоров'я

Безпечні продукти харчування – це ті, які не містять шкідливих бактерій, вірусів, паразитів, токсинів або хімічних речовин, здатних завдати шкоди здоров'ю. Дотримання основних принципів безпечного харчування допоможе уникнути харчових отруєнь та інших проблем зі здоров'ям.

Список використаних джерел:

1. Дутка І.В., Хоменко О.І., Геселева Н.В. Тенденції розвитку ринку

дитячого харчування в Україні. *Вісник КНУТД*. Сер. «Економічні науки». 2015. №4 (89). С. 70–74.

2. Коноваленко А.С. Управління безпекою харчування дітей. *Food Industry Economics*, 2020, 12.1. С. 28–32.

3. Стельмахівська В. П.; Берзінь В. І. Актуальні аспекти забезпеченні раціонального харчування школярів. *Освіта і здоров'я підрастаючого покоління*, 2018, Випуск. 2. С. 125–126.

ОРНАМЕНТ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ

Бондар С. М.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету технологій та дизайну Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Сучасна людина живе в умовах інформаційного перенасичення, невизначеності та стресових впливів. Пошук внутрішньої рівноваги, почуття стабільності й захищеності стає важливим завданням не лише психології, а й культури, мистецтва, освіти та дизайну. Одним із малодосліджених, але надзвичайно потужних ресурсів формування психологічної безпеки є орнамент як універсальна мова символів, що супроводжує людство від найдавніших часів.

Орнамент науковці відносять до носіїв культурної пам'яті нації. Орнамент – це не лише декоративна прикраса, а знакова система, у якій відображено світогляд, цінності та духовні орієнтири народу. У традиційній культурі візерунок завжди ніс захисну функцію: символи-обереги наносилися на одяг, житло, предмети побуту, виконуючи роль «коду безпеки». Ритмічність, симетрія, повторюваність елементів створюють відчуття порядку, гармонії й передбачуваності – це саме ті чинники, які на психологічному рівні формують почуття стабільності й захищеності. Отже, орнаменти можна використовувати у психологічному контексті, як елементи арт-терапії або засоби заспокоєння та