

# ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ «Береги здоровье смолоду»



**Автор:**

Шестакова Варвара Ивановна,  
преподаватель ДОП «Экологическое  
проектирование»

# Актуальность

## ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА ТЕМЫ ПРОЕКТА:

Во время перемены между занятиями педагог сделал ребятам замечание по поводу быстрого перекуса ролтоном на лавке у аудитории. Студенты спросили: «А что тут плохого? Главное - быстро и вкусно». «Это не самое главное.....» ответил педагог и ушел. А что же главное? На такой вопрос решили найти ответ в нашем проекте.

## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ:

Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное, правильное питание. Большинство молодежи с пренебрежением относится к своему здоровью. Причины могут быть разные: нехватка времени, неразборчивость в выборе продуктов, экологическая некомпетентность и многие другие. Беспокоит рост популярности у молодежи продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, консерванты. Поэтому неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний, подрастание нездорового поколения. К сожалению, статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечнососудистой системы, сахарным диабетом и т. д. Предотвратить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться.



# Цель и задачи проекта

**ПРОБЛЕМА** питания молодежи, влияющего на качество жизни

**ЦЕЛЬ** проекта:

Установить степень влияния быстрого питания на формирование организма подростка, дать рекомендации по правильному питанию

**ЗАДАЧИ:**

- изучить современные научные направления о здоровом питании и влиянии факторов питания на здоровье молодёжи, опираясь на источники и литературу;
- узнать и проанализировать, чем питается современный подросток, причины выбора продуктов;
- выяснить, удовлетворяет ли обучающихся нашего колледжа меню и режим питания, предлагаемый столовой;
- изучить состав блюд из меню столовой колледжа и состав продуктов быстрого питания, исследовать влияние этих веществ на организм подростка;
- определить меры по пропаганде организации здорового питания подростков как способа сохранения здоровья



# Ресурсы проекта

**Кадровые:** преподаватели, участники дополнительной программы образования «Экологическое проектирование» (подростки до 18 лет), повара.

**Материально-технические:** ноутбук, проектор, ватманы, краски и фломастеры, фотоаппарат, принтер, продукты питания (по выбору)

**Финансовые:** расходы на печать цветных фотографий.

**Информационные:** вкладка сайта Братского педагогического колледжа «Экостанция», страница «В контакте» о деятельности направлений дополнительного образования БПК

**Управленческие:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020). Статья 37. Организация питания обучающихся.
- Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" от 02.01.2000 N 29-ФЗ (последняя редакция)
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409-08. "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23 июля 2008 г. N 45)
- Законодательно-нормативная база по гигиене детей и подростков (обзор документов)/ А.В. Боева, И.Ю. Тармаева, И.Г. Погорелова – Иркутск: РИО ГБОУ ДПО ИГМАПО, 2016 – с.
- Положение о порядке организации питания студентов колледжа

# Сроки реализации проекта

2 недели

Вид: Среднесрочный



## Состав проектной группы

- Участники дополнительной образовательной программы «Экопроектирование» - 30 человек в возрасте от 14-17 лет
- Преподаватели Братского педагогического колледжа Шестакова В.И., Шаранда Л.В.
- Повара столовой БПК
- Продавцы продуктовых магазинов
- Воспитатели общежития БПК

# Этапы проекта

## 1 этап: ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

- разработка паспорта проекта
- изучение современных научных направлений о здоровом питании и влиянии факторов питания на здоровье молодёжи, опираясь на источники и литературу, а так же на нормативно-правовую документацию, регламентирующие гигиену и правила питания.
- проведение и анализ видео-опроса среди подростков на тему: «Питание современного подростка, причины выбора продуктов», выявление проблем.
- создание и анализ опроса на странице ВК о правильном питании (придерживаются ли этих правил ребята?);
- Размещение плаката о предстоящем проекте.

