

Общество с ограниченной ответственностью
«ОТДЫХ-71»

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Отдых-71»



Воробьев В.Б.

Приказ № 14-26 от «28» февраля 2026 г.

ПРОГРАММА

«Формула правильного питания»

ЦЕНТР ОТДЫХА «НОВАЯ ВОЛНА»



Автор программы:

Путилина С.И.,

управляющий делами ООО «Отдых-71»

Тула, 2026

Основание: адаптация материалов М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеева «Две недели в лагере здоровья»; практико-ориентированный курс для детей 7–14 лет.

Общая цель

Сформировать у детей устойчивые знания, навыки и мотивацию к культурному и рациональному питанию как неотъемлемой части здорового образа жизни; обеспечить практическую отработку привычек, гигиенических норм и этикета приёма пищи.

Задачи

Образовательные:

- дать представление о пищевых группах, роли воды, витаминов, базовой физио-химии питания;
- обучить чтению меню и оценке питательной ценности блюд.

Воспитательные:

- развивать уважение к культурным и народным традициям питания;
- формировать навыки этикета и социального поведения за столом.

Практические/поведенческие:

- отработать навыки мытья рук, сервировки, выбора полезных перекусов;
- привить привычку регулярного режима приёмов пищи.

Медико-профилактические:

- снизить риск пищевых отравлений и распространения инфекций через соблюдение гигиены;
- обеспечить своевременный учёт аллергий и диет.

Коммуникационные:

- вовлечь семьи и кухню в процесс, обеспечить преемственность практик дома и в школе.

Ожидаемые результаты (конкретные)

- Повышение среднего балла в тесте «до/после» на 25–35%.
- $\geq 80\%$ участников ведут мини-дневник питания хотя бы 2 раза за смену.
- $\geq 60\%$ детей пробуют минимум одно новое полезное блюдо.
- Соблюдение базовых гигиенических правил на приёме пищи $\geq 90\%$ по наблюдениям.

Удовлетворённость участников и родителей $\geq 4/5$.

Структура и организация

- Продолжительность: 21 день; основной цикл — 7 занятий по 20 минут (1 раз в 3 дня перед обедом).
- Дополнительные мероприятия: 2 мастер-класса кухни, 2 дегустации, квест, творческая лаборатория, родительский день, итог-праздник на 21-й день.
- Роли: модератор (вожатый), медработник (ответственность за безопасность), шеф-повар (кулинарные практики), приглашённый диетолог/специалист, старшие дети-лидеры.

Расширенный план основных занятий (дни 1,4,7,10,13,16,19) + финал (21)

- **День 1:** Ввод. Цель — установить терминологию, режим питания, вести первый мини-дневник. Активности: интерактив «Тарелка питания», правило «трёх приемов» + вода.
- **День 4:** Витамины и местные продукты. Цель — познакомить с источниками витаминов и сезонностью. Активности: дегустация, карта местных фруктов/овощей.
- **День 7:** Как читать меню и выбирать. Цель — научить практической оценке блюд. Активности: меню-кейс, составление полезного обеда.

- **День 10:** Гигиена и поведение за столом. Цель — закрепить гигиенические навыки и правила этикета. Активности: демонстрация мытья рук, инсценировка.
- **День 13:** Баланс — белки, жиры, углеводы. Цель — простая модель рационального распределения. Активности: игра «собери баланс на тарелке».
- **День 16:** Безопасность пищи и хранение. Цель — правила хранения, сроки годности, температурный режим. Активности: мини-викторина, чек-лист.
- **День 19:** Традиции питания и культура. Цель — пробуждение интереса к народным блюдам, уважение к традициям других народов. Активности: презентации, коллективный рецепт.
- **День 21:** Итоговый праздник — ярмарка рецептов детей, дегустация, награждение, родительский блок.

Формы и методы работы

- Фронтальная беседа, проблемные вопросы, игровые станции, сюжетно-ролевые игры, парная работа, проектная деятельность, практикумы на кухне, квесты, творческие мастерские, мини-исследования (анализ дневников).

Материалы и оборудование

- Плакаты «Тарелка питания», карточки продуктов, шаблоны дневников питания, анкеты «до/после», чек-листы гигиены, наборы для дегустации, наборы для мастер-классов, средства для демонстрации мытья рук, аптечка/антигистаминные по инструкции.

Оценка и документация

- Анкета «до/после» (знания + намерения).
- Мини-дневник питания (дни 1, 11, 21).
- Наблюдательный журнал вожатых (гигиена, вовлечённость).
- Отчёт по KPI: участие, изменения в тестах, доля пробовавших новое, соблюдение гигиены, обратная связь родителей.

Портфолио проектов и фотоотчёт

Медицинская безопасность

- Обязательная предварительная анкета на аллергию/диеты; список передаётся шеф-повару.
- Присутствие медработника при дегустациях и мастер-классах.
- Наличие протоколов при аллергических реакциях и пищевых отравлениях, доступность аптечки и контакт экстренных служб.

Соблюдение санитарных правил на кухне и точках дегустации.

Подготовительный этап (за 2–3 недели до смены)

- Сбор анкет, подготовка материалов, согласование меню и дат дегустаций, обучение вожатых по методике и безопасности, план логистики мероприятий.

Вовлечение семей и преемственность

- Памятка и рецепты для родителей, мини-вебинар на родительском дне, рекомендации «3 привычки на месяц» для дома, передача материалов в школу.

KPI (рекомендуемые целевые значения)

- Участие в мини-занятиях: $\geq 90\%$.
- Рост знаний в анкете: $\geq +25\%$.
- Дети, попробовавшие новое полезное блюдо: $\geq 60\%$.
- Соблюдение гигиены (наблюдение): $\geq 90\%$.
- Родительская удовлетворённость: $\geq 4/5$.