



УТВЕРЖДЕНО

Директор ДООЛ «Молодёжное»
Ожиганов О.Ю..

Комплексная система обучения детей культуре здорового питания ДООЛ
«Молодёжное» ГБНОУ «Балтийский берег»

Здоровье. Питание от А до Я».

I. Паспорт питательной-инфраструктуры

ДООЛ «Молодёжное» располагает собственной кухней и столовой на 150 посадочных мест, где организовано **шестиразовое сбалансированное питание** в строгом соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Питание разработано с учётом всех норм и потребностей растущего организма.

Параметр	Реализация в ДООЛ «Молодёжное»
Кратность питания	6-разовое (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, кисломолочный напиток на ночь)
Нормативная база	СанПиН 2.3/2.4.3590-20; МР 2.4.0368-25
Диетическое меню	Диабетическое меню по медицинским показаниям, индивидуальная замена по заявлению родителей.
Собственное производство	Да, буфета нет.
Поставщик продуктов	ООО «ДТКП».
Родительский контроль	Действует с 2019 года — регулярные акты проверок.
Медицинский контроль	Круглосуточная медицинская служба с лицензией.

II. Цели и задачи системы

Главная цель — формирование у детей 7–17 лет осознанного отношения к питанию как основе здоровья через системное обучение детского оздоровительно-образовательного процесса, практическую деятельность и взаимодействие с семьёй в условиях круглосуточного лагеря.

Задачи:

1. Сформировать у детей знания о принципах рационального питания, роли нутриентов, значении режима приёмов пищи.
2. Развить практические навыки здорового питания: выбор полезных продуктов, составление меню, основы кулинарной обработки, сервировка стола, этикет.
3. Сформировать устойчивые привычки здорового питания, сохраняющиеся после смены.
4. Вовлечь родителей в процесс формирования культуры питания через информирование, совместные проекты и обратную связь.
5. Интегрировать обучение в повседневный режим лагеря — от завтрака до вечернего кисломолочного напитка.
6. Использовать природно-климатический потенциал Карельского перешейка для обучения сезонному питанию и экологическим основам пищевых цепочек.

III. Структура системы

Система построена на **трёх уровнях погружения** и реализуется по принципу «от знания — к практике — к привычке»:

Уровень	Содержание	Формы
Информационно-образовательный	Знания о питании, нутриентах, режиме, гигиене	Беседы, викторины, интерактивные занятия, материалы «здоровое-питание.рф»
Практически-деятельностный	Применение знаний	Дежурство в столовой, составление меню, квесты

Уровень	Содержание	Формы
	реальных ситуациях	
Семейно-интеграционный	Перенос привычек в семью	Информационные рассылки, анкетирование, совместные проекты, отчёты для родителей

IV. Технологии и мероприятия

4.1. Информационно-образовательный блок

«Минутки здоровья» — ежедневно

Короткие (5–7 минут) тематические беседы медработника. вожатых с отрядом перед приёмом пищи или в рамках утреннего приёма. Тематика сменяется по неделям:

**Недел
я** **Тема минуток**

1-я	«Что такое здоровое питание», «Режим дня и режим питания», «Зачем мыть руки перед едой», «Мой любимый полезный продукт»
2-я	«Белки, жиры, углеводы — из чего состоит наша пища», «Витамины на тарелке», «Сколько воды нужно человеку», «Полезные и вредные перекусы»
3-я	«Питание и спорт», «Сезонное питание: что едят летом», «Кухня народов России», «Как читать этикетку продукта»

Интерактивные занятия по программе «Разговор о правильном питании»

Адаптация модуля «Две недели в лагере здоровья» (разработан Институтом возрастной физиологии РАО) — формата, специально предназначенного для лагерных условий. Занятия проводятся 2–3 раза в неделю по 40–45 минут:

- «Самые полезные продукты» — игра «Аукцион», «Поле чудес»: дети учатся классифицировать продукты по пищевой ценности.

- **«Из чего состоит наша пища»** — знакомство с белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, их функциями в организме.
- **«Что нужно есть в разное время года»** — сезонность питания, традиции русской кухни, летние и зимние блюда.
- **«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»** — связь рациона и физической активности, составление «меню спортсмена», ведение «Дневника здоровья».
- **«Где и как готовят пищу»** — правила гигиены на кухне, техника безопасности, кухонное оборудование.
- **«Как правильно накрыть стол»** — сервировка, правила этикета, проектные задания по оформлению стола.

