

# Правильное питание глазами школьника

Пермский институт (филиал) РЭУ им. Г.В. Плеханова, г. Пермь

Кафедра Технологии питания и менеджмента

к.х.н., доцент Степанян Юлия Геворковна

# Школьная программа по биологии

Авторы УМК	Класс	Тема в УМК	Количество часов
Колесов Д.В., Маш Р.Д., Беляев И.Н. «Биология. Человек»	8 класс	<b>Обмен веществ и энергии</b> Энергозатраты человека и пищевой рацион. Нормы и режим питания.	<i>4 часа/1 час</i>
В.В. Пасечник, А.А. Каменский, Г.Г. Швецов; под ред. В.В. Пасечника «Биология»	8 класс	<b>Обмен веществ и превращение энергии.</b> Нормы и режим питания. Нарушения обмена веществ	<b>5 часов/1 час</b>
В. И. Сивоглазов, А. А. Каменский, Н. Ю. Сарычева. «Биология»	8 класс	<b>Обмен веществ.</b> Нормы и режим питания. Рациональное питание	<b>5 часов/1 час</b>

# Журналы для школьников



«ДУМАЙ» – это российский семейный научно-популярный журнал (12+). Его читают школьники и родители, дети и взрослые! Более 50 000 семей по всей России!

«ДУМАЙ» уделяет большое внимание физике, химии, математике, биологии, географии, обществознанию, технологиям, космосу, медицине и другим актуальным и интересным темам на основе концепции STEM:

SCIENCE - ЕСТЕСТВЕННЫЕ НАУКИ

TECHNOLOGY - ТЕХНОЛОГИИ

ENGINEERING - ИНЖЕНЕРИЯ

MATHEMATICS - МАТЕМАТИКА

Все статьи «ДУМАЙ» не только прекрасно и образно написаны, но и красочно проиллюстрированы, что даёт читателю

<https://dum.ai/>

# Журналы для школьников



[Полная версия. №6 \(2021\)](#)

# Ж У Р Н А Л К В А Н Т И К



Д Л Я Л Ю Б О З Н А Т Е Л Ь Н Ы Х

[Главная](#)

[Конкурсы](#)

[Архив](#)

[Подписка](#)

[Контакты](#)

[Как купить?](#)



