

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



Збірник есе та малюнків учасників конкурсу

«Здорова молодь – сильна Україна: Відбудова. Продовольство. Екологічність. Бережливість. Відповідальність»

Запоріжжя
2024

УДК 338.246.8:338.439.6]:316.346.32-053.6(477)
З-466

«Здорова молодь – сильна Україна: Відбудова. Продовольство. Екологічність. Бережливість. Відповідальність» : збірник есе та малюнків учасників конкурсу / за ред. Т. І. Батракової, С. О. Кушнір. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 126 с.

У збірнику надруковані матеріали конкурсу «Здорова молодь – сильна Україна: Відбудова. Продовольство. Екологічність. Бережливість. Відповідальність», що проходив з 15 вересня по 25 жовтня 2024 року в Запорізькому національному університеті в рамках проекту ЄС Еразмус+ за напрямом ім. Жана Моне «Євроінтеграція та сталий розвиток сільських територій України як запорука забезпечення продовольчої безпеки в умовах повоєнного відновлення» (101127828 — NEWAGRO — ERASMUS-JMO-2023-HEI-TCH-RSCH) з метою привернення уваги молоді, студентства, інформування школярів про важливу роль популяризації здорового харчування, забезпечення доступу споживачів до безпечної та поживної їжі з мінімізацією відходів і втрат продовольства, привернення уваги та позитивної ролі ЄС до повоєнного відновлення України, забезпечення продовольчої безпеки та здорового харчування.

У сучасному світі актуалізуються питання збереження ресурсів, тому дуже важливо навчитися використовувати продукти більш раціонально, з мінімальними втратами, це допоможе зберегти не тільки харчові продукти, а й ресурси, витрачені на їх виробництво, в тому числі воду, енергоресурси, трудові ресурси та інші, що, в свою чергу, допоможе у вирішенні глобальних екологічних проблем. Кожен з нас повинен опікуватися збереженням навколишнього середовища. Зменшення кількості харчових відходів та підтримка екологічно чистого виробництва і споживання - це внесок кожної людини у боротьбу зі змінами клімату. Саме екологічна та соціальна відповідальність сприяють сталому розвитку України та наближенню вступу до Європейського Союзу. Перспективи розвитку екологічного рослинництва та тваринництва у повоєнній Україні, вивчення європейського досвіду у пропагуванні серед молодого покоління традиційної культури харчування та усвідомлення важливості раціонального споживання сприяють здоровому майбутньому української нації та залученню молоді до відбудови держави – сильної та заможної, годувальниці не тільки України, а й світу. Разом ми зможемо відбудувати свою країну та покращити благополуччя українців.

У збірнику максимально точно відображається орфографія та пунктуація, запропонована учасниками. Усі матеріали подаються в авторській редакції.

Фінансується Європейським Союзом. Проте висловлені погляди та думки належать лише авторам і не обов'язково відображають погляди Європейського Союзу чи Європейського виконавчого агентства з питань освіти та культури (EACEA). Ні Європейський Союз, ні грантодавець не можуть нести за них відповідальність.

This publication reflects only the author s views and the European Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information it contained.

© Колектив авторів, 2024

Організатори та партнери:

Міністерство освіти і науки України,
Національний Еразмус+ Офіс в Україні,
Запорізький національний університет,
Економічний факультет ЗНУ
Юридичний факультет ЗНУ
БФ «ЯрославКо»



Організаційний комітет:

Команда проєкту Еразмус+ JMM NEWAGRO:

Бондар О.Г., перший проректор ЗНУ, д.ю.н., професор;

Кушнір С.О., координаторка проєкту NEWAGRO, професорка кафедри фінансів, банківської справи та страхування ЗНУ, д.е.н., професорка;

Батракова Т.І., доцентка кафедри фінансів, банківської справи та страхування, к.е.н., доцентка;

Венгерська Н.С., доцентка кафедри міжнародної економіки, природних ресурсів та економіки міжнародного туризму, к.е.н., доцентка;

Федчишин Д.В., доцент кафедри цивільного права, д.ю.н.;

Луц Д.М., доцент кафедри цивільного права, к.ю.н., доцент.

ЗМІСТ

Вступне слово	5
Лисенко Анна ЧАЙКА ЧИ МАРТИН?.....	7
Цуканов Тимур ІЖА – ВАЖЛИВА ЧАСТИНА НАШОГО ЖИТТЯ.....	12
Мінаєв Макар та Мінаєв Прохор ЯК ВІЙНА ВПЛИНУЛА НА ПРОДОВОЛЬЧУ БЕЗПЕКУ УКРАЇНИ, ВАЖЛИВІСТЬ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ЗМЕНШЕННЯ ХАРЧОВИХ ВІДХОДІВ.....	15
Вовк Ольга ЯК Я ВІДЧУВАЮ ЩО ТАКЕ ПРОДОВОЛЬЧА БЕЗПЕКА	19
Колеснікова Поліна КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ!	21
Буряк Анна ПРОБЛЕМАТИКА ПРОДОВОЛЬЧОЇ БЕЗПЕКИ У ВСЬОМУ СВІТІ	27
Хохолов Євген МОЇ МРІЇ: ПОЇХАТИ В СЕЛО ДО БАБУСИ ТА ЯКИМ БУДЕ МІЙ РІДНИЙ КРАЙ ПІСЛЯ ВІДБУДОВИ.....	33
Алахвердієва Марія ЯК ВІЙНА ВПЛИНУЛА НА ПРОДОВОЛЬЧУ БЕЗПЕКУ КРАЇНИ	37
Насочова Кіра ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПРОДОВОЛЬЧУ БЕЗПЕКУ КРАЇНИ. ВАЖЛИВІСТЬ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОДОВОЛЬЧОЇ БЕЗПЕКИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ЯК МАЙБУТНЬОГО НАЦІЇ.....	41
Потапова Анастасія КОРИСТЬ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ТА КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ.....	47
Чепурна Вікторія ПРО ЯКУ ВІДБУДОВУ Я МРІЮ ПІСЛЯ ЗАІНЧЕННЯ ВІЙНИ	50
Козел Софія КОРИСТЬ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ, КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ ТА БОРОТЬБА З ПРОДОВОЛЬЧИМИ ВТРАТАМИ ТА ХАРЧОВИМИ ВІДХОДАМИ ЯК КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ГОЛОДУ	54
Зубач Дарина та Крючкова Олександра КОРИСТЬ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ І СПОРТУ ДЛЯ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ	58
Вишківський Кирил ПРОДОВОЛЬЧА БЕЗПЕКА ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ВАЖЛИВІСТЬ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ МАЙБУТНЬОГО ДІТЕЙ	62
Кавун Катерина та Школяренко Аліна ЗДОРОВЕ ХАРУВАННЯ ТА КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ – ВАЖЛИВІ АСПЕКТИ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ	66
Василєва Надія МАЙБУТНЄ УКРАЇНИ	69
Бистрякова Марія ЯК ВІЙНА ВПЛИНУЛА НА ПРОДОВОЛЬЧУ БЕЗПЕКУ УКРАЇНИА	72
Чепурна Яна ВІЙНА, ПРОДОВОЛЬЧА БЕЗПЕКА ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ: МАЙБУТНЄ ПІД ЗАГРОЗОЮ	78

Степанов Арсеній КОРИСТЬ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ. КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ.....	84
Охматенко Богдан та Ткаченко Артем ВАЖЛИВІСТЬ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОДОВОЛЬЧОЇ БЕЗПЕКИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ЯК МАЙБУТНЬОГО НАЦІЇ.....	87
Шепель Ліза ЗДОРОВА МОЛОДЬ – ФУНДАМЕНТ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВСІЄЇ КРАЇНИ	91
Хоній Вікторія ЗДОРОВА МОЛОДЬ – ОСНОВА СИЛЬНОЇ ТА НЕЗАЛЕЖНОЇ УКРАЇНИ	94
Сабо Дарина КЛЮЧОВА РОЛЬ МОЛОДІ У ВІДБУДОВІ УКРАЇНИ.....	96
Горбанчук Діана ВІДБУДОВА УКРАЇНИ – ЦЕ ВИКЛИК ДЛЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	99
Чорна Олександра НА ШЛЯХУ ДО ГАРМОНІЇ З ПРИРОДОЮ: РОЛЬ ЕКОЛОГІЧНОГО СІЛЬСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА	102
Портна Юлія ЕКОЛОГІЧНЕ СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКЕ ВИРОБНИЦТВО: ШЛЯХ ДО СТІЙКОГО МАЙБУТНЬОГО.....	106
Севальнєва Марія МОЛОДЬ – РУШІЙ ПРОЦЕСУ СТАЛОГО СПОЖИВАННЯ ТА ВИРОБНИЦТВА.....	110
Ямкова Кіра ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПРОДОВОЛЬЧУ БЕЗПЕКУ ТА ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ В УКРАЇНІ	112
МАЛЮНКИ ШКОЛЯРІВ:	117
Демидюк Ірина	117
Богдан Альбіна	120
Постол Уляна	121
Луц Софія	122
Ярослав Кушнір	123
ЕПІЛОГ	125

ВСТУПНЕ СЛОВО

*Смачнішого хліба у світі немає,
Як твій, Україно, пухкий коровай,
І пісні такої, що з серця лунає,
І казки такої, коханий мій край!*

Наталія Кузьмічова

Протягом вересня – жовтня 2024 року командою проєкту Еразмус+ JMM NEWAGRO було проведено ряд лекцій в он-лайн та оф-лайн форматі зі школярами та студентами шкіл та коледжів міста Запоріжжя та інших міст України на тему «Здорова молодь – сильна Україна: Відбудова. Продовольство. Екологічність. Бережливість. Відповідальність». На лекціях молодь активно брала участь в дискусіях та виявляла зацікавленість у вирішенні проблем, піднятих на обговоренні запропонованої теми. За результатами проведених зустрічей та надісланих учасниками конкурсу робіт сформовано збірник есе та малюнків.

Захід є складовою проєкту ЄС Еразмус+ за напрямом ім. Жана Моне «Євроінтеграція та сталий розвиток сільських територій України як запорука забезпечення продовольчої безпеки в умовах повоєнного відновлення» (101127828 — NEWAGRO — ERASMUS-JMO2023-HEI-TCH-RSCH), впроваджуваного міжфакультетською командою науково-викладацького складу Запорізького національного університету в 2023-2026 рр.

Актуальність питань, що обговорювалися, визначається необхідністю привернення уваги молодого покоління до традиційної культури харчування на користь оздоровлення нації, скорочення обсягів продовольчих втрат та харчових відходів, забезпечення органічного виробництва та здорового харчування, забезпечення продовольчої безпеки України та світу.

Розуміння корисності органічного виробництва та органічної їжі, вміння відрізнити органічні продукти від звичайних, допоможе з дитинства зробити свідомий вибір на користь здорового харчування. Обговорення теми продовольчої безпеки та харчових відходів дає змогу розвитку критичного мислення у дітей та здатності аналізувати інформацію та розуміти як їхні особисті дії впливають на глобальні проблеми. Розуміючи, що дії людини мають наслідки, які іноді призводять до проблем, молодь може стати активним учасником вирішення питань, пов'язаних з бережливим та екологічним ставленням до довкілля (привчатися з дитинства сортувати сміття, відмовитися від одноразового посуду, вживання шкідливої їжі, прибирати на вулиці за своєю хатньою тваринкою та багато іншого). Ознайомлення молоді з традиційною культурою харчування допомагає відчути зв'язок зі своїми предками та зберегти культурну спадщину. Розуміння принципів органічного виробництва та важливості продуктів місцевого виробництва сприяє розвитку стійких систем харчування та забезпеченню продовольчої безпеки, а також залученню молоді до підтримки органічного сільгоспвиробника, а в майбутньому - й до ведення органічного бізнесу.

Залучення молоді (саме в період з 10 та до 17 років) до обговорення вищезазначених питань формує їх світогляд та звички, які будуть супроводжувати людину все життя. Отже, саме в цьому віці важливо прищепити любов до здорової їжі, повагу до навколишнього середовища, відповідальність як за своє здоров'я, так і майбутнє української нації та планети Земля в цілому.

Вважаємо, що обговорення з молоддю питань продовольчої безпеки, органічного виробництва, здорового харчування, бережливого ставлення до ресурсів, навколишнього середовища та власного здоров'я є кроком до оздоровлення нації та напрямом для її стійкого майбутнього в європейській сім'ї.

Зараз наша країна переживає дуже тяжкі часи, повномасштабне вторгнення російської федерації змінило наше життя на до та після 24 лютого 2022 року. Але, незважаючи ні на що, ми впевнені, що Україна переможе та продовжить бути гарантом продовольчої безпеки для українців і світу.

Прологом нашої збірки ми вирішили поставити невеличкий твір учениці одинадцятого класу учениця 11-Б класу Запорізької спеціалізованої школи-інтернат II-III ступенів «Козацький ліцей» Анни Лисенко, в якому описані переживання та відчуття, думки та мрії дітей війни. Першим есе нашої збірки є роздуми восьмирічного хлопчика, вихованця 2-А класу Запорізького приватного ліцею Монтесорі Тимура Цуканова про їжу та війну, який слухав лекцію разом зі старшим братом і захотів долучитися до конкурсу та надіслати свою роботу до збірника.

Думки нашої молоді дають надію, що Україна після війни та відбудови стане однією з найкращих європейських країн. Разом до перемоги!

ПРОЛОГ

ЧАЙКА ЧИ МАРТИН?



Цей твір дався мені найважче за всі у моєму житті

АННА ЛИСЕНКО,

учениця 11-Б класу Запорізької спеціалізованої
школи-інтернат II-III ступенів «Козацький ліцей»

Привіт! Мене звати Анна і я з Запоріжжя, Запорізької області. Сьогодні хочу Вам розповісти про місце, у якому народилась, про те, як росіяни намагаються його зруйнувати і свої почуття щодо цього. На жаль, я була не в багатьох містах своєї області, в Запоріжжі народилась, у Кирилівці була два рази за життя, та й по всьому, на жаль. Тільки після повномасштабного почала досліджувати свій регіон та його історію, важливість для мене та світу. Сьогодні поговоримо про все: мене, місто, Україну, війну та, авжеж, людей. А, і ще про птахів, трохи...

Глава 0. Анкети крізь часи

Анкета 1. «Що?» чи «Як?»

- 1) Як вас звати і звідки ви?
- 2) Якою мовою спілкуєтесь?
- 3) Що можете сказати про себе?
- 4) Як ставитеся до життя, дрібниць?
- 5) Що таке війна?
- 6) Чи важлива історія?
- 7) Чи відчуваєтеся ви щасливими?
- 8) Що робить вас щасливими?

Анкета 2. Чи?

- 1) Чи любите ви своє місто?
- 2) Чи плануєте ви жити тут у майбутньому?
- 3) Що ви знаєте про Запоріжжя?
- 4) Чи важливе Запоріжжя для України та світу і чим?

Глава 1. До того самого ранку четверга

Привіт! Мене звати Аня і я з Запоріжжя. У житті спілкуюся російською, однак і українську чудово знаю, не надаю цьому надто багато значення. Про себе? Небагато, гарно навчаюся, активно беру у багатьох конкурсах, певно, що хочу працювати у сфері ІТ, маю багато друзів. До життя?... Ем, нормально, важко іноді, однак якимось чином живу, щодо дрібниць, то не часто їх помічаю, але авжеж вони важливі. Війна?! Ну, дурість, певно, для мене це просто роки у підручнику. Історія?... Важлива, однак особисто мене вона ніколи не зачіпала, не цікавила. Щасливою? Не знаю, певно відчуваюся, а радують гарні оцінки.

Глава ?. Чайка!

Чайки — найбільше численний род птіц сімейства чайкових, обітаючих як на морських просторах, так і на внутрішніх водоймах. Запоріжжя — город на юге України, розположений на річці Дніпр.

Я люблю своє місто, однак колись хотілося б звідси поїхати і жити надалі закордоном. Щодо того, що особисто знаю про своє місто, то це, авжеж, острів Хортиця та декілька заводів. Чи важливе Запоріжжя для України та світу? Так, певно, не знаю чим, правда...

Глава 3. У той самий четвер

Доброго ранку... Що? Чому? Нічого не розумію. Страшно. Боюся. Підемо в укриття! Що?...

Глава ?. Чайка?...

Що? Яка ще чайка? Точно чайка? Запоріжжя, а не Запорожжє!

Глава 5. Найближчі 3 місяці після 24 лютого

Не знаю, що робити. Не розумію. Що...це?

Глава 6. За рік після того самого четверга

Привіт. Мене звати Аня і я з Запоріжжя. Від початку повномасштабного вторгнення спілкуюсь виключно українською. Я все ще загублена у часі й просторі, тому не певна, що варто розповісти про себе... До життя ставлюся байдуже, і так уже рік, певно, не знаю, я втратила рахунок часу, однак не мені жалітися, люди там зараз на фронті почуваються у мільйон разів гірше. Щодо дрібниць, то зараз це не має значення: не на часі. Війна — кривава боротьба за правду та людей. Я почала вчити історію, вважаю, що соромно було її не вчити. Щасливою?.. Не знаю, не почуваюся, нічого не змушує мене відчувати радість.

Глава 7. Мартин?

Я кажу батьку, що правильно казати мартин, а не чайка, бо то зовсім інша пташка українською! Так дратує, коли пишуть Запорож'є замість Запоріжжя!

Я ще більше полюбила своє місто. Не знаю поки чи хотіла б я у ньому жити, але точно в Україні та мрію про те, щоб покращити своє місто. Про Запоріжжя зараз знаю набагато більше, хоча б назви заводів довчила. Запоріжжя та Запорізька область загалом, що до війни, що зараз цінні полями та заводами, раніше ще й морем, яке зараз у нас відібрали загарбники...

Глава 8. Вересень 2023

Ура! Моя мрія здійснилась, я волонтеру, я... я почувуюсь щасливою!

Глава 9. Зараз (вересень 2024)

Вітаю! Мене звати Анна і я з чудового та незламного Запоріжжя. Спілкуюся виключно солов'їною та пишаюся цим! Я більше не загублена в часі! Про себе можу сказати, що я комунікабельна, добра, дуже балакуча, люблю досліджувати себе, світ та інших людей, цікавлюсь комп'ютерами, програмуванням, читанням та багато чим іншим, готова ризикувати та робити іноді «дикі» речі, попри страх усе одно йду вперед. Дрібниці – невід'ємна частина життя, яка займає набагато більше місця, ніж ми можемо собі уявити: пройшов повз військового і подякував, просто зробив комусь комплімент на вулиці, почув українську на вулиці, випив каву зранку, на повідомлення: «Ти як?», – чуєш відповідь: «Усе добре» – усе це робить нас трошечки щасливіше. Усе ще вважаю, що війна – це кривава боротьба за правду та людей, за майбутнє нашої держави та її народу. Я продовжую вчити історію, тим паче у цьому році здаю НМТ, трохи хвилююся навіть. Щасливою? Хотілося б мені розкати Вам чудову історію про зцілення, однак поки не почувуюся цілком радісною. Хоча мені стало краще, нарешті живу,

а не існую, але сказати, що щаслива на сто відсотків, на жаль, не можу. Радість найбільше отримую від волонтерства та неймовірно крутих людей навколо. Це одна з небагатьох позитивних сторін повномасштабного, я зустріла невимовно класних знайомих та друзів, дорослих наставників та однолітків-однодумців.

Глава 10. Мартин!

Батько теж почав говорити мартин! І все частіше чую Запоріжжя і українську мову від людей загалом у своєму рідному місті, ура!

Безмежно сильно люблю своє місто. Скоріш за все хотіла б жити тут. Про Запоріжжя знаю багато і одночасно нічого, все ще досліджую його. Щодо важливості для України та світу, то це купа видатних людей, що народились у Запорізькій області, як от Олександр Авраменко, Alyosha, та багато інших. Авжеж це також поля, заводи, виробництво, а раніше ще й море та курортні міста, які пам'ятають багато українців і досі.

Я мрію про те, щоб усі домівки, заводи, історичні та культурні пам'ятки, які зруйнували росіяни були відновлені, хоча б більшість. Бажаю світлого майбутнього своїй області і повернення усіх міст. Я особисто зроблю все можливе та неможливе, щоб про Україну та Запоріжжя чули. Обіцяю Вам, мій любий читачу чи читачка, ви ще почуєте про Запорізьку область!

Епілог

Тут я вирішила просто залишити думки, які час від часу виникали при написанні та деякі деталі щодо самого твору, які я б хотіла пояснити.

початок думок

У мене відчуття наче 2022 не існувало чи мене в ньому не існувало. Мені так важко це писати. Я сама й не усвідомлювала на скільки страшно війна

вплинула на мене. Скільки за цей час домівок, міст, сіл, людських доль було зруйновано. Скільки ж росія за свою історію разів намагалась знищити Україну.

кінець думок

Щодо деталей, то я лиш хотіла пояснити, чому ви не бачите 2 та 4 глав, думаю, що ви і так здогадались: ці числа символізують одночасно і 24 лютого і те, що більше року свого життя я загубила, як і номери цих глав, їх вкрали та розтрощили росіяни, як і багато домівок, доль і мрій.



ТИМУР ЦУКАНОВ,

8 років,

учень 2-А класу

Запорізького приватного ліцею Монтесорі

ЇЖА – ВАЖЛИВА ЧАСТИНА НАШОГО ЖИТТЯ

Як війна вплинула на їжу? Під час війни трапляється багато поганого. Наприклад, ферми, де росте їжа, зруйновані, і тоді овочі та фрукти більше не ростуть або їх просто нікому садити та доглядати за ними. Дороги, якими їдуть машини з їжею, можуть бути перекриті, і тоді продукти не доходять до магазинів, або магазини закриті, тому що їх нікому відкрити. Уяви, що ти хочеш купити хліб, але найближчі пекарні розбиті. Це означає, що іноді буває важко дістати їжу, а якщо люди будуть голодні, а ворог запропонує їм хліб, або інші продукти, то можливо дехто сприйматиме ворога за друга, а це велика проблема, бо я чув від

дорослих, що така ситуація загрожує національній безпеці України. Тому важливо, щоб країна завжди дбала про те, щоб їжі було достатньо, навіть у скрутні часи.

Чому важливо, щоб діти отримували здорову їжу? Для того, щоб вирости сильним і розумним, потрібно добре харчуватися. Коли ми їмо овочі, фрукти, м'ясо та рибу, наше тіло стає міцним, а мозок працює краще. Якщо в країні є багато їжі, всі діти можуть харчуватися правильно і ставати здоровими дорослими, які будуватимуть майбутнє країни. Це означає, що продовольча безпека - це важливо для всіх нас, тому що без їжі ми не зможемо добре рости.

