МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА»
ФИЛИАЛ – ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ «ЧАЙКА»

УТВЕРЖДАЮ:
Начальник ДОЛ «Чайка»
_____ Ю.Я. Коваленко
28 мая 2026 г

АРТ
РЕЗИДЕНЦИЯ
ЧАЙКА

ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ДОЛ «ЧАЙКА»

Принято:
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 28.05.2026г.

г. Екатеринбург, 2026 г.

Оглавление

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ... 3
1.1. Актуальность программы ... 3
1.2. Нормативно-правовые основания ... 3
1.3. Теоретико-методологические подходы ... 4
1.4. Понятийный аппарат ... 4
2. ЦЕЛЕВОЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ ... 5
2.1. Цель программы ... 5
2.2. Задачи программы ... 5
2.3. Ожидаемые результаты ... 5
3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ ... 6
3.1. Основные тематические блоки ... 6
3.2. Формы и методы реализации ... 7
3.3. Календарно-тематическое планирование (примерное, на смену 21 день) ... 7
4. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПОСТАВЩИКОМ ПИТАНИЯ ... 8
4.1. Общие принципы взаимодействия ... 8
4.2. Направления взаимодействия ... 9
4.3. Документационное обеспечение взаимодействия ... 10
4.4. Мониторинг эффективности взаимодействия ... 11
5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ... 11
5.1. Кадровое обеспечение ... 11
5.2. Материально-техническое обеспечение ... 12
5.3. Информационное обеспечение ... 12
6. МОНИТОРИНГ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ... 12
6.1. Критерии эффективности ... 12
6.2. Методы мониторинга ... 13
6.3. Формы отчётности ... 13
7. РИСКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И СПОСОБЫ ИХ МИНИМИЗАЦИИ ... 13
8. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ... 14

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Актуальность программы

Культура питания является фундаментальным компонентом здорового образа жизни и закладывается в детском и подростковом возрасте. В условиях загородного оздоровительного лагеря, где ребёнок находится вне привычной домашней среды, создаются уникальные возможности для целенаправленного формирования правильных пищевых привычек, расширения знаний о рациональном питании и развития осознанного отношения к выбору продуктов.

Программа обучения детей культуре здорового питания в ДОЛ «Чайка» разработана как составная часть общей системы здоровьесберегающих технологий учреждения. Она учитывает требования обновлённой нормативно-правовой базы, в частности СанПиН 2.3/2.4.4282-26, вступившего в силу с 1 сентября 2026 года , и методических рекомендаций МР 2.4.0368-25 по организации питания детей в организациях отдыха .

Формирование культуры питания рассматривается не как изолированная образовательная задача, а как интегративный процесс, охватывающий все аспекты жизнедеятельности ребёнка в лагере: организованное питание, просветительские мероприятия, личный пример педагогов и сотрудников пищеблока, создание благоприятной атмосферы в столовой.

1.2. Нормативно-правовые основания

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;
- Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 18) ;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- МР 2.4.0368-25 «Методические рекомендации по организации питания детей в организациях отдыха детей и их оздоровления» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 21.03.2025) ;
- Устав ДОЛ «Чайка» и локальные нормативные акты учреждения.

Согласно МР 2.4.0368-25, методические рекомендации содержат раздел «Рекомендации по организации мероприятий по гигиеническому воспитанию и обучению детей по вопросам здорового питания» , что подтверждает необходимость и обоснованность разработки настоящей программы.

1.3. Теоретико-методологические подходы

Аксиологический подход. Формирование ценности здорового питания как составной части ценности здоровья в целом. Ребёнок должен понимать, что выбор продуктов — это не вопрос запретов, а вопрос заботы о себе и своём будущем.

Деятельностный подход. Обучение культуре питания не сводится к информированию, а предполагает активное включение ребёнка в практическую деятельность: дегустации, игровые ситуации, анализ меню, составление «здоровых» рецептов.

Компетентностный подход. Формирование конкретных навыков: умение выбрать полезный продукт, понимание сигналов голода и насыщения, осознание влияния питания на самочувствие и работоспособность.

Средовой подход. Столовая и весь процесс питания в лагере рассматриваются как образовательная среда. Порядок, эстетика, атмосфера приёма пищи сами по себе являются воспитательным фактором.

1.4. Понятийный аппарат

Культура здорового питания — совокупность знаний, умений, навыков и ценностных установок, обеспечивающих осознанный выбор

продуктов и режима питания, направленный на сохранение и укрепление здоровья.

