



«Пятёрочка» запускает новую серию уроков по здоровому питанию для школьников

Торговая сеть «Пятёрочка» при поддержке проекта «Здоровое питание» Роспотребнадзора и Агентства стратегических инициатив запускает новый этап уроков по здоровому образу жизни «Школа питания». С 1 октября ученики и учителя со всей России могут стать частью большого образовательного проекта, который развеивает мифы о правильном питании и учит есть осознанно.

Учимся питаться вкусно и полезно

Проект, разработанный по программе устойчивого развития «Пятёрочка с заботой», способствует формированию у детей и подростков ответственного отношения к питанию. Он состоит из серии занятий, которые направлены на распознавание сигналов своего организма, выбор сбалансированного рациона и правильное хранение продуктов. Также школьники научатся готовить вкусные и полезные блюда для всей семьи.

В новом учебном году программу дополнили двумя новыми уроками. На одном из них ученики узнают, как организм извлекает энергию из пищи и использует её для жизнедеятельности. На другом – как принципы осознанного и сбалансированного питания переплетаются в национальных кухнях России и мира. [«Школа питания»](#) состоит из тестов на онлайн-платформе, уроков в классе или дома. Присоединиться к проекту могут ученики с 1 по 11 классы, включая тех, кто уже принимал участие в прошлом году.

Материалы разработаны опытными учителями и методистами по инициативе торговой сети и на основе рекомендаций проекта «Здоровое питание» Роспотребнадзора. Они соответствуют всем требованиям ФГОС* и ФООП**, опираются на проверенную научно-доказательную базу.

Знания, полученные на уроках, участники смогут проверить на единственной в России, посвященной теме ЗОЖ «Здоровой Олимпиаде», которая включена в список рекомендованных конкурсов на 24/25 учебный год Министерством просвещения.

Учителю на заметку

Программа включает всё необходимое и для педагогов: от методических рекомендаций до инструкций для теоретических и практических занятий (презентации, рецепты, плакаты, карточки и видео). Уроки доступны к проведению классным руководителям, учителям-предметникам во время информационных часов или внеурочной деятельности. Их можно интегрировать в учебные планы по таким предметам как «Окружающий мир», «Обществознание», «Биология» или «Технология».

Каждое занятие адаптировано для трёх возрастных категорий учеников: 1–4 классы, 5–8 классы, 9–11 классы. Сценарии направлены на достижение одинаковых образовательных результатов, но отличаются практическими упражнениями и степенью детализации материала, чтобы в каждой возрастной группе уложиться в отведённое время урока и использовать упражнения, наиболее подходящие для этого возраста.

Если в школе оборудован класс с кухней, учителя могут обучать детей приготовлению сбалансированных блюд из полезных продуктов торговой сети. Таким образом, у учеников с ранних лет будут формироваться здоровые пищевые привычки.

Как принять участие в проекте?

Чтобы стать частью программы, необходимо зарегистрироваться на [сайте](#) проекта не позднее 1 марта 2025 года. Все участники «Школы питания» получают полезные материалы, дипломы о прохождении курса, подарочные



сертификаты для закупки продуктов в магазинах «Пятёрочка», баллы на карту лояльности «X5 Клуба», а также подарки от партнёров.

Кроме того, в ноябре запускается семейный марафон, который позволит детям вместе с родителями выполнять совместные задания, связанные со здоровым питанием, делиться своими успехами в социальной сети «ВКонтакте», развивая культуру правильного образа жизни. Самым активным торговая сеть вручит подарки.

После прохождения уроков и марафона школьники смогут принять участие в «Здоровой Олимпиаде» и побороться за денежный приз.

Подробная информация об инициативе доступна на сайте школа-питания.рф и на [странице](#) проекта в социальных сетях.

[Ссылка на публикацию](#)