

Обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания для детей — участников смен в ВДЦ «Орлёнок» «Основы здорового питания» (2020 г.)

I. Общие положения

Обучающая (просветительская) программа ВДЦ «Орлёнок» (далее — Центр) по вопросам здорового питания направлена на формирование у подростков культуры здорового питания, создание в Центре образовательной среды, способствующей повышению информированности детей об основных принципах здорового питания, развитие устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни.

Программа разработана в целях реализации Национального проекта «Демография», частью которого является федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)», задача которого заключается в создании в нашей стране среды, способствующей ведению здорового образа жизни, включая здоровое питание¹.

В Программе представлена образовательная система Центра, включающая в себя цели, результаты и этапы, а также описание методов работы с детьми, направленной на формирование у подростков здоровых стереотипов питания, здорового пищевого поведения как основы здоровой и активной жизни.

Программа разработана в соответствии с основными положениями Концепции создания обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания (утверждена Приказом Роспотребнадзора от 24.03.2020 г. № 186) и является эффективным инструментом, который позволяет формировать у детей полезные привычки и побуждать их заботиться о своём здоровье.

II. Целевой раздел

2.1. Актуальность программы

Детский и подростковый возраст — важный этап становления личности ребёнка, когда осуществляется выбор стратегии дальнейшей жизнедеятельности. Здоровьесохранные установки, заложенные в детстве, будут определять поведение человека во взрослом возрасте.

¹ Паспорт федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» // Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации: официальный сайт. — URL: <https://mintrud.gov.ru/ministry/programs/demography/4>.

В настоящее время у значительного числа детей уже к школьному возрасту формируются патологические пищевые привычки: избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли, сахара и легких углеводов (предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие напитки и выпечка), жира и соли (колбасные изделия и фастфуд), значительные по продолжительности перерывы между основными приёмами 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.

В связи с этим вопросы организации работы с детьми и подростками по популяризации знаний о здоровом питании, здоровом пищевом поведении и здоровом образе жизни приобретают особую актуальность. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации определяет как одну из основных задач обновления воспитательного процесса формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; развитие в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания².

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование ценности здоровья, здорового образа жизни, культуры питания является одной из важных воспитательных задач деятельности Всероссийского детского центра «Орлёнок». Условия Центра: рациональное пятиразовое питание, система мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности, педагогический коллектив, имеющий активную жизненную позицию по соблюдению норм и правил здорового питания и образа жизни, опыт реализации различных проектов по популяризации правильного питания в детской и молодёжной среде способствуют этому.

2 Стратегия развития воспитания в Российской Федерации: распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р. // Правительство РФ: официальный сайт. — URL: <http://static.government.ru/media/files/f528H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4qB.pdf>.

Программа адресована детям и подросткам (11 – 16 лет) и отвечает следующим принципам:

- научная обоснованность: содержание Программы базируется на данных отечественных исследований в области питания детей и подростков;
- возрастная адекватность: соответствие используемых форм и методов обучения возрастным особенностям подросткового возраста;
- модульность структуры: учебно-методический компонент каждого модуля программы может использоваться как отдельный завершённый образовательный цикл.

Ежегодно в мероприятиях Программы будут принимать участие более 16 тысяч детей из всех субъектов Российской Федерации. Важным элементом Программы станет просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей в подростковом возрасте, что является базовым принципом закрепления образовательного опыта, полученного подростками в Центре.

2.2. Цель программы — расширение у подростков представлений о здоровье как одной из важнейших ценностей, получение знаний и практического опыта о правильном питании, способах выстраивания режима питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

2.3. Задачи программы:

1. Развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
2. Формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
3. Развитие представления о социокультурных аспектах питания, связи с культурой и историей народа. Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и традициям других народов.
4. Обучение различным способам двигательной активности как ключевого элемента культуры здорового образа жизни. Развитие

навыков коммуникативной компетенции у подростков, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, стремление к сотрудничеству и взаимопомощи.

2.4. Целевая аудитория программы: подростки 11 – 16 лет, зачисленные на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в ФГБОУ ВДЦ «Орлёнок».

2.5. Механизмы реализации программы

ВДЦ «Орлёнок» осуществляет образовательную деятельность круглогодично в условиях краткосрочного пребывания подростков (21 день смены).

Программа реализуется в формате факультативного практико-ориентированного курса в течение 14 дней, реализация которого определяется его модульным характером, что предполагает свободный выбор сроков реализации как каждой темы, так и программы целиком.

