

ЗДОРОВЬЕ



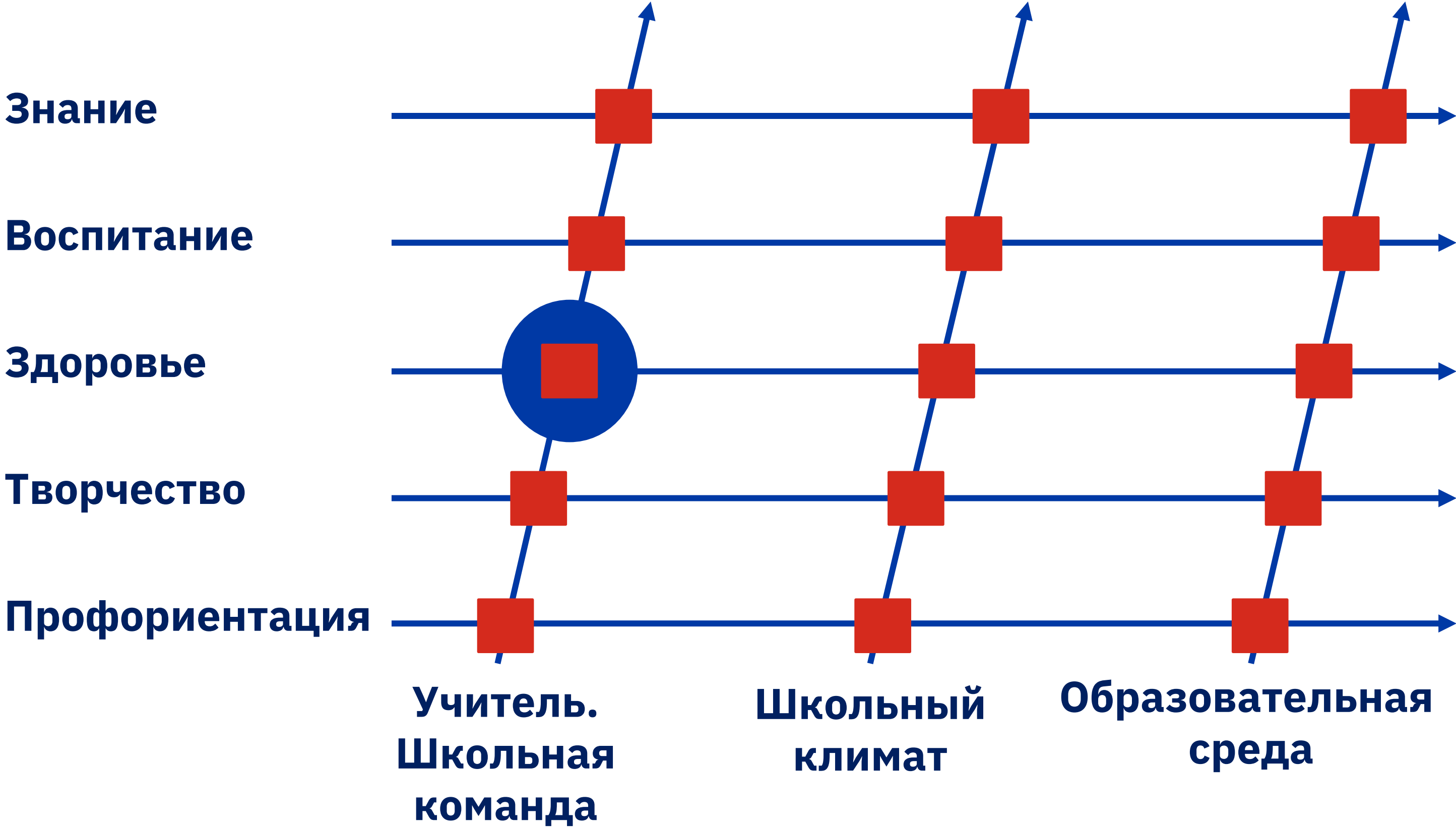


Управленческий сетевой проект «Организация рационального питания обучающихся в период повышенных интеллектуальных, эмоциональных и физических нагрузок»

Алексеева Н.А., директор МАОУ СШ № 144

Кузьмин Р.В., директор МАОУ СШ № 147

Проект «Школа Министерства просвещения России»