**Использование материалов МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА ПО ГОРОДУ САНКТ-
ПЕТЕРБУРГУ И ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Программа воспитательной работы ДООЛ «Молодежное» прямо предусматривает знакомство с правилами здорового питания с использованием материалов официального сайта **«здоровое-питание.рф»**. Материалы адаптируются для возрастных групп 7–10 лет и 11–17 лет.

Просмотр и обсуждение документальных фильмов

В клубе-кинотеатре на 120 мест с LED-экраном — тематические просмотры фильмов о происхождении продуктов, пищевом производстве, культуре питания разных народов с последующим обсуждением.

4.2. Практически-деятельностный блок

Дежурство в столовой «Хозяева обеда»

Ежедневное дежурство 2–3 детей от отряда:

- помощь в сервировке столов (под руководством вожатого и персонала столовой);
- контроль чистоты рук у входа в столовую;

- помощь в раздаче салфеток, приборов;
- наблюдение за порядком в обеденном зале.

Дежурство формирует ответственность за питание, уважение к труду персонала кухни и понимание структуры приёма пищи.

Квесты и игры по тематике питания

- «Кулинарный детектив»** — командная игра: по набору продуктов составить сбалансированное меню на день, обосновать выбор.
- «На необитаемом острове»** — конкурс: что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен; дети учатся составлять рацион из доступных ингредиентов.
- «Путешествие по улице Правильного питания»** — игра-станции: на каждой станции — задание по теме (витамины, режим, гигиена, этикет, выбор продуктов).
- «Поле чудес: Продукты»** — викторина-угадайка по описанию свойств и происхождения продуктов.
- «Экомода»** — творческий конкурс с использованием вторичного сырья: создание рекламных плакатов «За здоровое питание» (интеграция с экологическим направлением программы воспитательной работы ДООЛ «Молодежное»).

«Дневник питания» — индивидуальный проект

Каждый ребёнок в течение смены ведёт «Дневник здоровья»:

- отмечает, что ел на завтрак, обед, ужин;
- оценивает, насколько его выбор соответствует правилам здорового питания;
- фиксирует физическую активность и связь с питанием;
- в конце смены анализирует свои привычки и составляет «Меню на неделю» для дома.

Экскурсия на пищеблок «Как устроена кухня лагеря»

Проводится шеф-поваром: знакомство с оборудованием, правилами хранения продуктов, маркировкой разделочных досок, системой ХАССП, контроль качества блюд. Формирует понимание того, что стоит за каждым приёмом пищи.

Интеграция питания в природно-климатический контекст

Использование расположения лагеря на Карельском перешейке:

- **«Что можно найти в лесу»** — занятие о съедобных и лекарственных растениях леса (ягоды, травы для фиточая), правила безопасного сбора.
- **«Дары Финского залива»** — знакомство с рыбой и морепродуктами, их пищевой ценностью, блюдами из рыбы.
- **Фитобар** — дегустация фиточаёв из трав, подобранных медицинской службой.

4.3. Семейно-интеграционный блок

Информационное сопровождение родителей

Канал	Содержание	Периодичность
Сайт ГБНОУ «Балтийский берег»	Меню питания, информация об организации питания	Постоянно balticbereg.ru
Памятка при заезде	«Что можно и нельзя передавать ребёнку» — список разрешённых и запрещённых продуктов в соответствии с МР 2.4.0368-25	При заезде

Анкетирование родителей

Этап	Содержание
При заезде	Анкета «Питание вашего ребёнка»: привычки, предпочтения, аллергии, диетические ограничения. Цель — адаптация меню и индивидуальный подход.
В середине смены	Обратная связь: удовлетворённость питанием, замечания, пожелания. Каналы: анкета, горячая линия.

Этап	Содержание
При отъезде	Итоговая анкета: что изменилось в отношении ребёнка к питанию, готов ли он применять полученные знания дома. Анкета по образцу Комитета по образованию СПб.

Результаты анкетирования анализируются и используются для корректировки меню, программы занятий и форм взаимодействия.

Родительский контроль питания

В ГБНОУ «Балтийский берег» действует система родительского контроля с 2019 года — регулярные акты проверок качества и организации питания. В рамках ДООЛ «Молодежное»:

- представители родительского комитета имеют возможность посетить столовую, ознакомиться с меню, условиями хранения и приготовления;
- результаты проверок оформляются актами и размещаются на сайте;
- горячая линия по вопросам питания: 8 (812) 246-74-54; общероссийская — 8-800-200-04-11

Совместные проекты «Детско-родительский дневник питания»

«Родительский день» — открытый мастер-класс

При проведении родительских дней:

- презентация «Дневников питания»;
- консультация медицинского работника по вопросам детского питания.