Що таке здорове харчування і чому це корисно? Здорове харчування - це коли ти їси корисну їжу, яка допомагає тобі бути сильним та активним. Якщо ми їмо занадто багато солодкого або жирного, ми можемо захворіти, стати слабким і швидко втомлюватися, а якщо їсти багато овочів та фруктів, ми почуваємося краще. Культура харчування — це означає, що треба поважати їжу: не брати більше, ніж можеш з'їсти, і не викидати те, що можна було б з'їсти пізніше. Так ми вчимося цінувати те, що маємо.



Чому важливо не викидати їжу? Іноді ми викидаємо їжу, тому що вона нам не сподобалася, або ми взяли занадто багато. Але її можна було б з'їсти пізніше або дати комусь, кому вона потрібна. Уяви, що в інших країнах діти голодують і зовсім не мають їжі. Якби ми менше викидали їжу, то її вистачило б іншим людям, і більше нікому не довелося б голодувати.

Як ми можемо допомогти у боротьбі з голодом? Коли ми не викидаємо їжу та вчимося розумно її використовувати, ми можемо допомогти іншим. Якщо ми будемо дбайливо ставитися до продуктів, то у світі стане менше голодних людей. Наприклад, їжа, що залишилася, може бути відправлена туди, де її не вистачає. Тож дбаючи про їжу, ми допомагаємо не лише собі, а й іншим людям на планеті.



Тепер я зрозумів, що їжа – це не просто те, що ми їмо щодня. Це важлива частина нашого життя, і ми повинні дбати про неї, щоб вистачило всім!



МАКАР та ПРОХОР
МІНАЄВИ,
11 років,
учні 5 класу
ліцею №8 міста Мукачева



ЯК ВІЙНА ВПЛИНУЛА НА ПРОДОВОЛЬЧУ БЕЗПЕКУ УКРАЇНИ, ВАЖЛИВІСТЬ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ЗМЕНШЕННЯ ХАРЧОВИХ ВІДХОДІВ

Ми брати Макар та Прохор, школярі з міста Бердянськ, що нині перебуває під окупацією. Наразі зараз ми навчаємося в ліцеї №8 міста Мукачева, зараз нам по 11 років, ми в 5 класі. До початку повномасштабного вторгнення були школярами ЗОШ №2 міста Бердянськ. Ми змогли виїхати у 2022 році на підконтрольну Україні територію і зараз проживаємо в Мукачеві. Разом ми відчули, як війна впливає на всі сфери нашого життя, зокрема на доступ до продовольства, що є критично важливим, особливо для дітей.

В Мукачеві, в нашій школі є можливість харчуватися в їдальні, і харчування тут досить різноманітне та корисне. Однак ми розуміємо, що в багатьох регіонах України діти не мають такого доступу до якісної їжі.

Ми з братом бачимо, як війна вплинула на нашу країну, і розуміємо, наскільки важливим є забезпечення здорового харчування для дітей. Якщо в нашій школі є можливість їсти свіжі овочі, фрукти, страви з м'яса і риби, то в окупованих територіях, таких як наш рідний Бердянськ, діти можуть навіть не

мати доступу до базових продуктів. Це несправедливо, і ми хочемо, щоб всі діти України мали можливість харчуватися здорово.

Також можемо сказати, що іноді і в нашій школі не дуже корисні та смачні обіди, фруктів та овочів доволі мало, але ми їмо в їдальні і за виключенням деяких днів – їжа смачна та корисна. Але, якщо буди відвертими – то обіди в нашій першій школі у Бердянську були смачніші.



Для дітей війна стає подвійним ударом, оскільки недоїдання або погана якість харчування може призвести до серйозних наслідків для їхнього здоров'я та розвитку. Війна призвела до втрати роботи багатьох дорослих, а відсутність стабільних доходів у багатьох сім'ях, особливо в регіонах, що постраждали від бойових дій, ускладнила можливість забезпечення базових потреб, зокрема доступу до якісних продуктів харчування, різке зростання цін на основні продукти харчування, такі як хліб, молоко, м'ясо та овочі, створює додаткові

бар'єри для забезпечення здорового харчування. Ми часто чуємо від вчителів і медиків, що діти, які не отримують достатньо поживних речовин, мають гірші результати в навчанні, слабший імунітет і вищий ризик розвитку хронічних захворювань у майбутньому. За даними ЮНІСЕФ, під час війни в Україні понад 1 мільйон дітей опинилися під загрозою недоїдання, що негативно впливає на їхній фізичний та когнітивний розвиток. Дослідження також показують, що неправильне харчування в ранньому віці може мати довгострокові наслідки, такі як зниження рівня успішності в школі, обмежені можливості для подальшої кар'єри та загальне погіршення якості життя. Ми розуміємо, що війна в Україні значно ускладнила доступ до продуктів, тому необхідно дуже бережливо ставитися до продуктів харчування, їжі – щоб відходів було менше. Бережливість може стати вкладом кожного в продовольчу безпеку країни та світу. За даними FAO, у світі щороку втрачається близько 1,3 мільярда тон продовольства, що становить майже третину всього виробленого. В Україні, де війна значно ускладнила доступ до продуктів, скорочення харчових втрат може мати критично важливий вплив.

На жаль, навіть у мирний час в Україні було поширене марнотратне ставлення до їжі. Однак війна змусила багатьох переосмислити свої звички. Ми з братами та нашою родиною, наприклад, тепер дуже обережно ставимося до продуктів: намагаємося використовувати залишки їжі для приготування нових страв і не викидаємо продукти, якщо вони ще придатні до вживання. Такий підхід допомагає зберегти ресурси і є важливим кроком у боротьбі з голодом як в Україні, так і у світі.

Продовольча безпека є важливим чинником національної безпеки, оскільки вона безпосередньо впливає на стан здоров'я та добробут населення. В умовах війни питання продовольчої безпеки стає ще більш актуальним, оскільки країна повинна забезпечувати основні потреби свого населення навіть в умовах

руйнування інфраструктури та окупації тих територій які мали найбільші сільгоспугіддя.

До війни наша Україна могла забезпечити не тільки власну продовольчу безпеку, але й була годувальницею для багатьох бідних країн Африки та Близького Сходу. Окупація нашого рідного Бердянська, міста яке має свій морський порт, забрала можливість у нашої країни допомагати іншим країнам з продовольством. Тепер росіяни крадуть наше продовольство та через наш порт і відправляють до росії. Нам це болить, ми мріємо про деокупацію рідного міста. Хочемо повернутися додому в своє найгарніше місто України біля Азовського моря.



Війна в Україні принесла безпрецедентні виклики для продовольчої безпеки, але також відкрила можливості для перегляду підходів до

використання ресурсів і формування нової культури харчування. Віримо в повернення тимчасово окупованих територій, впевнені, що продовольча безпека і інші галузі налагодяться, а наше покоління в цьому допоможе, тільки б якнайскоріше Україна здобула перемогу, і всі верстви населення цьому сприяють, і навіть школярі. Віримо в ЗСУ ! Ми, молоде покоління, розуміємо важливість здорового харчування, і маємо на меті відновити Україну як здорову та процвітаючу країну.



ОЛЯ ВОВК,

10 років,

учениця 5 класу

Броварського ліцею №7

ЯК Я ВІДЧУВАЮ ЩО ТАКЕ ПРОДОВОЛЬЧА БЕЗПЕКА

Мене звати Оля, мені 10 років. Я не знала що означає «продовольча безпека», сестра мені пояснила, що це коли у всіх людей є достатньо їжі, щоб не бути голодними, і ця їжа корисна для здоров'я. Це означає, що їжі вистачає для всіх, вона доступна, і люди можуть її купити або отримати, навіть якщо є якісь проблеми, наприклад, війна чи погана погода. Раніше я не думала звідки на столі береться їжа. Але тепер все інакше, полиці в магазині можуть опустити за один день, або мама не може сходити в магазин через повітряну тривогу або вибухи.

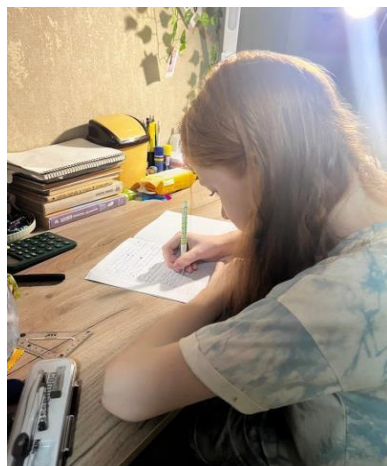
До війни у нас було своє господарство, тоді коли ми жили в Запорізькій області, у нас був великий будинок і велика родина, ми могли більшість овочів вирощувати самі. Наскільки я знаю, зараз наше поле заміновано, а в нашому будинку живуть чужі люди, бо мій край під окупацією. Моя родина виїхала і зараз ми живемо в іншому місці.

Я зрозуміла, що їжа - це не щось, що може бути завжди, її треба виростити, зібрати, привезти в магазин.

Ми з сестрою сіли малювати малюнок на тему продовольчої безпеки в наші часи, що ж, це було складно, бо я не знала, як передати свої почуття. Думаю, я чудово впоралась завдяки допомозі дорослих.



Я намалювала дитину яка сидить за столом з їжею, а по обидві боки від дитини я відобразила такі сцени: на першій- зображений хаос що принесе війна, розруха, а на другій- сіяне поле, цілі будинки, військовий який стоїть на захисті цього спокою.



ПОЛІНА КОЛЕСНІКОВА,

10 років,

учениця 5-А класу

Запорізької школи № 109

КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ

Здорове харчування – це одна з найважливіших тем, про які ми говоримо сьогодні. Кожного дня ми їмо різноманітну їжу, але чи задумувалися ми, наскільки вона корисна для нашого організму. Особливо це важливо для школярів, адже саме в шкільні роки організм активно росте, і йому потрібні поживні речовини для правильного розвитку. Їжа не лише дає енергію для праці, навчання та занять спортом, але й впливає на наш настрій, самопочуття і навіть успіхи в житті. Проте сучасний спосіб життя часто змушує нас обирати шкідливу їжу, яку нам дуже хочеться – солодощі, фастфуд, газовані напої. Це швидкі та смачні перекуси, але вони мають негативний вплив на здоров'я.

У цьому есе ми розглянемо, що таке корисне харчування, яку користь воно приносить, чим небезпечна шкідлива їжа і як школярі та студенти можуть покращити свій раціон. Це не просто набір правил. Це важливий крок до здорового і довгого життя. Багато хто з нас навіть не задумується про те, які наслідки можуть бути від нездорового харчування. Але чи замислюємося ми, що те, що ми їмо сьогодні, може вплинути на наше здоров'я через роки? Саме тому важливо навчитися харчуватися правильно ще змалку, щоб звичка здорового харчування залишилася на все життя.

Правильний раціон – це коли людина споживає таку їжу, яка містить усе необхідне для нормального функціонування організму. Наш організм щодня потребує певну кількість білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів. Ці речовини забезпечують нас енергією, допомагають органам працювати правильним чином і сприяють росту й розвитку. Білки важливі для м'язів, жири забезпечують запас енергії, а вуглеводи – це основне джерело сил для щоденних справ. Окрім цього, нам необхідні вітаміни та мінерали, які допомагають зміцнювати імунну систему і роблять наш організм стійким до хвороб.

Збалансоване харчування – це не означає їсти лише овочі або відмовлятися від улюбленого солодкого назавжди. Треба дотримуватися балансу, і це означає вживати різноманітну їжу в правильних пропорціях. Наприклад, на сніданок добре підійде вівсянка з молоком і фруктами, а на обід корисно їсти супи та страви, які містять овочі і білки, наприклад, рибу або курку. Вечеря повинна бути легкою, щоб організм не перенапружувався на ніч.

Ще один важливий аспект здорового харчування – це регулярність. Не можна пропускати прийоми їжі, або голодати, особливо для нас важливий сніданок. Дослідження показали, що ті люди, які снідають, краще зосереджуються на завданнях та своїх цілях і мають вищі показники в успішності. Адже сніданок заряджає мозок енергією на весь день.

Їсти корисно це дуже правильна звичка, це реальний спосіб поліпшити своє життя і самопочуття. Для дітей це особливо важливо, адже саме в шкільні роки організм проходить через активну фазу росту. Якщо організм не отримує достатньо корисних речовин, це може призвести до багатьох проблем зі здоров'ям як зараз, так і в майбутньому. Одна з головних переваг – це покращення успішності в школі. Дослідження показали, що діти, які харчуються збалансовано, краще зосереджуються на уроках, мають більше енергії і можуть швидше виконувати завдання. Їжа, багата на білки, сприяє покращенню пам'яті

та уваги. Це особливо важливо для різних завдань, коли потрібно бути уважним і швидко запам'ятовувати нову інформацію.



Також правильне харчування допомагає уникнути багатьох хвороб. Наприклад, вітамін С, який міститься в овочах і фруктах, зміцнює імунну систему і допомагає організму боротися з вірусами та інфекціями. Кальцій, який є у молочних продуктах, зміцнює кістки і зуби, що особливо важливо для дітей, оскільки вони ростуть і їхні кістки стають міцнішими. Якщо в раціоні недостатньо кальцію, це може призвести до проблем зі здоров'ям у дитини, або підлітка.

Підлітковий вік – це період активного росту, розвитку та гормональних змін у організмі. У цей час дуже важливо дотримуватися збалансованого і корисного раціону, щоб забезпечити всі потреби тіла. Харчування відіграє ключову роль у фізичному, розумовому і навіть емоційному стані підлітків, адже правильний вибір їжі впливає на енергію, концентрацію і загальне самопочуття. У період інтенсивного росту організму підлітки потребують більшої кількості поживних речовин. Недостатня кількість вітамінів і мінералів може призвести до

уповільнення розвитку або виникнення проблем зі здоров'ям. Наприклад, підлітки, які не отримують достатньо кальцію та вітаміну D, можуть зіткнутися з проблемами розвитку кісткової системи. Також неправильний раціон може негативно вплинути на шкіру, стан волосся та нігтів, що є особливо важливим у підлітковому віці. Варто зменшити кількість споживання фастфуду, чіпсів, солодких газованих напоїв і замінити їх на корисніші варіанти: фрукти, горіхи або йогурти.

Шкідлива їжа часто спокушає нас своїм виглядом і смаком. Це різноманітні солодощі, газовані напої, чіпси, гамбургери та інші продукти фастфуду. Вони швидко втамовують голод і здаються смачними, але їх вживання може мати серйозні наслідки для здоров'я. Насправді, регулярне споживання шкідливої їжі може негативно вплинути на організм вже у шкільному віці. Насамперед, шкідлива їжа містить багато цукру і жирів. Наприклад, солодощі та газовані напої містять величезну кількість цукру, що негативно впливає на рівень енергії. Спочатку ми відчуваємо приплив сил, але дуже швидко рівень цукру в крові падає, і ми починаємо відчувати втому та дратівливість. Це впливає на увагу під час уроків, і учням стає важче зосередитися. Крім того, надмірне вживання солодкого може призвести до проблем із зубами та організму в цілому. Постійне споживання цукру сприяє розвитку карієсу, і тоді доведеться частіше відвідувати стоматолога. Що стосується фастфуду, такого як гамбургери, картопля фрі або піца, ці продукти містять багато шкідливих жирів і калорій. Якщо постійно харчуватися такою їжею, це може призвести до ожиріння, проблем із серцем та іншими серйозними захворюваннями. Крім того, фастфуд не містить достатньо корисних вітамінів і мінералів, які необхідні для росту і розвитку організму.

Культура харчування є важливою складовою нашого життя, що впливає не лише на здоров'я, але й на соціальні звички, екологію та економіку. Те, що ми їмо, як їмо і скільки часу приділяємо прийому їжі, має значний вплив на наш

загальний стан, самопочуття та тривалість життя. Культура харчування – це сукупність традицій, звичок і ставлення до їжі, які формуються в суспільстві або у конкретної людини. Вона охоплює не лише вибір продуктів, а й спосіб їх приготування, час прийому їжі, її споживання в колі сім'ї або на самоті. Здорові харчові звички не лише сприяють гарному самопочуттю, а й формують позитивні соціальні та культурні взаємини.

У різних культурах харчування має свої особливості. Наприклад, у багатьох східних культурах велику увагу приділяють естетиці подачі їжі та її впливу на баланс тіла і душі. В європейських країнах їжа часто сприймається як важлива частина соціальних взаємодій – сімейні вечері, святкові застілля, що мають на меті не лише наситити, але й побалакати всією родиною, так би мовити, створити зв'язки між близькими людьми.

Основні принципи здорової культури харчування:

1. Одним із головних принципів здорового харчування є збалансованість у всьому. Навіть найкорисніші продукти можуть бути шкідливими у надмірній кількості. Культура харчування має на увазі вміння правильно поєднувати продукти, дотримуючись балансу білків, жирів і вуглеводів.
2. Важливо не тільки скільки ми їмо, але й що саме. Вибір свіжих, натуральних продуктів без штучних добавок, консервантів або не природних барвників – це важлива складова культури харчування. Перевага надається сезонним продуктам, які мають найвищу поживну цінність у своїй природній формі.
3. Їсти регулярно і в спокійній атмосфері. Прийом їжі на ходу або взагалі пропуск можуть мати негативний вплив на травлення та загальне самопочуття. Регулярність допомагає підтримувати обмін речовин на належному рівні і запобігає переїданню.
4. Контроль розміру порцій є важливою частиною здорового ставлення до їжі. Часто люди переїдають не через те, що відчувають голод, а через емоційні чи

соціальні чинники. Культура харчування навчає слухати свій організм і відчувати насичення вчасно.

У сучасному світі тенденції у харчуванні швидко змінюються під впливом глобалізації, розвитку технологій та соціальних медіа. Люди все більше звертають увагу на дієти, орієнтовані на здоров'я, фітнес і зовнішній вигляд. Вегетаріанство, веганство або флекситаріанство – лише кілька популярних течій, що виникли в останні десятиліття.

Технології також сприяли розвитку культури харчування. Сьогодні за допомогою мобільних додатків можна слідкувати за своїм харчуванням, отримувати рекомендації щодо калорій та поживних речовин, знаходити рецепти та навіть замовляти здорову їжу додому. Однак швидке зростання популярності фастфуду та готових продуктів також має свої негативні наслідки, оскільки такі продукти часто є надмірно переробленими і не приносять користі для здоров'я, але це зручно, швидко і дуже на жаль смачно.

Харчування — це не лише фізіологічна необхідність, але й важлива соціальна дія. Спільні обіди або вечери, святкові застілля об'єднують людей, зміцнюють стосунки та сприяють обміну думками й емоціями. У багатьох культурах саме прийом їжі є центральним елементом соціального життя.

Навіть якщо здається, що дотримуватися здорового харчування складно, це зовсім не так:

- Завжди снідайте. Сніданок — це найважливіший прийом їжі, адже він дає енергію на весь день. Корисний сніданок може включати кашу, йогурт, фрукти або яйця.

- Їжте більше овочів і фруктів. Вони багаті на вітаміни, які допомагають організму залишатися здоровим. Навіть просто додати до обіду салат або перекусити яблуком замість цукерки — це вже крок до здорового харчування.

- Не переїдайте. Важливо слухати свій організм і їсти в міру. Переїдання може

спричинити відчуття важкості та втому.

– Пийте достатньо води. Вода допомагає організму працювати належним чином. Газовані напої містять багато цукру, тому краще пити просту воду або є великий вибір різних чаїв.

– Знайдіть корисні альтернативи. Якщо ви любите перекусити між справами, обирайте горіхи, сухофрукти або йогурт замість шкідливих чіпсів і шоколадок. Але дуже важливо слідкувати за КБЖУ, тому-що горіхи дуже калорійних продукт.

Здорове харчування – це ключ до успішного навчання, гарного самопочуття і міцного здоров'я в майбутньому. Якщо дбати про свій раціон з дитинства, це допоможе уникнути багатьох хвороб і сформувати правильні звички на все життя. Тому здорове харчування – це вибір, який кожен із нас може зробити вже сьогодні.



АННА БУРЯК,

10 років,

учениця 5-Б класу

Запорізького академічного

ліцею «Перспектива»

ПРОБЛЕМАТИКА ПРОДОВОЛЬЧОЇ БЕЗПЕКИ У ВСЬОМУ СВІТІ

Перш за все, з метою адекватного розуміння хоча б загальної характеристики питання, яке буде розглянуто, доцільним є визначення самого

поняття «продовольча безпека».

Так, продовольча безпека являє собою захищеність життєвих інтересів людини, що може бути виражено у гарантуванні державою безперешкодного її доступу до продуктів харчування з метою підтримання її звичайної життєдіяльності. В той же час, незважаючи на те, що сьогодні світовий обсяг виробництва продовольства є достатнім для того, щоб нагодувати всіх жителів планети, в деяких регіонах світу темпи голоду продовжують зростати (особливо в Африці, де ситуація вкрай важка і навіть спостерігається продовольча криза).

Тут також доцільним є розуміння і самого поняття «голод», що доволі тісно пов'язано з недостатнім рівнем продовольчої безпеки в суспільстві. Тож, за визначенням Продовольчої та сільськогосподарської організації Об'єднаних Націй, голод – це дискомфортне або болісне фізичне відчуття, яке виникає внаслідок недостатнього споживання калорій з їжею.

Отже, логічним є твердження, що людина є позбавленою продовольчої безпеки в разі, якщо вона не має регулярного доступу до достатньої кількості безпечної та повноцінної їжі для нормального зростання та розвитку і ведення активного та здорового способу життя. Це може бути спричинене недоступністю продовольства та/або відсутністю ресурсів для його отримання. Тут вже відсутність продовольчої безпеки може характеризуватись різним ступенем тяжкості.

Який же зв'язок між голодом та продовольчою безпекою?

Людина страждає від гострої відсутності продовольства, якщо в неї закінчилася їжа і вона більше доби нічого не їла. Іншими словами, вона із високою часткою ймовірності зазнає голоду. Тому гостра нестача продовольства є одним із крайніх положень на так званій «шкалі», але навіть помірна його відсутність вже має викликати тривогу.

Загальновідомо, що у тих, хто стикається навіть з помірною відсутністю

продовольчої безпеки, вже, як мінімум, немає гарантованого доступу до їжі. Тому їм доводиться жертвувати іншими основними потребами, щоб поїсти і коли вони все ж таки отримують їжу, це, швидше за все, буде щось найдоступніше чи дешеве, що не завжди є достатньо повноцінною їжею.



Одним з наслідків цього явища є зростання ожиріння та інших форм неповноцінного харчування. Наприклад, готові продукти харчування – достатньо калорійні, з високим вмістом насичених жирів, цукру та солі, їх нерідко дешевше та простіше дістати, ніж свіжі фрукти та овочі і споживання таких харчових продуктів може означати, що людина отримує в денному раціоні необхідну кількість калорій, але не отримує найважливіших поживних речовин, необхідних для підтримки здоров'я організму та його нормального функціонування. Крім цього, стрес, викликаний невизначеністю наявності доступу до продовольства та періодами відсутності їжі, може викликати фізіологічні зміни, що сприяють появі надлишкової маси тіла та ожиріння. Особливо у дітей, які стикаються з голодом, відсутністю продовольчої безпеки та недоїданням сьогодні, у подальшому житті є вищий ризик мати надлишкову масу

тіла, ожиріння та певні метаболічні аберації у вигляді цукрового діабету тощо. І вже сьогодні ми бачимо, що у багатьох країнах недоїдання та ожиріння співіснують; і те, й інше може бути наслідком відсутності продовольчої безпеки.