Сроки реализации также определяются самим педагогом с учётом важности конкретной темы для подростков, их заинтересованности, возрастных особенностей.

Используемые формы и методы реализации Программы носят преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение подростков в познавательную и практическую деятельность, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение норм и правил здорового питания. Это такие формы работы, как практические стажировки в столовых детских лагерей, эвристические занятия, интеллектуальные и творческие игры, кулинарные мастер-классы, кулинарные конкурсы «Орлятские рецепты здоровья», просмотр и обсуждение лекций, размещённых на сайте: здоровое-питание.рф, междисциплинарные исследовательские лаборатории по изучению свойств продуктов, часы двигательной активности (часы здоровья), театрализованные представления, тематические вечера, фестиваль-конкурс «Национальная кухня России» и т.д.

В Программе предусмотрены средства и формы, позволяющие подросткам продемонстрировать в практической деятельности результаты участия в мероприятиях.

2.5.1. Разработка программы

Современный «Орлёнок» рассматривается как целостный, специально созданный социум с особым стилем гуманитарных, творческих отношений, поведения, образа жизни, деятельности и общения.

В связи с этим в Центре создаются эталонные модели культуры здорового образа жизни, соответствующие требованиям и правилам: гигиенически и педагогически грамотно распланированный режим дня ребёнка, пятиразовое питание в столовых Центра, сбалансированное, рациональное и безопасное меню, соответствующее возрастным потребностям растущего организма ребёнка; комплекс рекреационных условий, способствующих оздоровлению и поддержанию здоровья и нормального функционирования организма; постоянное чередование активных и интеллектуальных форм и видов деятельности и большое количество оздоравливающих процедур (занятие в бассейне, купание и купание в море, солнечные ванны, утренняя гигиеническая гимнастика, занятия физкультурой и спортом, прогулки на свежем воздухе в уникальном дендропарке, походы и турчасы); многообразие предлагаемых форм досуга и активного отдыха.

Всё это даёт возможность ребёнку получать новые знания, освоить нормы и правила культуры быта, питания, как важных составляющих будущего профессионального и жизненного успеха современного человека.

2.5.2. Реализация программы

Программа состоит из трёх содержательных модулей, охватывающих тематику принципов здорового образа жизни и здорового питания, а именно:

1. «Разговор о здоровье и правильном питании».
2. «Формула здорового питания».
3. «Движение — жизнь!».

Основными формами реализации программы являются:

- образовательные интерактивные занятия, игровые практикумы;
- образовательные стажировки в столовых детских лагерей ВДЦ «Орлёнок», которые включают в себя этап подготовки к стажировке (изучение меню дня,

оформление его в творческом формате, разработка и оформление информационных материалов) и этап прохождения в течение одного дня стажировки в столовой детского лагеря (творческая презентация меню дня для подростков всего детского лагеря, проведение радиовыпусков, флэшмобов, викторин и конкурсов; участие в практических занятиях по сервировке стола и дегустации Краснодарского чая);

- кулинарные мастер-классы от гостей Центра и работников отдела питания Центра;
- творческие конкурсы: на лучшее оформление меню дня, информационные материалы, радиовыпуски, ролики, рецепты и т.д.;
- часы двигательной активности «Орлятский норматив» (командные и индивидуальные состязания);
- фестиваль-конкурс «Национальная кухня России» с проведением баттла кулинарных команд, в состав которых входят дети, вожатые и сотрудники отдела питания от каждого детского лагеря.

Также предполагается деятельность по освоению подростками принципов построения собственной системы питания, ориентированной на здоровьесбережение и безопасность питания с использованием материалов «Школы правильного питания», размещённой на портале здоровое-питание.рф с целью дальнейшего использования подростками разработанной системы по возвращению из «Орлёнка».

Разработка и реализация Программы в детских лагерях ВДЦ «Орлёнок» осуществляется воспитателями детских лагерей, учителями средней общеобразовательной школы ВДЦ «Орленок», инструкторами по физической культуре, методистами, сотрудниками отдела питания и управления охраны здоровья при поддержке и оказании консультативно-методической помощи Роспотребнадзора.

2.7. Планируемые результаты освоения программы

Реализация программы направлена на достижение следующих результатов:

1. Оценивание и контроль своего рациона и режима питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

2. Ориентирование в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, осознанный выбор наиболее полезных;
3. Расширение знаний о культуре и традициях регионов России, о традиционных национальных блюдах, направленных на расширение кругозора подростков;
4. Знакомство с различными формами двигательной активности в соответствии с возможностями для себя нагрузками;
5. Получение дополнительных коммуникативных знаний и навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, позволяющих развивать социальную компетенцию подростков.