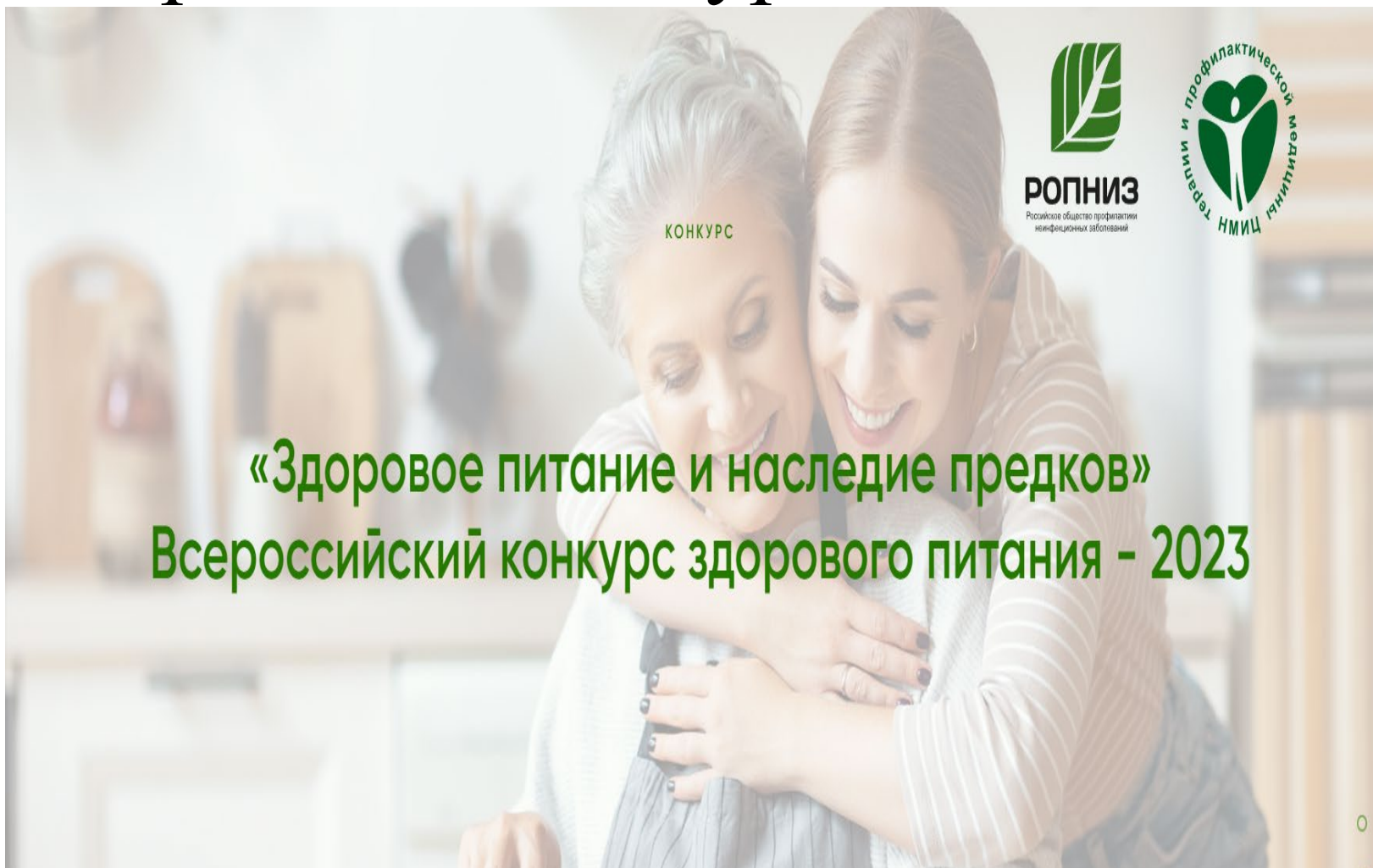
[English version](#)

[Статьи](#) – [Журналы](#) – [Альманахи](#) – [Библиотечка](#) – [Плакаты](#) – [Календари](#) – [Своими руками](#) –  
[Видео](#)

<https://kvantik.com/>



# Проекты и конкурсы для школьников



**С вашей помощью мы хотим возродить российскую культуру здорового питания наших предков!**

**20 марта - 10 мая** – прием работ;  
**11 мая - 15 мая** – подведение итогов;

**16-18 мая** – награждение победителей в рамках Международной научно-практической конференции «Неинфекционные заболевания и здоровье населения России»

<https://ropniz.ru/patients/competitions/20032023>

<https://здоровое-питание.рф/>

Проект Роспотребнадзора РФ «Здоровое питание»