Рациональное питание

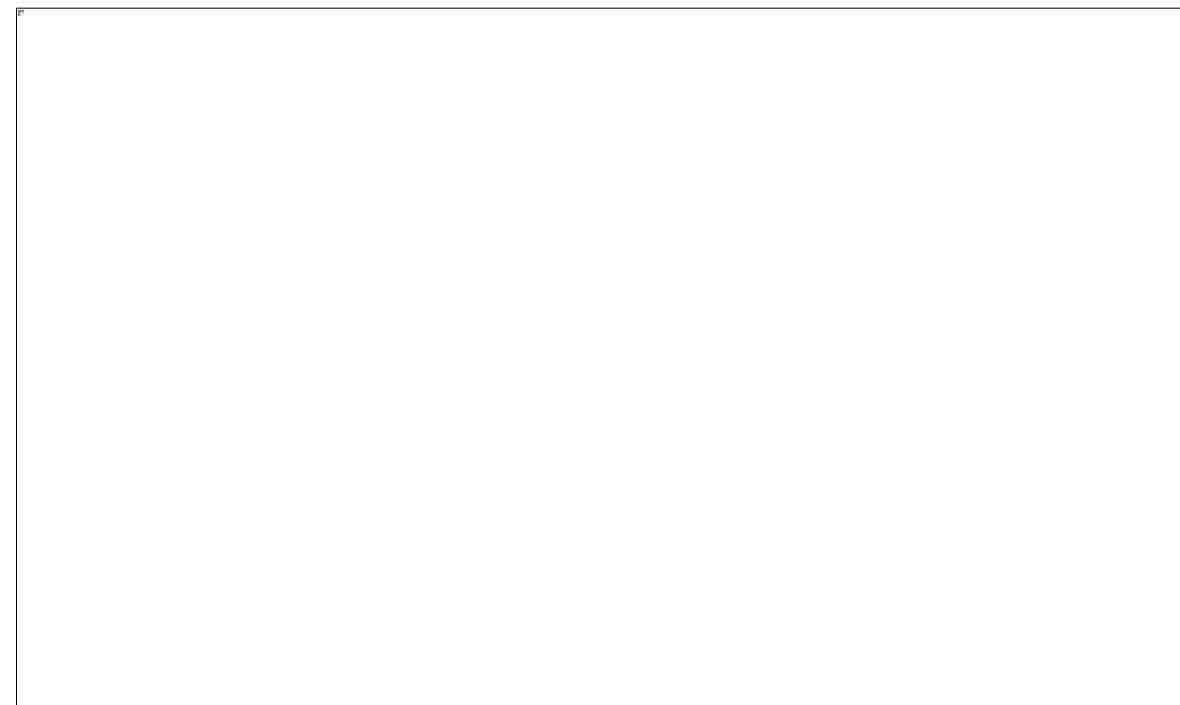


– учитывает физическую
и интеллектуальную нагрузку
обучающихся



Проблема

В обществе сформирована культура быстрого питания (фастфуд-культура)



Цель проекта

Вовлечение каждого участника образовательных
событий в формирование культуры
рационального питания



Идея проекта

Формирование культуры рационального питания через
создание комплекса «здоровых перекусов»,
внедрение в питание обучающихся
в дни увеличенных интеллектуальных, эмоциональных и
физических нагрузок



Целевая аудитория

Активные участники

Родители
(законные
представители)

Группа апробации

Одаренные дети

Спортсмены
и танцоры

МАОУ СШ № 144 | МАОУ СШ № 147



Задачи

Достижение высокого уровня метапредметных и личностных результатов обучающихся в соответствии с ФГОС общего образования.

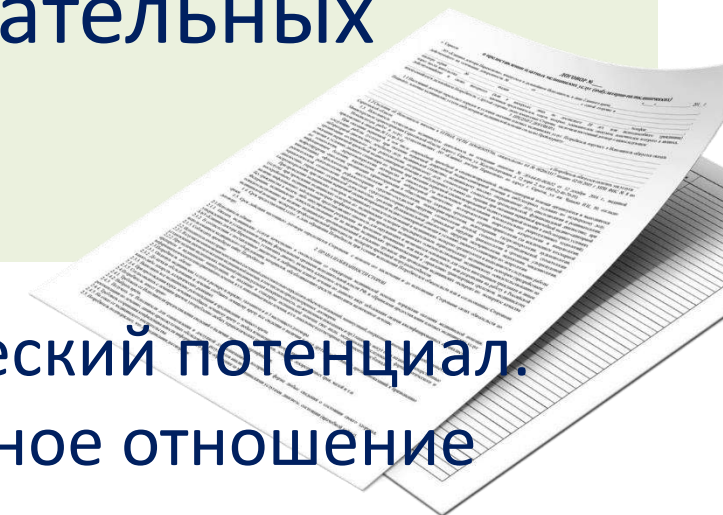
Организация проектной деятельности обучающихся по разработке рецептов и технологических карт «здоровых перекусов» в партнерстве с муниципальными компаниями и учебными заведениями.

Разработка нормативной базы для реализации проектной деятельности в соответствии с законодательством.

