

Ганна СУРІНА,
кандидат філософських наук,
ст. викладач кафедри українознавства і суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв, Україна

ПРОГРАМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В УКРАЇНІ

У сучасному світі все більше акцентується увага на здорових способах харчування як одному з найважливіших чинників збереження людського потенціалу. В Україні, незважаючи на воєнні дії, продовжують активно розвиватися програми здорового харчування, спрямовані на покращення якості життя, профілактику неінфекційних захворювань та формування культури правильного харчування. Ці програми діють зокрема за міжнародної підтримки таких фондів, як:

- «Всесвітня продовольча програма ООН», що фінансує шкільне харчування в Україні, зокрема для 60 000 дітей у 420 школах у 2023 році та 160 000 молодших школярів у 2024/2025 році [2].

- «Швейцарія та ЮНІСЕФ», що підтримує модернізацію шкільних їдалень і проводить інформаційні кампанії, зокрема такі, як «Головне – що всередині», яка охопила 7 млн осіб [7].

- «Франція та Фонд Говарда Баффета», що надає фінансування для розширення програм шкільного харчування [1].

Отже, міжнародна підтримка спрямована в першу чергу на шкільне харчування, тобто увага приділяється головним чином молодому поколінню українців.

У цій сфері в Україні діють такі основні ініціативи, як:

1. Реформа шкільного харчування. Цей рух розпочався у 2020 році за підтримки першої леді Олени Зеленської. Він спрямований на забезпечення учнів закладів освіти збалансованим і корисним харчуванням. Реформа охоплює оновлення шкільних меню, модернізацію харчоблоків, підвищення кваліфікації кухарів та популяризацію культури здорового харчування. У цьому напрямі затверджено Стратегію реформування системи шкільного харчування на 2023–2027 роки, яка включає чотири стратегічні цілі: фінансове забезпечення, модернізацію обладнання, впровадження системи НАССР (управління безпечністю харчування) та формування здорових харчових звичок [6]. Вже розроблено нові меню за участі шеф-кухаря Євгена Клопотенка, які включають страви з цільозернового борошна, бобові та зменшену кількість цукру й солі.

Всесвітня продовольча програма ООН підтримує цю реформу, фінансуючи 30% вартості харчування для понад 160 тисяч молодших школярів

у 16 регіонах України у 2024/2025 навчальному році. У 2024 році в межах програми створено 21 навчальний кулінарний хаб, оновлено понад 170 харчоблоків, а також запроваджено субвенцію для безкоштовного харчування.

Спеціалізована платформа «Знаймо» (znaimo.gov.ua) надає інформацію про здорове харчування в школах, включаючи рецепти, технологічні карти та поради для медпрацівників і батьків. Її метою є зменшення рівня неінфекційних захворювань, формування здорових звичок у дітей та масштабування програми на всі громади до 2025 року.

Концепція поліпшення продовольчого забезпечення, спрямована на зміцнення здоров'я населення через раціональне харчування, особливо дітей, затверджена ще у 2004 році Кабінетом Міністрів України [3]. Її першочерговими цілями є забезпечення гарячим харчуванням дітей у школах; розвиток виробництва якісних харчових продуктів із високою біологічною цінністю; посилення контролю за безпекою продуктів. Хоча документ датований 2004 роком, його принципи залишаються основою сучасних програм, таких як реформа шкільного харчування.

Проте, ініціативи щодо здорового харчування в Україні стосуються не лише дітей, а й інших вікових категорій. Так, проєкт «ПроЗдорове» – це загальнонаціональна платформа, створена Центром громадського здоров'я України та Міністерством охорони здоров'я, яка популяризує принципи здорового харчування [4]. Її ключовими елементами постають:

- «Тарілка здорового харчування» – модель збалансованого щоденного меню, яка включає овочі (300 г/день), фрукти та ягоди (200 г/день), цільнозернові продукти, бобові, м'ясо птиці, рибу, молочні продукти та корисні жири [5]. Рекомендації цієї моделі базуються на міжнародних практиках (ВООЗ, ФАО) і спрямовані на зниження ризиків серцево-судинних, онкологічних захворювань та діабету. Інформаційна кампанія, яка поширює відомості про цю модель, охоплює дорослих і дітей, спрямовується на те, щоби зробити здорове харчування доступним, смачним і зрозумілим; подолати стереотипи про здорове харчування та підвищити обізнаність українців щодо користі збалансованого раціону.

Існують також індивідуальні ініціативи лікарів, наприклад освітньо-грантова програма від Центру Нутриціології Наталії Калиновської. Дана програма, орієнтована на освітян, поєднує принципи здорового харчування з українськими традиціями [8]. Її метою є поліпшення здоров'я освітян, профілактика захворювань та поширення традицій здорового харчування. Її особливостями постають групові та індивідуальні консультації з нутриціологами, дієтологами, ендокринологами, гастроентерологами та психотерапевтами. Ці консультації є платними, але учасники, які виконують

завдання (наприклад, публікація постів у соцмережах чи проведення майстер-класів), отримують індивідуальний супровід безкоштовно.