В попередній доповіді Продовольчої та сільськогосподарської організації Об'єднаних Націй «Положення справ у галузі продовольчої безпеки та харчування у світі» йшлося, що у 2022 році з проблемою голоду зіткнулися від 691 до 783 млн осіб (середнє значення – 735 млн) або 9,2 % населення, що на 122 млн. більше, ніж у 2019 році (7,9 %), до початку пандемії COVID-19.

Крім того, 2,4 млрд осіб не мали постійного доступу до продовольства, який вимірюється показником поширеності помірної або гострої форми відсутності продовольчої безпеки, причому з гострою формою відсутності продовольчої безпеки зіткнулися близько 900 млн осіб. І при цьому в усьому світі людям було важче отримати доступ до здорового харчування – у 2021 році його не могли дозволити собі понад 3,1 млрд людей, а мільйони дітей віком до п'яти років продовжують страждати від неповноцінного харчування. Але спостерігається прогрес у галузі виключно грудного вигодовування: таким чином вигодовуються 48 % немовлят віком до 6 місяців, що близько до цільового показника 2025 року.

А чи є роль урбанізації у формуванні негативної тенденції даного питання?

Так, зростає її вплив на агропродовольчі системи: за прогнозами, до 2050 року майже 70 % людей житимуть у містах. І хоча від відсутності продовольчої безпеки страждає більше людей у сільській місцевості, у приміських та сільських районах зростає споживання продуктів із високим ступенем переробки. Недостатнє харчування дітей також характеризується специфікою міських і сільських районів: поширеність затримки росту дітей вища у сільських районах, ніж у містах, як і виснаження. У той же час надмірна вага дещо частіше зустрічається у містах порівняно із сільською місцевістю.

Що ж було зроблено з метою покращення ситуації?

Ще у 2000 році світові лідери прийняли Декларацію тисячоліття, яка знайшла відображення у восьми цілях розвитку тисячоліття і залишалася для світової спільноти головною рамковою платформою у сфері розвитку до 2015 року, коли було здійснено остаточну оцінку досягнутого прогресу. Згодом виявилось, що глобальні зусилля щодо здійснення цілей у сфері розвитку відповідно до вказаного документа стали найбільш успішним етапом боротьби зі злиднями за всю історію людства.

Ось деякі результати, досягнуті у сфері ліквідації голоду: завдання щодо зниження вдвічі кількості людей, які живуть у крайній бідності, було виконано значно раніше за термін – у 2010 році; частка населення, що страждає від голоду в країнах, що розвиваються, скоротилася майже вдвічі; порівняно з 1990 роком, коли кожна четверта дитина мала недостатню вагу, сьогодні знижена вага спостерігається у однієї із семи дітей.

Наведені вище дані демонструють значний прогрес у вирішенні проблем харчування та голоду, досягнутий у період між 2000 та 2015 роками. Однак потрібно зробити ще більшу роботу, яка стане частиною зусиль для досягнення мети у сфері сталого розвитку, що є порядком денним Організації Об'єднаних Націй на XXI століття і де саме харчування займає одне з центральних місць.

Другою за значимістю метою можна вважати таку, що спрямована на «ліквідацію голоду, забезпечення продовольчої безпеки та покращення харчування, та сприяння сталому розвитку сільського господарства», задля досягнення якої до 2030 року будуть потрібні кардинальні зміни у глобальній системі продовольчого та сільськогосподарського виробництва. І тут основні положення є такі: ліквідація голоду та забезпечення загального доступу до безпечного і повноцінного харчування; викорінення всіх форм недоїдання; підвищення вдвічі продуктивності сільського господарства та доходів дрібних виробників продуктів харчування; забезпечення створення стійких систем

виробництва продуктів харчування; збільшення інвестицій у сільське господарство; усунення та недопущення торгових обмежень та диспропорцій на світових сільськогосподарських ринках; вжиття заходів щодо забезпечення належного функціонування ринків продовольчих товарів та продукції.

І ще хотілося б навести деякі факти та цифри:

- за прогнозами, до 2030 року майже 600 млн осіб страждатимуть від хронічного недоїдання. Вже зараз пандемія, яку пережило людство та поточна війна в Україні призвели до того, що недоїдати стали на 119 млн осіб більше;
- 2022 році третина дорослого населення сільських районів вже відчувала помірну або гостру нестачу продовольства, тоді як у приміських районах цей показник становив 28,8%, а в міських – 26%;
- глобальний гендерний розрив у рівні відсутності продовольчої безпеки скоротився з 3,8 до 2,4 процентних пунктів у період з 2021 по 2022 рік;
- проблеми урбанізації включають доступність нездорового фастфуду, брак свіжих продуктів, відчуження дрібних фермерів і втрату природного капіталу внаслідок розширення міст;
- у 11 африканських країнах споживання оброблених харчових продуктів вище у містах, але також поширене у приміських та сільських районах.

Таким чином, позитивне вирішення проблематики продовольчої безпеки в світі є потенційно спроможним і завдяки Програмі «Нульовий голод». Що це таке? У 2012 році на Конференції «Ріо+20» з ініціативи Генерального секретаря Організації Об'єднаних Націй було прийнято програму «Нульовий голод». Мета цієї програми - активізувати глобальний рух у бік світу, вільного від голоду протягом тривалості життя принаймні одного покоління людства і вона закликає забезпечити: нульову чисельність дітей віком двох років із затримкою зросту; цілорічне забезпечення загального доступу до достатнього харчування; розвиток стійких систем забезпечення харчовими продуктами; зростання продуктивності

та доходу дрібних фермерів на 100%; нульові втрати продуктів харчування. А допомогти в реалізації вказаного мають міжнародні інституції, що працюють у галузі продовольчої безпеки, а саме: Світова продовольча програма, Група Світового банку, Продовольча та сільськогосподарська організація Об'єднаних Націй, Міжнародний фонд сільськогосподарського розвитку.

Тому сподіваємося, що основні тези доповіді Продовольчої та сільськогосподарської організації Об'єднаних Націй «Стан справ у галузі продовольчої безпеки та харчування у світі 2024», а саме фінансування діяльності з ліквідації голоду, відсутності продовольчої безпеки та неповноцінного харчування у всіх його формах матимуть всі шанси бути реалізованими на глобальному рівні.



ЄВГЕН ХОХЛОВ,

11 років,

учень 6-В класу

Запорізької гімназії № 91

МОЇ МРІЇ: ПОЇХАТИ В СЕЛО ДО БАБУСИ ТА ЯКИМ БУДЕ МІЙ РІДНИЙ КРАЙ ПІСЛЯ ВІДБУДОВИ

Я завжди мріяв про те, як одного дня знову зможу поїхати до села, де живуть мої бабуся і дідусь. Для мене це місце – справжній рай. Тут можна забути

про всі турботи і просто насолоджуватися природою. У селі все здається іншим: повітря чистіше, трава зеленіша, а час іде повільніше. Я завжди з нетерпінням чекав літа, коли ми всією сім'єю їхали в село, щоб відпочити від міської метушні.

У селі є маленька річка, де ми з друзями ловили рибу і плавали в спеку. Я пам'ятаю, як зранку нас будив спів пташок, і я одразу вибігав на подвір'я, щоб побачити, як бабуся порається біля клумб, а дідусь годує курей. Вечорами ми всі разом сиділи на лавці під старою яблунею і слухали розповіді дідуса про його молодість. Це було чарівне місце, де я відчував себе щасливим і захищеним.

Але зараз я не можу туди поїхати. Війна змінила все. Вона прийшла несподівано і забрала багато радощів, які були такими звичними. Тепер замість того, щоб збиратися в село, ми часто ховаємося у підвалі від вибухів. Я чую, як дорослі говорять про нові обстріли і небезпеку. Війна принесла страх і тривогу в наші життя. Я не раз чув від батьків, що їхати до села зараз небезпечно, тому що село може опинитися під обстрілами або окупацією.

Моя бабуся і дідусь живуть у маленькому селі, і хоча воно поки не постраждало від війни, дорога туди тепер може бути дуже небезпечною. Бабуся часто телефонує і каже, що вони чують вибухи десь неподалік, і я відчуваю, як вона хвилюється за нас. Вона завжди питає, чи ми в безпеці. Я теж хвилююся за них і мрію, щоб ми всі могли бути разом. Але я знаю, що поки війна не закінчиться, ми не зможемо зустрітися так, як раніше.

Це дуже боляче. Я згадую всі ті чудові моменти, які ми проводили разом у селі, і думаю про те, як багато в нас було радості, якої ми тепер позбавлені через війну. У селі була свобода – можна було бігати луками, гратися з сусідськими дітьми, пускати паперові кораблики по струмку, гуляти полем і слухати шум дерев. А тепер навіть думка про поїздку до села викликає у мене сум і тривогу.

Я мрію про те, щоб все це повернулося. Мрію, що одного дня зможу знову сісти в автобус з батьками і поїхати до бабусі з дідусем. Я уявляю, як ми знову

приїдемо до їхнього будинку, і вони зустрінуть нас з радісними посмішками. Я знову побачу ті поля, що тягнуться за горизонт, і ми всі разом підемо на річку купатися та ловити рибу.

Мені важко прийняти те, що війна забирає у нас найпростіші радощі життя – можливість бути разом з рідними, спокійно жити і мріяти про майбутнє. Мені хочеться, щоб усе це закінчилося якомога швидше. Я мрію, щоб знову настав мир, щоб більше не було страху за рідних і за своє життя.

Коли війна закінчиться, перше, що я зроблю – поїду в село. Я обов'язково обійму бабусю і дідуса, ми сядемо на лавку під тією самою яблунею, і я знову почую їхні цікаві історії. Ми всі разом будемо радіти тому, що нарешті можемо жити в мирі. Я вірю, що цей день настане. І я буду продовжувати мріяти про нашу зустріч у селі, про ті щасливі моменти, які ми ще переживемо разом. Війна не може забрати у мене мою мрію, і я вірю, що вона обов'язково збудеться.

Під час війни наше рідне місто Запоріжжя дуже змінилося. Ще нещодавно тут були квітучі вулиці, будинки з яскравими фасадами, парки, де діти бігали та гралися, і люди спокійно жили своїм життям. Проте війна принесла в наше місто багато болю і руйнувань. Багато будівель було зруйновано, дороги пошкоджені, і вулиці стали сумними та порожніми. Проте я вірю, що Запоріжжя обов'язково відновиться. І всі ми разом зможемо зробити його ще кращим і міцнішим.

Перший крок у відбудові міста – це ремонт і відновлення інфраструктури. Війна зруйнувала дороги, мости, електричні мережі та водогони. Без цього всього життя в місті неможливе. Тому після закінчення війни спеціальні бригади будівельників будуть працювати над тим, щоб відновити дороги та мости, які з'єднують райони міста. Важливо, щоб люди могли знову спокійно пересуватися по місту, відвідувати своїх близьких, їздити на роботу та в школу.

Дороги – це кровеносні судини будь-якого міста. Якщо вони пошкоджені, то місто не може нормально функціонувати. Тому першим завданням стане

відновлення транспорту, щоб автобуси і тролейбуси могли знову перевозити пасажирів, а машини – безпечно їздити по вулицях. Для цього потрібно буде багато зусиль, але разом ми впораємося.

Дуже багато будинків у Запоріжжі були пошкоджені або зовсім зруйновані під час обстрілів. Багато сімей залишилися без житла. Тому наступним етапом буде відбудова житлових будинків, щоб кожна родина мала дах над головою. Це дуже важливо, адже власний дім – це місце, де людина відчуває себе в безпеці.

Я уявляю, як у майбутньому нові будинки будуть ще кращими за ті, що були раніше. Можливо, вони будуть сучаснішими, з енергозберігаючими технологіями, щоб мешканці могли економити на електриці та опаленні. У нових будинках будуть зручні квартири з великими вікнами, звідки відкриватиметься гарний вид на місто. Відновлені будинки стануть символом нової ери для Запоріжжя – ери миру, добробуту та спокою.

Ще одним важливим завданням стане відновлення шкіл, дитячих садочків і лікарень. Діти повинні знову ходити до школи, гратися і навчатися, а люди повинні мати доступ до медичної допомоги. Я впевнений, що в майбутньому наші школи стануть ще кращими. Вони будуть обладнані сучасними технологіями, з інтерактивними дошками, комп'ютерними класами, де діти зможуть вчитися новим навичкам. Класи будуть просторими, світлими, а вчителі – добрими та справедливими.

Лікарні теж потребують оновлення. Війна показала, наскільки важливо мати сучасні медичні установи, де кожен може отримати швидку і якісну допомогу. У відновлених лікарнях будуть нові прилади, сучасне обладнання, а лікарі зможуть працювати в кращих умовах. Це дозволить швидко лікувати пацієнтів, допомагати їм одужувати і повертатися до нормального життя.

Не можна забувати і про парки, сквери та інші громадські місця. Це місця, де люди збираються разом, де можна погуляти з друзями, влаштувати пікнік або

просто відпочити на свіжому повітрі. Парки – це зелені легені міста, які роблять його більш живим і затишним. Тому дуже важливо відновити ці місця відпочинку, щоб люди могли знову радіти життю і насолоджуватися природою.

Я уявляю, як у нашому місті з'являться нові парки з красивими клумбами, зручними лавками та ігровими майданчиками для дітей. Можливо, будуть навіть велодоріжки, щоб люди могли кататися на велосипедах і більше часу проводити на свіжому повітрі. Це зробить Запоріжжя ще кращим, ніж воно було до війни.

Відбудова Запоріжжя після війни – це велике завдання, яке потребує багато часу і зусиль. Але я вірю, що ми всі разом зможемо це зробити. Люди нашого міста сильні і сміливі. Вони вже показали свою витривалість під час війни, а тепер вони покажуть, як можна відновити зруйноване.

Запоріжжя обов'язково стане ще кращим. Відбудоване місто буде символом нашої перемоги, нашої єдності і сили. І кожен з нас може внести свою частинку у цю велику справу, щоб наше місто знову стало красивим, квітучим і радісним місцем для життя.

МАРІЯ АЛАХВЕРДІЄВА,

10 років,

учениця 5 класу,

школа №67 м. Запоріжжя

ЯК ВІЙНА ВПЛИНУЛА НА ПРОДОВОЛЬЧУ БЕЗПЕКУ КРАЇНИ

Ми, українці, повністю пізнали та відчули на собі усі страхи війни. 24 лютого 2022 року збройні сили росії вторглися на територію України. Проснувшись

вранці того злочасного дня, кожен мешканець в Україні відчув, що він лишився основної своєї базової потреби – безпеки свого життя.

Війна вплинула на всі аспекти людського життя звичайного українця. Але я хочу детально зупинитися на темі, як війна вплинула на продовольчу безпеку України. Термін «продовольча безпека» включає в себе поняття захищеності життєвих інтересів людини, яка виражається у гарантуванні державою безперешкодного економічного доступу людини до продуктів харчування з метою її звичайної життєвої діяльності. Це все так, але держава гарантує як безпеку своїх громадян, так її територіальну цілісність. Проте не відчувши себе у безпеці в момент вторгнення агресора, українці зневірилися у своїй державній захищеності і кожен з нас в той момент вирішив самостійно забезпечити свою сім'ю необхідними продуктами харчування.

Ніхто не знав, що буде далі і тому почуття самозбереження примушувало хвилю скупляти з полиць супермаркетів та маленьких магазинів товари першої необхідності, незважаючи на ціни продукції та економічну вигоду, як це було у довоєнний час. Почався страшний ажітаж та нескінченні черги людей у пошуках продуктів харчування. З початком війни ми дізналися, що таке купувати по 5 і більше буханок хліба, бо він завозився не кожен день. Полиці магазинів були майже пусті. Продукти завозилися з перебоєм. Це тривало майже півроку, потім поставки налагодилися. Проте в цей момент, російський агресор захоплював все більше територій України, що знову ставило нам палиці в колеса. Це були не тільки великі міста, а й маленькі селища. Хоч якими маленькими ті селища не були, вони завжди забезпечували Україну хлібом, м'ясом, яйцями, молочними виробами, овочами та фруктами. Багато скоту було перебито, поля – спалено вщент без можливості швидкого їх відновлення, ферми – знищено. Всі показники спонукали до підвищення цін: м'ясо на 17%, на яйця доходило до 150%, на молочні вироби на 21%, хліб на 28%, овочі та фрукти до 136%.

28 лютого 2022 року було окуповано місто Бердянськ. Захопивши це місто російські війська нанесли збитків рибацькій промисловості та відрізали від України великий порт на Азовському морі. За допомогою цього порту російські війська тонами вивозили до своєї країни награване українське зерно, яке дбайливо вирощувалось українським народом, або просто знищували його.

6 червня 2023 року здійснено воєнний злочин та потенційно акт екоциду армією росії – підриг Каховської ГЕС. У зоні катастрофи опинилося 600 км² Херсонщини. Затоплення прибережних територій знищило врожаї, переважно овочевих культур. Цього року ми вже не будемо знати смак херсонських кавунів та помідорів. Підриг Каховської ГЕС вплинув на рівень води у Дніпрі. Річка почала стрімко мліти. На берег викидало мертву рибу та весь бруд, що зберігався на дні багато років, через гидотну безкультурну поведінку деяких людей. Цей вчинок також підірвав згадану рибацьку промисловість. Почались масові отруєння рибою і щоб хоч якось урізноманітнити свій раціон українцям доводилось купувати завезену раніше виловлену заморожену рибу. Підвищення ціни на рибу сягнуло до 20%.



Знищення українських селищ та мінування українських полів значно ускладнювало посівну озимих культур в серпні місяці, але незважаючи ні на що, наша працелюбна нація виконала задумане. В червні місяці 2024 року, коли треба було починати збір урожаю, українці стикнулися з новими складнощами. У квітні 2024 року Верховна Рада України прийняла новий закон о мобілізації. Цей закон формально посилює правила воїнського обліку, посилює санкції проти «ухилянтів» та конкретизує положення про відстрочку від мобілізації. Мобілізації не підлягали: високопосадовці, працівники органів влади і держслужбовці, бенефіціари критично важливих підприємств, співробітники медіа сфери та культури, робітники інших підприємств, які визнані критично важливими для забезпечення потреб ЗСУ та функціонування економіки. В цей перелік ніяк не входили робітники сільського господарства, які безпосередньо впливають на продовольчу безпеку країни. Також в перелік професій, які не підлягали мобілізації не входили перевізники, які забезпечували необхідними продуктами харчування прифронтові території України. Тільки у серпні 2024 року влада України дозволила бронювання 30% працівників критичної інфраструктури, але більшої частини необхідних людей для обробки землі та доставки продуктів до споживачів ми лишилися.

Продовольча безпека у воєнний час вийшла на першочергове місце. Територіальні громади стикаються з новими складнощами, тому держава повинна шукати додаткові ресурси для вирішення продовольчого питання. Проте в той же момент, з'являється питання цінової політики продукції, що буде постачатись на наші полиці.

Наскільки ще ситуація в країні зміниться, як це вплине на наше продовольство? Чи зможуть жителі прифронтових міст та ближніх до них сіл дозволити собі купити продукцію за ту ціну, що буде виставлена продавцем. Як довго ще населення буде страждати через владу та неподільність територій. Я ні

в якому разі не стою стороні приспівників думки, що ми маємо якнайскоріше закінчити військові дії через віддання територій, навпаки, ми повинні відстоювати те, що нам належить. Проте в той же час, чвари між країнами не повинні торкатися населення, у вигляді пошкодження майна населення.



КІРА НАСОЧОВА,

12 років,

учениця 7-В класу,

Лисичанський ліцей № 8

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПРОДОВОЛЬЧУ БЕЗПЕКУ КРАЇНИ. ВАЖЛИВІСТЬ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОДОВОЛЬЧОЇ БЕЗПЕКИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ЯК МАЙБУТНЬОГО НАЦІЇ

Війна – це трагічне явище, яке завжди має руйнівний вплив на всі аспекти життя суспільства. У випадку конфлікту між Україною та Росією важко уявити масштаби збитків, які переживає наша країна. Зруйновані міста, знищені підприємства, пошкоджена інфраструктура – це лише частина того, з чим зіткнулася Україна. Проте, окрім матеріальних руйнувань та людських втрат, війна завдала значної шкоди продовольчій безпеці держави, поставивши під загрозу стабільне забезпечення населення, зокрема дітей, необхідними ресурсами. Збалансоване харчування є одним із найважливіших чинників для

підтримання фізичного та психічного здоров'я підростаючого покоління. Під час війни проблема доступу до якісних продуктів стає особливо гострою, оскільки багато родин втрачають свої доходи, а постачання продовольства до прифронтових і окупованих територій часто переривається. Підвищення цін і порушення логістичних ланцюгів ускладнюють отримання необхідних товарів, що призводить до збільшення кількості людей, які опиняються в умовах харчової кризи.

Це особливо болісно відчувається на прикладі дітей, для яких повноцінне та різноманітне меню є ключовим для здорового розвитку. У ситуаціях, коли доступ до необхідних поживних речовин обмежений, вони стикаються з ризиком недоїдання та дефіциту вітамінів, що може негативно вплинути на їх фізичне та розумове зростання.

Продовольча безпека – це коли в країні достатньо їжі, і всі люди можуть її купити та отримати. Це означає, що кожен має доступ до якісної та безпечної їжі, яка відповідає нормам харчування.

Війна росії проти України показала, наскільки важливо мати стабільну систему виробництва та постачання продуктів харчування. Через війну багато країн і людей мають проблеми з доступом до них. Ціни на продукти в світі зросли через перебої в постачаннях. Україна та росія забезпечували близько 30% світового експорту пшениці та 80% соняшникової олії. Через бойові дії на полях, посіви зменшилися, а це впливає на наявність їжі в багатьох країнах.

Що відбувається з іншими країнами? Деякі країни, як-от Єгипет, Туреччина чи Ліван, імпортують більшу частину продуктів харчування саме з України та рф. Тепер вони відчують нестачу продуктів, тому що постачання припинилися або стали менш регулярними. Це може призвести до зростання цін на продукти та голоду.

Що відбувається з українськими полями?

Через бойові дії близько третини українських полів не придатні для посівів. Це означає, що урожай буде набагато меншим, ніж зазвичай, а це вплине на наявність їжі не тільки в Україні, а й у всьому світі.

Україна завжди була одним із головних постачальників сільськогосподарської продукції. Тому важливо підтримувати фермерів і агровиробників, щоб вони могли продовжувати вирощувати та експортувати продукти. Організації, такі як FAO (Продовольча та сільськогосподарська організація ООН), вже працюють над планами підтримки українського агросектору.