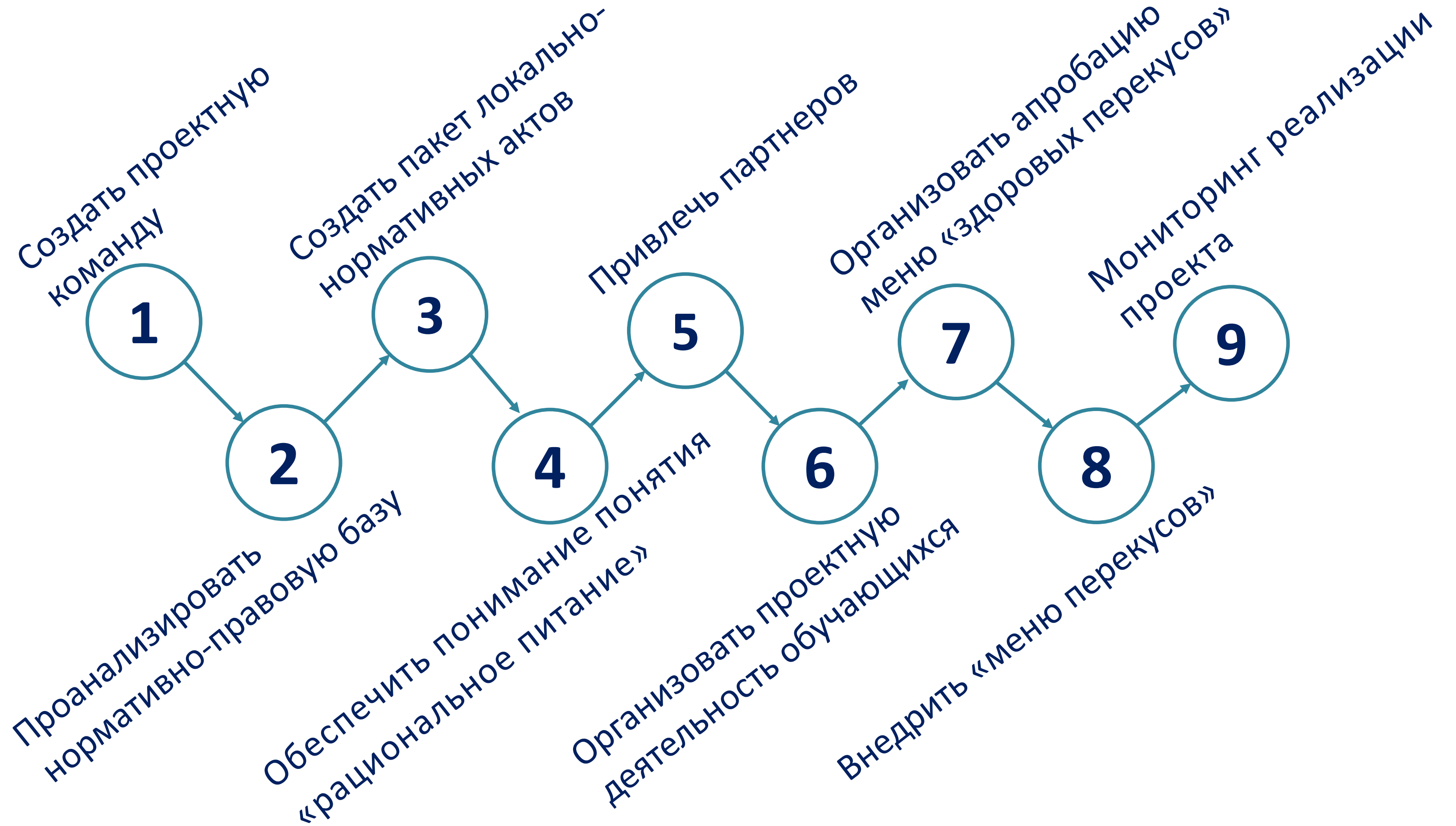


Внедрение «здоровых перекусов» в питание обучающихся в дни проведения образовательных событий.

Качества личности: самостоятельность, коммуникабельность, чувство ответственности, творческий потенциал.
Универсальные умения: работа с информацией, самоорганизация, самоконтроль, ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни.



Управленческий алгоритм



1

2

3

4

5

6

7

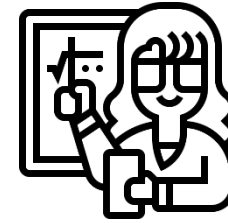
8

9

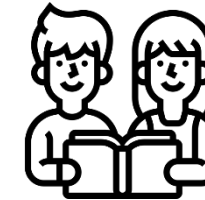
Создать проектную команду



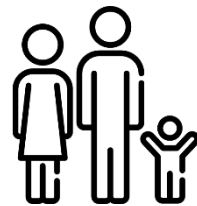
администрация



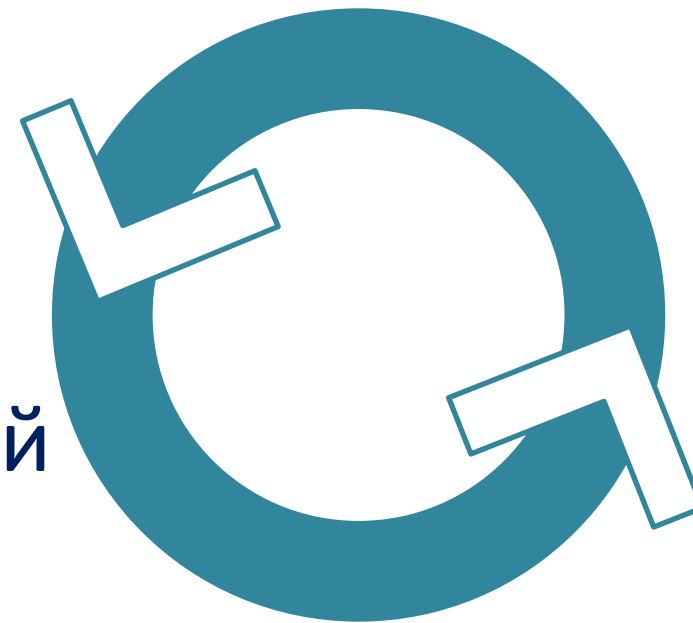
педагоги



обучающиеся



родительский
комитет



МАОУ СШ № 147

МАОУ СШ № 144



сотрудники
ООО «КРАСПИТ»



сотрудники структурного
подразделения «Столовая»

Проанализировать

нормативно-правовую базу

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:
 - пп. 15 ч.5. ст. 28: «создание необходимых условий для охраны и укрепления здоровья относится к компетенции образовательной организации»;
 - ч. 5 ст. 28: «образовательная организация вправе вести консультационную, просветительскую деятельность, деятельность в сфере охраны здоровья граждан»;
 - пп. 1 ч. 4 ст. 37: «организация питания обучающихся возлагается на организации, осуществляющие образовательную деятельность».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:
 - п. 2.9.5: «хозяйствующим субъектом проводится работа по формированию здорового образа жизни и реализация технологий сбережения здоровья».