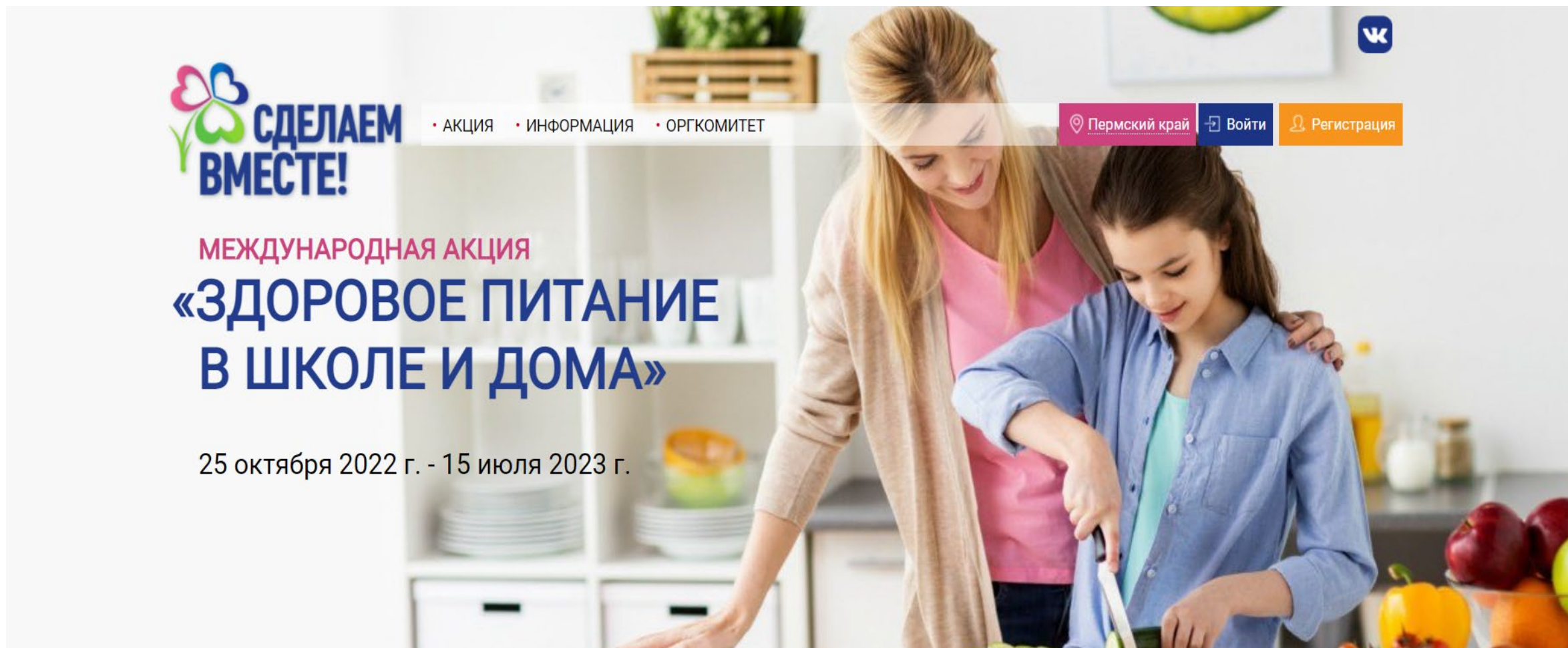
The screenshot shows the website 'Здоровое питание' (Healthy Nutrition) in a browser window. The browser's address bar shows the URL 'здоровое-питание.рф'. The website header includes a search bar, social media icons (VK, Odnoklassniki, Telegram, WhatsApp), and a 'Войти' (Login) button. Below the header is a navigation menu with categories: Рецепты, Детям и родителям, Школа здорового питания, Ваши отношения с едой, Программы питания, Сервисы, Роспотребнадзор рекомендует, and Статьи. The main content area features a large banner titled 'Правильно распределяйте калории' (Distribute calories correctly). The banner displays three food bowls with their respective calorie percentages: Breakfast (Завтрак) at 25-30%, Lunch (Обед) at 30-35%, and Dinner (Ужин) at 20-25%. A 'Подробнее' (More) button is located at the bottom left of the banner. Below the banner is a horizontal menu of tags such as 'Здоровое питание', 'Полезные продукты', 'Питание по сезонам', 'Мнение звезд', 'Советы экспертов', 'Здоровые привычки', 'Похудеть без вреда для здоровья', 'Диеты', 'Здоровье', 'Просто-Полезно-Доступно', 'Питание детей', 'Питание 60+', 'Питание и спорт', 'Полезные советы', 'Формула еды', 'Суперфуды по-русски', 'Мастер-классы', 'Здоровый гастротуризм', 'Напитки', 'Семейные блюда', and 'Все категории'. On the right side, there is a 'Календарь событий' (Event Calendar) for April 2023. The browser's taskbar at the bottom shows the Windows logo, search icon, and various application icons, along with the system tray displaying the time '21:44' and date '23.04.2023'.





<https://doit-together.ru/health.2022/>

**МЕЖДУНАРОДНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ШКОЛЕ И ДОМА»**



**СДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ!**

• АКЦИЯ • ИНФОРМАЦИЯ • ОРГКОМИТЕТ

Пермский край Войти Регистрация

**МЕЖДУНАРОДНАЯ АКЦИЯ  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ  
В ШКОЛЕ И ДОМА»**

25 октября 2022 г. - 15 июля 2023 г.