III. Содержательный раздел

3.1. Общее содержание программы

Программа включает три содержательных модуля, которые в совокупности включают в себя более десятка тем, охватывающих разнообразные аспекты культуры питания.

Первый модуль «Разговор о здоровье и правильном питании»

Тема 1. «Быть здоровым — здорово!» Значение здорового образа жизни, его элементы.

Тема 2. «Здоровое питание — основа жизни». Культура питания как составляющая культуры здоровья.

Тема 3. «Продукты разные нужны, продукты важные нужны». Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания.

Тема 4. «Режим дня и режим питания». Регулярность питания как одно из условий рационального питания. Здоровое меню. Сбалансированный рацион питания.

Тема 5. «Жизненная энергия продуктов». Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека.

Второй модуль «Формула правильного питания»

Тема 6. «Где и как мы едим?» Гигиена питания.

Тема 7. «Твоя продуктовая корзина». Потребительская культура. Культура питания в повседневной жизни человека.

Тема 8. «Орлятские рецепты правильного питания. Ты готовишь себе и друзьям». Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне.

Тема 9. Кухни разных народов России. Традиции и обычаи питания в разных регионах России. Кулинарная история. История и культура питания на Руси и в России.

Третий модуль «Движение — жизнь!»

Тема 10. «Питание + движение = здоровый успех». Взаимосвязь двигательной активности и питания.

Тема 11. «Орлятский норматив». Освоении различных способов двигательной активности через участие в серии часов двигательной активности как в формате командном, так и индивидуальном.

Таким образом, участие в Программе поможет создать у подростков целостное представления о содержании и принципах ведения здорового образа жизни.

3.2. Этапы реализации программы

Программа реализуется в течение 13 смен ежегодно, начиная с 2021 года. Мероприятия Программы как факультативный компонент будут включены в дополнительные общеразвивающие программы детских лагерей. Цикл тем будет реализован в течение 14 дней в каждой смены. Общий охват детей до 15 тысячи детей ежегодно.

IV. Организационный раздел

4.1. Общие рамки организации образовательного процесса

Программа рассчитана на 28 учебных часов и предполагает различные виды деятельности детей: игровую, эвристическую, практическую, проектную, физкультурно-спортивную. Программа предполагает коллективную и самостоятельную работу подростков, участие в конкурсах и конкурсных игровых программах, работы лабораторий и т.д.

В рамках освоения программы используются различные источники информации, учебная литература; электронные ресурсы, размещённые на сайте «Здоровое-питание.рф»,

направленные на пропаганду норм и правил здорового питания, здорового образа жизни, физической культуры, спорта.

Технологическое обеспечение Программы подразумевает наличие вариативности площадок при проведении занятий. Необходимо предусмотреть презентационную технику (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, маркерную доску, а также оснащение компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет.

4.2. Содержание тем Программы

Первый модуль «Разговор о здоровье и правильном питании»

Тема 1. «Быть здоровым — здорово!». Значение здорового образа жизни, его элементы.

Тема 2. «Здоровое питание — основа жизни». Культура питания как составляющая культуры здоровья.

Тема 3. «Продукты разные нужны, продукты важные нужны». Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания.

Тема 4. «Режим дня и режим питания». Регулярность питания как одно из условий рационального питания. Здоровое меню. Сбалансированный рацион питания.

Тема 5. «Жизненная энергия продуктов». Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека.

Планируемые результаты:

- расширение представлений у подростков о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей, о собственной роли в сохранении и укреплении здоровья;
- обобщение имеющихся знаний о роли правильного питания для здоровья человека, развитие представления о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни;
- развитие умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое»;
- расширение представления о том, как питание может повлиять на внешность человека;

- расширение представлений о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организма, а также роли витаминов и минеральных веществ; об энергетической ценности различных продуктов питания.

Основные понятия: здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание, пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион, калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты.

Формы реализации тем: игры, практикумы по изучению меню детского лагеря с точки зрения основ здорового питания, самостоятельная поисковая работа подростков с источниками, работа на портале здоровоепитание.рф (лекции, анимационные фильмы и т.д.), работа в проектных группах, дискуссия, творческие проекты, образовательная стажировка в столовых детских лагерей, часы двигательной активности.

