

## **Социальный проект «Питание с молодых ногтей» или «Студенты детям о здоровом питании».**

В феврале 2022 года в МБДОУ № 80 стартовал социальный проект «Питание с молодых ногтей» или «Студенты детям о здоровом питании».

Название проекта говорит само за себя. Студенты медицинского университета будут приобщать детей к основам рационального питания, просто и доступно излагая фундаментальные знания о пище и рационе. В свою очередь врачи-диетологи, преподаватели кафедры, поделятся знаниями и алгоритмами коррекции рациона с родителями. Научными руководителями и разработчиками проекта выступили сотрудники кафедры здорового образа жизни и диетологии ФГБОУ ВО РостГМУ в лице заведующей кафедрой Дядиковой Ирины Глебовны и ассистентов Дударевой Виктории Андреевны и Бурлачко Яны Олеговны.

Уникальность проекта состоит в том, что преследуется цель не простого изложения информации, а выявления факторов риска и действительных представлений родителей о своем рационе и принципах формирования рациона их детей. Для реализации поставленной цели проект включает глубокий анализ пищевого рациона и представлений родителей о здоровом питании, являющихся первыми проводниками информации о пище детям. Это также подразумевает проработку выявленных негативных факторов в беседах с родителями и создание удобных и простых памяток-алгоритмов по основным принципам здорового питания для взрослых и детей.

Такой всесторонний подход будет залогом создания особой социальной среды, где понятие «здоровый рацион» станет не только модным, но и навсегда войдет в жизнь детей и их родителей.

Поддержку проекта осуществляют:

- Координатор Федерального проекта Партии «Единая Россия» «Здоровое будущее» в Ростовской области (Божко Андрей Викторович)
- Ленинское районное местное отделение политической партии "ЕДИНАЯ РОССИЯ" (секретарь Ленинского районного местного отделения Влазнев Владимир Викторович)
- Совет молодежи Кировского района Ростова-на-Дону
- Железнодорожное районное местное отделения ВПП "ЕДИНАЯ РОССИЯ" (Секретарь Железнодорожного районного местного отделения ВПП " ЕДИНАЯ РОССИЯ", депутат Ростовской-на-Дону городской Думы Евгений Евгеньевич Иванов)
- Кировское районное местное отделение политической партии "ЕДИНАЯ РОССИЯ" (секретарь Кировского районного местного отделения Симаченко Наталия Олеговна)

### **Цель проекта:**

формирование фундаментальных представлений о здоровом (рациональном) питании у детей дошкольного возраста (5-6 лет, посещающих подготовительную группу детского сада) и их родителей на основе долгосрочного (в течение 6 месяцев с последующим повторением через 6 месяцев анкетирования и лекции для родителей) проведения персонифицированных мероприятий различного характера в игровой (проведение конкурсов, соревнований, олимпиад) и обучающей (уроки-лекции, лекции для родителей) формах.

### **Задачи проекта:**

1. Создать единую стимулирующую обстановку, подталкивающую к осознанному и добровольному выбору здорового питания у детей и их родителей
2. Сформировать глобальные фундаментальные представления у детей и их родителей о здоровом рационе, которые бы не утратили своей актуальности и после окончания проекта
3. Связать проект с учебно-воспитательной деятельностью в детском дошкольном учреждении (интегрировать в образовательный процесс)
4. Создать рекомендации по персонификации меню в дошкольном образовательном учреждении
5. Создать практические рекомендации для родителей детей дошкольного возраста

### **Основные мероприятия:**

1. Проведение собрания с родителями детей на предмет разъяснения целей и задач проведения проекта
2. Анкетирование родителей по вопросам здорового питания их детей в гугл-формах
3. Изучение фактического питания родителей детей (программа анализа фактического питания, разработанная ГУ НИИ Питания РАМН)
4. Проведение собрания с родителями на предмет выявленных нарушений питания в их собственных рационах по данным анализа фактического питания
5. Проведение мероприятий программы с детьми:
  - 5.1. Очная форма
    - 5.1.1. Занятие 1 режим питания и с чем его едят
    - 5.1.2. Занятие 2 полезные продукты и не очень
    - 5.1.3. Занятие 3 здоровый образ жизни
    - 5.1.4. Занятие 4 спорт для здоровья
    - 5.1.5. Викторина «вопрос-ответ» по основам здорового рациона
    - 5.1.6. Конкурс «Лепим полезный перекус» в МБДОУ
    - 5.1.7. Конкурс рисунков «Мой здоровый завтрак в садике»
  - 5.2. Заочная форма (осуществляется родителями и детьми, или родителями и воспитателями)

5.2.1.Конкурс плакатов «Рацион моей семьи»

5.2.2.Конкурс видеороликов «Готовим дома»

6. Проведение мероприятий программы с родителями детей

6.1.Заочная форма

6.1.1Лекция на тему «Рациональное питание. Основы формирования рациона взрослых лиц»

6.1.2.Лекция на тему «Принципы формирования рациона детей дошкольного и школьного возраста»

6. Анализ и создание персонифицированного меню для детей дошкольного возраста

7. Создание методических рекомендаций в виде памяток или листовок для родителей по принципам формирования рациона детей дошкольного и школьного возраста