

## Цель и задачи Программы, формы и методы работы, планируемые результаты

Программа «Основы здорового питания» предназначена для обучающихся (5-11 классов) общеобразовательных организаций. Предусматривает входной и итоговый контроль знаний. Для оценки выделяется три уровня (1-й – для 5-6 классов; 2-й для 7-9 классов; 3-й для 10-11 классов).

Программа разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография» и в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания.

В 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 на этапе роста и развития ребенка.

### *Актуальность программы.*

Здоровое питание является одним из базовых условий здоровья детей, формирует здоровые стереотипы питания, здоровое пищевое поведение подрастающего поколения на перспективу. В настоящее время у значительного числа детей уже к школьному возрасту формируются патологические пищевые привычки - избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов (предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира и соли (колбасные изделия и сосиски, фаст-фуд), отмечаются значительные по продолжительности перерывы между основными приемами пищи, множественные неупорядоченные перекусы. Это повышает риски формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, избыточной массы тела, сахарного диабета. Подтверждением проблемы служат регистрируемые показатели заболеваемости детей и подростков сахарным диабетом и ожирением (рис.1).

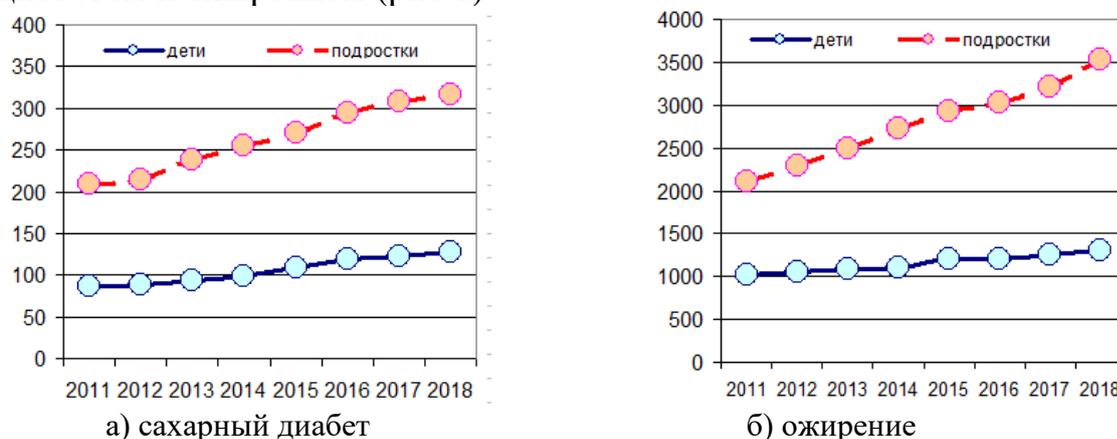


Рис.1. Динамика общей заболеваемости детей и подростков за 2011-2018 гг. (на 100 тыс. нас.)

Второй аспект проблемы - недополучение детьми на этапе роста и развития необходимого количества основных питательных веществ, минералов, витаминов, что также может послужить причиной формирования нарушений здоровья детей, в первую очередь это - заболевания, обусловленные дефицитом биологически ценных веществ в рационе ежедневного питания ребенка, снижение умственной и физической работоспособности детей, когнитивных и функциональных возможностей растущего организма.

В 2019 году Федеральным законом от 01.03.2020 N 47-ФЗ<sup>1</sup> было введено понятие здорового питания, предусматривающее обязательность реализации принципов здорового питания, в том числе: 1) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают сохранность исходной биологической ценности пищевых продуктов, пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными добавками; 2) соответствие энергетической ценности энергозатратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах; 3) разнообразие меню; 4) оптимальный режим питания; 5) соблюдение требований к обеспечению санитарно-эпидемиологической безопасности; 6) исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов.

В Стратегии повышения качества пищевой продукции в Российской Федерации до 2030 года, введено определение качества пищевых продуктов, определяемое как совокупность потребительских свойств (физико-химические, микробиологические и органолептические), энергетическая и пищевая ценность, способность удовлетворять потребности человека в пище при обычных условиях использования в целях обеспечения сохранения здоровья.