Завдяки такій допомозі Україна зможе швидше відновити свою економіку та продовжити постачати продукти іншим країнам, зменшуючи загрозу голоду та підвищення цін на продукти у світі.

Діти є найбільш вразливою групою в суспільстві під час кризи. Забезпечення їхнього здорового харчування є не просто соціальною відповідальністю, а й інвестицією в майбутнє нації. Нестача поживних речовин у дитячому віці може мати серйозні наслідки для фізичного та розумового розвитку, що у перспективі впливає на освітні досягнення, працездатність і загальну якість життя. Особливо це важливо в умовах війни, коли діти стикаються з додатковими психологічними та фізичними стресами.

Через зменшення доходів сімей та підвищення цін на основні продукти харчування багато дітей позбавлені доступу до збалансованого раціону. Відсутність належного харчування в ранньому віці може призвести до хронічних захворювань, таких як анемія, дефіцит вітамінів та мікроелементів, проблеми з ростом і розвитком. Це ставить під загрозу не лише здоров'я, а й майбутнє цілої нації.

Державна політика є важливою для забезпечення продовольчої безпеки, оскільки уряд відповідає за те, щоб кожен у країні мав доступ до достатньої

кількості якісної їжі. Це особливо важливо в складні часи, як під час війни чи економічних криз. Держава може підтримувати фермерів, допомагаючи їм вирощувати більше продуктів, забезпечувати школи здоровими обідами для дітей та створювати запаси їжі на випадок надзвичайних ситуацій. Якщо ціни на продукти зростають, уряд може зменшити податки або надавати фінансову допомогу, щоб їжа залишалася доступною для всіх. Завдяки цьому люди не залишаються без продуктів і не переживають, що їх не вистачить. Держава також може швидко реагувати у важкі моменти, наприклад, під час війни або природних катастроф, забезпечуючи людей продуктами. Це допомагає підтримувати економіку, адже фермери продовжують працювати і продавати свою продукцію.

Під час війни громадськість та волонтерські організації відіграють надзвичайно важливу роль у забезпеченні продовольчої безпеки населення. Це особливо помітно в умовах кризи, коли багато людей опиняються в скрутному становищі. Хочу зазначити, що саме з початком війни розпочалася моя волонтерська діяльність, а також кар'єра моєї родини в цій важливій сфері. Ми, як невелика команда однодумців, змогли згуртувати навколо себе людей, що прагнули допомогти, і почали активно підтримувати біженців.

У травні 2022 року ми вирішили заснувати власний фонд «Козацький Оберіг», що став для нас справжньою місією. Ми багато працювали, залучаючи небайдужих людей до розвантаження фур із різноманітними продуктами харчування та речами першої необхідності. Завдяки спільним зусиллям, нам вдалося поселити приблизно тисячу сімей до Великодня 2022 року, що стало справжньою перемогою для нашого колективу.

Це дало можливість багатьом людям отримати необхідну допомогу у вигляді продуктів харчування, води та медичних засобів, що надзвичайно радує. Особливу увагу волонтери приділяють сім'ям з дітьми, які опинилися в складних

життєвих умовах. У нашому випадку ми неодноразово допомагали подібним родинам і навіть здружилися з однією з них, що стало важливим емоційним зв'язком у цей непростий час. Дівчинка з цієї родини зараз допомагає мені в написанні цього есе, і я дуже ціную її підтримку.

Громадські ініціативи не лише надають допомогу, але й активно працюють над організацією харчування для шкіл, дитячих садків та центрів для внутрішньо переміщених осіб. Вони також зосереджуються на популяризації здорового харчування та просвіті населення щодо важливості збалансованої дієти в умовах кризи. Взаємодія між державою, міжнародними організаціями та волонтерами є надзвичайно важливою для ефективної реалізації програм продовольчої безпеки, адже разом ми здатні подолати навіть найскладніші виклики.

Забезпечення продовольчої безпеки дуже важливе для того, щоб діти росли здоровими, адже вони є майбутнім нашої країни. Якщо діти отримують корисну і якісну їжу, їхній організм розвивається правильно, вони стають сильними та енергійними. Харчування має бути збалансованим — це означає, що в раціоні повинні бути білки, жири, вуглеводи, а також вітаміни та мінерали, щоб діти могли добре вчитися і розвиватися.

Коли дитина добре харчується, вона краще концентрується на уроках, має більше сил для ігор і навчання. Її організм міцніший, вона менше хворіє, і це допомагає їй зростати здоровою. Але якщо їжі недостатньо або вона неякісна, це може спричинити проблеми зі здоров'ям, як-от слабкий імунітет або затримка росту.

Особливо важливо забезпечувати їжею дітей під час кризових ситуацій, наприклад, війни. У такі моменти багато родин не мають можливості купувати якісні продукти харчування або чисту воду, тому допомога від волонтерів та організацій дуже важлива. Вода теж потрібна для того, щоб діти залишалися здоровими, адже без неї організм не може нормально працювати.

Отже, продовольча безпека — це турбота про те, щоб усі діти отримували правильну їжу та воду, бо від цього залежить здоров'я майбутніх поколінь і процвітання нашої країни.

У цей час для України це є великою проблемою, оскільки далеко не всім вдається повноцінно і добре харчуватися. У прифронтових містах через активні бойові дії часто виникають проблеми з логістикою. Також інфляція, яка почалася з початком війни, стала величезною проблемою для малозабезпечених сімей. Різні благодійні фонди разом з волонтерами активно допомагають забезпечувати людей найнеобхіднішим, зокрема наше молоде покоління.

Мене дуже радує, як активно в нашому місті підлітки брали участь у допомозі літнім людям, сім'ям з дітьми та в цілому у волонтерській діяльності. Завдяки їм і великій кількості дорослих на перших етапах вдалося уникнути голоду серед людей, які втратили свої домівки в інших містах. Для дітей, з незміцнілою психікою, все це було величезним потрясінням, але принаймні всім, кому тільки можливо, ми надавали допомогу з житлом, психологічною допомогою і, в першу чергу, з їжею.

Війна в Україні справила значний вплив на те, як люди отримують продукти, змусивши багатьох переосмислити свої можливості та ресурси. Через бойові дії ситуація з продовольством стала значно складнішою: багато сільськогосподарських полів виявилися непридатними для посіву, а доставка товарів стала справжнім викликом. Логістика зазнала серйозних збоїв, що ще більше ускладнило доступ до їжі.

Крім того, війна мала далекосяжні наслідки для інших країн, оскільки Україна була одним з провідних постачальників пшениці та соняшникової олії на світовий ринок. Зараз, у світлі цих подій, економіка України зазнала значних втрат у 2022 році. Валовий внутрішній продукт (ВВП) країни скоротився, що призвело до зниження темпів економічного зростання на 2023 рік.

У самій Україні особливо тяжко в прифронтових містах, де люди стикаються з численними труднощами. Часто вони не можуть дозволити собі купити продукти через зростання цін і проблеми з доставкою. Сім'ї з низькими доходами найбільше страждають від інфляції, і їм буває важко придбати навіть базові товари харчування.

Але навіть у такі важкі часи є надія. Волонтери та благодійні фонди активно допомагають людям, привозячи їжу і воду тим, хто цього потребує. Багато підлітків і дорослих об'єднують свої зусилля, щоб забезпечити, аби люди не залишалися голодними. Завдяки цій благородній допомозі, багато людей, які втратили свої домівки, змогли отримати необхідну підтримку.

Для дітей, які є найбільш вразливими під час таких криз, важливо отримувати якісні продукти, адже це безпосередньо впливає на їхнє здоров'я і розвиток. Якщо дитина харчується корисними стравами, вона краще росте, розвивається і вчиться. Саме тому дуже важливо, щоб навіть під час війни в Україні діти мали можливість отримувати здорове та збалансоване харчування.

АНАСТАСІЯ ПОТАПОВА,

12 років,

учениця 7 класу Запорізької спеціалізованої
школи-інтернат II-III ступенів «Козацький ліцей»

КОРИСТЬ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ТА КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ

Користь здорового харчування дуже важлива для кожної людини, оскільки якість харчування впливає на весь наш організм, причому різні продукти мають

різний вплив. Корисна їжа допомагає краще мислити та запам'ятовувати, дає сили для занять спортом і навіть впливає на наш настрій. Натомість шкідлива їжа навіть травить наш організм.

На мою думку, зараз в магазинах продають дуже багато шкідливих продуктів, які псують нам здоров'я. Тому, перш ніж купувати продукт, треба дуже уважно вивчити його склад. Неякісні продукти харчування, призводять до проблем зі здоров'ям, таких як ожиріння, хронічні захворювання і навіть отруєння.

Дуже важливо звертати увагу на те, що ми купуємо, щоб покращити свій фізичний та психічний стан, щоб у нашому раціоні поєднувались вітаміни, мінерали, а також правильні білки, жири та складні вуглеводи. Білок є поживнішим, ніж вуглеводи або жири, і дозволяє залишатися ситим протягом тривалого часу.

Білки необхідні для побудови всіх тканин нашого тіла, утворення ферментів, гормонів, гемоглобіну, клітин крові, імунних клітин, росту та розмноження. Крім того, вони важливі для відновлення і розвитку м'язів, особливо під час фізичних навантажень, коли ми займаємось різними видами спорту. Я білок отримую з риби, м'яса птиці, яєць або ж зі смачних кисломолочних продуктів. Головне, щоб все було натуральне, без зайвих домішок. Також білок міститься у бобових, крупах, грибах та інших овочах.

Ще для здорового функціонування організму потрібні рослинні та тваринні жири, оскільки різні види мають для організму свою цінність. Жири є одним із джерел будови гормональної системи, а також впливають на стан шкіри, волосся та нігтів. Без жиру в організмі не синтезуються гормони, не засвоюються жиророзчинні вітаміни, не функціонує нервова система, а клітини беззахисні перед вірусами.

Незамінні омега-3 кислоти можна отримати споживаючи рибу, горіхи та льняне насіння. У соняшниковій олії багато вітаміну Е, а в молочних продуктах – жирні кислоти та вітамін Д. Смакуючи стигле авокадо та оливкову олію, організм отримує дуже потрібні нам мононенасичені жирні кислоти.

Багато людей зараз нехтують вуглеводами, що призводить до харчових зривів і розладів на психоемоційному стані, адже вуглеводи – це джерело правильної енергії для мозку та тіла. Вживати потрібно «повільні вуглеводи», які не підлягають обробці та містяться в харчових продуктах, тому, як правило, корисні для організму. Сюди входять листова зелень, овочі, каші та ягоди.

Овочі повинні бути в щоденному раціоні. Адже це клітковина і джерело корисних мікроелементів, яких немає в інших продуктах. Обов'язково також з'їдати свіжий фрукт, але не більше трьох-чотирьох на день, адже фруктоза може також негативно позначатися на стані організму.

А ще збалансоване харчування передбачає три основні прийоми їжі – сніданок, обід та вечерю, рівномірно розподілені протягом дня. Поснідати треба протягом години після пробудження. Між сніданком і вечерею – час обіду. А вечеряти варто за дві-чотири години до сну. Є люди, яким фізіологічно потрібно їсти частіше. Тоді можна додати один перекус між головними прийомами їжі. Для збалансованого харчування вистачає 3-5 прийомів їжі на день. Їсти можна все потроху, якщо це натуральні продукти без різних добавок, рафінованих компонентів, і коли продукти не «вбиваються» під час приготування.

Користь продуктів втрачається при тривалій термічній обробці. Якщо нам хочеться підсмажити щось, краще використовувати поверхні, які дозволяють готувати з використанням невеликої кількості олії. Її варто додавати за допомогою чайної ложечки, щоб не використовувати забагато – достатньо однієї-двох. Ми з мамою рекомендуємо приготування на пару, коли продукт не контактує з киплячою рідиною, або запікання в духовці.

Дотримуючись правил збалансованого харчування, важливо також контролювати кількість випитої води. Добова норма води складає 30-40 мл на один кілограм ваги.

Харчуючись збалансовано, ми регулярно та в нормальній кількості отримуємо всі речовини, необхідні для повноцінного функціонування організму з оновленням клітин. Коли людина харчується за цим принципом, тіло поступово звикає до такого способу харчування і це стає нормою.



ВІКТОРІЯ ЧЕПУРНА,

учениця 8 класу

Комунального закладу «Воздвижівська

загальноосвітня школа I-III ступенів»

Воздвижівської сільської ради

ПРО ЯКУ ВІДБУДОВУ Я МРІЮ ПІСЛЯ ЗАІНЧЕННЯ ВІЙНИ

Війна – це страшне і жорстоке лихо, яке приносить безліч страждань і руйнувань. Вона змінює життя людей, руйнує інфраструктуру, завдає шкоди економіці та залишає за собою великі втрати. Проте найбільша трагедія полягає в тому, що війна негативно впливає на найосновніші потреби людей – їжу та продовольчу безпеку. Продовольча безпека є важливим аспектом для будь-якої країни, адже забезпечення населення якісними і достатніми продуктами

харчування є ключовим чинником для збереження здоров'я та стабільності в суспільстві.

У цьому есе я хочу розповісти про те, як війна вплинула на продовольчу безпеку нашої країни та про те, про як я бачу відбудову після закінчення війни.

Війна завдає значної шкоди продовольчій безпеці. Перш за все, конфлікти призводять до руйнування сільськогосподарських угідь, знищення врожаїв і господарств. На територіях, де ведуться бойові дії, неможливо здійснювати регулярне землеробство, що призводить до дефіциту продуктів харчування.

Другим важливим аспектом є порушення логістичних ланцюгів постачання продуктів. Війна часто призводить до блокування транспортних шляхів, що ускладнює доставку їжі та інших ресурсів до регіонів, де вона найбільше потрібна. Це може спричинити підвищення цін на продукти та їх дефіцит на ринках.

Крім того, війна має соціальний вплив: масове переміщення населення, біженці та внутрішньо переміщені особи часто опиняються у скрутному становищі, зокрема з обмеженим доступом до їжі. Всі ці фактори разом негативно впливають на загальний рівень продовольчої безпеки.

Війна завдає великої шкоди продовольчій безпеці, що має серйозні наслідки для здоров'я та добробуту людей. Відбудова після війни є важливим і складним процесом, який потребує комплексного підходу. Я мрію про відновлення нашої країни, де буде забезпечена продовольча безпека, відновлені сільськогосподарські угіддя та модернізована інфраструктура. Моя мрія – це країна, де кожен громадянин має доступ до якісної їжі, де фермери отримують необхідну підтримку, а соціальні та економічні умови сприяють стабільності і розвитку. Лише завдяки спільним зусиллям ми зможемо побудувати краще майбутнє для нашого народу.

Війна є важким випробуванням для будь-якої країни, яка проходить через

неї. Крім руйнування інфраструктури та економічних втрат, війна несе серйозні наслідки для продовольчої безпеки.

Продовольча безпека є однією з найважливіших складових для забезпечення здорового харчування, особливо для дітей, які є майбутнім нашої нації. Після закінчення війни надзвичайно важливо сконцентрувати зусилля на відновленні продовольчої безпеки, щоб гарантувати здорове харчування для наших дітей.

Здорове харчування є критично важливим для фізичного та розумового розвитку дітей. Вітаміни, мінерали та інші поживні речовини, що містяться в їжі, необхідні для правильного росту і розвитку дитини. Недостатня або неналежна їжа може призвести до різноманітних проблем зі здоров'ям, таких як недоїдання, порушення росту, ослаблений імунітет та інші медичні проблеми.

Продовольча безпека охоплює не лише кількість їжі, але й її якість. Діти повинні отримувати різноманітні продукти, багаті на необхідні вітаміни та мінерали. В умовах війни, коли ресурси обмежені, а доступ до продуктів може бути ускладнений, дуже важливо забезпечити, щоб кожна дитина отримувала достатню і збалансовану їжу.

Війна має руйнівний вплив на продовольчу безпеку країни. Перш за все, конфлікти часто призводять до знищення сільськогосподарських угідь і врожаїв, що суттєво зменшує кількість доступної їжі. Бойові дії можуть порушити логістичні ланцюги постачання, ускладнити доступ до продуктів харчування та призвести до підвищення цін на продукти.

Соціальні наслідки війни також впливають на продовольчу безпеку. Велика кількість людей стає внутрішньо переміщеними особами або біженцями, що ускладнює доступ до їжі і підвищує ризик голоду і недостатнього харчування. Це може негативно вплинути на здоров'я дітей, які найбільше потребують стабільного і збалансованого харчування.

Після закінчення війни необхідно вжити конкретні заходи для відновлення продовольчої безпеки та забезпечення здорового харчування для дітей. Ось мої мрії і пропозиції щодо відбудови:

Відновити знищені чи пошкоджені сільськогосподарські угіддя. Це включає в себе очистку земель, відновлення інфраструктури для обробки ґрунту і забезпечення фермерів необхідними ресурсами.

Залучення міжнародної допомоги для відновлення продовольчої безпеки. Міжнародні організації можуть надати ресурси і експертну допомогу для реалізації проєктів, спрямованих на покращення ситуації з харчуванням.

Створити резерви продуктів харчування для забезпечення стабільності в постконфліктний період. Це може включати в себе як продовольчі сировинні запаси, так і зберігання продуктів, щоб забезпечити їх доступність.

Відновлення інфраструктури, такої як дороги і ринки, щоб забезпечити ефективне постачання продуктів харчування. Це допоможе стабілізувати ціни і забезпечити доступ до необхідних продуктів.

Особлива увага повинна бути приділена підтримці дітей і родин, які постраждали від війни. Можна організувати програми допомоги з харчуванням для дітей, що включають безкоштовні обіди в школах і дитячих садках, а також медичну допомогу та консультації по харчуванню.

Запровадження освітніх програм, які навчатимуть батьків і дітей про важливість здорового харчування та способи забезпечення правильного раціону. Це допоможе підвищити обізнаність про необхідні поживні речовини та зменшити ризик недостатнього харчування.

Відновлення продовольчої безпеки після війни є складним і важливим завданням, яке потребує комплексного підходу і значних зусиль.

Однак, завдяки спільній праці та підтримці, ми зможемо забезпечити здорове харчування для наших дітей і створити стабільне і безпечне середовище для їхнього розвитку.



СОФІЯ КОЗЕЛ,

учениця 10-Б класу

Запорізької спеціалізованої

школи-інтернат II-III ступенів «Козацький ліцей»

КОРИСТЬ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ, КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ ТА БОРОТЬБА З ПРОДОВОЛЬЧИМИ ВТРАТАМИ ТА ХАРЧОВИМИ ВІДХОДАМИ ЯК КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ГОЛОДУ

В сучасному світі питання здорового харчування та раціонального використання ресурсів є особливо актуальними. За останні десятиліття спостерігається значне зростання усвідомлення суспільством необхідності здорового способу життя, яке включає збалансоване харчування.

Однак, поряд з цим, виникає одна з найсерйозніших глобальних проблем — голод, від якого страждають мільйони людей у світі. Ці теми тісно переплітаються через взаємозв'язок між правильним харчуванням та раціональним використанням ресурсів. Одним із головних аспектів боротьби з голодом стає скорочення продовольчих втрат і харчових відходів, що також сприяє зменшенню екологічного навантаження на планету.

Здорове харчування є основою для підтримання фізичного, психічного і соціального благополуччя людини. Воно включає споживання необхідної кількості білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів, що забезпечують організм енергією та поживними речовинами. Збалансований раціон сприяє зміцненню імунної системи, покращує функціонування внутрішніх органів та знижує ризик багатьох захворювань.

На індивідуальному рівні дотримання принципів здорового харчування допомагає уникати таких серйозних хвороб, як ожиріння, діабет, серцево-судинні захворювання та рак. Наприклад, регулярне споживання фруктів і овочів забезпечує організм клітковиною, вітамінами та антиоксидантами, які позитивно впливають на серце, судини та загальне здоров'я.

Водночас надмірне споживання жирної їжі, трансжирів та рафінованого цукру може стати причиною багатьох проблем, таких як підвищення рівня холестерину або розвиток інсулінової резистентності.

На рівні суспільства здорове харчування сприяє зниженню витрат на охорону здоров'я, підвищенню продуктивності праці та якості життя населення. Важливу роль у пропаганді правильного харчування мають відігравати освітні програми, спрямовані на підвищення обізнаності населення щодо користі збалансованого раціону, а також доступ до якісних продуктів харчування.

Культура харчування — це комплекс харчових звичок, традицій та соціальних норм, що формуються в суспільстві і впливають на вибір продуктів та способів їх приготування. Сучасна культура харчування, особливо у розвинених країнах, зазнає значних змін. Швидке життя та недостатня поінформованість призводять до того, що люди віддають перевагу швидкій їжі, часто переробленій і з низькою харчовою цінністю.

Швидке харчування, насичене жирами, сіллю та цукром, набуло популярності завдяки зручності, але має низку негативних наслідків для здоров'я. Наприклад, продукти з високим вмістом трансжирів і цукру сприяють розвитку ожиріння, яке, у свою чергу, підвищує ризик серцево-судинних захворювань і діабету. Водночас надмірне споживання таких продуктів сприяє зростанню кількості харчових відходів, що створює додаткове навантаження на екосистему. Переосмислення культури харчування має починатися з індивідуальних змін.

Перш за все, важливо навчитися планувати покупки: купувати продукти в необхідних кількостях, звертати увагу на терміни придатності та правильно зберігати їх, щоб уникнути псування. Наприклад, якщо людина купує більше продуктів, ніж може спожити, це призводить до їх викидання, що, в свою чергу, збільшує обсяг харчових відходів.

Культура харчування повинна включати також усвідомлений вибір продуктів, зокрема органічних і сезонних.

Органічне землеробство використовує екологічно чисті методи вирощування, які зменшують вплив на ґрунт і навколишнє середовище. Вибір місцевих та сезонних продуктів сприяє підтримці місцевих фермерів, зменшує вуглецевий слід від транспортування та знижує навантаження на екосистеми.

Одна з найгостріших глобальних проблем сьогодні — це продовольчі втрати та харчові відходи. За даними Продовольчої та сільськогосподарської організації ООН, до 30% усіх вироблених продуктів харчування у світі щороку втрачаються або викидаються. Це означає, що значна кількість ресурсів, зокрема води, енергії та землі, використовується марно, тоді як мільйони людей страждають від голоду.

Ця проблема є комплексною, оскільки продовольчі втрати відбуваються на всіх етапах харчового ланцюга: від виробництва до споживання. У країнах з низьким рівнем доходу втрати здебільшого пов'язані з поганою інфраструктурою для збору, зберігання та транспортування продукції. Натомість у розвинених країнах втрати відбуваються головним чином на етапі споживання, коли їжа викидається через неправильне зберігання або надмірні закупівлі.

