

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
Муниципальное автономное учреждение детский оздоровительный лагерь
«Солнечная поляна» города Челябинска

456510, РФ, Челябинская область, Сосновский муниципальный район, сельское поселение Долгодеревенское, элемент
планировочной структуры ДОЛ Солнечная поляна территория, дом 5,
Тел. 236-27-58 S_Polyana3@mail.ru

Утверждаю
Директор
Овсянников Артём Николаевич
МАУ ДОЛ «Солнечная поляна»



Программа формирования культуры
здорового питания детей
«Вкусно жить – здорово!»
Муниципального автономного учреждения
Детский оздоровительный лагерь
«Солнечная поляна» города Челябинска

Составитель:
Галиакбарова Ольга Викторовна –
методист МАУ ДОЛ «Солнечная
поляна»

Челябинск, 2026 г.

1. Общие положения

Программа «Вкусно жить – здорово!» является компонентом здоровьесберегающих технологий МАУ ДОЛ «Солнечная поляна» и реализуется в течение каждой смены. Программа не является самостоятельной тематической сменой и не требует изменения основной игровой модели или содержания смены. Её мероприятия встраиваются в воспитательную работу отрядов и общелагерную деятельность.

Основная идея программы – сформировать у ребёнка не набор запретов и правил, а осознанное и ответственное отношение к питанию, понимание его связи со здоровьем, активностью и самочувствием.

Программа предусматривает два уровня реализации:

- *отрядный* – вожатый самостоятельно выбирает 1-2 практических мероприятия из предложенного банка в зависимости от возраста детей, продолжительности смены и её содержания;
- *общелагерный* – общелагерное мероприятие в формате интерактивного квеста по культуре здорового питания, разработанный совместно с Отделом эпидемиологического надзора Управления Роспотребнадзора по Челябинской области.

Отдельным направлением является *взаимодействие с родителями*, позволяющее продолжить формирование полезных пищевых привычек за пределами лагеря.

2. Актуальность

Культура питания формируется постепенно и складывается не только из знаний о полезных продуктах, но и из повседневных привычек, отношения к еде, соблюдения правил гигиены и безопасности, культуры поведения за столом и семейного примера.

Роспотребнадзор рассматривает разнообразие рациона, режим питания, пищевую безопасность и формирование здорового пищевого поведения как важные составляющие культуры питания детей. В материалах ведомства также подчёркивается необходимость информирования не только детей, но и родителей.

Условия детского лагеря создают особую среду для такой работы: ребёнок ежедневно находится в режиме организованного питания, взаимодействует со сверстниками и педагогами, получает возможность наблюдать, обсуждать и применять знания на практике.

Поэтому в «Солнечной поляне» культура здорового питания рассматривается как часть единой системы заботы о здоровье ребёнка, реализуемая во всех сменах.

3. Цель программы

Формирование у детей культуры здорового питания через доступное возрасту просвещение, практическую деятельность и включение темы питания в повседневную жизнь детского лагеря.

4. Задачи

1. Формировать представления детей о разнообразном и рациональном питании.
2. Познакомить с основами пищевой безопасности и личной гигиены.
3. Развивать навыки осознанного отношения к собственному питанию и самочувствию.
4. Формировать культуру поведения во время приёма пищи.
5. Развивать умение отличать достоверную информацию о питании от рекламных мифов.
6. Создавать положительный опыт совместного обсуждения и практического применения знаний о питании.
7. Привлекать родителей к формированию культуры здорового питания ребёнка.
8. Обеспечить единый подход к вопросам культуры питания во всех оздоровительных сменах лагеря.

5. Принципы программы

Практичность. Ребёнок не только узнаёт, но и пробует применять знания.

Возрастная доступность. Одно содержание может реализовываться в разных формах для младших, средних и старших отрядов.

Позитивность. В центре внимания – забота о здоровье, а не запреты, наказания или чувство вины за выбор еды.

Безопасность. Все практические действия организуются с соблюдением санитарных требований и установленных в лагере правил.

Системность. Программа работает в каждой смене, но не перегружает её дополнительными занятиями.

Семейная преемственность. Полезные привычки должны поддерживаться не только в лагере, но и дома.

6. Вариативный банк отрядных мероприятий

В течение каждой смены вожатый самостоятельно выбирает 1-2 мероприятия из предложенного банка. Мероприятия рассчитаны примерно на 20-40 минут и могут проводиться в отрядное время.