Второй модуль «Формула правильного питания»

Тема 6. «Где и как мы едим?» Гигиена питания.

Тема 7. «Твоя продуктовая корзина». Культура питания в повседневной жизни.

Тема 8. «Орлятские рецепты правильного питания. Ты готовишь себе и друзьям». Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне.

Тема 9. Национальная кухня России. Традиции и обычаи питания в разных регионах России. Кулинарная история. История и культура питания на Руси и в России.

Планируемые результаты:

- расширение у подростков представлений о роли режима питания для здоровья человека;

- знакомство подростков с различными вариантами организации режима питания, его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека;
- формирование готовности соблюдать режим питания, формирование умения планировать свой день с учётом требований к режиму питания;
- расширение представления об истории и культуре питания в России, знакомство с традициями и обычаями питания в субъектах Российской Федерации.

Основные понятия: режим питания, режим дня, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка», «традиционное национальное блюдо».

Формы реализации тем: индивидуальная и групповая работа, кулинарные мастер-классы и конкурсы, презентация проектов собственного меню, общеорлятский фестиваль «Национальная кухня России».

Третий модуль «Движение — жизнь!»

Тема 10. «Питание + движение = здоровый успех». Взаимосвязь двигательной активности и питания.

Тема 11. «Движок здоровья». Освоение различных способов двигательной активности через участие в серии часов двигательной активности.

Планируемые результаты:

- расширение представлений о роли двигательной активности в жизни человека;
- владение подростком десятью различными формами двигательной активности;
- осуществление сдачи «орлятского норматива» (серия двигательных командных и индивидуальных состязаний).

Основные понятия: физическая нагрузка, физкультура, режим двигательной активности в течение дня.

Формы реализации тем: игровой квест «Орлятский норматив», часы двигательной активности.

4.3. Учебный план

№	Название раздела/темы	Количество часов/вид работы		
		практические работы	самостоятельная	всего
1	Первый модуль «Разговор о здоровье и правильном питании»	8	2	10
1.1	«Быть здоровым — здорово!»			
1.2	«Здоровое питание — основа жизни»			
1.3	«Продукты разные нужны, продукты важные нужны»			
1.4	«Режим дня и режим питания»			
1.5	«Жизненная энергия продуктов»			
2	Второй модуль «Формула правильного питания»	7	3	10
2.1	«Где и как мы едим?»			
2.2	«Твоя продуктовая корзина»			
2.3	«Орлятские рецепты правильного питания. Ты готовишь себе и друзьям»			
2.4	«Национальная кухня России»			
3	Третий модуль «Движение — жизнь!»	8		8
3.1	«Питание + движение = здоровый успех»			
3.2	«Движок здоровья»			
				28

4.4. Методы, технологии и формы реализации Программы

Учитывая возрастные особенности подростков, их стремление к самостоятельности, самореализации, в программе могут быть использованы следующие методы, технологии и формы.

Метод коллективных творческих дел. Данный метод позволяет подросткам вместе с вожатыми и во главе с ними осуществлять поиск лучших путей, способов и средств решения практической (эвристической) задачи, действовать не по шаблону, планировать, осуществлять задуманное, оценивать сделанное и выстраивать перспективы. Данный метод используется при подготовке отряда к образовательной стажировке в столовой детского лагеря, разработке творческих познавательных отрядных дел.

Метод образовательных событий. Данный метод деятельностного, совместного проживания детьми и вожатыми идей, понятий

на основе лёгкой и простой пробы деятельности, выводящие событие из рамок повседневного и привычного. Благодаря такому подходу дети и педагоги проживают значимое событие, получают опыт, знания, проявляют инициативу, самостоятельность, радуются своим успехам и удачам других. Этот метод используется при подготовке и проведении фестиваля-конкурса «Национальная кухня России».

Эвристический или частично-поисковый метод позволяет организовать и вести силами подростков частичный поиск новых знаний. Преподаватель в начале занятия ставит перед подростками проблему в словесной форме, или путём демонстрации опыта, или в виде задания, состоящего в том, чтобы на основе полученной информации о фактах, событиях, свойствах подростки сделали самостоятельные выводы, пришли к определённому обобщению, установили причинно-следственные связи и закономерности, существенные различия и принципиальные сходства.

