



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**  
Проверено  
Роспотребнадзором

## День учителя

Ежегодно 5 октября в мире отмечается День учителя. Это профессиональный праздник всех учителей, преподавателей и работников сферы образования – день, в который выделяют роль и заслуги педагогов в процессе качественного образования на всех уровнях, а также их неоценимый вклад в развитие общества.

Учитель закладывает в ребенке огромное количество важных навыков и привычек – и это не только знания по классическим школьным дисциплинам, но и те необходимые умения, которые пригодятся школьникам в их будущей жизни. В том числе – и понимание, что такое здоровые пищевые привычки, стремление питаться правильно, разнообразно и сбалансированно.

**В помощь учителям Роспотребнадзором РФ совместно с издательством «Просвещение», Министерством Просвещения и АНО «Национальные приоритеты» были разработаны открытые уроки для детей, посвященные основам здорового питания.** Материалы размещены на платформе Библиотеки учебных материалов «Московской электронной школы» (МЭШ).

Любой педагог может скачать и провести открытый урок по основам здорового питания. Цель занятий – формирование у школьников представления о принципах правильного питания и важности ответственного отношения к своему рациону - как неотъемлемому компоненту здорового образа жизни.

Масштабная социальная задача по продвижению здорового питания в России поставлена в нацпроекте «Демография» и федеральном проекте «Укрепление общественного здоровья», реализацией которого в части здорового питания занимается Роспотребнадзор.

Роспотребнадзор ведет регулярную работу по контролю и улучшению качества питания населения. **Одно из важных направлений работы ведомства – создание системы мониторинга за состоянием питания детей и подростков.** В постоянном режиме проводится оценка фактического рациона школьников путем опроса/анкетирования родителей при участии детей и анализа сведений образовательных учреждений, в которых организовано питание детей.

В 2019 году исследование стартовало в 5 пилотных регионах и было апробировано в 2800 школах. В 2020 году территория исследования школьного питания расширилась и охватила 24 региона Российской Федерации. Суммарно в 2019–2020 году оценка питания обучающихся была проведена в 5083 школах, были опрошены 50 098 учеников начальной, средней и старшей школы вместе с родителями. За 2021 год планируется провести исследования в 49 регионах Российской Федерации. Полученные данные



всесторонне анализируются и используются для улучшения системы школьного питания.

В 2020 году одной из ключевых стала задача, озвученная Президентом Российской Федерации Владимиром Путиным в послании к Федеральному Собранию Российской Федерации – обеспечить бесплатным горячим качественным и здоровым питанием всех учеников с первого по четвертый класс. Соответствующие изменения были внесены в статью 37 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации».

**Российская инициатива – уникальна. В большинстве стран мира нет требований по предоставлению горячей пищи ученикам, регулирование школьного питания осуществляется преимущественно в рекомендательном виде, родители практически не участвуют в формировании меню.**

В целях обеспечения качественного питания обучающихся, осваивающих программы начального общего образования, Роспотребнадзору было поручено провести внеплановые проверки соответствующих образовательных организаций и их поставщиков пищевых продуктов. По итогам поручения и мониторинга питания школьников доля обучающихся 1–4 классов, охваченных бесплатным горячим питанием в 2020 учебном году, составила 99–100%.

Для реализации поручения Президента РФ Роспотребнадзор выпустил «Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций», регламентирующие нормы горячего питания в школах. Также ведется активная работа с родительским сообществом.

Выпущены методические рекомендации «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях», которые помогут родителям школьников оценить качество оказываемых услуг питания. Важен и родительский, и учительский контроль за организацией горячего питания: во многих учебных учреждениях нашей страны сегодня родители вместе с педагогами принимают участие в формировании оптимального меню для детей.

На регулярной основе проводятся всероссийские горячие линии по вопросам питания в школах, на которых сотрудники Роспотребнадзора дают разъяснения по организации горячего питания для школьников, рассказывают о нормах потребления необходимых веществ, делятся рекомендациями по контролю за питанием детей в школе. Также специалисты фиксируют факты ненадлежащего оказания услуг питания и помогают организовать проверки учебных заведений.

**День учителя – информационный повод, призванный привлечь внимание самой широкой аудитории к вопросам важности здорового образа жизни и правильного, сбалансированного питания, - как для продуктивной работы педагогов, так и для учебы и развития детей. В этот день на сайте [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф) будет опубликован целый ряд тематических материалов:**

**Топ-5 продуктов, которые помогут учителю оставаться в форме.** Обучать детей – нелегкая и очень важная работа. Она связана с высокой степенью ответственности, сильным нервным напряжением, физическим утомлением и эмоциональными перегрузками. Роспотребнадзор рекомендует топ-5 продуктов, которые помогут организму учителя справиться со стрессом в школе и поддержать свое здоровье.



