



Муниципальное автономное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
№ 22 имени Георгия Димитрова»  
г. Сыктывкара  
(МАОУ «СОШ №22» г. Сыктывкара)  
«22 №-а шөр школа»  
Сыктывкарса муниципальнӧй  
асъюралана велӧдан учреждение  
(«22 №-а ШШ МАВУ»)



**Презентация участника конкурса  
«ВРЕМЯ БЫТЬ ЛИДЕРОМ»  
в рамках Всероссийской Акции  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ШКОЛЕ И ДОМА»  
движения «Сделаем вместе»**

Участник:  
Степырева Дарья  
Класс: 10

Куратор:  
Разговорова Марина  
Павловна,  
заместитель  
директора

# Интерактивное занятие «Секреты правильного питания» для учащихся 1-4 классов

А теперь в интерактивной игре  
проверим знания, полученные  
на уроке!



Урок в 3г классе-  
24 учащихся, 08.02.2023  
Урок в 4в классе-  
26 учащихся, 15.02.2023



Ребята увлеченно играли с  
мячом



Работа в команде помогает  
найти правильное решение на  
вопрос игры

Ребята активно включились  
в рассуждение «Что значит  
здоровое питание»,  
познакомились с пирамидой  
правильного питания!



[https://vk.com/wall-101450906\\_43057](https://vk.com/wall-101450906_43057)

<https://disk.yandex.ru/d/hKaJOOEnpYd6Sg>

## Урок «Я – то, что я ем»

Уроки в 6б, 6а классах-  
36 учащихся, 05.05.2023

Обсуждение предполагало  
ознакомление с  
правилами здорового  
питания и некоторых  
важных вопросов в  
области питания

Дети разобрали несколько  
исторических примеров,  
подтверждающих, что ведение  
здорового образа жизни позволяет  
нашему организму справляться с  
экстремальными ситуациями

[https://vk.com/wall-101430906\\_47821](https://vk.com/wall-101430906_47821)

[https://disk.yandex.ru/d/01rynhfk\\_7jV7A](https://disk.yandex.ru/d/01rynhfk_7jV7A)

По итогам проведенных уроков я сделала такие выводы:

- Полученные знания в области здорового питания помогут им в дальнейшей жизни
- Дети поняли и приняли принципы здорового питания
- Игра – конкурс способствует сплочению детей, развитию познавательного интереса



## Креативный видеоролик лидера «Полезный и здоровый завтрак»



Дата проведения 20 апреля  
2023г.

*Я активно включилась в  
творческий процесс*

*Я умею готовить вкусный и полезный  
завтрак и вас научу— это ЗДОРОВО!*

Что же такое здоровое питание школьника? Я, предлагаю вам вкуснейший **творожно-банановый завтрак**. **Чем полезен творог?** Творог содержит большое количество белка, кальция, аминокислот и витаминов. Если есть творог чаще, кости будут очень крепкими! Бананы, в свою очередь, тоже содержат кальций, а также фосфор, магний, натрий и множество витаминов. Употребление бананов в пищу нормализует давление и улучшает работу вашего сердца! Если совместить эти продукты, будет и вкусно и здорово!

<https://disk.yandex.ru/d/hAL8NhFrm1gPTQ>

[https://vk.com/wall-101430906\\_43686](https://vk.com/wall-101430906_43686)

## **Фестиваль буклетов о здоровом питании**

*Результаты совместной  
творческой работы: учителя,  
учеников и родителей*

**«Что значит здоровое  
питание? Простые правила  
для сохранения  
пищеварительной системы»**

**«Здоровое питание-  
здоровые дети.  
Здоровые дети- здоровая  
нация!»**

**«Секреты правильного  
питания –залог здоровья!»**

**«Да здравствует жизнь!»**

**«Секреты здорового  
питания»**

**Лучшие буклеты:**

**<https://disk.yandex.ru/d/Wq8uGVSAFxSthA>**

**Дата проведения-  
01-10.05.2023г., охват-17 учащихся.**

Для участия в фестивале буклетов откликнулись 17 учащихся 1-4 классов. Главное, что нужно было отразить в буклете - убедить школьников заботиться о своем здоровье, дать простые рецепты здорового образа жизни. Ребята выполняли работы совместно с родителями, что очень важно! Это был настоящий творческий познавательный процесс! К фестивалю Даша оформила стенд «Если хочешь быть здоров». Всем участникам-родителям Даша подарила буклеты Минздрава Республики Коми.