Проектная технология обучения. Данная технология позволяет обеспечить ориентированность детей на «продукт» деятельности, актуализировать личностный интерес в изучаемой теме, создать условия для командной работы, продуктивного общения и опыта самостоятельной поисковой работы. Педагог работает в качестве навигатора, который помогает двигаться, но не определяет куда и зачем. Ключевым в этом процессе является анализ, не только связанный с результатом, но, главное, с осмыслением того, что происходит в ходе проектной работы. Самый быстрый путь к новому, вдохновляющему — это путь маленьких шагов, крохотных действий. Данный метод используется при разработке таких тем второго модуля «Формула правильного питания».

Педагогическая форма — творческие конкурсы позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определённое эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Быть здоровым — здорово!» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки и т.д.).

4.5. Контроль состояния Программы

По итогам реализации Программы для проверки знаний подростков применяются следующие формы контроля:

- анкеты для подростков по итогам участия в Программе;
- фиксирование освоенного подростками материала на каждом занятии через специально организованные преподавателями способы аналитической работы;
- организация пространства по итогам проектной и самостоятельной работы для презентации итогов практической деятельности.

4.6. Рекомендуемая литература

Нормативные документы

1. О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статью 37 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»: Федеральный закон от 01.03.2020 г. № 47-ФЗ: [принят Государственной думой 18 февраля 2020 года; одобрен Советом Федерации 26 февраля 2020 года]. Текст: электронный // Правительство Российской Федерации: офи-

циальный интернет-портал правовой информации. <http://publication.pravo.gov.ru/Document/Text/0001202003010004> (дата обращения: 12.11.2020).

2. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ (ред. от 31.07.2020; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020): [принят Государственной думой 01 ноября 2011 года; одобрен Советом Федерации 09 ноября 2011 года]. Текст: электронный // Министерство здравоохранения Российской Федерации: официальный сайт. URL: <https://minzdrav.gov.ru/documents/7025> (дата обращения: 18.11.2020).
3. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года: Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474. Текст: электронный // Президент России: официальный сайт. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726> (дата обращения: 11.11.2020).
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации: распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р. Текст: электронный // Правительство Российской Федерации: официальный сайт. URL: <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf> (дата обращения: 11.11.2020).
5. План мероприятий по реализации в 2021 – 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 12 ноября 2020 г. № 2945-р. Текст: электронный // Правительство Российской Федерации: официальный сайт. URL: <http://static.government.ru/media/files/LkiAgAELFrIG0oAFgKCjKdAWdi6jbZU5.pdf> (дата обращения: 16.11.2020).
6. Паспорт национального проекта «Демография»: [утверждён президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16)]. Текст: электронный // Правительство Российской Федерации: официальный сайт. URL: <http://static.government.ru/media/files/Z4OMjDgCaeo hKWaA0psu6lCekd3hwx2m.pdf> (дата обращения: 11.11.2020).
7. Паспорт федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» [дата размещения: 06 января 2019]. Текст: электронный // Министерство

Обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания для детей – участников смен в ВДЦ «Орлёнок» «Основы здорового питания» (2020 г.)

- труда и социальной защиты Российской Федерации: официальный сайт. URL: <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography/4> (дата обращения: 11.11.2020).
8. Концепция создания обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания: приказ Роспотребнадзора РФ от 24 марта 2020 г. № 186. Текст: электронный // Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации (Роспотребнадзор): официальный сайт. URL: https://www.rospotrebnadzor.ru/upload/iblock/3d6/24.03.2020_186.pdf (дата обращения: 11.11.2020).
 9. Глобальная стратегия ВОЗ по питанию, физической активности и здоровью / Приложение к Резолюции WHA57.17, 57-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения [дата размещения: 22 мая 2004]. Текст: электронный // Всемирная организация здравоохранения: глобальный веб-сайт. URL: http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-ru.pdf (дата обращения: 18.11.2020).

Методические документы

1. МР 2.3.1.2432 – 08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» [дата размещения: 09 ноября 2015]. Файлы для загрузки // Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации (Роспотребнадзор): официальный сайт. — URL: https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/details.php?ELEMENT_ID=4583 (дата обращения: 18.11.2020).
2. Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» (разработаны сотрудниками Института возрастной физиологии РАО М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой) / Приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 12 апреля 2012 г. № 06 – 731 // ГАРАНТ.ру: информационно-правовой портал. — раздел сайта «Информационно-правовое обеспечение», подраздел «ПРАЙМ». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70070148/#review> (дата обращения: 18.11.2020).
3. Основы здорового питания: санитарно-просветительская программа для школьников // Федеральное бюджетное учреждение науки «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора: официальный сайт. URL: http://www.niig.su/images/documents/Ocenka_effektivnosti_ozdorovleniya/osnovy_zdorovogo_pitaniya_dlya_detej_shkolnikov.pdf (дата обращения: 13.11.2020).
4. Обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания для групп населения, проживающих на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро- и макро-нутриентов, климатические условия) // ФБУН «ФНЦ медико-профилактических технологий управления рисками здоровью населения» Роспотребнадзора: официальный сайт. URL: <https://fcrisk.ru/node/1805> (дата обращения: 11.11.2020).