Проанализировать

нормативно-правовую базу

- МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения»;
 - п. 1.2: «при организации общественного питания рекомендуется учитывать базовые принципы здорового питания».
- МР 2.4.0179-20 «2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»;
 - пп. 9 п. 2.5 ч. 2: «меню разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам (классам)».
- МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях».
 - пп. 2. п. 2.1: «соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам».

Создать пакет

локально-нормативных актов

3

- Приказ о создании проектной группы.
- Соглашения о сотрудничестве и партнерстве.
- Положение о проектной деятельности.
- Разработка Положения «Школьная столовая» с включением требований и рекомендаций муниципального проекта «Рациональное питание – основа здорового образа жизни».
- Протоколы родительских собраний.
- Атлас рецептур и технологических карт, утвержденный директором.
- Меню для каждого образовательного события.
- Приказ о внедрении «здоровых перекусов» или дополнительное соглашение о внедрении «здоровых перекусов».

2

3

4

5

6

7

8


9

Урочная и внеурочная деятельность

Информационные стенды



Медиа-центр



Родительские собрания, родительские чаты

Коллективные творческие дела

[illegible]

1

2

3

4

5

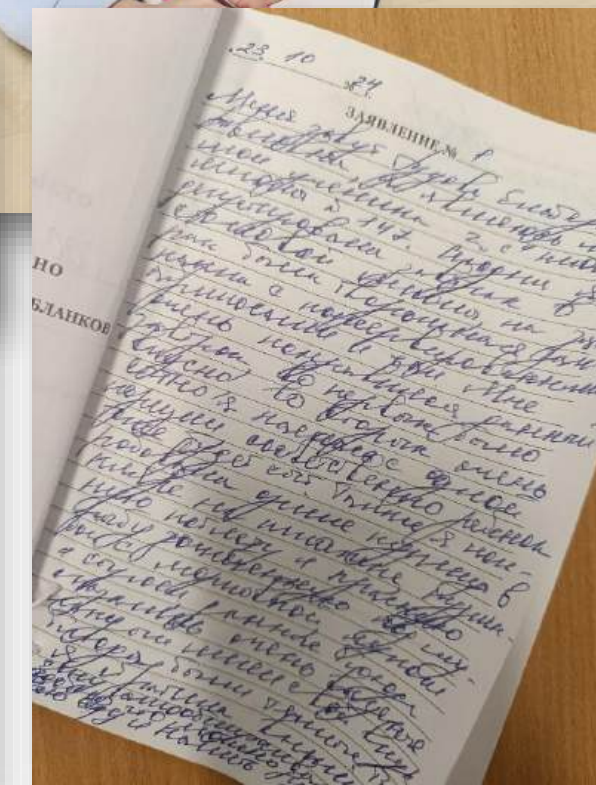
6

7

8

9

Обеспечить понимание всеми участниками образовательных отношений понятия «рациональное питание»



1

2

3

4

5

6

7

8

9

Обеспечить понимание всеми участниками образовательных отношений понятия «рациональное питание»



Здоровье
Полезно
Спорт **Сила**
Энергия
Полезно **Еда**
Красота
Настроение
Вкусно
Энергия
Спорт **Полезно**

Проект
«РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ»

Да! Да!
Здоровая
Еда!

Выпуск № 1
«Домашний фастфуд»

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ

ЯЙЦА В «ГНЕЗДЫШКЕ»

Еще одно забавное блюдо с яйцом на завтрак. Возьмите ломтик цельнозернового хлеба, выньте из него середину, положите на разогретую сковороду со сливочным маслом. В центр лопаткой вбейте скорое куриное яйцо, а когда оно слегка зажарится, аккуратно переверните «гнездышко». Посыпьте тертым твердым сыром и зеленью, накройте крышкой и жарьте еще 2-3 минуты.

Это самый быстрый и простой вариант завтрака для школьника, который он сможет легко научиться готовить сам.

ФРИТАТА ИЛИ ИТАЛЬЯНСКИЙ ОМЛЕТ

Помидоры, реччатый лук, болгарский перец в течение 5 минут пассеруйте на оливковом масле, добавьте специи. Посыпьте, заливте взбитыми яйцами и посыпьте тертым сыром. Такой же омлет можно приготовить без добавления масла в духовке. Рецепт настолько прост, что с ним легко справится ребенок 10-12 лет (под присмотром мамы или папы, конечно).

Предложите альтернативу вредному фастфуду в виде домашнего, полезного и вкусного питания! Приучите ребенка к полезной пище – наилучший способ защитить его здоровье!