Гигиеническое воспитание — система мероприятий, направленных на формирование гигиенических знаний, умений и навыков, а также на развитие осознанного отношения к собственному здоровью.

2. ЦЕЛЕВОЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ

2.1. Цель программы

Формирование у детей и подростков устойчивых знаний, умений и навыков культуры здорового питания, развитие осознанного отношения к выбору продуктов и режиму питания, создание условий для закрепления здоровых пищевых привычек в условиях загородного оздоровительного лагеря.

2.2. Задачи программы

1. **Информационно-просветительская:** расширить знания детей о принципах рационального, сбалансированного питания, роли белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов в жизнедеятельности организма.
2. **Практико-ориентированная:** сформировать навыки выбора полезных продуктов, анализа состава пищевых продуктов, понимания информации на этикетках, оценки собственного пищевого поведения.
3. **Ценностно-мотивационная:** сформировать у детей ценностное отношение к питанию как фактору здоровья, развить внутреннюю мотивацию к следованию принципам здорового питания.
4. **Культурно-гигиеническая:** привить навыки культурного поведения за столом, соблюдения гигиенических норм перед приёмом пищи, уважительного отношения к труду работников пищеблока.
5. **Профилактическая:** способствовать профилактике расстройств пищевого поведения, ожирения, дефицитных состояний, формированию критического отношения к рекламе «вредных» продуктов.

2.3. Ожидаемые результаты

На уровне знаний: дети знают основные принципы здорового питания, понимают роль разных групп продуктов, осведомлены о влиянии питания на здоровье и работоспособность.

На уровне навыков: дети умеют выбирать полезные продукты, анализировать состав, соблюдать режим питания, культурно вести себя за столом.

На уровне отношений: у детей сформировано ценностное отношение к здоровому питанию, развита способность противостоять давлению рекламы и сверстников в вопросах выбора продуктов.

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ

3.1. Основные тематические блоки

Блок 1. «Питание и здоровье: что важно знать». Роль питания в жизнедеятельности организма. Основные пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы. Энергетическая ценность продуктов. Понятие рационального питания. Последствия неправильного питания для здоровья.

Блок 2. «Продукты полезные и не очень». Группы продуктов: овощи и фрукты, злаки, молочные продукты, мясо, рыба, яйца. Продукты, подлежащие ограничению: сладкие газированные напитки, фастфуд, продукты с избытком сахара, соли, трансжиров. Как читать этикетки. Что такое «скрытый сахар» и «пищевой мусор».

Блок 3. «Режим питания и питьевой режим». Почему важно есть регулярно. Пятиразовое питание в лагере: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин. Питьевой режим: сколько воды нужно организму, почему газировка не утоляет жажду. Что такое «пищевое поведение» и как его регулировать.

Блок 4. «Культура еды». Правила поведения за столом. Гигиена перед приёмом пищи. Уважение к

труду повара и работников столовой. Эстетика питания. Традиции семейного обеда.

Блок 5. «Питание и физическая активность». Взаимосвязь питания и двигательной активности. Что есть до и после тренировки. Питьевой режим при физических нагрузках. Энергия для спорта и учёбы.

3.2. Формы и методы реализации

Беседы и мини-лекции. Проводятся в отрядах, продолжительностью 15–20 минут, с использованием наглядных материалов, презентаций, видеороликов. Темы привязаны к режимным моментам: например, беседа о завтраке — перед завтраком, о питьевом режиме — в жаркое время дня.

Игровые занятия. Дидактические игры: «Собери полезную корзину», «Найди лишний продукт», «Что можно, что нельзя», «Пищевая пирамида». Квесты на тему здорового питания. Ролевые игры: «В магазине», «В столовой», «Составляем меню на день».

Практические занятия. Дегустация полезных продуктов (фрукты, овощи, кисломолочные продукты). Анализ этикеток. Составление «здорового» меню для отряда. Конкурс рисунков «Мы за здоровое питание».

Интеграция в режимные моменты. Воспитатели сопровождают приёмы пищи краткими комментариями о пользе блюд, обращают внимание детей на состав и качество продуктов, поощряют правильный выбор.

Информационные материалы. Оформление отрядных уголков с информацией о здоровом питании. Памятки для детей и родителей. Стенд «Что мы едим сегодня» с описанием блюд и их пользы.

Встречи со специалистами. При возможности — беседы с медицинским работником лагеря, приглашёнными специалистами (врач-диетолог, нутрициолог) о принципах здорового питания.