Основная литература

1. Ахмадулина, Х.М. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учебное пособие для студентов вузов / Х.М. Ахмадулина, У.З. Ахмадуллин; Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия (Академия ВЭГУ). Уфа: Акад. ВЭГУ, 2017. 299 с.: ил., цв. ил.; ISBN 978 – 5-87865 – 643 – 6.
2. Безруких, М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания / Методическое пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. 80 с. ISBN 978-5-373-04168-3.
3. Бойко, О.Н. Актуальные вопросы организации питания и формирования установок на здоровый образ жизни: Методические рекомендации / КГАОУ «Камчатский институт повышения квалификации педагогических кадров». Петропавловск-Камчатский, 2015. 67 с. URL: <https://reftop.ru/metodicheskie-rekomendacii-aktualenie-voprosi-organizacii-pita.html> (дата обращения: 18.11.2020).
4. Боровик, Т.Э., Семёнова, Н.Н., Степанова, Т.Н. Сбалансированное питание детей — основа здорового образа жизни // Педиатрическая фармакология. М.: Общественная организация «Союз педиатров России». 2010, № 3. С. 82 – 87. URL: <file:///D:/Documents/Downloads/sbalansirovannoe-pitanie-detey-osnova-zdorovogo-obraza-zhizni.pdf> (дата обращения: 18.11.2020).
5. Вайнер, Э.Н. Валеология: Учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. 3-е изд. М.: Флинта: Наука, 2005. 416 с. ISBN 5-89349-329-X.
6. Воронина, Г.А., Фёдорова, М.З. Основы рационального питания: 10 – 11 классы. Учебное пособие для учащихся общеобразовательных учреждений. М: Вентана-Граф, 2009. 128 с.
7. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / под редакцией Н.Д. Юшука, И.В. Маева, К.Г. Гуревича. М.: Перо, 2012. 659 с.; ISBN 978-5-91940-425-5.

8. *Исаев, В.А.* Физиологические аспекты здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / В.А. Исаев; ГОУ Академия стандартизации, метрологии и сертификации. М.: Мир и согласие, 2010. 151 с.; ISBN 978-5-93261-024-4.
9. *Новикова, Е.В.* Энциклопедия питания. Том 1. Организм человека и питание: энциклопедия / Е.В. Новикова, А.И. Черевко, под общ. ред. В.М. Михайлов, В.Г. Горбань, Н.В. Дуденко, М.Б. Колесникова, А.И. Мглинец, Л.Ф. Павлоцкая. М.: КноРус, 2019. 216 с. ISBN 978-5-406-05759-9. URL: <https://www.book.ru/view5/9677eeaca3449651741122312ca4a6ab> (дата обращения: 18.11.2020).
10. *Новикова, Е.В.* Энциклопедия питания. Том 2. Нутриенты пищевых продуктов: энциклопедия / Е.В. Новикова, А.И. Черевко, под общ. ред. В.М. Михайлов, М.Б. Колесникова, А.И. Мглинец, О.П. Неклеса, П.П. Пивоваров, Л.З. Шильман. М.: КноРус, 2019. 125 с. ISBN 978-5-406-07879-2. URL: <https://www.book.ru/view5/de5db867156f12d059452e84ea5f8fe0> (дата обращения: 18.11.2020).
11. *Макеева, А.Г., Безруких, М.М., Филиппова, Т.А.* Формирование основ культуры питания у детей и подростков — методические аспекты // Вопросы детской диетологии. 2013. № 2. С. 44 — 47.
12. *Михайлов, В.М.* Энциклопедия питания. Том 3. Характеристика продуктов питания: справочник / В.М. Михайлов, А.И. Черевко, под общ. ред. М.: КноРус, 2019. 731 с. ISBN 978-5-406-06313-2. — URL: <https://www.book.ru/view5/70f31de5ab9617cf0f9b0d704072d712> (дата обращения: 18.11.2020). — Текст: электронный.
13. *Погожева, А.В., Батурич, А.К.* Правильное питание — фундамент здоровья и долголетия // Пищевая промышленность. 2017. № 10. С. 58 — 61. URL: <file:///D:/Documents/Downloads/pravilnoe-pitanie-fundament-zdorovya-i-dolgoletiya.pdf>.
14. *Спирина, Л.В.* Дети, здравствуйте всегда! Комплексная система оздоровительной работы в детском лагере: сборник методических рекомендаций. Часть 1. ВДЦ «Орлёнок», 2002. 37 с.