**Как составить здоровое меню для школьника?** Полезные советы для родителей и учителей – в новой брошюре экспертов ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

**13 вопросов о школьном питании – отвечает Роспотребнадзор.** Директор ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, доктор медицинских наук, профессор Ирина Игоревна Новикова в рамках прямого эфира дала ответы на актуальные вопросы, касающиеся питания детей в школе.

**Система школьного питания в России – одна из лучших в мире.** Роспотребнадзором был проведен мониторинг практики организации детского питания в различных странах.

Публикация об [Уроках здорового питания](#), разработанных специалистами Роспотребнадзора. Материалы размещены на платформе Библиотеки учебных материалов «Московской электронной школы» (МЭШ).

Также подведем итоги конкурса **«Перекус со смыслом»**. Выберем лучший семейный рецепт завтрака или перекуса для школьника.

**Новый сервисный мультифункциональный раздел проекта - «4 сезона. Тарелка здорового человека»** позволит подобрать оптимальную программу питания - как для взрослого человека, так и для ребенка школьного возраста. Всего в арсенале раздела в настоящий момент представлено около 40 одобренных экспертами программ питания, и их количество постоянно пополняется.

**«Карта питания России»** позволит педагогам донести до школьников в доступной форме информацию по культуре питания различных регионов нашей многонациональной Родины, познакомить ребят с основными блюдами той или иной национальной кухни.

В разделе **«Книга рецептов. Готовим вместе»** читателей ждут рецепты здоровых и полезных перекусов/вторых завтраков, подходящих для школьника.

## **СПРАВОЧНО**

С 2019 года в активную фазу реализации вошел национальный проект «Демография», главным приоритетом которого стало сохранение и приумножение населения России. Здоровый образ жизни невозможен без правильного, сбалансированного питания. В рамках национального проекта «Демография», Роспотребнадзор реализует Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» в части здорового питания.

Роспотребнадзор ведет регулярную и масштабную работу по улучшению качества питания населения – в том числе детей и молодежи. Одно из важных направлений работы ведомства – создание системы мониторинга за состоянием питания детей и подростков. В постоянном режиме осуществляется надзор за безопасностью и качеством питания детей в школах.

Важным направлением работы Роспотребнадзора является просветительская и информационная работа с населением. В 2019 году создан и развивается портал [здоровое-питание.рф](#), специальные онлайн-проекты [школа.здоровое-питание.рф](#), [рецепты.здоровое-питание.рф](#), а также страницы проекта в социальных сетях.



В «Школе здорового питания» доступны видеолекции, созданные при участии экспертов проекта. Специалисты делятся ценными знаниями о специфике питания людей разных возрастов: от самых маленьких до пожилых. Кроме того, там есть специальный раздел «Внимание родителям», где собраны материалы по здоровому питанию детей.

В 2021 году запущен уникальный сервис проекта «Здоровое питание» – «4 сезона – тарелка здорового человека». Это многофункциональная сервисная платформа, с помощью которой каждый пользователь сможет подобрать для себя здоровое меню в зависимости от задачи – для снижения или удержания веса, для профилактики различных заболеваний. Там же можно выбрать сбалансированный рацион для школьника. Уже сейчас доступны более 40 программ питания, добавляются новые. Все они разработаны специалистами ФГБУН «ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи» и других научных центров. «4 сезона – тарелка здорового человека» – первый официальный ресурс с широким набором полезных сервисов, абсолютно бесплатный и общедоступный.

Также в 2021 году запущен новый инструмент проекта «Здоровое питание» – [Карта питания России](#). Это обширная база данных по культуре питания российских регионов, представленная в интерактивном формате. Карта позволяет в наглядной форме получить информацию про жителей нашей страны и их традиции, познакомиться с особенностями жизни и пищевых привычек в различных регионах России – от Владивостока до Калининграда.

Всего к проекту присоединились более 125 млн человек: посетителями сайта [здоровое-питание.рф](#) стали около 91 млн человек, охват социальных сетей составил более 35 млн человек.

**Подробнее о проекте можно узнать на сайте [www.здоровое-питание.рф](#)**

**Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!**

<https://ok.ru/rpnzdorovoepitanie>

<https://vk.com/rpnzdorovoepitanie>

<https://facebook.com/rpnzdorovoepitanie>

<https://instagram.com/rpnzdorovoepitanie>