3.3. Календарно-тематическое планирование (примерное, на смену 21 день)

День смены	Тема и форма занятия
1–3	«Питание и здоровье: с чего начать». Беседа-знакомство с правилами питания в лагере. Игра «Полезная корзина»
4–6	«Продукты полезные и не очень». Игра «Найди лишнее». Анализ этикеток (практикум)
7–9	«Режим питания». Беседа о пятиразовом питании. Игра «Составь режим дня»
10–12	«Питьевой режим». Беседа о воде и напитках. Практикум «Что мы пьём»
13–15	«Культура еды». Беседа о поведении за столом. Конкурс «Сервировка стола»
16–18	«Питание и спорт». Беседа о питании до и после нагрузок. Игра «Энергия для победы»
19–21	Итоговое занятие «Мы знаем, как питаться». Викторина. Рефлексия. Подготовка памяток для родителей

4. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПОСТАВЩИКОМ ПИТАНИЯ

4.1. Общие принципы взаимодействия

Организация питания в ДОЛ «Чайка» осуществляется на основе договора с организацией-поставщиком (или оператором питания), обеспечивающей приготовление и/или поставку готовых блюд в соответствии с требованиями действующего законодательства. Взаимодействие с поставщиком строится на принципах:

- **соблюдения санитарно-эпидемиологических требований** — все процессы приготовления, хранения, транспортировки и реализации пищи должны соответствовать СанПиН 2.3/2.4.4282-26 и МР 2.4.0368-25 ;
- **прозрачности и информационной открытости** — меню, состав блюд, данные о поставщиках продуктов должны быть доступны для ознакомления;
- **педагогической целесообразности** — питание рассматривается не только как физиологическая необходимость, но и как образовательный ресурс;
- **обратной связи** — учёт мнений детей, родителей и педагогов при корректировке меню и организации питания.

4.2. Направления взаимодействия

Согласование меню и рационов. Меню разрабатывается поставщиком с учётом физиологических норм и возрастных групп (7–11 лет и 12 лет и старше). Администрация лагеря и медицинский работник участвуют в согласовании меню, обращая внимание на:

- разнообразие блюд и отсутствие повторов в течение дня и смежных дней;
- включение свежих овощей, фруктов, молочных продуктов;
- соблюдение норм порций согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 ;
- учёт сезонности и погодных условий (в жаркое время — исключение скоропортящихся продуктов) .

Контроль качества и безопасности. Администрация лагеря совместно с медицинским работником осуществляет:

- **входной контроль** поступающих продуктов — проверка сопроводительных документов, маркировки, сроков годности ;
- **ежедневный бракераж** готовой продукции — оценка органолептических показателей, регистрация в журнале бракеража ;
- **контроль температурного режима** хранения и реализации блюд;

- **отбор суточных проб** — хранение в течение 48 часов при температуре +2…+6 °C .

Информационное взаимодействие. В соответствии с новыми санитарными требованиями, организация обязана размещать на официальном сайте ежедневное меню . Администрация лагеря обеспечивает:

- публикацию меню на сайте и информационных стендах;
- информирование родителей о принципах организации питания;
- предоставление информации о составе блюд детям (в доступной форме).

Педагогическое сопровождение. Поставщик питания и администрация лагеря взаимодействуют в вопросах:

- **организации обратной связи** от детей — какие блюда нравятся, какие вызывают затруднения;
- **корректировки меню** с учётом педагогических задач (например, введение новых полезных блюд в сопровождении просветительской беседы);
- **участия в просветительских мероприятиях** — по возможности, приглашение представителей пищеблока на беседы с детьми о профессии повара, о принципах приготовления здоровой пищи.

Соблюдение требований к персоналу и оборудованию. Поставщик обеспечивает:

- наличие у сотрудников пищеблока медицинских книжек и допуска к работе;
- соблюдение правил личной гигиены персоналом;
- исправность технологического и холодильного оборудования;
- проведение производственного контроля .

4.3. Документационное обеспечение взаимодействия

Взаимодействие с поставщиком питания регламентируется:

- **договором** на оказание услуг по организации питания, содержащим требования к качеству, безопасности, ассортименту, режиму работы;

- **согласованным меню** (цикличным, не менее чем на 10–14 дней);
- **графиком поставок** продуктов и готовых блюд;
- **журналами контроля** (бракеражный журнал, журнал входного контроля, журнал температурного режима);
- **актами проверок** и предписаний контролирующих органов (при наличии).