**«Здоровое питание в школе и дома»** – международная социальная акция, задача которой - сформировать потребность в здоровом питании и ведении активного образа жизни у школьников и их родителей.



- Проведение участниками Конкурса уроков - презентаций для учащихся по предоставленным материалам:
  - Урок – презентация «Я - то, что я ем» для учащихся 5 – 7 классов;
  - Урок – презентация «Секреты правильного питания» для учащихся 1 – 4 классов.
  
- Проведение исследовательской работы по выбранному направлению:
  - Проведение анализа своего рациона (семьи/школы) и сопоставление с нормативными показателями;
  - Создание фото/видеорепортажа об организации системы школьного питания;
  - Проведение интервью с экспертами и специалистами в сфере питания и здравоохранения;
  - Создание креативных видеосюжетов о правильном питании;
  - Свободная тема в рамках акции.
  
- Проведение участниками Конкурса творческого задания:
  - Создание креативного видеоролика или фоторепортажа о приготовлении блюда совместно с родителями и сверстниками с публикациями в соц.сетях официальной страницы движения: [https://vk.com/doiit\\_together](https://vk.com/doiit_together) Хронометраж видео: до 2 минут.
  
- Предоставление отчёта (портфолио) о проделанной работе из 2 элементов: видеоотчёт и презентация, подробное описание требований к отчёту изложено в пункте 10.2.
  
- Для победителей федерального этапа обязательно предоставить видеовизитку с кратким рассказом о себе и ответом на вопрос: «Почему именно ты должен поехать в МПП «Артект?»».

<https://www.prav-pit.ru/>

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ 

 [РОССИЯ](#)

[СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ](#)

[ВХОД](#) | [РЕГИСТРАЦИЯ](#)

[О ПРОГРАММЕ](#)

[УЧИТЕЛЯМ](#)

[РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ](#)

[КОНКУРСЫ](#)

[ИГРЫ](#)

[ВИДЕО](#)



Программа  
«Разговор о правильном  
питании»





Каждый из нас очень хочет, чтобы дети росли здоровыми и счастливыми.  
Поэтому очень важно с раннего детства научить детей заботиться о своем здоровье.  
Но как этого достичь?  
Программа «Разговор о правильном питании» дает ответ на этот вопрос.



Предназначена  
для детей

**6-14 лет**



Участвует ежегодно

**60** регионов  
**1 400 000** Детей



Внедряется с

**1999** года



С программой познакомилось

более  
**9 000 000** Детей





[ЭКСКУРСИЯ В МАГАЗИН](#)

[ВОСПИТЫВАЕМ ОТВЕТСТВЕННЫХ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ - «УРОКИ О МАГАЗИНЕ»](#)

[КУЛИНАРНЫЙ КОНКУРС](#)

[ФОТОКОНКУРС "ВОСПИТЫВАЕМ  
ЗДОРОВЫХ И СЧАСТЛИВЫХ"](#)

[КОНКУРС МЕТОДИК](#)

[КУЛИНАРНАЯ СТУДИЯ](#)

[КОНКУРС СЕМЕЙНОЙ ФОТОГРАФИИ](#)

[ЭКОКОНКУРС](#)

[ВЫРАСТИ СВОЙ САД](#)



<https://pokolenieza.ru/services/pitanie/vserossiyskiy-detskiy-konkurs-shkolnaya-eda-pishcha-dlya-uma/>  
**Всероссийский детский конкурс «Школьная еда — пицца для ума!»**



Конкурс проводится Союзом «Здоровье наших детей» совместно с ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора

Благотворительный фонд  
**поколение**  
**Ашан**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ КОНКУРС

# «Школьная еда - пицца для ума!»



Организаторы  
Благотворительный фонд **поколение Ашан**  
**ЗДОРОВЬЕ НАШИХ ДЕТЕЙ**  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ

**СТАРТ 21 НОЯБРЯ 2022!**

Что вы знаете о здоровом питании?

Самое время проверить и обновить свои знания, а также поделиться ими с детьми.