## Викторина среди учащихся «Секреты правильного питания»

Дата проведения 13 марта 2023г.

В викторине среди учащихся 3-4 классов приняли участие 266 учащихся, победителями и призерами стали 78 учащихся. В викторине среди учащихся 6 классов принял участие 31 учащийся, победителями стали 22 учащихся. Ребята состязались в знании продуктов, корнеплодов, напитков, свойств молочных продуктов, полезных для детского организма, витаминов, фразеологических оборотов, пословиц и поговорок по теме здорового питания и др. Все победители и призеры в торжественной обстановке получили красочные грамоты!



[https://disk.yandex.ru/d/E3N  
Ut6YB2LHyig](https://disk.yandex.ru/d/E3NUt6YB2LHyig)

[https://vk.com/wall-101430906\\_42507](https://vk.com/wall-101430906_42507)

## Конкурсно-игровая программа для учащихся 2-х классов «Добрая хозяйюшка»

Дата проведения -  
15.04.2023, охват – 74уч.

О здоровом питании весело, интересно и доступно! От каждого класса участвовала команда из 5 девочек. Несколько конкурсов провела заведующая столовой №24 Панева Софья Васильевна. Она предложила девочкам попробовать себя в роли поваров: распознать виды каш, которые есть в школьном меню, очистить вареное яйцо. Кроме того, она рассказала о пользе этих блюд и продуктов для детей, напомнила о принципах здорового питания.

Девочки также показали свои умения в выпечке блинов (вырезание круга из бумаги), пришивании пуговиц, знании пословиц и сказок. Яркие эмоции, движение не оставили равнодушными никого! Учащиеся 2г и 3в классов представили второклассникам стихи и сценку о здоровом питании. Праздник получился!



## **Познавательное событие «Чай здоровью - лучший друг!»**

Народная мудрость гласит о пользе чая: «Чай не пьёшь — откуда силу берёшь?», «Чай пить — долго жить», «Чай пить — приятно жить», «Чай пьёшь — до ста лет проживёшь». В этом еще раз убедились учащиеся 4 класса на познавательном событии «Чай здоровью - лучший друг!». Лидер Всероссийской Акции «Сделаем вместе» проекта «Здоровое питание в школе и дома» Степырева Дарья рассказала детям о видах полезных для здоровья чаев — шиповником, малиной, липой, мятой, иван-чаем. Они помогают бороться с разными болезнями, укрепляют иммунитет, способствуют лучшей учебе. Оказывается, многие дети в домашних условиях пользуются дарами природы для укрепления своего здоровья, с удовольствием пьют в школе напитки из брусники, смородины, так как смогли почти безошибочно определить их. Берегите здоровье смолоду!

### **Презентация «Виды полезных чаев»**

<https://disk.yandex.ru/d/COBLS9B449Hzow>



**Дата проведения -  
04.05.2023, охват – 49 уч.  
4-х классов**

[https://vk.com/wall-101430906\\_45350](https://vk.com/wall-101430906_45350)



## Участие в фрифинге о здоровом и правильном питании



Быть здоровым – здОрово! 15 февраля 2023г. депутатом МО ГО «Сыктывкар», координатором общероссийского проекта «Мир возможностей» Литвиной Светланой Евгеньевной в школьной столовой МАОУ «Лицей №1» был организован кулинарный брифинг и мастер-класс по приготовлению полезного завтрака в рамках Всероссийской акции «Здоровое питание в школе и дома». **Степырева Даша**, вместе с куратором и командой учениц из 10 класса приняли в нем самое активное участие.