1. «Секреты тарелки»

Формат: игровое занятие-конструктор.

Дети получают карточки с изображениями различных продуктов и собирают модель разнообразного рациона. После выполнения задания обсуждают, зачем человеку нужны разные группы продуктов и почему разнообразие важно.

Практический результат: ребёнок учится видеть рацион как сочетание разных продуктов, а не как список «полезной» и «вредной» еды.

Для старших: можно добавить задания на сравнение нескольких условных меню.

2. «Пищевая лаборатория»

Формат: практикум-исследование.

Вожатый предлагает детям несколько упаковок продуктов. Команды ищут на этикетках информацию о составе, сроке годности, условиях хранения и пищевой ценности. Затем проводится игра «Что расскажет упаковка?».

Практический результат: ребёнок понимает, какую информацию можно получить с этикетки и почему её важно читать.

3. «Правда или миф?»

Формат: интерактивная викторина.

Вожатый зачитывает утверждения о питании, а дети определяют, соответствует ли утверждение действительности, и объясняют свой ответ. После каждого ответа проводится короткое обсуждение.

Например:

- «Чтобы быть здоровым, нужно полностью отказаться от сладкого».
- «Все полезные продукты обязательно должны нравиться каждому».
- «Перед едой важно мыть руки».
- «Разнообразие питания важно для организма».
- «Информация на упаковке может рассказать о составе продукта».

Практический результат: развитие пищевой грамотности и критического мышления.

4. «Вкусный детектив»

Формат: командный мини-квест.

Детям предлагается расследовать несколько ситуаций:

«Друг забыл помыть руки перед обедом».

«На упаковке продукта непонятно указан срок годности».

«Реклама обещает, что один продукт заменяет полноценное питание».

«Ребёнок плохо себя почувствовал после еды».

Команды определяют, что в каждой ситуации сделано неправильно и как следует поступить.

Практический результат: перенос знаний в реальные жизненные ситуации.

5. «Рекламный детектив»

Формат: медиаграмотность + командная игра.

Дети получают условные рекламные слоганы продуктов и определяют:

- где содержится факт;
- где используется эмоциональное обещание;
- какую информацию нужно проверить;
- почему реклама не всегда является источником объективной информации.

Для старших отрядов: создание собственной «честной рекламы» продукта без преувеличений.

Практический результат: развитие критического отношения к информации о питании.

6. «Столовая без секретов»

Формат: познавательная встреча.

Дети знакомятся с тем, как организовано питание в лагере, узнают о работе сотрудников столовой, значении соблюдения санитарных требований и пути продуктов до готового блюда. По возможности проводится согласованная экскурсия или встреча с сотрудником пищеблока.

Практический результат: понимание того, сколько людей и процессов связано с организацией питания детей.

7. «Моя полезная привычка»

Формат: короткая рефлексивно-творческая практика.

Каждый ребёнок выбирает одну привычку, которую хочет поддерживать во время смены и после возвращения домой:

- мыть руки перед едой;
- есть не торопясь;
- обращать внимание на разнообразие продуктов;
- пить воду в течение дня;
- соблюдать культуру поведения за столом;
- интересоваться составом продуктов.

Дети создают «дерево полезных привычек» отряда.

Практический результат: переход от знания к личному действию.

7. Общелагерное мероприятие – квест «Вкусно! Безопасно! Здорово!»

Формат: общелагерный интерактивный квест.

Периодичность: один раз в каждую смену.

Участники: все отряды.

Продолжительность: 45-60 минут.

Разработчик: МАУ ДОЛ «Солнечная поляна» совместно с Отделом эпидемиологического надзора Управления Роспотребнадзора по Челябинской области.

Цель квеста:

В игровой форме закрепить у детей знания о культуре здорового питания, пищевой безопасности, личной гигиене, разнообразии питания и ответственном отношении к собственному здоровью.

Игровая легенда

На старте дети получают сообщение:

«На кухне здоровья случилась чрезвычайная ситуация! Исчезли четыре главных правила безопасного и здорового питания. Чтобы вернуть их, командам предстоит пройти станции, выполнить задания и собрать код здоровья». Каждая команда проходит станции и получает один элемент итогового кода.

Станция 1. «Чистые руки»

Задания на правила личной гигиены и профилактику распространения инфекций.