Велика кількість харчових відходів спричиняє суттєвий негативний вплив на довкілля. Продукти, що потрапляють на сміттєзвалища, піддаються розкладанню, під час якого виділяється метан — один із найпотужніших парникових газів.

Таким чином, харчові відходи не лише збільшують екологічне навантаження, але й сприяють глобальному потеплінню.

Рішення проблеми харчових відходів потребує комплексного підходу, що включає як індивідуальні дії, так і зусилля на рівні бізнесу та держав.

Важливим кроком є підвищення обізнаності населення про масштаби проблеми та шляхи її вирішення.

На індивідуальному рівні люди можуть зменшити кількість харчових відходів, уважно плануючи свої покупки та раціон. Наприклад, можна складати список необхідних продуктів перед походом в магазин, щоб уникнути спонтанних покупок.

Також важливо навчитися зберігати продукти належним чином, щоб продовжити їх термін зберігання і уникнути псування.

Одним із дієвих способів боротьби з харчовими відходами є використання залишків їжі. Багато продуктів можна використовувати повторно або переробляти на нові страви. Наприклад, залишки овочів або хліба можна використовувати для приготування супів або запіканок, замість того, щоб їх викидати.

Ресторани та магазини також можуть зробити свій внесок у зменшення харчових відходів, впроваджуючи програми перерозподілу непроданих продуктів. Замість того, щоб викидати їжу, яка не була продана, її можна передавати до благодійних організацій, банків їжі або використовувати для переробки на інші продукти чи страви.

Отже, здорове харчування, формування культури харчування та бережливе ставлення до продуктів харчування, а також скорочення обсягів продовольчих втрат та харчових відходів є основою раціонального використання ресурсів та покращує можливість доступу до їжі та збереженню здоров'я для багатьох верств населення.



ДАРИНА ЗУБАЧ та
ОЛЕКСАНДРА КРЮЧКОВА,
учениці 10-Б класу
Запорізької спеціалізованої
школи-інтернат II-III ступенів
«Козацький ліцей»



КОРИСТЬ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ І СПОРТУ ДЛЯ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

Сучасні підлітки – це люди, що багато навчаються, самовдосконалюються та розвиваються у всіх сферах життя. Збалансоване харчування забезпечує організм необхідними вітамінами та мінералами для розвитку кісток, м'язів і нормального функціонування органів. Але не секрет, що багато свого часу молодь проводить за комп'ютером, навчаючись, граючи або просто спілкуючись між собою, нехтуючи базовими правилами здорового харчування. Тож, розберемо які це має наслідки для повноцінного розвитку організму та що потрібно їсти для гарного самопочуття.

Здорове харчування необхідно кожному в незалежності від віку, проте, саме у підлітків організм формується та розвивається, тож харчування має бути не перевантаженим за калорійністю та збалансованим за поживністю. В інтернеті можна багато знайти інформації про раціони, проте у кожному з них є незмінною наявність білків, жирів та вуглеводів. Тепер, на нашу думку, слід розібрати користь кожної з усіх цих поживних речовин.

Білки складаються з амінокислот, які поділяються на замінні і незамінні, саме останні ми можемо отримати лише з їжею. Амінокислоти – це органічні

сполуки, що становлять частини білка, з яких складаються всі тканини людського організму.

Основними джерелами білка є м'ясо, риба, яйця, молочні продукти, бобові та горіхи. Білок в організмі розщеплюється на двадцять різних амінокислот, які в свою чергу впливають не лише на здоровий ріст організму, а й на загальний стан людини, її стреси або емоційну стабільність. Білки також, утворюють імунні клітини, тож, якщо людина часто хворіє – це може свідчити про їх брак в організмі. Протеїн – це звичайний білок. Саме для підлітків білок є головним джерело розвитку м'язів, формування здорового скелету, ну і, звичайно, джерелом енергії для організму. Білки є настільки корисними, що через їх брак, організм поступово починає відмирати.

Не менш важливу функцію для організму людини виконують жири. Жири – природні речовини, що містяться у всіх живих організмах. Усім відомо, що жири бувають насиченими та ненасиченими. Ненасичені – природні жири, що містяться у різних оліях або горіхах. Насичені або тваринні жири ми можемо отримати з м'яса або молочних продуктів. Жири забезпечують гарний стан шкіри та здорове, міцне волосся, а особливо корисними для нашого організму є Омега-3 і Омега-6 – це жирні кислоти, які гарно впливають на здоров'я мозку та серця. Проте, все є корисним в міру, тож надлишок жирів спричиняє захворювання печінки, порушення обміну речовин і, в результаті, призводить до набору надлишкової ваги. Для здорового функціонування організму слід дотримуватись норми жирів і брати їх з поживних джерел.

Також, не слід забувати про вуглеводи, які водночас є простими і складними речовинами у всіх значеннях. Тож, прості вуглеводи – речовини, що швидко засвоюються нашим організмом, вони не дають відчуття ситості, а навпаки виробляють миттєву енергію, яка дуже скоро закінчується та потребує негайного поповнення. Цей процес описує бажання продовжувати їсти,

наприклад, солодоші, що містять цукор або чіпси, а не зупинятись після невеликої дози. Корисними же для організму є складні вуглеводи, які містяться в цільнозернових продуктах, овочах і бобових, саме вони забезпечують тривалу і стабільну енергію, яка насичує організм надовго. Вуглеводи розщеплюються до глюкози, яка слугує їжею для клітин мозку, вони забезпечують злагоджену роботу нервової системи, травного тракту та є найголовнішим джерелом енергії і самопочуття.

Постійне споживання простих вуглеводів може призвести до цукрового діабету та різкого набору ваги, а дефіцит складних вуглеводів призведе до втоми та зниження енергії.

Тож, підсумуємо все вищезазначене загальновідомими цифрами норми споживання поживних речовин на кілограм маси тіла:

Білки – 1,5 грам; жири – 1 грам; вуглеводні – 2,5 грами на кілограм маси тіла відповідно.

Використовуючи ці цифри кожен може розрахувати свою норму корисних речовин відповідно до ваги та способу життя. Особливо ця інформація буде корисною для підлітків, у період стрімкого гормонального розвитку.

Ми сподіваємось, що кожен з нас поглибив знання про правильне харчування, але не слід забувати і про фізичну активність, яка має займати основне місце у житті підлітка.

Спорт для підлітків є не лише способом підтримання фізичної форми, але й важливим елементом всебічного розвитку особистості.

По-перше, фізична активність має величезне значення для здоров'я підлітків. Регулярні фізичні вправи сприяють зміцненню серцево-судинної системи, поліпшенню обміну речовин і зміцненню м'язів. Для підлітків, які переживають період активного росту, це особливо важливо, оскільки спорт допомагає формуванню здорової постави та запобігає проблемам з кістками і

суглобами в майбутньому. Заняття спортом також сприяють покращенню координації та витривалості, що має позитивний вплив на загальний рівень енергії та активності.

По-друге, спорт відіграє ключову роль у розвитку соціальних навичок. Командні види спорту, такі як футбол або волейбол, вчать підлітків працювати в команді, слухати і підтримувати один одного. Ці навички є важливими не лише на спортивному майданчику, але й у повсякденному житті, адже вміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми є невід’ємною частиною успішної соціалізації. Через участь у спортивних заходах підлітки також мають можливість заводити нових друзів і знайти однодумців, що може позитивно вплинути на їх соціальну адаптацію.

Не менш важливим є й розвиток організаційних навичок. Підлітки, які займаються спортом, часто навчаються планувати свій час, управляти навантаженням і ставити цілі. Ці навички є незамінними в будь-якому аспекті життя і допомагають підготуватися до дорослого життя.

Важливо відзначити, що для максимального ефекту від занять спортом необхідно знайти баланс між фізичною активністю і іншими аспектами життя. Спорт не повинен ставати джерелом стресу чи перевантаження, а, навпаки, приносити задоволення та відчуття досягнення. Підлітки, які займаються спортом, мають можливість не лише поліпшити свою фізичну форму, але й розвинути важливі життєві навички, які залишаться з ними на все життя.

Отже, спорт, як і корисне харчування є невід’ємною частиною здорового і гармонійного розвитку сучасних підлітків.

Правильне харчування і фізична активність є незамінними компонентами здорового способу життя, які допомагають підліткам ефективно справлятися з викликами сучасності, підтримувати своє здоров’я і добробут, а також закладають основи для успішного і щасливого життя в дорослому віці.

КИРИЛ ВИШКІВСЬКИЙ,

учень 10 класу,

ліцей «Білоцерківський колегіум»

ПРОДОВОЛЬЧА БЕЗПЕКА ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ВАЖЛИВІСТЬ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ МАЙБУТНЬОГО ДІТЕЙ

З початком війни я почав більше помічати зміни у повсякденному житті, зокрема щодо того, як війна впливає на нашу країну. Те, що раніше здавалося звичайним і непомітним, стало більш відчутним і важливим. Батьки часто говорять, як змінилася економіка, як зросли ціни, але особливо я звернув увагу на продукти харчування. Якщо раніше ми могли без проблем купувати всі необхідні продукти в магазинах, тепер це стало складніше. Деякі товари зникли з полиць, а інші значно подорожчали. Це стосується навіть звичних для мене продуктів, таких як фрукти або овочі. Я звик, що вони завжди були доступними, але тепер вони стали рідкіснішими або занадто дорогими для нашої родини.

Мені стало цікаво, чому так відбувається. Я дізнався, що багато фермерів не можуть працювати на своїх полях через небезпеку обстрілів або мінування. Крім того, з доставкою продуктів виникають серйозні проблеми — багато доріг пошкоджено, а частина регіонів просто недоступна через бойові дії. Це означає, що вирощування і транспортування продуктів стає все важчим завданням. Мої батьки пояснюють, що ситуація з продуктами ускладнюється не тільки в нашій країні, але й у тих країнах, які раніше отримували від нас продовольство.

Я починаю усвідомлювати, наскільки важливим є питання продовольчої безпеки, особливо в такий складний час. Забезпечення стабільного доступу до їжі — це не лише про комфорт, це про виживання і здоров'я мільйонів людей.

Після початку війни я також почав більше замислюватися над тим, що

означає здорове харчування. Раніше я сприймав це як щось очевидне: добре харчуватися потрібно, щоб бути здоровим. Але тепер, у цей час обмежень і труднощів, я краще розумію, наскільки це важливо. Корисна їжа дає нам не тільки енергію, але й допомагає залишатися здоровими, що є особливо важливим у стресових умовах війни. Коли я їм корисну їжу, я відчуваю, що у мене більше сил, що я можу краще зосередитися на навчанні та бути активним.

Але, на жаль, не всі сім'ї мають змогу купувати продукти, необхідні для збалансованого харчування. Багато корисних продуктів, таких як риба, м'ясо, молочні продукти, стали занадто дорогими. І я розумію, що це не просто фінансове питання. Недостатність здорової їжі впливає на здоров'я дітей та дорослих. Якщо ми не отримуємо достатньо вітамінів та мінералів, наш організм не може працювати на повну силу. Це означає, що люди стають слабшими, частіше хворіють, і їм стає важче виконувати навіть прості повсякденні завдання.

Саме тому я думаю, що важливо навчитися правильно харчуватися навіть у складних умовах. Я бачу, як мої батьки намагаються купувати здорові продукти, навіть якщо їх стало менше або вони дорожчі. Ми не так часто їмо фастфуд або солодощі, як раніше, хоча це зручно і смачно. Я починаю розуміти, що корисна їжа допомагає мені почуватися краще і бути продуктивнішим.

Коли я був молодшим, я мало думав про те, яку їжу вживаю. Головне, щоб було смачно. Чіпси, газована вода, цукерки – це все було частиною мого раціону. Але тепер я розумію, що таке харчування не приносить користі.

Насправді, коли я їв багато шкідливої їжі, мені здавалося, що я швидко втомлювався і не мав достатньо енергії для ігор або занять. Моя мама завжди нагадувала мені про важливість овочів, фруктів та інших корисних продуктів. Спочатку я не завжди слухався, але зараз я бачу, що це справді важливо для мого здоров'я.

Ще одне, що стало для мене відкриттям – це те, скільки їжі ми іноді

витрачаємо даремно. Під час війни ця проблема стає особливо гострою.

Зараз, коли я бачу, як важко людям у нашій країні забезпечити себе необхідним, особливо в умовах війни, я починаю розуміти, що кожен із нас може зробити свій внесок, навіть у таких простих речах, як харчування. Я почав більше замислюватися над тим, що ми їмо і як ми використовуємо продукти. Раніше це здавалося мені неважливим: ну викинули залишки – нічого страшного. Але наразі, коли я чую, як люди страждають від голоду, а фермери не можуть вирощувати достатньо продовольства через війну, кожен шматок хліба або кожен овоч починає здаватися більш цінним.

Я почав помічати, що ми не тільки витрачаємо продукти, але й не завжди вміємо правильно їх зберігати. Наприклад, коли ми купуємо більше фруктів або овочів, ніж можемо з'їсти за кілька днів, вони швидко псуються. І це не тому, що ми не хочемо їх їсти, а тому що не замислюємось про правильне зберігання. Тому я почав цікавитися тим, як можна довше зберігати продукти, щоб вони не псувалися. Моя мама розповіла мені, що овочі та фрукти треба зберігати в певних умовах, наприклад овочі краще себе почувають в холодильнику, а деякі продукти можна заморожувати, щоб вони не втрачали своїх властивостей.

Також ми почали більше обговорювати з батьками, як краще планувати покупки. Якщо раніше ми йшли в магазин і купували все, що захотілося, то тепер намагаємось спочатку думати про те, що дійсно потрібно. Це не тільки допомагає зекономити гроші, але й запобігає тому, щоб їжа марнувалася. Мені здається, що багато родин могли б так робити, і це принесло б користь не тільки їм, але й суспільству загалом. Ми почали більше готувати страви вдома, щоб використовувати всі продукти, які купили. Це навчило мене бути відповідальнішим і думати про те, що кожен ресурс має свою цінність. Крім того, я став більше замислюватися про глобальні проблеми, такі як голод у світі.

Я чую від вчителів і батьків, що багато людей у різних країнах стикаються з

серйозними труднощами, пов'язаними з нестачею їжі. Це стало особливо помітним через війну, яка не тільки знищує наші ресурси, але й створює нестабільність у багатьох інших частинах світу. Якщо раніше я мало думав про ці глобальні проблеми, то тепер я бачу, що кожен із нас може зробити щось, щоб змінити ситуацію. І це не обов'язково повинні бути великі справи. Навіть відповідальне ставлення до їжі вдома може мати великий вплив.

Я став замислюватися про те, як ми можемо допомогти тим, хто зараз у скрутному становищі. Можливо, у майбутньому ми зможемо ділитися продуктами, які не встигаємо з'їсти, з тими, хто цього потребує. У нашому місті вже є програми допомоги людям, які залишилися без роботи або втратили свої домівки. Моя родина кілька разів брала участь у зборі продуктів для таких людей. Це дало мені можливість зрозуміти, що кожен може внести свою лепту, навіть якщо у тебе немає багато ресурсів. Іноді маленький внесок може змінити життя іншої людини.

Ще одне, що я зрозумів завдяки війні, це те, наскільки важливе співчуття і взаємодопомога. Коли бачиш, як важко людям навколо, ти починаєш більше цінувати те, що маєш, і хочеш поділитися з тими, хто потребує допомоги. Моя родина вже давно говорить про те, що ми повинні підтримувати одне одного, але тільки зараз я по-справжньому зрозумів, наскільки це важливо. Війна показала нам, що без взаємної підтримки ми не зможемо подолати труднощі. І це стосується не лише продуктів харчування, але й всіх аспектів нашого життя.

Я переконався, що навіть у складні часи ми можемо знайти способи допомогти одне одному. Це може бути турбота про близьких, дотримання правил здорового харчування або допомога тим, хто опинився у складній ситуації. Іноді допомога може виглядати просто – як купівля необхідних продуктів або приготування їжі для інших. Але в таких простих діях прихована велика сила. Вони показують, що навіть у часи великих труднощів ми можемо

залишатися людьми і підтримувати одне одного.

Війна навчила мене тому, що справжня сила полягає не тільки в фізичних можливостях, але й у моральних цінностях. Якщо ми будемо берегти те, що маємо, і ділитися з іншими, ми зможемо пережити будь-які випробування. Я хочу стати частиною цього процесу відновлення і допомагати будувати наше майбутнє на міцних основах взаємної підтримки і поваги до ресурсів, які маємо.

КАТЕРИНА КАВУН та АЛІНА ШКОЛЯРЕНКО,

учениці 10-Б класу

Запорізької спеціалізованої школи-інтернат

II-III ступенів «Козацький ліцей»

ЗДОРОВЕ ХАРУВАННЯ ТА КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ - ВАЖЛИВІ АСПЕКТИ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

У сучасному світі, де швидкий ритм життя і доступність оброблених продуктів стають нормою, питання здорового харчування набуває особливої актуальності. Здорове харчування не тільки підтримує фізичне здоров'я, але й має важливе значення для психоемоційного благополуччя. Поряд із цим культура харчування формує наші звички, традиції та соціальні взаємодії, створюючи унікальний контекст для нашого харчування.

Здорове харчування є основою для профілактики багатьох захворювань. Раціон, багатий на овочі, фрукти, цільозернові продукти, нежирні білки та корисні жири, забезпечує організм усіма необхідними макро- і мікроелементами. Вітаміни, мінерали, антиоксиданти і клітковина, що містяться

в натуральних продуктах, відіграють вирішальну роль у зміцненні імунітету, покращенні обміну речовин і зменшенні ризику розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні хвороби, діабет і рак.

Окрім фізичних переваг, здорове харчування також позитивно впливає на психоемоційний стан. Вибір якісних продуктів сприяє підвищенню енергії, покращенню настрою і зменшенню стресу. Наприклад, продукти, багаті на омега-3 жирні кислоти (риба, горіхи), сприяють поліпшенню когнітивних функцій і загальному відчуттю благополуччя. Натомість, надмірне споживання оброблених продуктів, що містять багато цукру і насичених жирів, може призвести до відчуття втоми, дратівливості та навіть депресії.

Культура харчування є невід’ємною частиною нашого життя і відображає соціальні, економічні та екологічні аспекти. Вона включає в себе традиції приготування їжі, способи її споживання та обслуговування. Різні народи мають свої унікальні рецепти, які передаються з покоління в покоління, і ці кулінарні традиції сприяють збереженню культурної ідентичності.

Спільні прийоми їжі, сімейні свята та культурні обряди формують соціальні зв’язки і надають значення простому акту харчування. Ці моменти взаємодії зміцнюють родинні зв’язки, сприяють комунікації та створюють позитивний емоційний досвід. Культура харчування також може включати етичні та екологічні норми, такі як підтримка локальних виробників, вегетаріанство або веганство, які враховують вплив харчових звичок на навколишнє середовище.

Здорове харчування і культура харчування тісно взаємопов’язані. Культура харчування може впливати на вибір продуктів і, відповідно, на здоров’я населення. Наприклад, традиції споживання свіжих овочів і фруктів, які притаманні середземноморській кухні, можуть суттєво знизити ризик розвитку хронічних захворювань. У той же час, культури, які вшановують свіжість і якість

продуктів, часто мають нижчий рівень продовольчих відходів, оскільки споживачі більше усвідомлюють цінність їжі.

Освіченість щодо здорового харчування також сприяє формуванню відповідальної культури споживання. Люди, які розуміють важливість натуральних продуктів, зазвичай роблять свідомий вибір на користь якісних продуктів, що не лише підвищує їхнє здоров'я, але й зменшує кількість харчових відходів.

В умовах глобалізації та індустріалізації продовольчі відходи стали серйозною проблемою. За оцінками, близько третини всіх продуктів харчування, вироблених у світі, викидається. Це не лише призводить до економічних втрат, але й має серйозні екологічні наслідки. Викинута їжа сприяє забрудненню довкілля та вивільненню парникових газів.



Скорочення продовольчих відходів потребує зусиль з боку як споживачів, так і виробників. Споживачі можуть навчитися купувати менше, але якісніше, а також використовувати залишки їжі для приготування нових страв. Виробники, у свою чергу, повинні впроваджувати ефективні технології зберігання та транспортування продуктів.

Користь здорового харчування та культура харчування є важливими аспектами життя. Вони формують не лише фізичне здоров'я, але й соціальну згуртованість і культурну ідентичність. Здорове харчування допомагає знизити ризик захворювань, покращити настрій і загальне благополуччя, тоді як культура харчування сприяє збереженню традицій і зміцненню соціальних зв'язків.

У світі, де продовольчі втрати є актуальною проблемою, важливо усвідомлювати, що кожен з нас може зробити свій внесок у вирішенні проблеми зменшення відходів і покращення якості свого харчування. Інвестуючи в здорові харчові звички, ми інвестуємо в своє майбутнє, майбутнє наших дітей та здоров'я нашої планети. Здорове харчування та культура харчування можуть стати запорукою процвітання суспільства, формуючи основу для здорового і щасливого життя.



НАДІЯ ВАСИЛЕВА,

учениця 11 класу

Запорізької спеціалізованої

школи-інтернат II-III ступенів «Козацький ліцей»

МАЙБУТНЄ УКРАЇНИ

Яким буде майбутнє України після війни – це тема, яка викликає багато роздумів, надій і викликів, тема яка турбує кожного українця. Пройшовши через

історичні злети та падіння, зокрема Революцію Гідності та повномасштабну війну з росією, Україна показала світові свою стійкість та незламність. Однак, попереду ще чимало завдань, які необхідно вирішити для побудови успішної, демократичної та процвітаючої країни. Я думаю, що майбутнє моєї країни залежить від того як швидко нам вдасться подолати соціальні розбіжності, впровадити демократичні реформи, підняти економіку на європейський рівень.

Економічний розвиток є ключовим фактором майбутнього України. Після таких страшних втрат, що завдали військові дії, економіка країни буде потребувати відновлення, яке базується на інвестиціях, модернізації інфраструктури та підтримці малого та середнього бізнесу. Нам потрібна буде підтримка наших зарубіжних партнерів, а важливим завданням українського уряду буде зробити все можливе для зростання інвестиційної привабливості України. Покращення життя громадян та повернення українців з-за кордону неможливе без економічної стабільності, соціального покращення життя. Але я розумію, що це не легко. Нам потрібно буде далі працювати в напрямку децентралізації влади, подолати корупцію, реформувати судову систему, зробити податкову систему ліберальною. Кожен з нас повинен буде долучитися до процесу відбудови держави на всіх рівнях прийняття рішень, бо майбутнє України залежить від того, наскільки швидко та успішно вдасться побудувати суспільство з рівними можливостями для всіх громадян, де панує верховенство права. Наша країна багатонаціональна, кожна нація має свої культурні традиції та устої, тому питання єдності та подолання соціальних розбіжностей є дуже важливим для майбутнього. Після війни стане питання реінтеграції тимчасово окупованих територій та відновлення інфраструктури. Крім того, необхідно надати підтримку ветеранам, внутрішньо переміщеним особам та постраждалим від бойових дій. Важливо, щоб соціальна політика держави була спрямована на створення умов для інтеграції всіх громадян у єдиний

національний простір, де панує взаємоповага та солідарність.