МАОУ СШ № 147
г. Красноярск
2025 год

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Организовать обучение родителей и обучающихся в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография»

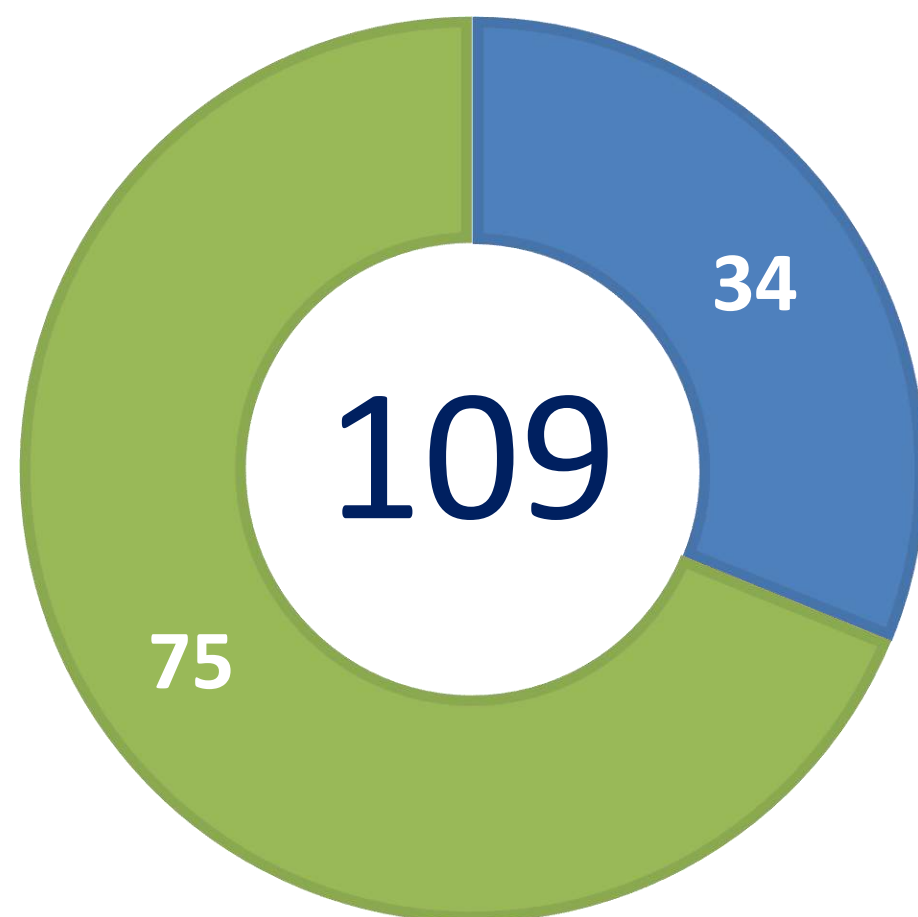


Федеральное бюджетное учреждение науки
«Новосибирский научно-исследовательский
институт гигиены»

Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и
благополучия человека

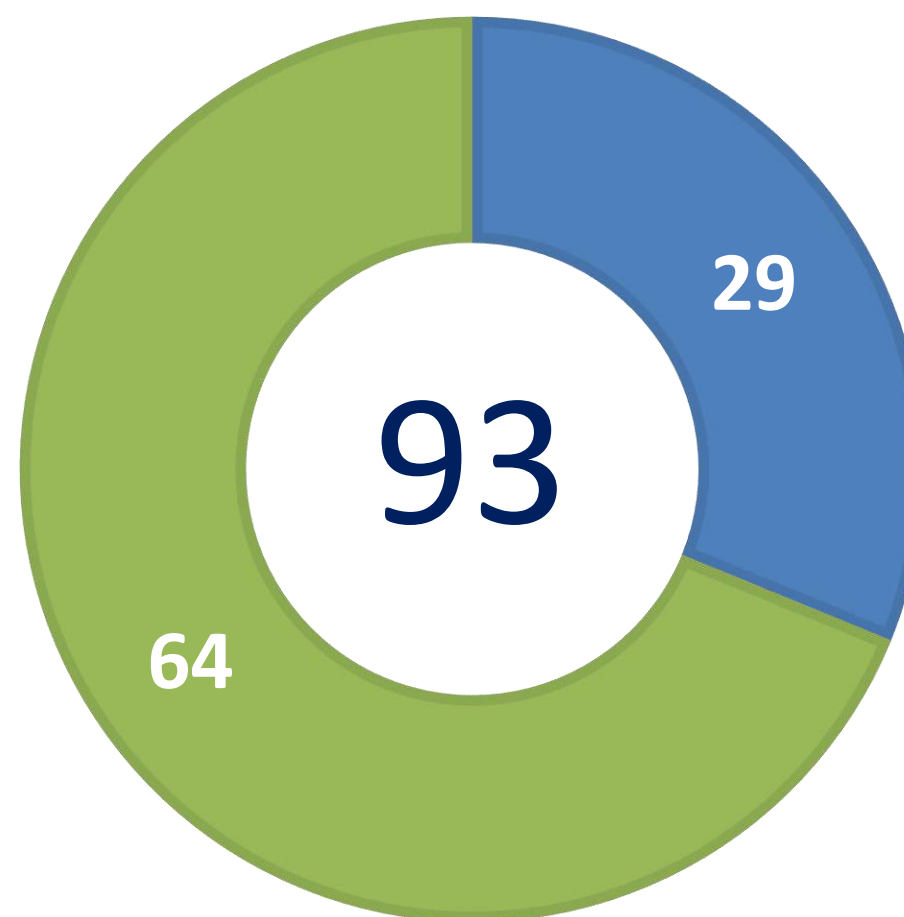
МАОУ СШ № 144

■ Родители ■ Обучающиеся



МАОУ СШ № 147

■ Родители ■ Обучающиеся



1

2

3

4

5

6

7

8

9

Привлечь партнеров

Ключевой партнер



ТИГ_uС

Кафедра технологии
и организации общественного
питания Института торговли
и сферы услуг СФУ