Поступово поширюються в Україні сервіси доставки здорового харчування, в першу чергу у великих містах, як Київ (сервіс FoodEx <https://foodexhub.com.ua/program>), Івано-Франківськ (сервіс E2GO <https://e2go.com.ua/programs/>), Харків (сервіс LifeFood <https://lifefood.com.ua/programs/>), хоча військові дії, безумовно, впливають на їх роботу.

Розвиваються в Україні також мобільні додатки для здорового харчування. Так, додатки, описані на Event Ukraine, допомагають підраховувати калорії, відстежувати водний баланс, створювати щоденники харчування та отримувати рецепти здорових страв. Вони синхронізуються з ПК і дозволяють вести особисту статистику.

Таким чином, програми здорового харчування в Україні охоплюють як державні ініціативи (реформа шкільного харчування, проєкт «ПроЗдорове»), так і приватні сервіси (FoodEx, E2GO, LifeFood). Вони спрямовані на різні групи населення – від школярів до дорослих, включаючи спеціальні раціони для вегетаріанців, спортсменів і людей із медичними потребами. Реформа шкільного харчування є ключовою, оскільки формує здорові звички з дитинства, а підтримка міжнародних партнерів допомагає масштабувати ці ініціативи. Для індивідуального підходу популярними стають сервіси доставки, мобільні додатки, які економлять час і забезпечують збалансоване харчування.

Список використаних джерел:

1. Всесвітня продовольча програма допоможе забезпечити харчуванням дітей із 1600 українських шкіл. URL: <https://mon.gov.ua/news/vsesvitnia-prodovolcha-prohrama-dopomozhe-zabezpechyty-kharchuvanniam-ditei-iz-1600-ukrainskykh-shkil>
2. Всесвітня продовольча програма ООН розширює підтримку програми шкільного харчування в Україні. URL: <https://mon.gov.ua/news/vsesvitnya-prodovolcha-programa-oon-rozshiryue-pidtrimku-programi-shkilnogo-kharchuvannya-v-ukraini>
3. Концепція поліпшення продовольчого забезпечення та якості харчування населення. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/6595467>
4. Проєкт «ПроЗдорове». URL: <https://phc.org.ua/promociya-zdorovya/proekt-prozdorove>
5. Тарілка здорового харчування. URL: <https://moz.gov.ua/uk/tarilka-zdorovogo-harchuvannja>
6. Уряд затвердив Стратегію реформування системи шкільного харчування на 2023-2027 роки. URL: <https://mon.gov.ua/news/uryad-zatverdiv-strategiyu-reformuvannya-sistemi-shkilnogo-kharchuvannya-na-20232027-roki>

7. Шкільне харчування – інвестиція в здорове покоління, міцні громади, економіку й відновлення країни. URL: <https://mon.gov.ua/news/shkilne-kharchuvannia-investytsiia-v-zdorove-pokolinnia-mitsni-hromady-ekonomiku-i-vidnovlennia-krainy>

8. Центр Нутриціології Наталії Калиновської. URL: <https://healthfood.care>

Інна ЧУГУЄВА,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м. Миколаїв, Україна

Олександра ЧЕРНУЦЬКА,
група 5559 МЗ, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СИСТЕМИ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКІВ У ПАРАДИГМІ ГЛИБИННОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Анотація. У роботі досліджуються психологічні аспекти формування відносин між дитиною та її батьками крізь призму глибинної психології. Здійснено аналіз несвідомих впливів та емоційних механізмів, що створюють структуру родинної взаємодії. Розглядаються теоретичні підходи З. Фрейда, К. Юнга, Е. Еріксона та українських науковців. Акцент зроблено на внутрішньому досвіді дитинства як основі майбутніх міжособистісних зв'язків.

Ключові слова: *родинна взаємодія, психодинаміка, глибинна психологія, досвід дитинства, емоційні моделі.*

Постановка проблеми. У розвитку особистості основним механізмом вважається створення стосунків між дитиною та її батьками. В рамках глибинної психології акцентується увага на тому, що первинний досвід дитини значною мірою визначає її емоційне життя та майбутню поведінку в соціумі. Сімейне середовище діє не тільки як фактор виховання, а й як сфера формування підсвідомих настанов та поведінкових зразків.

Мета дослідження. В рамках глибинно-психологічної концепції з'ясувати, як несвідомі процеси та ранній дитячий досвід впливають на вибудовування системи батьківсько-дитячої взаємодії.

Актуальність. У сучасній психології дедалі частіше розглядаються приклади, де конфлікти у зрілому віці беруть початок у дитячо-батьківських відносинах. Підсвідомі переживання, набуті в ранньому віці, впливають на