Отже, економічний розвиток, боротьба з корупцією, зміцнення демократії та міжнародна співпраця – це основні чинники, від яких залежить успіх України в майбутньому. Наша сила в єдності народу, який, незважаючи на труднощі, продовжує боротися за краще майбутнє.



Я бачу майбутнє України в європейській сім'ї з іншими країнами Європейського Союзу, мрію про те, що прийде час і наша країна буде членом НАТО, але для цього нам потрібна міжнародна підтримка країн - партнерів України. Зараз для нас є дуже важливою співпраця з країнами всього світу, міжнародними організаціями для забезпечення безпеки країни та інтеграції у

світову спільноту. Саме євроінтеграція є можливістю до вищих стандартів життя, захисту прав людини та розвитку демократичних інституцій.

МАРІЯ БИСТРЯКОВА,

учениця 11-А класу

Ліцею № 14 імені С. Ф. Грушевського,

Оболонського району м. Київ

ЯК ВІЙНА ВПЛИНУЛА НА ПРОДОВОЛЬЧУ БЕЗПЕКУ УКРАЇНИ

Війна в Україні значно погіршила продовольчу безпеку країни, що має серйозні соціальні та економічні наслідки. Бойові дії зруйнували аграрну інфраструктуру, порушили ланцюги постачання та обмежили доступ до важливих ресурсів для сільського господарства. Крім того, окупація частини територій і мінування земель унеможливили проведення посівних кампаній у деяких регіонах. Важливу роль також відіграють міжнародні санкції та обмеження, що ускладнюють експорт українських сільськогосподарської продукції, зокрема зерна. Можна погодитись з тим, що питання продовольчої безпеки є важливим не тільки на національному, але й на глобальному рівні. У зв'язку з війною в Україні ця тема стала об'єктом численних досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних науковців та експертів. У своїх роботах Артеменко Л., Мариненко Н., Крамар І., Гац Л. дослідили вплив повномасштабного вторгнення на стан продовольчої безпеки та окреслили основні кроки, які здійснює держава для врегулювання ситуації на національному продовольчому ринку. Батигіна О. М., Жушман В. М., Корнієнко В. М. зосередились на питаннях правового

забезпечення продовольчої безпеки, підкреслюючи необхідність посилення державного контролю та регулювання в умовах військових дій. Собкевич О. В., Шевченко А. В., Жураковська Л. А. акцентували на стратегіях підвищення стійкості промислового та аграрного секторів, які наразі стикаються з безпрецедентними викликами через війну. Не дивлячись на велику кількість досліджень, питання формування пріоритетних напрямків врегулювання продовольчої безпеки в умовах війни залишається недостатньо дослідженим, що підкреслює актуальність подальших наукових робіт у цьому напрямку.

На мою думку, у сучасних умовах продовольча безпека відіграє ключову роль у загальній системі національної безпеки, адже якісне та доступне харчування є основною потребою кожної людини. Продовольча безпека визначається як здатність держави забезпечити своє населення достатньою кількістю продуктів харчування, які відповідають вимогам якості та доступності. Війна значно ускладнює цей процес, впливаючи на всі етапи продовольчого ланцюга: від виробництва до постачання.

Для забезпечення продовольчої безпеки, на мою думку, держава повинна гарантувати стабільність аграрного сектору, адже від нього залежить виробництво основних продовольчих товарів. Однією з головних функцій уряду є підтримка сільськогосподарських підприємств, особливо під час війни, коли аграрії стикаються з проблемами доступу до земель, ресурсів і технологій. Зокрема, в умовах бойових дій виникають труднощі з виробництвом, зберіганням і транспортуванням продуктів, що негативно впливає на забезпечення населення продовольством.

Я вважаю, що також необхідним є розроблення ефективних механізмів зберігання та переробки сільськогосподарської продукції, адже ці процеси є важливою складовою стабільності продовольчого ринку. Важливу роль у цьому контексті відіграє розвиток логістичної інфраструктури та підтримка фермерів,

які опинилися у скрутних умовах. Крім того, забезпечення продовольчої безпеки вимагає постійного контролю за якістю продукції та її доступністю для всіх верств населення, особливо в умовах економічної кризи та інфляції.

З огляду на виклики, що постали перед Україною через війну, державне управління продовольчою безпекою повинно бути гнучким і адаптивним до нових реалій. Це включає як підтримку внутрішнього виробництва, так і пошук нових ринків для експорту продукції. Таким чином, продовольча безпека стає не лише питанням національної безпеки, але й стратегічним ресурсом для стійкого розвитку держави в умовах війни. Слід відзначити що зміна клімату, пандемія COVID-19 та повномасштабне вторгнення в Україну значно погіршили ситуацію з продовольчою безпекою як в Україні, так і в усьому світі. Ці фактори порушили аграрні процеси, ланцюги постачання і доступ до ресурсів, що безпосередньо вплинуло на здатність забезпечувати населення якісною їжею. За даними Global Food Security Index (GFSI) за 2022 рік, Україна посіла 26 місце серед європейських країн за рівнем продовольчої безпеки. У світовому масштабі Україна зайняла 71 місце з-поміж 113 країн. Ці показники відображають зниження рівня продовольчої стабільності внаслідок кризи, спричиненої війною. Незважаючи на це, Україна продовжує залишатися важливим гравцем у світовому продовольчому секторі, зокрема в експорті зерна. Показники підкреслюють необхідність подальших зусиль для відновлення продовольчої безпеки як на національному, так і міжнародному рівнях.

Забезпечення продовольчої безпеки є фундаментальним для формування здорового харчування дітей, оскільки саме якісне та збалансоване харчування впливає на їхній фізичний, інтелектуальний і емоційний розвиток. У ранньому віці харчування відіграє вирішальну роль у формуванні здоров'я та імунітету, що визначає потенціал дитини у майбутньому. Доступ до якісних продуктів

харчування, багатих на необхідні поживні речовини, вітаміни та мінерали, сприяє правильному розвитку мозку та організму, зокрема у періоди активного росту.

На мій погляд, продовольча безпека є важливою умовою для створення здорових звичок харчування з дитинства, що допомагає уникнути ризику хронічних захворювань у дорослому віці, таких як ожиріння, діабет та серцево-судинні хвороби. Це питання особливо актуальне в Україні, де економічна нестабільність та воєнні дії впливають на доступність якісної їжі для наймолодших громадян. Державні програми, які спрямовані на підтримку харчування в школах і дитячих садках, є важливими для забезпечення продовольчої безпеки дітей. Особливо важливо враховувати потреби дітей під час війни, коли доступ до продуктів харчування може бути обмеженим, а якість їжі — нестабільною. Підтримка сімей через надання допомоги продуктами або фінансовими ресурсами також сприяє зменшенню наслідків продовольчої кризи для дітей.

Здорова дитина – це майбутнє держави, тому інвестування в забезпечення продовольчої безпеки є вкладом у розвиток нації. В умовах війни уряд та міжнародні організації повинні зосередитися на створенні стійких механізмів для забезпечення доступу до якісного харчування для дітей, навіть у кризових ситуаціях. Також слід відзначити, що важливо проводити освітню роботу з батьками та дітьми щодо основ здорового харчування, щоб підтримувати інтерес до збалансованого раціону навіть після стабілізації ситуації.

Інвестиції в харчування дітей сьогодні — це запорука здорової, розвиненої нації в майбутньому, здатної подолати виклики, що постають перед суспільством. Здорове харчування та формування культури харчування є основою здорового суспільства. Збалансоване харчування забезпечує організм необхідними поживними речовинами, допомагає підтримувати енергію, зміцнює імунну систему та знижує ризик розвитку хронічних захворювань.

Водночас, культура харчування вчить людей відповідального споживання їжі, що є важливим кроком у боротьбі з продовольчими втратами та харчовими відходами. Раціональне споживання та планування харчування допомагають зменшити кількість продуктів, які викидаються, і тим самим сприяють ефективнішому використанню ресурсів.

Скорочення обсягів продовольчих втрат та харчових відходів стає одним з ключових аспектів боротьби з голодом як в Україні, так і у світі. За даними міжнародних організацій, значна частина продуктів харчування втрачається або псується на різних етапах: під час виробництва, транспортування та зберігання. Це не лише створює економічні втрати, але й загострює проблему голоду в тих країнах, де їжі бракує. Якщо зменшити ці втрати, можна ефективніше використовувати існуючі ресурси та покращити доступ до їжі для мільйонів людей. В Україні, де війна ускладнює продовольчі ланцюги, скорочення втрат і відходів є особливо важливим. Забезпечення належних умов зберігання та переробки продукції допоможе не тільки зберегти їжу, але й забезпечити стійкість аграрного сектора. Важливим елементом є також популяризація здорового та раціонального харчування серед населення, що сприятиме свідомому підходу до споживання їжі і зменшенню відходів.

Я вважаю, що державні ініціативи та програми, спрямовані на підтримку фермерів та споживачів, можуть сприяти покращенню культури харчування та боротьбі з продовольчими втратами. Це допоможе зберегти продукти харчування на різних етапах ланцюга поставок і зробить значний внесок у подолання голоду. Розумне використання ресурсів, збереження їжі та раціональне харчування — це кроки до глобального вирішення проблеми голоду і продовольчої безпеки, які можуть бути досягнуті за допомогою злагоджених дій на національному та міжнародному рівнях. Війна в Україні призвела до серйозних наслідків для продовольчої безпеки держави. Одним із найзначніших

ударів стало зривання посівних кампаній та збору врожаю через активні бойові дії, що в багатьох регіонах зробило аграрну діяльність неможливою або дуже обмеженою. Порушення логістики та ланцюгів постачання продовольства ускладнило доставку їжі як на внутрішній, так і на зовнішні ринки. Багато територій опинилися в умовах дефіциту продуктів, що спричинило зростання цін і обмеження доступу до базових харчових товарів. Особливо це вплинуло на сім'ї з дітьми, які тепер не можуть забезпечити належний рівень харчування.

Руйнування аграрної інфраструктури та промислових об'єктів також внесло свій внесок у погіршення ситуації. Знищені склади, транспортні засоби та підприємства з переробки продукції значно ускладнили процес збереження та обробки врожаю. Відповідно, це вплинуло на можливість створення доданої вартості в агропродовольчих комплексах, що є важливим для підтримки економіки країни.

Окрім внутрішніх проблем, ускладнення експорту та імпорту через блокування портів значно вплинуло на міжнародні поставки української продукції, зокрема зернових. Україна, як один із найбільших експортерів зерна у світі, зіткнулася з неможливістю повноцінно реалізувати свої експортні можливості, що додатково дестабілізувало глобальні ринки продовольства.

На мою думку, слід відзначити що саме у таких умовах особливо гостро постала проблема здорового харчування дітей, які залежать від доступу до якісної їжі. Продовольча криза вплинула на культуру харчування в країні, оскільки багато родин змушені були змінити свої харчові звички через брак продуктів або їх високу вартість. Відсутність можливості забезпечити збалансоване харчування негативно впливає на здоров'я та розвиток дітей, а також на загальний стан здоров'я населення. Дані виклики підкреслюють необхідність розробки нових стратегій для відновлення продовольчої безпеки та підтримки вразливих груп населення, зокрема дітей, у період кризи.

Таким чином, з огляду на питання продовольчої безпеки, слід зазначити, що війна в Україні мала значний негативний вплив на продовольчу безпеку країни. Зрив посівних кампаній, руйнування аграрної інфраструктури та порушення ланцюгів постачання призвели до дефіциту продуктів харчування та підвищення цін. Блокування портів ускладнило експорт, що дестабілізувало як внутрішній ринок, так і глобальні продовольчі системи. Найбільш вразливими в цій ситуації стали діти, для яких якісне харчування є критично важливим. Криза продовольчої безпеки підкреслює необхідність вжиття заходів для стабілізації агропродовольчого сектору та забезпечення доступу до їжі для всіх верств населення.



ЯНА ЧЕПУРНА

учениця 11 класу

Комунальний заклад «Воздвижівська
загальноосвітня школа I-III ступенів»

Воздвижівської сільської ради

ВІЙНА, ПРОДОВОЛЬЧА БЕЗПЕКА ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ: МАЙБУТНЄ ПІД ЗАГРОЗОЮ

Війна – це явище, яке змінює не лише політичну карту світу, а й повсякденне життя кожного громадянина. Вона впливає на всі сфери: економіку, соціальне життя, моральні цінності та, безперечно, продовольчу безпеку.

Україна, одна з найбільших сільськогосподарських держав світу, переживає значні виклики через збройні конфлікти. Ці труднощі торкаються не лише виробництва, але й забезпечення населення необхідними продуктами харчування, що, в свою чергу, впливає на здоров'я нації.

Україна завжди була відома своїми родючими ґрунтами та розвинутим сільським господарством, особливо у виробництві зернових культур. Однак війна спричинила значні руйнування аграрної інфраструктури. Окупація окремих регіонів, постійні обстріли, заміновані поля – всі ці фактори перешкоджають фермерам засівати та збирати врожаю.

Втрати контрольованих територій, таких як Херсонська, Запорізька та Донецька області, де зосереджені ключові сільськогосподарські ресурси, значно знижують обсяги виробництва продовольства. Крім того, руйнування іригаційних систем, доріг та залізничних сполучень ускладнює транспортування та експорт продукції. Це створює загрозу не лише внутрішньому ринку, але й глобальній продовольчій безпеці, адже Україна є одним з головних експортерів пшениці, кукурудзи та соняшникової олії.

Дефіцит продовольства – це серйозна проблема, що впливає на мільйони людей у всьому світі. Однією з основних причин цього явища є недостатній раціон харчування, який викликаний підвищенням цін на продукти харчування (табл. 1).

Під час війни зросла вартість пального, засобів захисту рослин та насіння, що призвело до збільшення собівартості продукції. На фоні дефіциту продуктів це сприяє зростанню цін на базові товари харчування. Збільшення вартості хліба, молока, м'яса, овочів робить ці продукти менш доступними для значної частини населення, особливо для соціально незахищених верств. Зростання цін часто обумовлене багатьма факторами, такими як зміни в кліматі, конфлікти, логістичні проблеми та глобальні економічні тенденції.

Таблиця 1– Підвищення цін на продукти харчування

<i>Продукти (грн)</i>	<i>2023 р.</i>	<i>2024 р.</i>
<i>Хліб</i>	32,96	37,09
<i>Молоко</i>	36,55	47,07
<i>М'ясо свинини</i>	168,56	196,09
<i>Морква</i>	12,06	14,78
<i>Картопля</i>	21,46	28,39
<i>Цибуля біла</i>	18,95	28,95
<i>Капуста молода</i>	55,00	62,40
<i>Огірки</i>	19,99	72,69
<i>Часник</i>	130,00	169,07
<i>Апельсини</i>	64,90	70,90
<i>Банани</i>	55,00	60,17
<i>Лимони</i>	83,10	91,00
<i>Яйця курячі</i>	38,65	40,13

Внаслідок підвищення цін на основні харчові продукти багато сімей змушені зменшувати свої витрати на їжу, що призводить до недостатнього раціону харчування. Люди починають економити на якісних продуктах, обираючи дешевші альтернативи, які часто не забезпечують організм усіма необхідними вітамінами та мінералами. Це, у свою чергу, негативно позначається на здоров'ї населення, викликаючи різноманітні захворювання та порушення розвитку, особливо у дітей.

Крім того, дефіцит продовольства підриває соціальну стабільність. Зростання цін може викликати невдоволення серед населення, що часто призводить до соціальних протестів і нестабільності в країнах. Це створює замкнуте коло: соціальні конфлікти призводять до зниження виробництва, що ще більше погіршує ситуацію з продовольством.

У зв'язку з цим важливо вживати заходів для боротьби з дефіцитом продовольства. Необхідно підтримувати аграрний сектор, впроваджувати новітні технології у сільському господарстві, забезпечувати доступ до фінансування для фермерів та розвивати програми соціального захисту для

найбільш вразливих верств населення. Лише спільними зусиллями можливо забезпечити стабільність продовольчої системи і покращити рівень життя людей.

Продовольча криза безпосередньо пов'язана зі станом здоров'я населення. Погіршення доступу до якісних продуктів харчування призводить до збільшення випадків недоїдання та авітамінозу, особливо серед дітей та людей похилого віку. Нестача важливих поживних речовин, таких як білки, вітаміни та мінерали, ослаблює імунітет і підвищує ризик розвитку хронічних захворювань.

Для дітей, які є однією з найбільш вразливих груп населення, війна стала причиною серйозних змін у харчуванні. Недостатнє харчування у критичний період розвитку може призвести до затримки фізичного та психічного розвитку, що матиме довготривалі наслідки для здоров'я нації. У дорослих також спостерігаються проблеми зі здоров'ям, спричинені стресом, відсутністю якісної їжі та зниженням фізичної активності через небезпеку.

Продовольча безпека в умовах війни повинна стати одним із пріоритетів національної політики. Держава повинна створювати умови для збереження сільськогосподарського виробництва, підтримки фермерів і розвитку внутрішнього ринку. Важливим є розвиток технологій, які можуть знизити залежність країни від фізичної присутності на полях, таких як дрони для моніторингу та роботи аграрних процесів.

Міжнародна підтримка у вигляді гуманітарної допомоги є ключовим аспектом у вирішенні продовольчих проблем. Україна повинна активно співпрацювати з міжнародними організаціями, щоб забезпечити харчову стабільність навіть в умовах збройного конфлікту.

Майбутнє продовольчої безпеки України залежить від того, як швидко країна зможе відновити свою аграрну інфраструктуру та адаптуватися до нових реалій. Це включає модернізацію аграрних технологій, підтримку малого та середнього бізнесу в сільському господарстві, розвиток внутрішніх ринків і

зменшення залежності від імпорту. Одним із ключових напрямків є зміцнення національних продовольчих резервів, що дозволить країні ефективніше протистояти кризам у майбутньому.

Також важливо підвищувати обізнаність населення про важливість збалансованого харчування та забезпечення доступу до якісної їжі для всіх верств населення. Це завдання вимагає координації дій між державою, бізнесом та громадськими організаціями.

Продовольча безпека є однією з найважливіших умов для збереження здоров'я нації. У часи війни, коли інфраструктура зруйнована, а ресурси обмежені, забезпечення якісного харчування стає ще більш нагальним питанням. Особливо це стосується дітей – найвразливішої частини населення, чий розвиток і здоров'я безпосередньо залежать від доступу до здорової їжі.

Продовольча безпека – це стан, при якому всі люди в будь-який час мають фізичний, соціальний та економічний доступ до достатньої кількості безпечних та поживних продуктів для забезпечення здорового та активного життя. Вона включає не лише наявність їжі, але й її якість, доступність та різноманітність, що є особливо важливим для дітей, оскільки їм необхідні всі необхідні мікроелементи для правильного розвитку.

У мирний час продовольча безпека здається чимось очевидним, але в умовах війни вона стає одним із ключових викликів. Руїнування інфраструктури, порушення ланцюгів постачання продуктів і обмеження на імпорт сировини створюють серйозні загрози для доступу до якісної їжі. У таких умовах діти стають ще більш уразливими, оскільки їх організми потребують постійного та різноманітного харчування для нормального розвитку.

Діти – це не лише майбутнє нації, але й основа її добробуту. Правильне харчування в дитячому віці закладає міцний фундамент для фізичного, психічного та емоційного розвитку. Перші роки життя є критично важливими для

формування імунної системи, розвитку мозку та інших життєво важливих органів. Нестача необхідних поживних речовин на ранніх етапах може призвести до серйозних наслідків у майбутньому, включаючи хронічні захворювання, затримку розвитку та зниження розумової активності.

Війна створює серйозні перешкоди для забезпечення дітей достатньою кількістю поживних продуктів. Це може включати не лише фізичний дефіцит їжі через зруйновані ланцюги постачання, а й зміни в раціоні, коли замість корисних продуктів перевагу віддають дешевим і менш поживним харчам. Наприклад, замість свіжих фруктів і овочів, які є основними джерелами вітамінів і мінералів, сім'ї можуть купувати консервовану або оброблену їжу з високим вмістом цукру і солі.

В умовах війни, коли доступ до якісної їжі обмежений, необхідно знайти способи забезпечення достатнього харчування для дітей. Це може включати програми харчування в школах, розподіл гуманітарної допомоги, а також підтримку місцевих фермерів і виробників, щоб забезпечити стабільне постачання продуктів.

Завданням держави, міжнародних організацій та громадських ініціатив є забезпечення доступу до поживної їжі для всіх дітей, незалежно від того, чи живуть вони в постраждалих від війни регіонах або в безпечніших зонах. Це передбачає не лише забезпечення достатньої кількості їжі, але й її якість, щоб діти отримували всі необхідні вітаміни, мінерали та інші важливі поживні речовини.

Узагальнюючи, продовольча безпека є критично важливим аспектом для збереження здоров'я нації, особливо в умовах війни. Забезпечення якісного та доступного харчування для дітей є однією з головних умов для формування здорового покоління, яке буде здатне відновити країну після війни та забезпечити її майбутнє.

АРСЕНІЙ СТЕПАНОВ,

учень 11 класу

Запорізької гімназії №28

КОРИСТЬ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ. КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ

Мене звати Арсеній, я навчаюся в 11 класі і хотів би висловити свою думку стосовно здорового харчування.

Почнемо з того, що харчування є одним з найважливіших потреб людства. Без належного харчування життя людини перетворитися на справжнє пекло. З їжі організм отримує все - йому необхідні вітаміни. Однак у житті не працює правило, що якщо вживати тільки корисні продукти, то все буде добре, оскільки треба насамперед тримати баланс серед усього цього.

