



«Пятёрочка» запустила уроки правильного питания в школах Нижнего Новгорода, Перми и Сыктывкара

В рамках программы «Пятёрочка с заботой» торговая сеть запустила пилотные проекты: «Школа питания» в Нижнем Новгороде и «Питание на Пятёрочку» в Перми и Сыктывкаре. Они направлены на оздоровление пищевых привычек школьников и были разработаны совместно с проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание»[1].

В рамках проекта «Школа питания» в шести образовательных учреждениях Нижнего Новгорода на уроках технологии и внеклассных часах более 1000 ученикам 5-8 классов будут рассказывать, как самостоятельно готовить простые, но полезные блюда из доступных продуктов. Теоретические и практические уроки охватывают 11 тем, и были подготовлены, основываясь на интересах детей и их восприятию, а также с учетом основных правил здорового питания: для школьников были разработаны специальные рабочие тетради, а также Telegram-бот для интерактивных и мотивационных механик. Кроме того, программа включает в себя погружение педагогов в тему сбалансированного питания. Для учителей проведут 4 предварительные групповые онлайн-встречи с нутрициологами.

Проект «Питание на «Пятёрочку», запущенный в школах Перми и Сыктывкара, представляет собой три последовательных урока: два из которых учащиеся проходят в школе вместе с учителем (теоретический и практический), а один – дома самостоятельно или с родителями для закрепления материала. На теоретическом уроке дети осваивают основы правильного питания, учатся распознавать состояние голода по сигналам собственного тела, отличать реальную потребность в пище от жажды, скуки и других эмоциональных состояний и т.д. Также ученики узнают о рекомендованном Роспотребнадзором «правиле здоровой тарелки» – принципе, согласно которому разнообразный и сбалансированный рацион состоит из белков, жиров и углеводов в соотношении 1:1:4. Для участия в проекте зарегистрировались более 30 образовательных организаций из двух городов, в результате чего пилотную программу пройдут более 1000 школьников с 1 по 10 классы.

На практических уроках, если в школе есть кухня, учащиеся готовят сбалансированное блюдо из продуктов, которые всегда доступны в ассортименте любой «Пятёрочки». Если кухни нет, то на практическом занятии в классе дети играют в командную игру, в которой им предстоит описывать загаданные блюда и их ингредиенты по вкусу и консистенции.

Домашний урок для самостоятельного прохождения включает в себя инструкцию по приготовлению сбалансированного и полезного бутерброда из доступных в любой «Пятёрочке» продуктов, а также инструкцию к игре по осознанному питанию, в которую можно сыграть с родителями или друзьями. В комплект к урокам входят сопроводительные методические материалы по теме питания: плакаты, бинго осознанного питания и карточки для игры с семьёй.

Екатерина Ефремова, менеджер направления устойчивого развития торговой сети «Пятёрочка»:

«Еда – неотъемлемая часть нашей жизни, она помогает организму поддерживать здоровье, функционировать в оптимальном режиме, наполняться энергией, поэтому так важно следить за тем, что мы потребляем в пищу. Однако мифы о том, что правильное питание – это невкусно и дорого, мешают наладить рацион. Именно поэтому мы разработали уроки, которые ориентированы на освоение концепций осознанного и сбалансированного питания. Мы считаем важным формировать правильные пищевые привычки с детства, тем самым улучшая здоровье россиян. Кроме того, мы хотим показать педагогам, школьникам и их семьям, что продукты правильного питания продаются не только в дорогих специализированных магазинах, но и в сети «Пятёрочка» по доступным ценам для каждого».

Екатерина Головкова, эксперт Роспотребнадзора, заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического



образования населения», информационный куратор проекта «Здоровое питание»:

«Культуру здорового питания важно прививать с юных лет. К сожалению, в семье у детей не всегда формируются правильные пищевые привычки, поэтому просветительская работа в этой области крайне важна. Это одна из приоритетных задач проекта Роспотребнадзора “Здоровое питание”. Мы рады, что удалось совместно с нашим давним партнером X5 Group создать комплексную программу по здоровому питанию для школьников. Особенно ценно, что она включает не только теоретическую часть, но и практическую, элементы игры и совместную работу с родителями. Это значит, что дети смогут полнее освоить важные знания, оценить преимущества здорового питания и внедрить его в свою жизнь надолго.»

Содействие здоровому образу жизни – одно из ключевых направлений программы «Пятёрочка с заботой». Ранее торговая сеть запускала различные ЗОЖ-инициативы в рамках проекта «Центры местного сообщества», среди них Кулинарная студия программы «Разговор о правильном питании», Экскурсия «Корзина Чемпиона» и программа профилактики детского ожирения в Екатеринбурге. Сеть планирует масштабировать ЗОЖ-уроки в школах, а также прорабатывает новые инициативы.

[1] является частью нацпроекта «Демография» и федерального проекта «Укрепление общественного здоровья»

[Ссылка на публикацию](#)