Работники школьной столовой напомнили учащимся о принципах здорового питания и показали 2 мастер-класса: по приготовлению сырников и витаминного салата. Команде наших девочек досталось задание - приготовить витаминный салат из помидоров, огурцов, перца, капусты и яблок. По итогам дегустации можно было с уверенностью сказать, что салат получился не только полезным, но и красивым! Мы приобрели опыт приготовления полезного блюда!



[https://vk.com/wall-101430906\\_42586](https://vk.com/wall-101430906_42586)

# **Исследовательская работа на тему «Организация системы школьного питания»**

**Гипотеза:** организация системы питания в МАОУ «СОШ №22» г.Сыктывкара для учащихся 1-4 классов организовано в соответствии с требованиями и нормами, способствует сохранению и укреплению здоровья младших школьников

[https://vk.com/wall-101430906\\_42500](https://vk.com/wall-101430906_42500)

[https://vk.com/wall-101430906\\_49043](https://vk.com/wall-101430906_49043)

<https://disk.yandex.ru/d/w6N9gdz5uskAow>

**Выводы:**

гипотеза подтверждена.

**Используемые методы:** видеоподборку со специалистами оператора питания, анализ двухнедельного и ежедневного меню, фотографирование блюд, анализ охвата школьным питанием за 2 года, изучение системы профилактических мероприятий со школьниками, изучение работы родителей по контролю за качеством питания

Еженедельно  
родительская комиссия  
контролирует качество  
и организацию школьного  
питания



### **Предложения комиссии:**

на родительских  
собраниях  
рассматривать  
вопросы здорового  
питания, усилить  
контроль за гигиеной  
рук перед приемом  
пищи и др.

### **Выводы**

Проверяемые параметры -  
температурный режим,  
масса блюд, соответствие  
меню и др. в основном  
соответствуют СанПиН,  
объем не съедаемых блюд  
составляет от 5 до 12%,  
организовано  
индивидуальное меню.





### **Это полезно!**

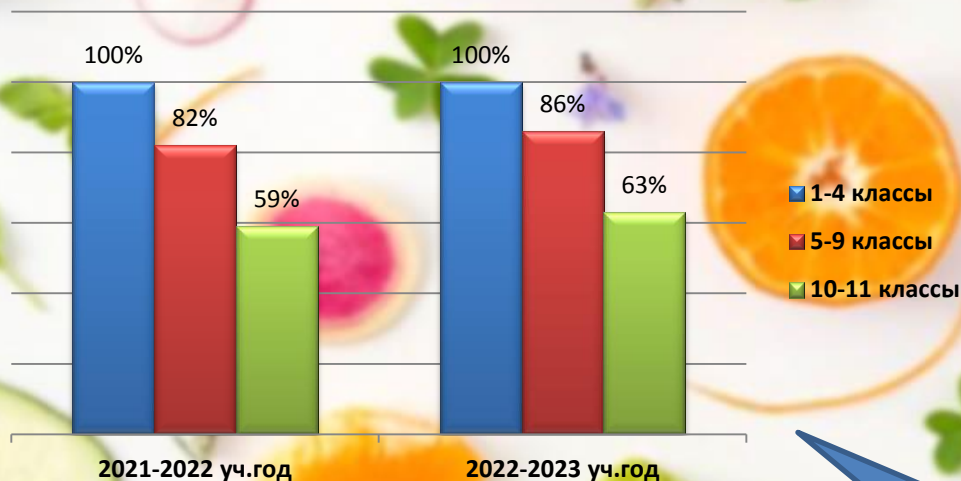
В школьном меню

- Молочные продукты (творог, сливочное масло, йогурт)
- Фрукты (мандарины, яблоки, бананы)
- Овощи (помидоры, огурцы, квашенная капуста, свекла)
- Напитки, фруктовые соки