Все добре пізнається на прикладі, тому перейдемо до нього. Візьмемо умовного персонажа, якого зватимуть Тарас. Тарас – учень 8 класу, у нього маленька вага. І одного дня він прочитав в інтернеті, що вага зростатиме якщо їсти багато білка. Вмотивований він йде в магазин, де купує 10 лотків яєць і починає їх активно вживати, паралельно до цього заїдаючи куркою та грибами, адже в них високий вміст протеїну. Через два місяці такого харчування Тарас на свій подив виявить у себе величезні проблеми з нирками та печінкою, та плюсом – він стане значно більш дратівливим, ніж кілька місяців тому. Хоча здавалося б, білок дуже корисний, проте в цьому прикладі його організм просто не витримав такого напору. Одним із найважливіших елементів здорового харчування є різноманітність. Це означає включення до раціону різних груп продуктів, у тому числі овочів, фруктів, злаків, молочних продуктів, м'яса та риби. Овочі та фрукти – основне джерело вітамінів та антиоксидантів, які захищають клітини організму від пошкоджень та передчасного старіння. Крупи забезпечують організм

повільними вуглеводами та стабілізують рівень цукру в крові. Білки, що містяться в м'ясі, рибі, грибах, бобових та горіхах, служать будівельним матеріалом для клітин та тканин, а корисні жири підтримують здоров'я серцево-судинної системи. Ще важливо не забувати пити достатню кількість води, адже вона покращує обмін речовин, стимулює роботу мозку та виводить токсини з організму. Хочу приділити увагу й тому, що зараз в інтернеті стрімко набирає популярність тема «тарілка здорового харчування». На малюнку нижче можна побачити, як правильно оформити свою тарілку, щоб їжа приносила максимум користі:



Всі ми звичайно розуміємо, що здорове харчування ніщо не замінить, але чому так багато людей, а особливо дітей, стають на цей неправильний шлях? Щодо мене, тут є дві причини. Перша – те, що здорове харчування майже завжди асоціюється з чимось або несмачним, або ж зовсім огидним. Для дорослих це часто не становить проблеми, проте дітям зовсім не насолода їсти щось, що несмачно виглядає, просто тому, що мама так сказала. Друга причина полягає у популяризації нездорової їжі через медіа. Безліч барвистих реклам чипсів, бургерів та напоїв вже давно стали окремою культурою. Чесно кажучи, я сам навіть іноді не можу встояти. І у всіх подібних рекламах запевняють, що тут немає

нічого поганого, навіть придумують напої без цукру, нібито для схуднення, але за фактом, користі від цього більше не стає. Це все відображається в зростаючій кількості кафе і ресторанів, що пропонують «чисту їжу», а також у підвищенні цін та попиту на свіжі фрукти, овочі, зелень і вироби з цільного зерна.

Беручи до уваги те, що в цілому сучасна культура нашої їжі – це здебільшого шкідливі продукти (сало, пампушки, чипси й так далі) – теж є фактором того, що нашим громадянам все важче відмовитися від шкідливого харчування.

На жаль, якщо не хочеш проблем зі здоров'ям, майже завжди доводиться себе стримувати. Так, вам доводиться обирати між миттєвим ефектом і довгостроковими наслідками для здоров'я.

Однак регулярне харчування жирною та смаженою їжею поступово виснажує організм та може призвести до цілої низки захворювань, від серцево-судинних проблем до ожиріння. І тут важлива не лише кількість, а й якість. Навіть той же борщ, хай це буде звичайна порція, але з різноманітними калорійними додаками типу сала, або ж жирної домашньої сметани, вже перестає бути дієтичним.

Важливо розуміти, що здорове харчування – це не обмеження, а спосіб довше зберігати здоров'я, дотримуватися балансу енергії.

На закінчення, хотілося б сказати, що здорове харчування – це не просто дієти, а спосіб життя, який вимагає усвідомленого підходу та уваги до того, що ви їсте. Українці роблять позитивні кроки у зміні харчових звичок, але також важливо продовжувати підвищувати обізнаність про здорове харчування, підтримувати освіту населення та впроваджувати ініціативи на рівні громад, щоб сприяти загальному добробуту та здоров'ю нації.

Лише спільними зусиллями можна досягти значних результатів у покращенні якості життя через зміну підходу до звичок харчування.

БОГДАН ОХМАТЕНКО та АРТЕМ ТКАЧЕНКО,

учні 10-Б класу

Запорізької спеціалізованої

школи-інтернат II-III ступенів «Козацький ліцей»

ВАЖЛИВІСТЬ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОДОВОЛЬЧОЇ БЕЗПЕКИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ЯК МАЙБУТЬОГО НАЦІЇ

В Україні повномасштабна війна, що почалась з 2022 року, стала серйозним випробуванням для продовольчої безпеки нашої держави. Вона викликала не лише гуманітарну кризу, а й суттєво позначилася на всіх аспектах аграрного сектора. Продовольча безпека — це комплексний показник, що включає доступ до якісних і достатніх харчових продуктів для всього населення. В умовах війни ця безпека опинилася під загрозою, що може мати катастрофічні наслідки, особливо для дітей, які є майбутнім нашої нації.

Війна є одним з найбільш руйнівних явищ з соціально-економічної точки зору і має величезні наслідки для всіх аспектів життя країни, включаючи продовольчу безпеку.

Продовольча безпека – це наявність, доступність і споживча прийнятність продуктів харчування для всіх верств населення. Під час конфлікту ця безпека може опинитися під серйозною загрозою, що впливає на здоров'я та гаразди населення, особливо дітей.



По-перше, війна суттєво вплинула на сільське господарство – основну частину української економіки. Руйнування інфраструктури, забруднення ґрунту, пошкодження складів і транспортних шляхів призвели до значного зниження виробництва продуктів харчування. За даними Міністерства аграрної політики України, площі, відведені під посіви сільськогосподарських культур, скоротилися на кілька десятків відсотків, особливо в районах активних бойових дій. Це призвело до зниження врожайності та негативно вплинуло на продовольчу ситуацію в країні.

Крім того, блокада чорноморських портів ускладнила експорт зерна з України, що призвело до зростання цін на продовольство в Україні та на світових ринках. Україна історично була одним з найбільших експортерів зерна, але скорочення експорту призвело до дефіциту на ринку, що загрожує глобальній продовольчій безпеці, згідно за даними Організації Об'єднаних Націй (ООН).

Продовольча безпека – це забезпечення населення достатньою кількістю якісних продуктів харчування. На превелику жаль, з початком війни в багатьох аспектах цього процесу відбулися значні негативні зміни, що матимуть



довгострокові наслідки для населення в цілому, особливо для дітей.

По-друге, війна призвела до значних втрат у сільському господарстві. Знищені поля, зруйновані ферми та відсутність доступу до основних ресурсів, таких як насіння, добрива та техніка, негативно вплинули на виробництво. Зокрема, деякі регіони, які колись були важливими районами

постачання зерна, зараз страждають від його нестачі. Блокада чорноморських портів ускладнила експорт сільськогосподарської продукції, що ще більше поглибило кризу на міжнародному продовольчому ринку.

По-третє, економічна нестабільність, спричинена війною, вплинула на купівельну спроможність населення. Інфляція та зростання цін на продукти харчування призвели до того, що багато домогосподарств не можуть дозволити собі навіть основні продукти харчування. Особливо це стосується малозабезпечених верств населення, які і без того мають обмежені можливості. Така ситуація становить загрозу не лише для фізичного здоров'я, але й для психічного та емоційного стану людей, які постійно перебувають в умовах незахищеності та стресу.

Діти є найбільш вразливою групою у воєнний час, і харчування має вирішальне значення для їхнього нормального розвитку. Здорове харчування сприяє не лише фізичному, а й розумовому розвитку. У періоди нестачі продовольства та небезпеки дітям часто не вистачає необхідних вітамінів і мінералів, що може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям. Недоїдання в дитинстві може призвести до розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні та метаболічні розлади в дорослому віці. Батьки, які переживають труднощі, спричинені війною, можуть бути не в змозі забезпечити якісне харчування для



своїх дітей. Це створює ризик як для фізичного, так і для психічного здоров'я дітей, які вже переживають стрес війни. Недоїдання може підірвати академічну успішність, яка має вирішальне значення для формування майбутнього країни.

Війна також впливає на психічний та емоційний стан дітей. Постійний стрес, страх і невпевненість у завтрашньому дні можуть призвести до розвитку тривожних розладів і депресії.

Забезпечення продовольчої безпеки є важливим елементом національної стабільності, особливо під час війни. Коли населення має доступ до достатньої кількості продовольства, зміцнюється соціальний стан і згуртованість, знижується соціальна напруженість. Здорове населення є основою економічного розвитку та національної безпеки.

Державна політика має бути спрямована на підтримку аграрного сектору, відновлення сільськогосподарської інфраструктури та забезпечення доступу до продовольства для всіх верств населення. Одним із можливих рішень є створення програми допомоги постраждалим від війни фермерським господарствам. Ця



програма могла б включати фінансову допомогу, кредити та пільгові умови для відновлення виробництва.

Закінчення війни в Україні є не лише питанням національної безпеки та суверенітету, але й важливою для глобальної стабільності та миру. Війна спричинила гуманітарну кризу і вимагає невідкладного реагування з боку міжнародної спільноти. Глобальні зусилля мають бути спрямовані на

відновлення миру, забезпечення продовольчої безпеки та надання допомоги постраждалим від конфлікту. Цивілізовані країни повинні активно втрутитися в цю ситуацію, використовуючи дипломатичні засоби для пошуку мирних рішень. Сприяння переговорам, залучення нейтральних держав як посередників і створення простору для діалогу може стати першим кроком до врегулювання конфлікту. Важливо, щоб усі сторони були готові до компромісу, а міжнародна спільнота підтримувала цей процес. Економічна допомога Україні також є життєво важливою. Відновлення інфраструктури, сільськогосподарського сектору та економіки в цілому є ключем до стабілізації. Інвестиції, фінансова допомога та програми для фермерів можуть допомогти Україні відновити свої позиції одного з провідних світових виробників продовольства.



ЛІЗА ШЕПЕЛЬ,

студентка Економіко-правничого
фахового коледжу ЗНУ

ЗДОРОВА МОЛОДЬ – ФУНДАМЕНТ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВСІЄЇ КРАЇНИ

Існує пряма залежність між економічним благополуччям країни та здоров'ям її громадян. Зростання економіки зазвичай призводить до поліпшення умов життя, що позитивно впливає на здоров'я населення. Однак, мало хто

замислюється над зворотним зв'язком: саме здоров'я населення є ключовим фактором економічного розвитку. Адже здорові люди мають більше енергії, менше хворіють та є більш продуктивними на роботі, що в підсумку стимулює економічне зростання



Здорова молодь – це не просто інвестиція в майбутнє, а справжній фундамент для розвитку держави. Її значення важко переоцінити, оскільки здорове молоде покоління впливає на всі аспекти життя суспільства. Здорові молоді люди є продуктивними працівниками, які можуть ефективніше

виконувати свої професійні обов'язки. Вони мають більше енергії, рідше хворіють, що сприяє зменшенню витрат на охорону здоров'я. Крім того, молодь є рушійною силою інновацій, креативних ідей та підприємництва, які стимулюють економіку країни.

Завдяки своїй здатності швидко адаптуватися до нових викликів і винаходити нові підходи до вирішення проблем, молоді люди активно впливають на економічне зростання. Молодь, яка дотримується здорового способу життя, більш активно бере участь у громадських процесах і волонтерській діяльності.

Молодь є важливою частиною громадянського суспільства, формуючи здорові сім'ї та виховуючи нові покоління. Це сприяє створенню стабільної та гармонійної соціальної структури, де кожен громадянин вносить свій внесок у розвиток і підтримку держави.

Здорова молодь створює атмосферу соціальної активності та співпраці, що зміцнює суспільні зв'язки. Фізично і психічно здорова молодь є більш стійкою до викликів сучасного світу. Вони краще здатні захищати свою країну, а також адаптуватися до умов стрімких змін у суспільстві. Їх здатність справлятися зі стресом та підтримувати свою витривалість робить їх ключовим елементом національної безпеки. Країна, що має здорову молодь, може бути впевненою у своєму майбутньому захисті та стабільності.

Нашій країні потрібна та молодь, яка зможе підняти України після перемоги, а це можуть зробити лише наша здорова українська молодь, яка володіє силою духу, фізичною витривалістю та інтелектуальним потенціалом. Це покоління, здатне не лише відновити економіку та інфраструктуру, але й впровадити нові ідеї, створити інноваційні проекти та зміцнити нашу державу на світовій арені.

**ВІКТОРІЯ ХОНІЙ,**

студентка Економіко-правничого
фахового коледжу ЗНУ

ЗДОРОВА МОЛОДЬ – ОСНОВА СИЛЬНОЇ ТА НЕЗАЛЕЖНОЇ УКРАЇНИ

Сьогодні, коли наша країна переживає найскладніші виклики в своїй історії, молодь стає рушійною силою змін. Відбудова України – це не лише питання відновлення інфраструктури, а й побудова суспільства, що базується на здорових традиціях, екологічній свідомості та відповідальному ставленні до ресурсів. Ключовим аспектом у цьому процесі є здорове харчування та скорочення продовольчих втрат.

Традиційна українська кухня має глибоке коріння і багатий потенціал для оздоровлення нації. Її основа – це натуральні, сезонні продукти, вирощені на рідних землях. Наші пращури століттями дотримувалися простого, але збалансованого харчування, що включало овочі, злаки, кисломолочні продукти, бобові та фрукти.

Проте сьогодні, у світі швидких продуктів і західних впливів, ми часто нехтуємо цими традиціями, замінюючи їх на малокорисні та екологічно шкідливі варіанти.

Сучасна молодь повинна стати прикладом повернення до здорових звичок харчування, які не лише сприяють фізичному добробуту, але й бережуть нашу планету. У часи, коли проблема продовольчих втрат стає критичною, важливо змінити підхід до їжі: навчитися економити, використовувати кожен продукт з розумом, зменшити кількість відходів.

Українська традиція завжди передбачала дбайливе ставлення до їжі – навіть крихти хліба не викидали, а використовували для приготування нових страв. Крім того, варто пам'ятати про відповідальність перед майбутніми поколіннями. Сучасний світ страждає від екологічних проблем, викликаних масовим виробництвом і споживанням. Повернення до локальних, органічних продуктів не тільки покращує наше здоров'я, але й знижує вуглецевий слід. Молодь повинна підтримувати фермерські господарства, які працюють за принципом сталого розвитку, мінімізуючи вплив на екосистему. Сезонні продукти, вирощені без використання хімічних добрив і пестицидів, забезпечують найвищу якість харчування та допомагають відновлювати природу.



Бережливість – це не лише питання економії. Це цінність, яка виховує повагу до ресурсів і до праці людей, які їх створюють. Кожна неспожита їжа – це витрачені даремно зусилля, вода, енергія. Скорочуючи харчові відходи, ми не тільки зменшуємо навантаження на довкілля, але й підтримуємо економічну стабільність країни. Молодь має взяти на себе відповідальність за формування

нових цінностей у суспільстві. Це покоління, яке здатне свідомо змінювати звички, робити вибір на користь здоров'я, екології та майбутнього. І саме молодь стане тією силою, що допоможе Україні не лише відбудувати себе фізично, але й духовно, відновивши зв'язок з природою, традиціями і відповідальністю за навколишній світ.

Отже, здорова молодь – це основа сильної та незалежної України. Її вибір на користь екологічності, бережливості та здорового харчування закладе фундамент для відновлення нашої країни. Від нас залежить, яким буде майбутнє – повним відповідальності перед використанням ресурсів, розумного підходу до продовольства та глибокого розуміння важливості традицій.



ДАРИНА САБО,

студентка Економіко-правничого
фахового коледжу ЗНУ

КЛЮЧОВА РОЛЬ МОЛОДІ У ВІДБУДОВІ УКРАЇНИ

Здоров'я молоді є основою розвитку нації, оскільки саме вона стає майбутнім суспільства, яке визначатиме напрями руху держави. Для України, яка переживає складні часи відбудови після війни, питання здоров'я молодого покоління є особливо актуальним. Міцне здоров'я молоді є гарантією не лише фізичної, а й духовної стійкості нації, адже лише здорова людина здатна на великі

досягнення, включно з відновленням країни, впровадженням екологічних практик та забезпеченням сталого розвитку.



Відбудова України після руйнівних наслідків війни є не лише фізичним процесом відновлення інфраструктури, а й психологічним та соціальним відродженням суспільства. Молодь у цьому контексті відіграє ключову роль. Поєднуючи енергію та інноваційний підхід, молоді українці здатні використовувати новітні технології для розробки стійких рішень у будівництві, урбаністиці, соціальних та економічних сферах. Важливо, щоб вони зберігали своє фізичне та психічне здоров'я, аби мати достатньо сил для довгострокової участі в цьому процесі. Фізична активність, здорове харчування та стійкі моральні принципи стануть базою для створення здорового суспільства, готового до будь-яких викликів.

Сталий розвиток продовольчого сектору є одним із ключових аспектів забезпечення міцного здоров'я нації. Для молодого покоління важливо не тільки споживати якісні та корисні продукти, а й бути активними учасниками у процесі виробництва та споживання продовольства. Аграрна галузь України має величезний потенціал, але для досягнення стійких результатів необхідно запроваджувати інноваційні методи, зокрема, органічне землеробство, раціональне використання природних ресурсів і боротьбу з харчовими відходами. Молодь може грати важливу роль у популяризації та впровадженні цих ідей, стимулюючи свідоме споживання та сталий розвиток продовольчого сектору.

Екологічність стає невід'ємною частиною сучасного життя, і молоде покоління має ключовий вплив на формування екологічної свідомості. Усвідомлення необхідності збереження довкілля через відповідальне ставлення до ресурсів, перехід на відновлювані джерела енергії та зменшення вуглецевого сліду є важливими кроками для побудови стійкого майбутнього. Молоді українці мають можливість бути піонерами у впровадженні екологічно чистих технологій, підтримуючи розвиток «зелених» підприємств і зміцнюючи екологічну безпеку країни.

Бережливе ставлення до природних та економічних ресурсів є однією з важливих складових у процесі відбудови України. Молодь повинна навчитися раціонально використовувати те, що маємо, розуміючи важливість мінімізації відходів, повторного використання матеріалів та економії енергії. Такий підхід сприятиме не лише збереженню природних ресурсів, а й економічній стабільності держави. Адже кожен зекономлений ресурс може бути спрямований на відновлення інфраструктури, створення нових робочих місць та зміцнення добробуту суспільства.

Останній, але не менш важливий аспект – це відповідальність. Молодь має

усвідомлювати, що їхні дії сьогодні визначають майбутнє країни. Відповідальність за своє здоров'я, за збереження довкілля, за економію ресурсів та за активну участь у соціальному житті країни – це основні принципи, які повинні формувати нове покоління українців. Лише так можна досягти гармонії між розвитком і збереженням національних цінностей.

Здорова молодь – це основа сильної України, здатної подолати будь-які виклики та впевнено йти вперед. Відбудова країни, сталий розвиток продовольства, турбота про довкілля, бережливе ставлення до ресурсів і відповідальне ставлення до своїх дій – усе це є взаємопов'язаними аспектами, що створюють фундамент для майбутнього держави. Молоді українці, зберігаючи своє здоров'я та підтримуючи ці принципи, можуть стати рушійною силою, яка допоможе Україні стати сильною, незалежною та процвітаючою країною.



ДІАНА ГОРБАНЧУК,

студентка Економіко-правничого
фахового коледжу ЗНУ

ВІДБУДОВА УКРАЇНИ – ЦЕ ВИКЛИК ДЛЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

У світі, який постійно змінюється, Україна стоїть перед викликом не тільки

відновити свою інфраструктуру, але й зробити це екологічно та відповідально. Сучасна молодь, як двигун змін, має відіграти ключову роль у формуванні нової України, заснованої на принципах сталого розвитку, продовольчої безпеки та екологічної свідомості.

Уявімо собі село, де на пагорбі стоїть будинок, оточений деревами. Поруч – город, на якому ростуть овочі, а трохи далі — величний вітряк, який генерує енергію з вітру. Сонечко лагідно освітлює це село, наповнюючи його світлом та теплом. У центрі цієї картини – чоловік, який садить молоде дерево, символізуючи процес відновлення. Це не просто образ, а відображення того, що кожен з нас може зробити для майбутнього нашої країни.



Екологічна інфраструктура – це не лише сучасні технології, але й ставлення до природи та оточуючого середовища. Молодь повинна усвідомлювати, що відновлення України після кризових часів не може бути відокремлене від

екологічної складової. Будинки, побудовані з використанням енергоефективних матеріалів, насаджені дерева, що очищають повітря, городи, які забезпечують продовольство для місцевих громад – усе це є частиною нової екосистеми, що сприяє сталому розвитку країни.

Чоловік, який садить дерево, – це метафора відповідальності перед наступними поколіннями. Він знає, що майбутнє України залежить від того, як ми зараз ставимося до природи.

Кожне посажене дерево – це не просто зелений елемент на карті, а символ нової України, яка відроджується не тільки матеріально, але й духовно, створюючи міцний зв'язок між людиною та природою.

Екологічність – це не лише модний тренд, це необхідність для збереження ресурсів та забезпечення добробуту нації. Молоді люди повинні розуміти, що екологічна відповідальність – це спосіб життя.

Використання вітрової та сонячної енергії, збереження природних ресурсів, зменшення відходів – усе це є невід'ємною частиною сильної та здорової України.

Продовольча безпека, що забезпечується через розвиток місцевих господарств, городів та садів, є ключовою умовою для незалежності та стабільності країни. Вирощування власних продуктів не тільки знижує залежність від імпорту, але й дозволяє зберігати родючість українських земель. Молодь має бути зацікавленою в тому, щоб підтримувати цей процес і поширювати знання про те, як відповідально використовувати землі.

Процес відбудови України – це виклик, який вимагає активної участі молоді. Прогресивні ідеї бережливості, використання екологічних технологій та відповідальне ставлення до ресурсів є основою для створення країни, де здорове суспільство та гармонія з природою стають головними цінностями.

Молодь – це той елемент, який може змінити напрямок розвитку країни, адже саме від їхніх рішень залежить, якою буде Україна завтра.

Таким чином, здорова молодь – це не лише питання фізичного здоров'я, але й усвідомлення відповідальності за власну країну та її природні ресурси. Відбудова, продовольство, екологічність, бережливість та відповідальність – це п'ять стовпів, на яких базується майбутнє сильної України. І кожен з нас може зробити свій внесок, саджаючи власне дерево на полі відновлення нашої держави.

ОЛЕКСАНДРА ЧОРНА,

учениця 11 класу

Азовської ЗОШ I-III ступенів Кирилівської селищної ради

Якимівського району Запорізької області

НА ШЛЯХУ ДО ГАРМОНІЇ З ПРИРОДОЮ: РОЛЬ ЕКОЛОГІЧНОГО СІЛЬСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА

На моє переконання, сільськогосподарське виробництво тісно пов'язане з природою, на відміну від промисловості, тут технологічний процес ґрунтується на землі, яка виступає головним виробничим ресурсом. Саме тому ця галузь має більший вплив на природне середовище, ніж будь-яка інша.

Україна має високий природний і ресурсний потенціал, використання якого дозволяє забезпечити населення власними продуктами та водночас експортувати частину врожаю. Це важливе джерело надходжень до бюджету та економіки країни, тому підхід до управління сільськогосподарськими підприємствами потребує модернізації. Багато людей помилково вважають, що основними порушниками природної рівноваги є промисловість і транспорт, але шкідливий вплив сільськогосподарського виробництва недооцінюється, з його

розвитком пов'язані зростання дефіциту водних ресурсів (забруднення поверхневих і ґрунтових вод, деградація водних екосистем і порушення водного режиму при осушенні або зрошуванні), зменшення видового різноманіття рослинного й тваринного світу внаслідок опустелювання через порушення структури ґрунтів і рослинного покриву та знищення природних місць проживання багатьох видів живих організмів, засолення, заболочування, накопичення у всіх ресурсах стійких та небезпечних забруднювальних речовин. Для уникнення цих проблем запроваджують ідею про сталий розвиток сільського господарства, який дозволяє оптимізувати процеси, знижуючи шкоду довкіллю та майбутнім поколінням, тобто потребує екологізації. Я вважаю, що цей процес вартий уваги через багато причин. По-перше, населення зростає і потребує більше їжі. По-друге, сільське господарство є основним джерелом доходу і відіграє подвійну роль в адаптації та пом'якшенні наслідків зміни клімату.