Вопросы организации работы с детьми и подростками, их родителями по популяризации знаний о здоровом пищевом поведении, здоровом питании, на фоне регистрируемой динамики распространенности ожирения, сахарного диабета, а также принятых на государственном уровне стратегических документов по организации питания детей, приобретают особую актуальность.

В 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 на этапе роста и развития ребенка.

### ***Цель Программы.***

Формирование у обучающихся знаний, обеспечивающих им осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе здорового образа жизни.

### ***Задачи программы.***

1. Освоение обучающимися знаний о роли и значимости пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации.

---

<sup>1</sup> Федеральный закон от 01.03.2020 N 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и статью 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации"

2. Формирование базовых знаний об основах физиологии пищеварения и значимости режима питания, основных компонентов пищи и критически значимых нутриентов в профилактике нарушений здоровья, обусловленных пищевым фактором.

3. Формирование у детей необходимых навыков, обеспечивающих им осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе образа жизни.

***Целевая аудитория программы.***

Обучающиеся 5-11 классов общеобразовательных организаций, разделенные на три уровня (1-й – для 5-6 классов; 2-й для 7-9 классов; 3-й для 10-11 классов).

Лица, обеспечивающие реализацию Программы в образовательных организациях (тьюторы, учителя, медицинские работники).

***Механизмы реализации программы.***

Тьюторы, учителя, медицинские работники проходят обучение в соответствии с третьим уровнем. Обучение может проводиться в форме самостоятельного изучения материала, либо изучение материала в on-line режиме, в соответствии с единым графиком обучения.

Программа для изучения ее обучающимися реализуется посредством следующих этапов: 1) входной контроль исходных знаний; 2) самостоятельное (или с помощью тьютора, педагога, медицинского работника) изучения справочного материала; 3) самоконтроль посредством ответов на контрольные вопросы по каждой теме; 4) самоконтроль в форме выполнения самостоятельной работы по составлению режима дня и определения потребной калорийности пищевого рациона (*в программном средстве, разработанном ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора «Составление режима дня и оценка двигательной активности детей»*); 5) закрепление полученного материала в ходе тематических классных часов, совместных с детьми родительских собраний, иных организационных мероприятий; 6) итоговое тестирование; 7) получение сертификата, подтверждающего успешность освоения материала с учетом заявленного уровня сложности материала (1-й – для 5-6 классов; 2-й для 7-9 классов; 3-й для 10-11 классов).

Все этапы отражаются в личном кабинете. При этом, этапы № 1,6,7 – информационные для пользователя, заполняются автоматически; этапы № 2- 5 – пользовательские – заполняются пользователем по факту исполнения, их полное исполнение является основанием для допуска к итоговому тестированию.

В рамках изучения программы используется базовая информация приведенная в программе, а также рекомендованные программой дополнительные литературные источники. Приведение в программе базовой информации, делает ее максимально удобной в практическом использовании.

***Структура программы:***

Программа состоит из четырех тематических разделов, предусматривающих освоение обучающимися знаний о роли и значимости пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации; формирование базовых знаний об основах физиологии пищеварения и значимости режима питания, основных компонентов

пищи и критически значимых нутриентов в профилактике нарушений здоровья, обусловленных пищевым фактором; формирование необходимых навыков обеспечивающих обучающимся осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе образа жизни.

#### ***Реализация программы.***

Реализация программы осуществляется на базе общеобразовательных организаций, организаций дополнительного образования, образовательных организаций начального и среднего профессионального образования, организаций отдыха детей и их оздоровления.

Программа предполагает использование интернет-ресурса, расположенного на официальном сайте ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ([www.niig.su](http://www.niig.su)) – кросс-платформенное программное средство, предусматривающее возможность просмотра справочной информации, выполнения самостоятельной работы и тестирования обучающихся, совместной работы родителей с детьми по формированию режима дня и рациона питания обучающихся.

#### ***Планируемые результаты освоения программы.***

Программа предусматривает комплексное рассмотрение вопросов здорового питания, ознакомление с принципами здорового питания, значимостью здорового питания в профилактике нарушений роста и развития, риска формирования заболеваний.

В результате освоения образовательной программы у обучающихся должны быть сформированы необходимые навыки и умения, обеспечивающие детям осознанную потребность в здоровом питании, как основном элементе здорового образа жизни, составления рационального режима дня и рациона здорового питания.