1. С 21 ноября по 26 декабря 2022 года в российских школах состоится обучающий конкурс «Школьная еда — пища для ума!»
  2. Для проведения всероссийского урока уже готовы все обучающие материалы. Их разработали эксперты **ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора при участии Союза «Здоровье наших детей».**
  3. В рамках Всероссийского конкурса запланирован розыгрыш памятных подарков, которые достанутся самым активным и вовлеченным участникам
- Что нужно, чтобы принять участие в конкурсе и выиграть призы?

**Всего пять простых шагов:**

1. Получите готовые обучающие материалы для проведения урока на тему «Школьная еда — пища для ума!», скачав их в личном кабинете на сайте [pokolenieza.ru](http://pokolenieza.ru)
2. Проведите урок в любой день с 21 ноября по 16 декабря 2022 года согласно готовому плану занятия. На занятии уделите особое внимание продовольственной безопасности, составу школьного меню, правильному школьному рациону и особенностям детского питания 100 лет назад.
3. Придумайте свой вариант полезного блюда для школьного меню.
4. Сделайте фотографии урока.
5. Отправьте фотоматериалы и свой рецепт школьного меню на электронную почту: [info@pokolenieza.ru](mailto:info@pokolenieza.ru) до 16.12.2022 года.

Вот и всё — вы в конкурсе!

Что дальше?

Ваши фотоматериалы и рецепты обязательно будут просмотрены и прочитаны! Для этого после 16 декабря соберется специальная комиссия из представителей Союза «Здоровье наших детей» и благотворительного фонда «Поколение АШАН». Лучшие будут отмечены памятными подарками!

[Главная](#) • [Методические рекомендации](#) • [Санитарно-просветительская программа для детей школьного возраста "Основы здорового питания"](#)

# Санитарно-просветительская программа для детей школьного возраста "Основы здорового питания"

Санитарно-просветительская программа для школьников «Основы здорового питания» подготовлена специалистами ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора. Программа разработана в рамках реализации нацпроекта «Демография» в части здорового питания. В санитарно-просветительской программе представлена информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек. Информация предназначена для учащихся 5-11 классов.

[Санитарно-просветительская программа для детей школьного возраста "Основы здорового питания"](#)

[Инструкция для прохождения обучения по санитарно-просветительской программе "Основы здорового питания" \(для детей школьного возраста\)](#)

Поделиться:



 3663  4

<https://школа.здоровое-питание.пф/metodicheskie-rekomendatsii/instruktsiya-dlya-prokhozhdeniya-obucheniya-po-sanitarno-prosvetitel'skoy-programme-osnovy-zdorovogo-/>



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
ФБУН «НОВОСИБИРСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ГИГИЕНЫ» РОСПОТРЕБНАДЗОРА



# СЕРТИФИКАТ



в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья»  
национального проекта «Демография»

№ 2R16M2068SC4706029731

**Силайчева Анастасия Павловна**

прошел(а) обучение по санитарно-просветительской программе  
«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ (ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА)»

Контингент обучающегося: «Обучающийся 1-4 классов (1 уровень)»

В объеме 15 часов

Руководитель образовательного центра  
дополнительного профессионального обучения  
ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора

*Зубцовская*



Зубцовская Н.А.

НОВОСИБИРСК, 2022 г.



**Диктант по здоровьесбережению, для учащихся и молодежи Пермского края «Здоровый диктант»**

С 19 по 21 марта в Пермском крае проводился диктант по здоровьесбережению для обучающихся и молодежи Пермского края «Здоровый диктант».

**Организатор мероприятия – отделение дополнительного образования детей, «Экологический центр» – структурное подразделение ГБПОУ «Пермский агропромышленный техникум», при поддержке Министерства образования и науки Пермского края.**

Цель мероприятия – повышение уровня грамотности у учащихся и молодежи Пермского края в вопросах личного и общественного здоровья, с последующей проверкой общего уровня знаний в вопросах здоровьесбережения.





# Проекты ПИ (Ф) РЭУ им. Г.В. Плеханова



## Кулинарные фантазии



# Фестиваль «Прикамская кухня» Фестиваль «Пермская кухня»