<https://economics.sfu-kras.ru/>

Краевое государственное автономное
профессиональное образовательное
учреждение «Техникум индустрии
гостеприимства и сервиса»



<https://tigis.info/>

Общество с ограниченной
ответственностью
«КрасПит»



1

2

3

4

5

6

7

8

9

Организовать проектную деятельность обучающихся

Тематика проектных работ:

- «Блюда, обогащенные питательными веществами, необходимыми для поддержания умственной активности».
- «Блюда, способствующие улучшению памяти и концентрации внимания».
- «Здоровое рациональное питание как средство повышения работоспособности спортсменов».
- «Кексы, изготовленные с использованием сезонных и местных продуктов».

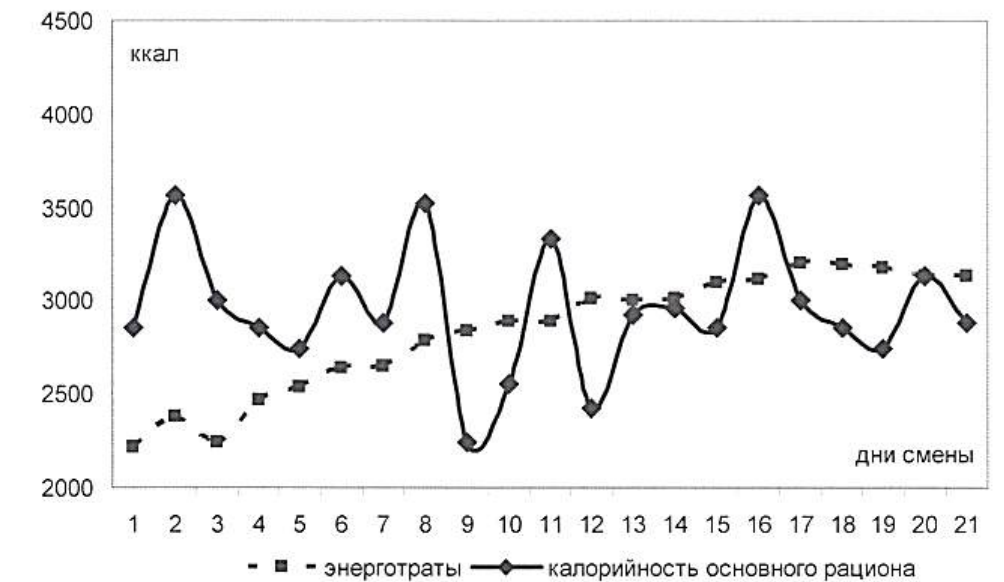


Рисунок 1. Сравнительная характеристика соответствия калорийности питания и фактических энергозатрат

Таблица 2. Рекомендуемая пищевая ценность суточного меню для детей от 7-ми до 11-ти лет

Приемы пищи (дети от 7-ми до 11 лет)	Энергетическая ценность (ккал)									Итого (сумма белков, жиров и углеводов) в ккал		
	белки			жиры			углеводы					
	мин	средн	макс	мин	средн	макс	мин	средн	макс	мин	средн	макс
завтрак	64.8	72.9	81.0	145.9	164.1	182.3	259.3	291.7	324.1	470.0	528.8	587.5
второй завтрак	16.2	16.2	16.2	36.5	36.5	36.5	64.8	64.8	64.8	117.5	117.5	117.5
обед	97.2	105.3	113	218.8	237.0	255.3	389.0	421.4	453.8	705.0	763.8	822.5
полдник	32.4	40.5	48.6	72.9	91.2	109.4	129.7	162.1	194.5	235.0	293.8	352.5
ужин	64.8	72.9	81.0	145.9	164.1	182.3	259.3	291.7	324.1	470.0	528.8	587.5
второй ужин	16.2	16.2	16.2	36.5	36.5	36.5	64.8	64.8	64.8	117.5	117.5	117.5
ИТОГО	292	324	357	656	729	802	1167	1297	1426	2115	2350	2585

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Разработать варианты рецептур и технологических карт приготовления блюд рационального питания



1

2

3

4

5

6

7

8

9

Разработать варианты рецептов и технологических карт приготовления блюд рационального питания



1

2

3

4

5

6

7

8

9

Организовать апробацию «меню перекусов» на целевой аудитории



1

2

3

4

5

6

7

8

9

Внедрить «меню перекусов» для обучающихся целевой группы

МАОУ СШ № 144

приказ о
внедрении



МАОУ СШ № 147

дополнительное соглашение
с ООО «КрасПит»
о внедрении



1

2

3

4

5

6

7

8

9

Организовать и провести практико-ориентированную просветительскую деятельность



Мониторинг реализации проекта

1

2

3

4

5

6

7

8

9

ЧЕК-ЛИСТ
проектной команды

Наименование учреждения образования (школы):

Адрес учреждения:

Дата проведения:

Участники проекта: класс, кабинет, класс, кабинет, кабинет

№	Вопрос	Да	Нет
1	1. Проверка наличия проекта		
2	2. Проверка наличия проекта		
3	3. Проверка наличия проекта		
4	4. Проверка наличия проекта		
5	5. Проверка наличия проекта		
6	6. Проверка наличия проекта		
7	7. Проверка наличия проекта		
8	8. Проверка наличия проекта		
9	9. Проверка наличия проекта		
10	10. Проверка наличия проекта		
11	11. Проверка наличия проекта		
12	12. Проверка наличия проекта		
13	13. Проверка наличия проекта		
14	14. Проверка наличия проекта		
15	15. Проверка наличия проекта		
16	16. Проверка наличия проекта		
17	17. Проверка наличия проекта		
18	18. Проверка наличия проекта		
19	19. Проверка наличия проекта		
20	20. Проверка наличия проекта		
21	21. Проверка наличия проекта		
22	22. Проверка наличия проекта		
23	23. Проверка наличия проекта		
24	24. Проверка наличия проекта		
25	25. Проверка наличия проекта		
26	26. Проверка наличия проекта		
27	27. Проверка наличия проекта		
28	28. Проверка наличия проекта		
29	29. Проверка наличия проекта		
30	30. Проверка наличия проекта		
31	31. Проверка наличия проекта		
32	32. Проверка наличия проекта		
33	33. Проверка наличия проекта		
34	34. Проверка наличия проекта		
35	35. Проверка наличия проекта		
36	36. Проверка наличия проекта		
37	37. Проверка наличия проекта		
38	38. Проверка наличия проекта		
39	39. Проверка наличия проекта		
40	40. Проверка наличия проекта		
41	41. Проверка наличия проекта		
42	42. Проверка наличия проекта		
43	43. Проверка наличия проекта		
44	44. Проверка наличия проекта		
45	45. Проверка наличия проекта		
46	46. Проверка наличия проекта		
47	47. Проверка наличия проекта		
48	48. Проверка наличия проекта		
49	49. Проверка наличия проекта		
50	50. Проверка наличия проекта		

Чек-лист мониторинга реализации проекта



Проведение административных планерок при директоре

Диаграмма Ганта реализации проектной работы



Фрагмент диаграммы Ганта по реализации проекта



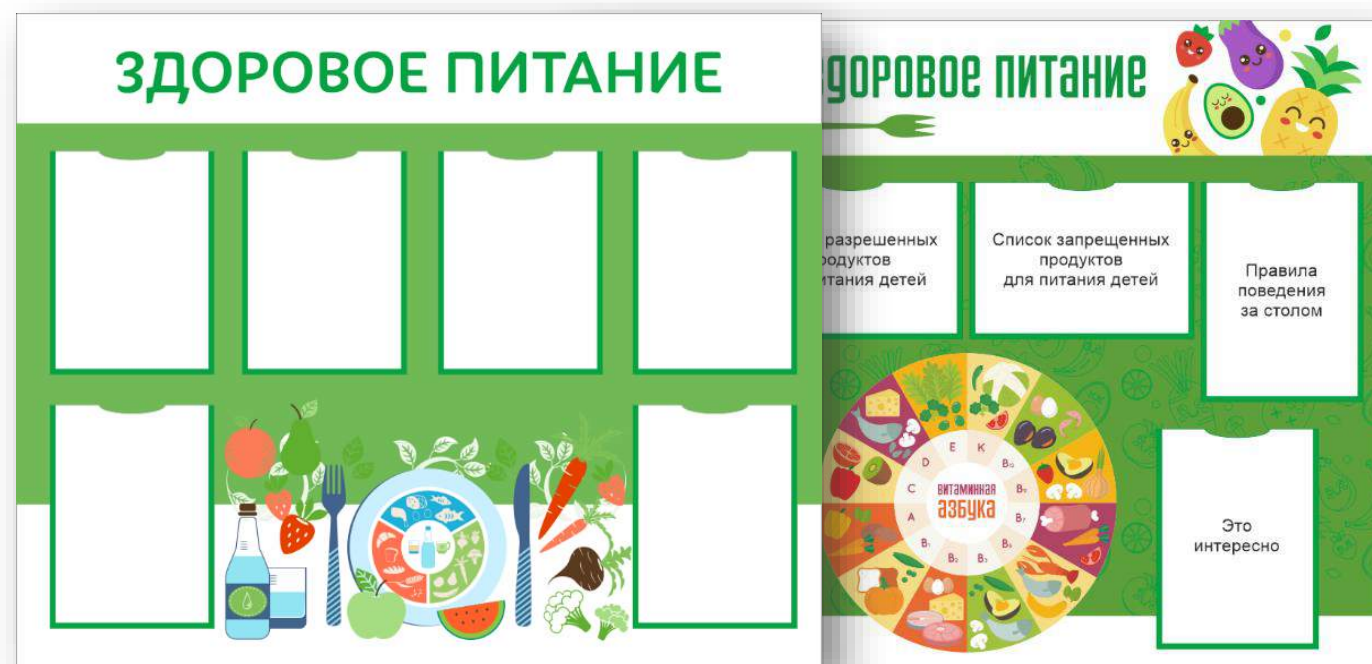
Результаты

Внедрены «здоровые перекусы» в питание обучающихся в дни проведения образовательных событий.

Создан пакет локально-нормативных актов и документации по организации рационального питания обучающихся в период высоких интеллектуальных, эмоциональных и физических нагрузок.