Электронные ресурсы

1. Правительство Российской Федерации. Официальный сайт. URL: <http://government.ru/>.
2. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации (Роспотребнадзор). Официальный сайт. URL: <https://www.rospotrebnadzor.ru/>.
3. Портал национальных проектов «Будущее России. Национальные проекты». URL: <http://futurerussia.gov.ru/>.
4. Федеральное бюджетное учреждение науки «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора. Официальный сайт. URL: <http://www.niig.su/>.
5. Федеральное бюджетное учреждение науки «Федеральный научный центр медико-профилактических технологий управления рисками здоровью населения» Роспотребнадзора. Официальный сайт. URL: <https://fcrisk.ru/>.
6. Федеральное государственное бюджетное учреждение науки «Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи». Официальный сайт. URL: <http://www.ion.ru/>.
7. Сайт национального проекта РФ «Демография» «Здоровое питание». URL: <https://здоровое-питание.рф/>. // Проект Роспотребнадзора «Школа здорового питания» в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья». URL: <https://школа.здоровое-питание.рф/>.
8. Сайт «Nestle. Здоровые дети» / Программа «Разговор о правильном питании» [разработана специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких]. URL: <https://www.prav-pit.ru/>.
9. Сервис Роспотребнадзора «Дневник питания» (URL: https://vk.com/food_diary) на платформе «Здоровье ВКонтакте». URL: <https://vk.com/health>.
10. Платформа «Яндекс. Эфир». URL: <https://yandex.ru/efir/> / Мультсериал «Смешарики. Азбука здоровья».

Министерство просвещения
Российской Федерации

Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение
«ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР
«ОРЛЁНОК» (ФГБОУ ВДЦ «ОРЛЁНОК»)

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по образовательной
деятельности, управлению персоналом
и связям с общественностью

Спирина Л.В.
2021 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о фестивале-конкурсе кулинарных команд «Национальная кухня России»
в рамках общеобразовательной (просветительской) программы по вопросам
здорового питания для детей — участников смен в ВДЦ «Орлёнок»
«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение определяет общий порядок организации и проведения фестиваля-конкурса кулинарных команд «Национальные кухни России» (далее по тексту — Конкурс) для команд детских лагерей ФГБОУ ВДЦ «ОРЛЁНОК» в рамках реализации Общеобразовательной (просветительской) программы «Основы здорового питания» (далее по тексту — Программа).

2. Цели и задачи

- 2.1. Формирование у подростков знаний, умений и навыков в сфере здорового и безопасного питания как составляющей здорового образа жизни.
- 2.2. Развитие у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем.
- 2.3. Формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием.

3. Участники конкурса

- 3.1. Участникам конкурса может стать:
 - подросток в возрасте 11 – 16 лет из одного или разных отрядов детского лагеря ВДЦ «Орлёнок»;
 - вожатый детского лагеря ВДЦ «Орлёнок»;
 - сотрудник столовой детского лагеря ВДЦ «Орлёнок».

4. Организаторы конкурса

- 4.1. Организаторами Конкурса являются:
 - УООПЦ ВДЦ «Орлёнок».
 - Отдел питания ВДЦ «Орлёнок».
 - Представитель детского лагеря, закрепленный за реализацией Программы.

5. Порядок проведения конкурса

- 5.1. Конкурс проводится на 16 – 18 день от начала смены;
- 5.2. Команда от лагеря формируется по итогам проведения внутреннего конкурса-отбора.
- 5.3. За пять дней до проведения конкурса куратор, закрепленный за реализацией Программы, формирует команду из десяти детей, одного-двух вожатых и одного сотрудника столовой лагеря.
- 5.4. В ходе подготовки к конкурсу команда:
 - выбирает капитана (из числа вожатых) и название команды;
 - определяет конкурсное блюдо из числа предложенных отделом питания (детский лагерь оформляет заявки на продукты питания);
 - посещает серию обучающих занятий: история национальной кухни, полезность и приготовление блюда;
 - готовит наглядную и творческую презентацию.