Конкурс «Спортивная семья»

Финальное мероприятие смены (по образцу программы «Две недели в лагере здоровья»)

- папы соревнуются в силе и выносливости;
- дети — в спортивной эстафете;
- мамы готовят блюда для спортсменов (витаминные салаты, напитки);
- команды отвечают на вопросы викторины по правильному питанию.

Формат может быть реализован как заочный (родители присылают фото блюд, ответы на вопросы) или очный при наличии родительского дня.

V. Интеграция в режим дня

Система не требует дополнительного времени — она встроена в существующий режим ДООЛ «Молодежное»:

Режимный момент	Элемент обучения культуре питания
Утренний приём (08:15)	«Минутка здоровья» перед зарядкой — тема дня по питанию
Завтрак	Дежурные помогают сервировать стол; вожатый комментирует состав завтрака
Профильные занятия (до обеда)	Интерактивные занятия по программе «Две недели в лагере здоровья» (2–3 раза в неделю)
Обед	Дежурство в столовой; контроль гигиены рук; знакомство с составом блюд
Тихий час (14:30–16:30)	Чтение материалов о питании, работа с «Дневником питания»
Полдник	Дегустация фиточая из фитобара медицинской службы
Вторая половина дня	Квесты и игры по питанию
Ужин	Обсуждение: «Что нового узнали о еде сегодня»
Вечерний огонёк	Подведение итогов дня, включая блок питания
Кисломолочный напиток (второй ужин)	Вожатый напоминает о значении молочных продуктов перед сном

VI. Возрастная дифференциация

Возраст	Акцент	Формы
7–10 лет	Знакомство с продуктами, витаминами, режимом; простые кулинарные навыки; этикет	Игры, сказки, рисование.
11–14 лет	Понимание нутриентов, связь питания и спорта; самостоятельное	Проекты, квесты, кулинарные поединки, ведение «Дневника

Возраст	Акцент	Формы
	составление меню; кулинарные навыки	питания», исследования этикеток
15–17 лет	Осознанный выбор, питание и образ жизни; кулинарная самостоятельность; влияние питания на здоровье	Дискуссии, дебаты, мастер-классы повышенной сложности, профорientация в сфере питания и гостеприимства

VII. Взаимодействие со структурными подразделениями ГБНОУ «Балтийский берег»

Подразделение	Роль в системе
Медицинская служба	Консультации по диетическому питанию, контроль меню, фиточай, кислородные коктейли, лекции о связи питания и здоровья.
Спортивная школа олимпийского резерва	Мастер-классы «Питание спортсмена», связь рациона и физической нагрузки.
Городская станция юных туристов	Занятия «Питание в походе», «Что можно найти в лесу», составление рациона для туристского похода.
Городской координационный центр по физкультурно-спортивной работе	Организация «Дня здоровья» и «Спортивной семьи» с интеграцией блока питания.
Основная общеобразовательная школа-интернат	Преемственность программ питания между каникулярным и межканикулярным периодами.

VIII. Ожидаемые результаты

Для детей

- **Знания:** понимание принципов здорового питания, состава пищи, значения режима, роли витаминов и нутриентов.
- **Навыки:** умение выбирать полезные продукты, составлять сбалансированное меню, применять базовые кулинарные навыки, соблюдать гигиену и этикет за столом.
- **Привычки:** соблюдение режима питания, регулярное употребление овощей и фруктов, осознанное отношение к перекусам и сладким напиткам.
- **Мотивация:** интерес к кулинарии, кулинарному творчеству, желание делиться знаниями с семьёй.

Для родителей

- Повышение информированности о принципах здорового питания детей.
- Получение конкретных рекомендаций и рецептов.
- Участие в контроле качества питания в лагере.
- Совместная с ребёнком деятельность по формированию пищевых привычек дома.

Для лагеря

- Повышение удовлетворённости родителей качеством питания (по данным анкетирования).
- Снижение пищевых отходов за счёт осознанного отношения детей к еде.
- Формирование репутации лагеря, где питание — не просто «накрыли и поели», а образовательная среда.

IX. Оценка эффективности

Индикатор	Метод измерения	Периодичность
Удовлетворённость питанием (дети)	Анкетирование	Начало и конец смены
Удовлетворённость	Анкета, горячая линия	Середина и конец

Индикатор	Метод измерения	Периодичность
питанием (родители)		смены
Динамика знаний о здоровом питании	Входной и итоговый тест-викторина	Начало и конец смены
Качество «Дневников питания»	Проверка вожатыми	Конец смены
Активность родителей	Количество обращений, заполненных анкет, участие в конкурсах	За смену
Снижение пищевых отходов	Взвешивание остатков пищи	Ежедневно (бракеражный журнал)
