



«Пятёрочка» провела более 300 уроков правильного питания в школах Нижнего Новгорода, Перми и Сыктывкара

Торговая сеть «Пятёрочка» в преддверии Всемирного дня детского здоровья подвела итоги проекта «Школа питания», который направлен на формирование культуры здорового питания у школьников. Он был запущен весной этого года в рамках программы устойчивого развития «Пятёрочка с заботой» в Нижнем Новгороде и «Питание на Пятёрочку» в Перми и Сыктывкаре. Обе программы были разработаны совместно с проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание» и направлены на изменение пищевых привычек школьников в сторону сбалансированного питания.

Всего в проектах приняло участие 75 образовательных организаций из 13 городов. Занятия прошли в 25 школах: 7 в Перми, 12 в Сыктывкаре и 6 в Нижнем Новгороде. Суммарно в уроках было задействовано более 2 000 учеников, 1 000 родителей, 45 учителей в 104 классах. Кроме этого, программа включала в себя подготовку учителей.

На теоретических уроках «Питание на Пятёрочку» дети узнали основы правильного питания, научились распознавать состояние голода по сигналам собственного тела, отличать реальную потребность в пище от жажды, скуки и других эмоциональных состояний. Также ученики познакомились с рекомендованным Роспотребнадзором «правилом здоровой тарелки» – принципе, согласно которому разнообразный и сбалансированный рацион состоит из белков, жиров и углеводов в соотношении 1:1:4.

На практических занятиях при наличии в школе кухонной гарнитуры учащиеся готовили сбалансированное блюдо из доступных в любом магазине продуктов. Если кухни не было, то участники играли в командные игры, в которых они описывали загаданные блюда и их ингредиенты по вкусу и консистенции.

В рамках проекта «Школа питания» ученики 5-7 классов узнали, как можно самостоятельно готовить простые, но полезные блюда из доступных продуктов. Теоретические и практические уроки охватили 11 тем и были подготовлены на основе интересов детей и базовых правил здорового питания: для школьников были разработаны специальные рабочие тетради и Telegram-бот для интерактивных и мотивационных механик.

Алина Юхневич, руководитель устойчивого развития торговой сети «Пятёрочка»:

«Еда – одна из важнейших частей жизни, которая помогает нашему организму правильно функционировать и поддерживать здоровье. Поэтому особенно важно познавать культуру правильного и осознанного питания в детском возрасте, когда формируются основные привычки. В рамках первого этапа программы мы смогли сформировать понимание, что здоровое питание – это легко, вкусно и недорого, а также необязательно строго соблюдать рецепт: достаточно просто заменить или убрать один ингредиент. В первую очередь, нам удалось закрепить в сознании педагогов, школьников и их родителей, что сбалансированный рацион можно собрать из продуктов не только специализированных магазинах, но и в сети «Пятёрочка» по ценам, доступным для каждого. Пилотный проект показал свою эффективность, более 90% участников остались удовлетворены полученным результатом, а 50% школьников отметили, что уже начали применять знания на практике».

Кроме основных территорий-участников, проектом заинтересовались 10 городов и населённых пунктов: Обнинск, Череповец, Москва, Кизел, Санкт-Петербург, Красноярск, Вязники, Можга, Смоленск, Иваново и Большая Уча. Всем желающим были отправлены материалы для самостоятельного проведения уроков. В ближайшее время проект планируется развивать и в других городах.



[Ссылка на публикацию](#)