4.4. Мониторинг эффективности взаимодействия

Оценка эффективности взаимодействия с поставщиком питания осуществляется по следующим критериям:

- отсутствие случаев пищевых отравлений и инфекционных заболеваний, связанных с питанием;
- отсутствие обоснованных жалоб со стороны детей и родителей на качество и организацию питания;
- соблюдение норм порций и ассортимента, предусмотренных меню;
- положительная динамика удовлетворённости детей питанием (по данным анкетирования);
- своевременность и полнота информационного сопровождения.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается:

- **воспитателями и вожатыми** — проведение бесед, игр, интеграция тематики питания в режимные моменты;
- **медицинским работником** — просветительские беседы, контроль соблюдения гигиенических норм;
- **педагогом-психологом** — профилактика расстройств пищевого поведения, индивидуальная поддержка;
- **администрацией** — координация взаимодействия с поставщиком питания, контроль качества.

Все сотрудники, участвующие в реализации программы, проходят инструктаж по вопросам формирования культуры питания и гигиенического воспитания.

5.2. Материально-техническое обеспечение

- **Столовая** — помещение, соответствующее санитарным требованиям, с достаточным количеством посадочных мест, эстетичным оформлением, информационными стендами;
- **Наглядные материалы** — плакаты, памятки, презентации, видеоролики о здоровом питании;
- **Раздаточные материалы** — карточки для игр, этикетки продуктов для анализа, материалы для творческих заданий;
- **Технические средства** — при возможности, мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций и видео.

5.3. Информационное обеспечение

- **Сайт лагеря** — раздел о питании, ежедневное меню , информация о программе обучения культуре питания;
- **Информационные стенды** — в столовой, в корпусах, в отрядных уголках;
- **Памятки для родителей** — рекомендации по поддержанию здоровых пищевых привычек после смены.

6. МОНИТОРИНГ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ

6.1. Критерии эффективности

1. **Когнитивный критерий:** дети демонстрируют знание основных принципов здорового питания (по данным викторин, опросов).
2. **Поведенческий критерий:** дети соблюдают режим питания, культурно ведут себя за столом, осознанно выбирают продукты (по данным педагогического наблюдения).

3. **Мотивационный критерий:** у детей сформировано положительное отношение к здоровому питанию, они проявляют интерес к теме (по данным анкетирования).

4. **Санитарно-гигиенический критерий:** соблюдение детьми гигиенических норм перед приёмом пищи (по данным наблюдения).

6.2. Методы мониторинга

- **Анкетирование детей** — в начале и конце смены (знания, отношение, самооценка пищевого поведения);
- **Педагогическое наблюдение** — в столовой, в ходе бесед, игр;
- **Викторины и игровые задания** — как форма проверки знаний;
- **Анализ обратной связи** от детей и родителей.

6.3. Формы отчётности

По окончании смены готовится **аналитическая справка** о реализации программы обучения культуре питания, включающая:

- описание проведённых мероприятий и охвата детей;
- результаты анкетирования;
- выводы об эффективности и предложения по совершенствованию.

7. РИСКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И СПОСОБЫ ИХ МИНИМИЗАЦИИ

Риск	**Способ минимизации**
Низкая мотивация детей к восприятию информации о питании	Использование игровых, интерактивных форм; связь с повседневным опытом детей; позитивное подкрепление
Противоречие между просветительской работой и фактическим меню (если в меню	Согласование меню с педагогическими задачами; акцент на принципе разнообразия и

Риск	Способ минимизации
есть продукты, ограничиваемые в беседах)	умеренности, а не на запретах
Отсутствие поддержки со стороны родителей	Информационная работа с родителями, предоставление памяток, демонстрация результатов
Недостаточная квалификация педагогов в вопросах нутрициологии	Проведение методических семинаров, обеспечение методическими материалами

8. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа обучения детей культуре здорового питания в ДОЛ «Чайка» представляет собой составную часть общей системы здоровьесберегающих технологий учреждения. Она опирается на современные научные представления о рациональном питании, учитывает требования обновлённой нормативно-правовой базы, в том числе СанПиН 2.3/2.4.4282-26 и МР 2.4.0368-25 , и предусматривает системное взаимодействие с организацией-поставщиком питания.

Ключевая идея программы состоит в том, что культура питания формируется не через запреты и нотации, а через создание развивающей среды, в которой здоровый выбор становится естественным и привлекательным. Лагерная смена предоставляет уникальную возможность для интенсивного формирования полезных пищевых привычек, которые ребёнок сможет сохранить и после возвращения домой.

Программа носит открытый характер и предполагает постоянное совершенствование на основе мониторинга, обратной связи от детей и родителей, а также анализа эффективности взаимодействия с поставщиком питания.