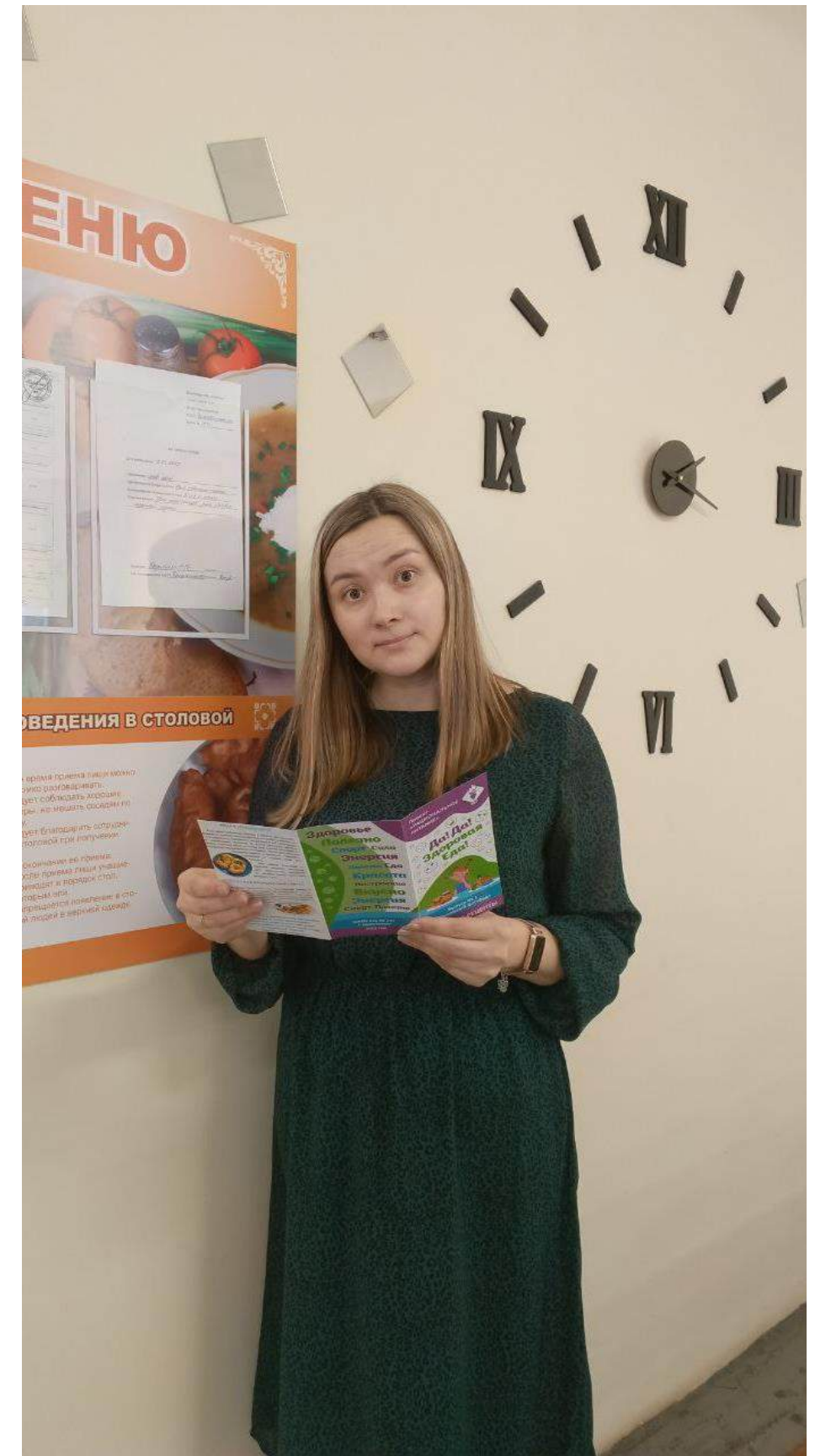
Издан сборник рецептов и технологических карт (не менее 10 рецептов) приготовления блюд рационального питания.

Сформирован высокий уровень метапредметных и личностных результатов у обучающихся.



Эффекты

- Повышенный уровень осознания необходимости рационального питания у обучающихся и их родителей как основы здорового образа жизни.
- Вклад в здоровье обучающихся через формирование правильных пищевых привычек.
- Формирование нового направления системы просветительской деятельности: практико-ориентированное;
- Организация «профессиональных проб».



Риски

Риски

Дети отказываются от блюд
и продуктов рационального
питания

Непонимание родителями
понятия «рационального
питания»

Некомпетентность поваров



Пути решения

Улучшение органолептических
свойств продукции, организация
просветительской деятельности

Организация просветительской
деятельности

Обучение

Перспективы

- Представление опыта внедрения дополнительного здорового питания обучающихся на разных городских площадках.
- Увеличение количества рецептов и технологических карт полезных «перекусов».
- Сертификация продукции для «здоровых перекусов», с целью реализации в школьных столовых.
- Организация и проведение конкурсов среди школьных столовых на лучшую разработку изделий «здоровых перекусов» на уровне муниципалитета, региона, Сибирского Федерального округа и России.



РЕСУРС МАОУ СШ № 144 и МАОУ СШ № 147

- Методическое сопровождение при разработке и внедрении проекта «Рациональное питание в школе».
- Партнерское взаимодействие с ОУ по реализации проекта «Организация рационального питания обучающихся в период повышенных интеллектуальных, эмоциональных и физических нагрузок».
- Организация и проведение городского фестиваля по рациональному питанию.

Спасибо за внимание!
Приглашаем к сотрудничеству!