Механика: собрать правильную последовательность действий перед приёмом пищи, найти ошибки в изображённой ситуации, ответить на блиц-вопросы.

Станция 2. «Пищевой детектив»

Задания на пищевую безопасность. Командам предлагаются условные ситуации с продуктами и условиями их хранения. Необходимо определить: можно / нельзя / нужно проверить / сообщить взрослому.

Станция 3. «Собери разнообразие»

Команда получает набор карточек с продуктами и задание составить разнообразный рацион. Затем дети объясняют свой выбор.

Станция 4. «Секретная этикетка»

Командам выдаются упаковки или специально подготовленные макеты этикеток. Нужно найти: название продукта, состав, срок годности, условия хранения и другую необходимую информацию.

Станция 5. «Правда или миф?»

Команды получают карточки с утверждениями о питании и определяют, какие из них требуют подтверждения или являются ошибочными.

Станция 6. «Поступи правильно»

Ситуационный этап, в котором дети выбирают правильную модель поведения. Например: «После еды ребёнок почувствовал себя плохо. Что он должен сделать?»; «Ты заметил нарушение правил хранения продукта. Что делать?»; «Друг не хочет есть определённое блюдо. Как следует к этому относиться?».

После прохождения всех станций команды получают четыре ключевых слова:

БАЛАНС – РАЗНООБРАЗИЕ – БЕЗОПАСНОСТЬ – ОСОЗНАННОСТЬ.

Из них складывается главный принцип квеста: здоровое питание – это разнообразие, безопасность, разумный режим и ответственное отношение к своему здоровью. Финал может завершаться общей фотографией, тематическим флешмобом или вручением отрядам символических «знаков пищевой грамотности».

8. Взаимодействие с родителями

До начала или в начале смены родителям предоставляется краткая информация:

«В этой смене в лагере действует программа «Вкусно жить – здорово!». Дети в игровой форме знакомятся с принципами разнообразного питания, пищевой безопасностью, гигиеной и культурой питания».

Во время смены проводится одна из форм:

- семейная акция «Рецепт нашей семьи»;
- мини-опрос «Полезная привычка нашей семьи»;
- публикация памятки «Как поддержать полезные привычки ребёнка дома»;
- онлайн-викторина для детей и родителей «Вкусно жить – здорово!».

В конце смены родителям направляется небольшая памятка: «Что мы можем продолжить дома?». В ней несколько простых рекомендаций по поддержанию сформированных в лагере привычек и ссылка на информационные ресурсы Роспотребнадзора о здоровом питании.

Особенно важно, чтобы взаимодействие с родителями не превращалось в оценку веса, внешности или пищевого поведения ребёнка. Акцент делается на здоровье, разнообразии, безопасности и семейных привычках. Такой подход соответствует рекомендациям Роспотребнадзора о недопустимости принуждения ребёнка к еде и значимости семейного примера.

9. Ожидаемые результаты

В результате реализации программы предполагается:

- повышение уровня знаний детей о принципах здорового и разнообразного питания;
- формирование навыков пищевой и санитарной безопасности;
- развитие умения применять знания в повседневных ситуациях;
- повышение осознанности и самостоятельности детей в вопросах питания;
- формирование культуры поведения во время приёма пищи;
- развитие критического отношения к рекламной информации о продуктах;
- повышение информированности родителей;
- создание единой практики формирования культуры питания во всех сменах лагеря.

10. Мониторинг

Мониторинг проводится в лёгкой игровой форме и не требует отдельной диагностики каждого ребёнка. Используются:

- результаты заданий отрядных мероприятий;
- участие в общелагерном квесте;
- наблюдение вожатых;

- мини-рефлексия детей;
- краткая обратная связь от родителей.

Основной показатель эффективности – не количество проведённых мероприятий, а способность ребёнка применять полученные знания в конкретных жизненных ситуациях.

11. Особенность программы для «Солнечной поляны»

Программа «Вкусно жить – здорово!» становится постоянной традицией лагеря, но при этом не перегружает смену. В каждой смене достаточно: 1-2 отрядных мероприятия, общелагерный квест и короткое взаимодействие с родителями.

При этом содержание отрядных мероприятий может меняться, а общая система сохраняется. Благодаря этому программа остаётся узнаваемым и устойчивым компонентом здоровьесберегающей работы «Солнечной поляны» и может ежегодно дополняться новыми игровыми форматами.