Також варто зазначити, що відновлення невід'ємно пов'язане із євроінтеграцією нашої країни, побудовою нової, зеленої моделі економіки. Вимоги щодо екологізації сільського господарства містяться у значній кількості нормативно правових актів, але вони недосконалі, тому необхідними є подальші зміни у законодавстві з метою: зниження негативного впливу на навколишнє природне середовище; запобігання вчиненню аграрними виробниками правопорушення, реалізацію відповідальності; удосконалення економічного механізму стимулювання екологізації виробничих процесів у сільському господарстві; стимулювання інвестицій у ресурсозберезувальні та екологоорієнтовані технології; запровадження інноваційних технологічних рішень у галузі перероблення відходів виробництва та утилізації.

Щодо останнього: фермери зазначають, що проблема утилізації відходів завдає негативного впливу на довкілля, до забруднювачів належать ті

тваринницькі комплекси та птахофабрики, які, нарощуючи власні темпи виробництва, зіткнулись із проблемами утилізації відходів, безконтрольно у великій кількості виносячи їх на прилеглі до виробничих потужностей території.

На жаль, війна також суттєво впливає на господарство: падіння цін збуту продукції, зменшення ринків реалізації, падіння продажів, відтік кваліфікованих кадрів, ускладнення логістики разом зі зростанням цін на паливо, замінування посівних площ і велика частка господарств, що безпосередньо постраждали від війни, або знаходяться в окупації. Нині першочерговою метою є збереження, а не розвиток. Проте фермери вже сьогодні, будуючи плани на післявоєнний період, розглядають інвестування в екологічні проекти, використання альтернативних видів палива, залучення агрофотовольтаїку - дуальне фермерство, яке поєднує сонячні батареї та сільське господарство, закупівлю установок для біогазу й перероблення гною.



Багато хто боїться вимог ЄС щодо реформ сталого розвитку, які включають обмеження за кількістю виробленої продукції, ризик скуповування земель іноземцями, складні вимоги до якості та екологічності виробництва, а також обмеження на використання деяких засобів виробництва, таких як окремі отрутохімікати.

Водночас щодо високих стандартів для виробництва та й самої продукції, більшість сприймає це як виклик, що допоможе їм перейти на якісно новий рівень.

Україна не може собі дозволити виділяти значні кошти на бюджетну підтримку сільського господарства, що ускладнює ситуацію і підвищує увагу до ефективності використання коштів. Важливо послуговуватися досвідом ЄС щодо регламентів та механізмів надання фінансування, прозорості їхнього розподілу та штрафних санкцій за недотримання вимог.

Чинником, який забезпечує раціональне використання та охорону природних ресурсів є застосування економічних методів управління. Повинна бути передбачена економічна відповідальність за використання природних ресурсів, створені умови для матеріальної зацікавленості підприємств у розробці та впровадженні досягнень науки й техніки, але водночас повинні застосовуватися як заохочувальні засоби, так і санкції за порушення норм і правил природокористування.

Таким чином, екологічне питання сільськогосподарського виробництва в Україні надзвичайно серйозне, сталий розвиток разом із інтеграцією в ЄС сприятиме зниженню негативного впливу на природу та підвищенню продуктивності.

Дуже важливо виховувати майбутні покоління у дусі відповідальності та ощадливості, які сприятимуть правильному використанню всіх можливих людських і природних ресурсів.



ЮЛІЯ ПОРТНА,

учениця 10 класу

Азовської ЗОШ I-III ступенів

Кирилівської селищної ради

Якимівського району Запорізької області

ЕКОЛОГІЧНЕ СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКЕ ВИРОБНИЦТВО: ШЛЯХ ДО СТІЙКОГО МАЙБУТНЬОГО

На мою думку, екологічне сільськогосподарське виробництво є ключовим рішенням для сучасних викликів, з якими стикається аграрний сектор. Традиційні методи часто орієнтуються на високу врожайність за рахунок інтенсивного використання хімічних добрив і пестицидів, що призводить до серйозної деградації навколишнього середовища: ерозії ґрунту, забруднення води та зниження біорізноманітності. У зв'язку з негативними наслідками зміни клімату та виснаженням природних ресурсів, потреба в сталих методах виробництва їжі ніколи не була такою актуальною.

Екологічне сільське господарство на сучасному етапі стає не просто альтернативою традиційним методам, а необхідністю для збереження навколишнього середовища та гарантування продовольчої безпеки. Сучасне аграрне виробництво, націлене на максимальні врожаї за рахунок застосування хімічних добрив і пестицидів, створює загрози для довкілля. Виникають проблеми деградації ґрунту, забруднення води. На тлі цього зростає потреба в більш збалансованих і стійких підходах, які дають продукцію високої якості і при цьому не шкодять екології. Хіба не краще вирощувати продукти, які не псують

землю хімічними речовинами? На мій погляд, саме екологічне землеробство може стати оптимальним шляхом до вирішення цих завдань, і на підтвердження цієї думки, я наведу кілька аргументів.

По-перше, однією з головних цінностей екологічного сільського господарства є його здатність зберігати і навіть відновлювати природні ресурси. Використання органічних добрив, чергування культур, компостування — все це сприяє збереженню якості ґрунтів. Якщо традиційне агровиробництво виснажує землю, то екологічні методи, навпаки, працюють на її збереження і навіть відновлення. Важливим прикладом є використання рослин, які висаджуються як зелені добрива. Вони допомагають відновлювати структуру ґрунту і зберігати вологу, тим самим знижуючи необхідність використання хімічних речовин, що можуть забруднювати воду і ґрунти.



По-друге, збереження водних ресурсів — ще один важливий аспект сталого землеробства. Інтенсивне використання добрив і пестицидів у традиційному агровиробництві призводить до забруднення річок і озер, що

впливає не лише на екосистему, а й на здоров'я людей. Екологічне землеробство уникає цих ризиків, знижуючи потребу в агрохімікатах і дотримуючись природних методів боротьби зі шкідниками. Наприклад, використання біологічних препаратів або сівозміни допомагають підтримувати здоров'я рослин і зменшують ризик зараження культур шкідниками без додаткових хімічних обробок. Це робить екологічні методи безпечними для водних ресурсів, а отже, і для людей, які використовують воду з природних джерел.

По-третє, не можна залишити поза увагою також роль екологічного землеробства у скороченні харчових відходів. Щорічно третина всієї виробленої їжі у світі втрачається або просто викидається. При цьому з кожним днем зростає кількість людей, які не мають доступу до достатньої кількості їжі. Чи можемо ми дозволити собі втрачати третину зробленої їжі, коли природні ресурси виснажуються? На мою думку, екологічне сільське господарство може зменшити цей розрив за рахунок зниження втрат продуктів на етапі виробництва і підвищення стабільності врожаїв у несприятливих кліматичних умовах.

До того ж, сталий підхід до виробництва сприяє ефективному використанню ресурсів, таких як вода та ґрунт, що дозволяє знизити витрати й обсяги відходів. Хіба не логічно прагнути до скорочення харчових відходів у той час, як мільйони людей залишаються голодними? Крім того, важливою перевагою екологічного господарства є його позитивний вплив на біорізноманіття. Інтенсивне сільське господарство, засноване на вирощуванні монокультур, часто призводить до виснаження ґрунтів і втрати ареалу існування для численних видів рослин і тварин. Екологічне землеробство, навпаки, підтримує більш різноманітні агроекосистеми, які можуть включати в себе комбінації культур, живоплоти, дерева та інші елементи, що сприяють збереженню біологічного різноманіття. Це важливо не лише для стійкості сільськогосподарських екосистем, але й для збереження середовища в цілому.

Одним із ключових викликів на шляху до екологічного виробництва є нижча врожайність на початкових етапах переходу до сталого землеробства. Це може негативно впливати на прибуток фермерів, які лише починають адаптувати екологічні практики.



Однак досвід показує, що з часом врожайність стабілізується, і навіть підвищується, оскільки ґрунти відновлюють свою структуру, а використання органічних методів дозволяє отримувати продукцію високої якості. Крім того, зростаючий попит на органічні продукти стимулює ринок, що дозволяє виробникам продавати свою продукцію за преміальними цінами, компенсуючи початкові витрати.

Таким чином, екологічне сільське господарство стає ключовим фактором забезпечення сталого розвитку і збереження природних ресурсів. З огляду на екологічні та соціальні виклики, такі як зміни клімату, втрата біорізноманіття та обмежені природні ресурси, людство повинно зосередитися на підходах, які мінімізують негативний вплив на довкілля і водночас забезпечать достатньою кількістю продуктів харчування.



МАРІЯ СЕВАЛЬНЄВА,
студентка Економіко-правничого
фахового коледжу ЗНУ

МОЛОДЬ – РУШІЙ ПРОЦЕСУ СТАЛОГО СПОЖИВАННЯ ТА ВИРОБНИЦТВА

Проект NEWAGRO у рамках програми Erasmus+ має на меті відбудову та розвиток сільського господарства України, підвищення продовольчої безпеки та екологічної свідомості, виховання відповідального ставлення до ресурсів, а також створення умов для здорового і сталого розвитку молоді. Ця ініціатива не лише націлена на відновлення після кризи, але й на формування міцної основи для майбутнього.

Україна – країна з багатими природними ресурсами та родючими ґрунтами. Її аграрний сектор завжди був основою економіки. Проте війна завдала великої шкоди сільському господарству, екосистемам і продовольчим ланцюгам. Відбудова вимагає не тільки відновлення інфраструктури, але й нових підходів до сільського господарства, які б поєднували бережливість до природи з високою продуктивністю.

Молодь відіграє ключову роль у цьому процесі. Вона є тією силою, яка здатна впроваджувати інновації, змінювати підходи та розвивати екологічне фермерство. Програма проєкту NEWAGRO спрямована на залучення молодих фахівців до аграрної сфери, їх навчання та розвиток нових екологічних практик.

Екологічність і бережливість повинні стати основними принципами нових

підходів до сільського господарства. Екосистеми потребують відновлення і захисту, а використання ресурсів – раціоналізації. Молоді аграрії можуть застосовувати сучасні технології, такі як агродрони, розумне землеробство і пермакультурні системи, щоб зберегти природу і водночас підвищити врожай.



Проект NEWAGRO також підкреслює важливість відповідальності. Відповідальність перед природою, перед суспільством і перед наступними поколіннями. Ми повинні усвідомити, що ресурси не безмежні, і від того, як ми ними користуємося сьогодні, залежить майбутнє. Молодь має стати рушієм цього процесу, виховуючи культуру сталого споживання та виробництва.

Продовольча безпека – це не просто гарантія забезпечення населення їжею. Це також стабільність держави. Здорова молодь, яка виросла на якісній їжі, буде міцною основою для побудови сильної держави. Важливо не лише відновити сільське господарство, але й зробити його більш сталим та екологічним, щоб Україна могла забезпечувати себе і сприяти глобальній продовольчій безпеці.



КІРА ЯМКОВА,

учениця 8 класу

Сиваської ЗОШ I-III ст. №2

смт Сиваське Херсонської області

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПРОДОВОЛЬЧУ БЕЗПЕКУ ТА ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ В УКРАЇНІ

Продовольча безпека є одним з найважливіших елементів, що становлять національну безпеку країни. Вона включає в себе постійну наявність і доступність достатньої кількості безпечних і поживних продуктів харчування для підтримки активного і здорового способу життя всіх громадян. В умовах війни, коли економічна і соціальна стабільність країни серйозно підірвана, забезпечення продовольчої безпеки стає ще більш важливим питанням. В Україні, через воєнні дії, питання продовольчої безпеки стало особливо актуальним. І це питання не лише теперішнього часу, а й майбутнього, оскільки здорове харчування дітей є основою для формування здорової нації.

Війна різко вплинула на сільськогосподарське виробництво в Україні. Бойові дії, окупація територій і мінування земель призвели до скорочення посівних площ і врожайності. За даними Державної служби статистики України, у 2022 році виробництво зерна скоротилося на 30% порівняно з попереднім роком.

Зниження виробництва зерна відповідним чином вплинуло на решту сільськогосподарської продукції, наприклад, скорочення обсягів виробництва кормів для худоби вплинуло на обсяги виробництва м'яса і молочних продуктів,

До того ж, скорочення площ олійних культур, таких як соняшник і ріпак, призвело до зниження виробництва рослинної олії, яка є важливим компонентом раціону харчування громадян.

Це безпосередньо вплинуло на внутрішній ринок, скорочення обсягів поставок основних продовольчих товарів і підвищення їх ціни. У воєнний час, коли ціни на продукти харчування зростають, це дуже важкий тягар для населення в цілому і особливо для малозабезпечених верств. Все це призводить до зростання витрат на харчування, що змушує сім'ї знижувати рівень витрат на охорону здоров'я, освіту і житло.

Блокада чорноморських портів, які були основними експортними точками для української сільськогосподарської продукції, призвела до накопичення зерна та іншої продукції на внутрішньому ринку. Альтернативні логістичні маршрути через західні кордони країни не змогли повністю компенсувати втрати, пов'язані з блокадою морських шляхів.

Скорочення виробництва та логістичні проблеми призвели до суттєвого зростання цін на продукти харчування. За даними Державної служби статистики України, у 2022 році індекс споживчих цін на продовольчі товари зріс на 25%. Наслідки підвищення цін відчують в першу чергу вразливі верстви населення: діти, люди похилого віку та незаможні. Відсутність доступу до основних продуктів харчування, серед яких хліб, молоко, овочі та фрукти, негативно впливає на харчування та здоров'я громадян, особливо дітей.

Правильне харчування необхідно для здорового фізичного і психічного розвитку дітей. Харчові звички дітей безпосередньо впливають на їх ріст, розвиток, імунітет і здоров'я в цілому. Коли діти отримують всі необхідні їм поживні речовини, вони стають більш енергійними, більш уважними до навчання і рідше хворіють. У той же час неправильне харчування може призвести до серйозних порушень здоров'я. Наприклад, нестача необхідних вітамінів і

мінералів у раціоні дитини може призвести до затримки росту. Неправильне харчування також може викликати анемію через відсутність мікроелементів в раціоні. Перевтома, слабкість і нестача витривалості – характерні ознаки анемії – заважають навчанню і грі. Діти з анемією можуть легко втомлюватися і відчувати себе нездатними вести активний спосіб життя. Це, в свою чергу, позначиться на їх успіхах у навчанні та соціальних відносинах.

Іншими серйозними наслідками неправильного харчування є ослаблення імунітету. Діти, які не отримують достатнього збалансованого харчування, схильні до хвороб, оскільки їх організм не може контролювати такі інфекції або боротися з ними.

Також це позначається на психічному та психологічному стані дітей. Недоїдання викликає тривогу та депресію, діти можуть відчувати себе неповноцінними та ізольованими від своїх друзів. Неякісне харчування може зробити дитину втомленим, дратівливим і неуважним, що негативно позначається на процесі навчання, а також на соціальній адаптації. Це посилює стрес, в якому вони перебувають під час війни. В умовах війни, коли діти стикаються з додатковими стресовими факторами, такими як переміщення, втрата домівок та близьких, важливо забезпечити їм стабільний доступ до здорового харчування як один із способів підтримки їх психологічного здоров'я.

Школи відіграють важливу роль у забезпеченні дітей збалансованим харчуванням. Програми шкільного харчування можуть компенсувати недоліки домашнього харчування та забезпечити дітей необхідними поживними речовинами. Це стає особливо важливим в умовах війни. Однак це може виявитися неможливим через пошкодження інфраструктури, брак ресурсів і фінансування.

Підтримка сільськогосподарського виробництва є ключем до забезпечення продовольчої безпеки в умовах війни. Це включає відновлення

зруйнованої інфраструктури, розмінування земель та надання аграріям доступу до кредитів та ресурсів. Інвестиції у технології та інновації також можуть підвищити ефективність виробництва та зменшити залежність від зовнішніх ринків. Згідно з оцінками Світового банку, інвестиції у сільське господарство можуть підвищити врожайність на 20-30%

Важливо також розвивати логістичну інфраструктуру для забезпечення ефективного транспортування та зберігання продуктів харчування. Наприклад, повинна бути можливість прокладати нові логістичні маршрути, модернізувати залізничний транспорт і створювати сучасні складські потужності. У всіх цих напрямках необхідна співпраця держави і приватного сектора. За оцінками Міністерства інфраструктури України, модернізація логістичної інфраструктури може знизити транспортні витрати на 15-20%.

Урядові та неурядові організації повинні розробляти та впроваджувати всебічні програми соціальної допомоги для підтримки найбільш уразливих верств населення, включаючи дітей, осіб похилого віку, людей з обмеженими можливостями та багатодітні сім'ї. Важливим аспектом таких програм є забезпечення продуктовими наборами, які можуть містити основні харчові продукти та інші необхідні товари першої необхідності. Разом з тим, ефективними є програми, що передбачають надання ваучерів на харчування, які дозволяють людям самостійно обирати продукти відповідно до їхніх потреб і вподобань.

Додатково до цього, особливої уваги потребують програми підтримки шкільного харчування, які забезпечують дітей збалансованим харчуванням під час навчального процесу. Такі програми можуть включати безкоштовні обіди або перекуси, що не лише покращать фізичне здоров'я дітей, але й сприятимуть їхній концентрації та успішності в навчанні. Зокрема, у кризових ситуаціях, коли доступ до харчування обмежений, ці програми стають життєво необхідними.

За даними ЮНІСЕФ, впровадження програм соціальної допомоги може значно покращити загальний стан здоров'я та харчування дітей, що, у свою чергу, сприяє їхньому фізичному та психічному розвитку. Такі програми також можуть включати навчальні заходи для батьків та опікунів щодо основ здорового харчування та гігієни, що має на меті забезпечити стійкий позитивний вплив на громаду в цілому.

Важливо, щоб такі програми були комплексними та враховували індивідуальні потреби кожної родини або особи. Співпраця між урядовими та неурядовими організаціями, а також залучення місцевих громад до розробки та впровадження цих програм є ключовими факторами їх успіху. Ефективне планування, моніторинг та оцінка результатів також грають важливу роль у забезпеченні досягнення поставлених цілей та сталого розвитку.

Продовольча безпека, зокрема, пов'язана з наявністю та доступністю основних продуктів харчування, на які впливає війна в Україні. Ситуація найбільше впливає на дітей, оскільки вони становлять найбільш вразливу категорію населення. Забезпечення продовольчої безпеки має вирішальне значення для формування здорового майбутнього нації. Це вимагає комплексного підходу, що включає підтримку сільськогосподарського виробництва, розвиток логістичної інфраструктури та реалізацію програм соціальної допомоги. Тільки такий підхід може гарантувати стабільний доступ до здорового харчування для всіх громадян, особливо для дітей, які представляють майбутнє країни.

МАЛЮНКИ ШКОЛЯРІВ:**ІРИНА ДЕМИДЮК,**

10 років,

учениця 4-й класу Драбівського ліцею,

селище Драбів, Черкаська область



ІРИНА ДЕМИДЮК,

10 років,

учениця 4-й класу Драбівського ліцею,

селище Драбів, Черкаська область



ІРИНА ДЕМИДЮК,

10 років,

учениця 4-й класу Драбівського ліцею,

селище Драбів, Черкаська область



АЛЬБИНА БОГДАН,

учениця 7 класу

Запорізької спеціалізованої

школи-інтернат II-III ступенів «Козацький ліцей»



УЛЯНА ПОСТОЛ,

учениця 7 класу

Запорізької спеціалізованої

школи-інтернат II-III ступенів «Козацький ліцей»



СОФІЯ ЛУЦ,
8 років,
учениця 3 класу
Запорізького колегіуму
«Мала гуманітарна академія»



ЯРОСЛАВ КУШНІР,

11 років,

учень 6-В класу

Запорізького академічного ліцею «ПЕРСПЕКТИВА»



ЯРОСЛАВ КУШНІР,

11 років,

учень 6-В класу

Запорізького академічного ліцею «ПЕРСПЕКТИВА»



ЕПІЛОГ

Завершуючи цей збірник, ми розуміємо, що кожне слово, кожне есе, кожен малюнок, кожен погляд дітей і підлітків — це не просто думки, а відображення майбутнього, яке ми будуємо разом. Молодь — це не тільки наше завтра, але й наше сьогодні, адже саме сьогодні закладаються основи для сильної, здорової та відповідальної країни.

Кожен з авторів важко переживає події в Україні. Війна змусила навіть найменших замислитись над деякими темами, зазвичай, неприбутими для дітей такого віку. Але кожен з авторів цих есе вірить, що Україна буде процвітати, бо ми і молоде покоління, вже зараз розуміємо важливість здоров'я, турботи про навколишнє середовище, економії ресурсів і свідомого споживання. Ми віримо в принципи відбудови нашої держави — на основі сталого розвитку, екологічності та соціальної відповідальності.

Те, що ми сьогодні дбаємо про планету, свою родину та громаду, має велике значення. Тому що сильна Україна — це не тільки велика армія чи економіка, але й міцне, здорове суспільство, яке здатне пережити будь-які труднощі і вийти з них сильнішим. Це суспільство, яке будується на принципах взаємоповаги, злагоди і бережливого ставлення до кожної живої істоти.

Цей збірник — це не просто колекція думок, а поклик до дії. Кожен із нас, маленький чи великий, може і повинен робити все можливе, щоб забезпечити майбутнє України, де всі матимуть доступ до чистого повітря, здорової їжі та справедливих можливостей для розвитку.

Нехай ці есе та малюнки стануть поштовхом до великих змін. Нехай наші мрії і зусилля допоможуть створити таку Україну, в якій кожен буде почуватися частиною єдиного сильного й здорового народу.

Слава Україні!

**«ЗДОРОВА МОЛОДЬ – СИЛЬНА УКРАЇНА:
ВІДБУДОВА. ПРОДОВОЛЬСТВО. ЕКОЛОГІЧНІСТЬ. БЕРЕЖЛИВІСТЬ.
ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ»**

**Збірник есе та малюнків
учасників конкурсу**

Українською мовою

Редактори
Батракова Т.І.
Кушнір С.О.

Підп. до друку 15.11.2024. Формат 60х90/16.
Папір офсетний. Друк цифровий.
Тираж: 50 прим.

Запорізький національний університет
69600, Запорізька обл., м. Запоріжжя,
вул. Університетська, 66