| дата       | выход (г)                       |                              | энергетическая ценность (ккал)  |                              |
|------------|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
|            | завтрак<br>(норма-не менее 500) | обед<br>(норма-не менее 700) | завтрак<br>(норма-не менее 470) | обед<br>(норма-не менее 705) |
| 03.04.2023 | 560                             | 919                          | 855                             | 855                          |
| 04.04.2023 | 530                             | 875                          | 855                             | 777                          |
| 05.04.2023 | 662                             | 880                          | 515                             | 883                          |
| 06.04.2023 | 660                             | 759                          | 830                             | 812                          |
| 07.04.2023 | 580                             | 830                          | 577                             | 849                          |
| 10.04.2023 | 570                             | 905                          | 1095                            | 1157                         |
| 11.04.2023 | 580                             | 810                          | 539                             | 921                          |
| 12.04.2023 | 565                             | 825                          | 630                             | 829                          |
| 13.04.2023 | 552                             | 835                          | 569                             | 824                          |
| 14.04.2023 | 757                             | 765                          | 696                             | 761                          |

Выход и энергетическая ценность блюд для детей с 7 до 11 лет по двухнедельному меню соответствуют СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»

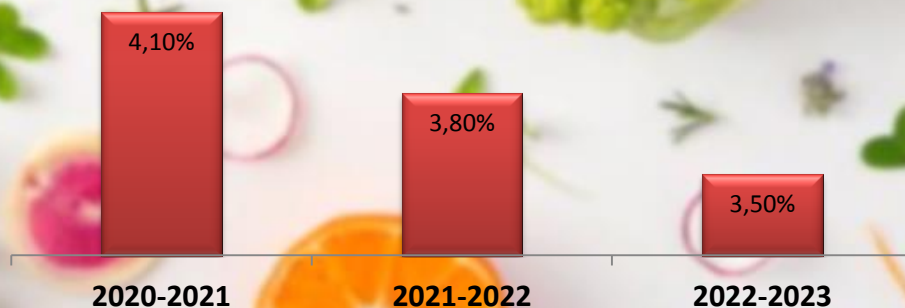
## Динамика охвата школьным питанием



**Будьте здоровы!**

В школе для учащихся регулярно проводятся:  
викторины, конкурсы, марафоны  
здорового питания, конкурсы  
слоганов, буклетов, фото  
литературного героя, мини-  
проекты «Витамины- наши  
друзья», «Полезные продукты» и  
др.

## Заболевания желудочно-кишечного тракта у учащихся 1-4 классов



### Выводы:

- ❖ Рост числа учащихся, питающихся в школе
- ❖ Снижение числа детей, имеющих заболевания, связанные с питанием

## Дебаты «Организованное питание: за или против?!»

Ученики были  
распределены на 2  
команды: что убрать  
и что добавить в  
школьное меню;  
каждая высказывала  
свою точку зрения

Дата проведения -  
12.05.2023г.,  
охват – 22уч. 6 класса



Данная тема остро встает в 6 классе. Ребята  
разделись на команды и аргументировали  
свои мнения по поводу школьного питания.  
Аргументы были разные: команды "против" -  
не все блюда являются любимыми, питание  
дорогостоящее, команды "за" - в меню  
предусмотрены все витамины,  
микроэлементы для детского питания, время  
для приема пищи достаточное, есть выбор  
блюд и др. Победила команда "за"!

Ученикам очень понравился такой формат  
и тема, было интересно, важно и здорово!



[https://vk.com/wall-101430906\\_49227](https://vk.com/wall-101430906_49227)

<https://disk.yandex.ru/d/oB5fFfrQ4MleLA>

## **ВЫВОДЫ**

***Что я , как лидер, приобрела , участвуя в Акции «Здоровое питание в школе и дома»?!***

***Данный конкурс дал мне возможность узнать много нового и важного о здоровом питании. Я развила свои коммуникативные способности, научилась строить диалог, брать интервью, договариваться. Сделала большой шаг в умении проводить исследование.***

***Все это поможет мне при сдаче экзаменов и устройстве дальнейшей жизни!***

***Особое внимание уделила питанию учащихся начальной школы, так как считаю, что этот возраст особенно важен в формировании навыков здорового питания.***

***Большое спасибо организаторам, наставнику, которые дали серьезный шанс проявить себя!***

***ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ ВСЕМ!***