

Пропаганда здорового питания

Наше питание - это основа здоровья и долголетия. Именно питание обеспечивает потребности организма в энергии и питательных веществах, поэтому является фундаментом здоровья. От его стабильности зависит работа всех органов и правильное функционирование иммунной системы.

Совершенствование системы питания детей является одним из приоритетных направлений государственной политики Российской Федерации и деятельности Роспотребнадзора. В настоящее время разработаны образовательные платформы, пропагандирующие здоровое питание. Они ставят важные задачи:

- повысить осведомленность о здоровом питании;
- привлечь внимание к проблемам отсутствия культуры здорового питания;
- сформировать потребность в здоровом питании у школьников и их родителей;
- информировать школьников и родителей о способах поддержания здоровья и красоты.

Одним из таких ресурсов является проект Роспотребнадзора «Школа здорового питания». <https://школа.здоровое-питание.рф>. На сайте представлены тематические лекции «Школы здорового питания», созданные под редакцией экспертов ведомства. Научная база проекта разработана НИИ Питания. Его специалисты делятся ценными знаниями о сбалансированном рационе, специфике питания людей разных возрастов, о том, какие продукты считать правильными, а какие - нет.

Также пользователям «Школы здорового питания» всех возрастов доступны специально разработанные тесты, с помощью которых можно проверить себя - узнать, достаточно ли вы осведомлены о сбалансированном питании и насколько ваш рацион подходит под определение «здорового».

Специалистами Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Института возрастной физиологии Российской академии образования» разработана программа формирования культуры здоровья «Разговор о правильном питании» <https://www.prav-pit.ru>. Она включает в себя цифровые презентации, посвященные темам здоровья, экологии и ответственному потреблению, а также тесты, игры и конкурсы.

«Национальный союз содействия формированию и развитию культуры здорового питания детей и подростков «Здоровье наших детей» является куратором всероссийского детского сообщества «Поколение ЗА!» <https://pokolenieza.ru>. "Поколение "ЗА!" - это образовательно - познавательное сообщество для школьников 1-11 классов, а также учителей и родителей. Все проекты, проводимые организаторами сообщества направлены на то, чтобы помочь участникам сообщества разобраться в вопросах здорового питания и тому как своими ежедневными действиями каждый из нас может приносить пользу в сбережении здоровья планеты. Участвуя в проектах дети совместно с родителями будут знакомиться с новыми материалами, находить ответы на интересующие их вопросы и применять на практике полученные знания.

«Питание на пятерочку» - новый образовательный проект, направленный на формирование у школьников и членов их семей знаний о принципах здорового питания. Образовательная программа состоит из теоретических и практических уроков, включает комплекс интерактивных обучающих материалов и тематических мероприятий, а также способствует достижению ключевых индикаторов развития здоровых пищевых привычек среди молодого поколения. Организационно-методическую и информационную поддержку проекту «Питание на пятерочку» оказывает «Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи» (<https://питаниенапятерочку.рф/>).