5.5. За два дня до проведения конкурса организаторы объявляют место проведения конкурса (одна или несколько детских столовых ВДЦ «Орлёнок»).

5.6. Старт приготовления блюд объявляется в 14:00, презентация конкурсных блюд проходит в 16:00 (в случае необходимости организаторы могут изменять время проведения конкурса).

6. Жюри

6.1. Состав жюри:

Председатель жюри: заместитель директора по образовательной деятельности, управлению персоналом и связям с общественностью (либо лицо им уполномоченное).

Члены жюри:

- представитель отдела питания (два человека);
- представитель УООПЦ (один человек);
- независимый эксперт (один человек).

7. Критерии оценки

7.1. Презентация блюда — 10 баллов.

Критерии:

- оригинальность идеи и творческий подход — 5 баллов;
- использование художественных приёмов и наглядных материалов — 3 балла;
- соответствие принципам здорового питания — 2 балла: *команда должна аргументировать применение принципов и основ здорового питания (способ приготовления, сбалансированность, полезность и т.д.), используемых при приготовлении данного блюда;*

7.2. Приготовление блюда — 15 баллов.

Критерии:

- внешний вид (аккуратность) блюда — 3 балла: *внешний вид приготовленного блюда должен быть соответствующим требованиям к нему. Блюдо не должно быть деформировано, также должны быть здоровые цвет и консистенция;*
- оформление подачи блюда — 3 балла: *оригинальность (креативность) подачи блюда: применение различных вариаций и способов своеобразной и индивидуальной подачи и украшения блюда. Блюдо должно выглядеть как композиция;*
- вкусовые сочетания блюда — 5 баллов: *вкус должен быть приятным, гармоничным, соответствовать вкусовым качествам продуктов данного блюда (отсутствие перенасыщения специями, пригоревшего вида и вкуса и т.д.);*
- запах (аромат) блюда — 4 балла: *аромат приготовленного блюда должен быть свежим, аппетитным и свойственный данному блюду, без посторонних запахов. Их присутствие говорит о нарушении технологии приготовления, применении некачественных продуктов, нарушении санитарных норм при приготовлении.*

8. Подведение итогов и награждение участников

8.1. Жюри конкурса проводит объективную и качественную оценку по предложенным критериям представленного блюда (приложение 1).

8.2. По итогам конкурса определяются победители (I, II, III место) по наибольшему количеству баллов (приложение 2).

8.3. Команде, занявшей I место, вручаются дипломы победителей и переходящий кубок директора Центра.

8.4. Командам, занявшим II и III места, вручаются дипломы победителей;

8.5. Оставшиеся команды получают дипломы (сертификаты) участников конкурса.

8.6. Подведение итогов проходит в день конкурса.

8.7. Дату, время и место оглашения результатов и награждения определяют организаторы конкурса и информируют участников в день проведения конкурса.

8.8. Организаторы конкурса могут изменять или вводить дополнительные номинации для награждения участников конкурса.

Приложение 1

Оценочный лист фестиваля-конкурса «Национальные кухни России»

ФИО _____

КОМАНДА	Презентация блюда			Дегустация блюда				ИТОГ
	оригиналь- ность идеи и творческий подход	использование художествен- ных приёмов и наглядных материалов	соответствие принципам здо- рового питания	Внешний вид (аккуратность) блюда	Оформление подачи блюда	Вкусовые сочетания блюда	Запах (аромат) блюда	
	5 баллов	3 балла	2 балла	3 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	
А/л «Звёздный»								
А/л «Дозорный»								
А/л «Стремительный»								
А/л «Комсомольский»								
А/л «Юнармеец»								
А/л «Штормовой»								
А/л «Олимпийская деревня»								
А/л «Солнечный»								
А/л «Олимпийский»								

_____ Подпись

Приложение 2

Итоговый протокол фестиваля-конкурса «Национальные кухни России»

Жюри Команда	Председатель жюри	Жюри 1	Жюри 2	Жюри 3	Жюри 4	ИТОГ	МЕСТО
А/л «Солнечный»							
А/л «Стремительный»							
А/л «Звёздный»							
А/л «Олимпийская деревня»							
А/л «Штормовой»							
А/л «Олимпийский»							
А/л «Юнармеец»							
А/л «Дозорный»							
А/л «Комсомольский»							

Председатель жюри _____

Подпись _____