## 2 этап: ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

- проведение фоторепортажа на тему: «Что нашел, то и съел!» (фотографии завтрака, обеда и ужина подростка), оформление по его результатам плаката «Не все то полезно, что в рот студенту залезло»
- подбор и крылатых выражений, афоризмов, пословиц, стихотворений о правильном питании, размещение их на плакате «Не все то полезно, что в рот студенту залезло».
- проведение беседы с сотрудником столовой колледжа на тему: «Правила и нормы приготовления блюд. Популярность блюд».
- проведение фоторепортажа в столовой колледжа на тему: «Мое любимое блюдо»;
- изучение состава блюд из меню столовой колледжа и состав продуктов быстрого питания, исследование влияние этих веществ на организм подростка;

## 3 этап: ИТОГОВЫЙ

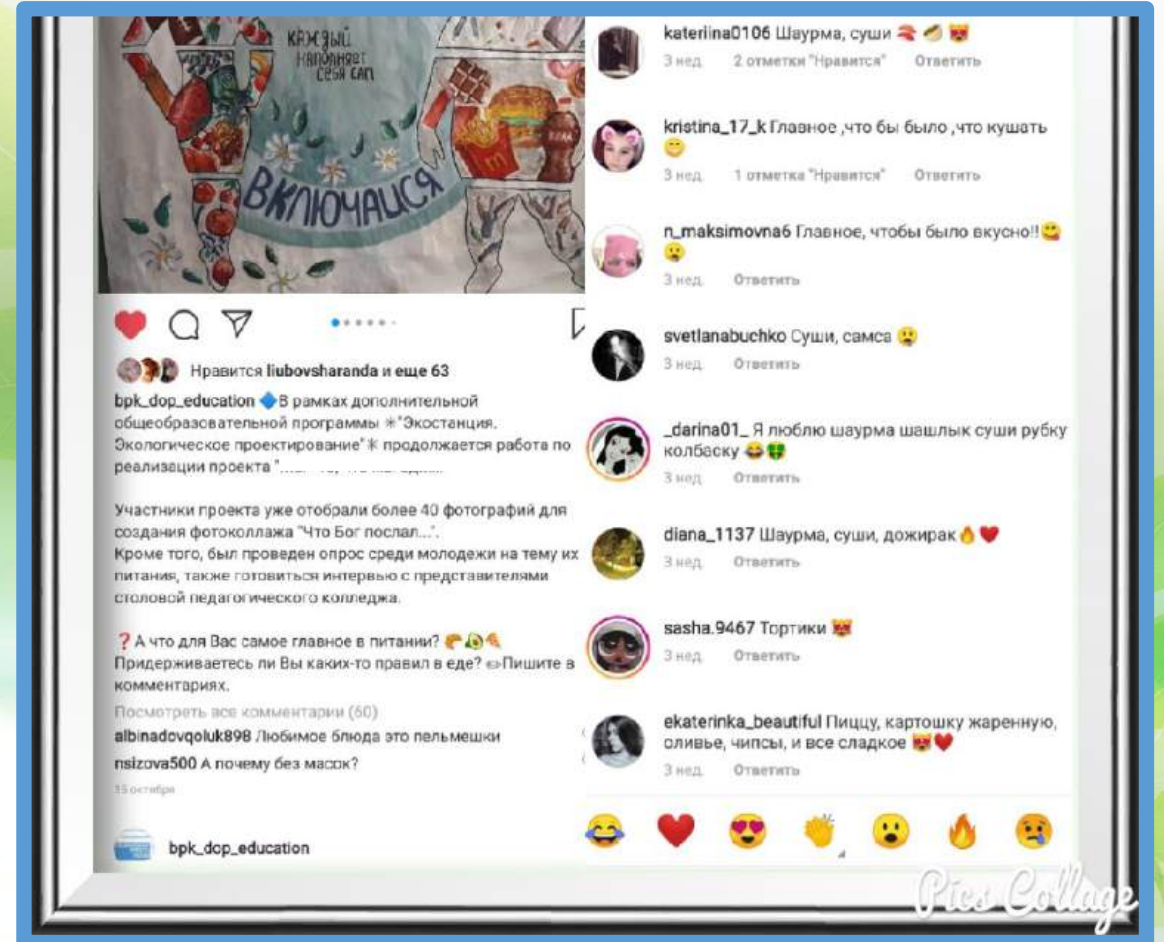
- разработка памятки для подростков «Правила полезного питания» и ее распространение через социальные сети и на кураторских часах;
- разработка фото-меню полезных блюд с рецептами оформление и их распространение через социальные сети и на кураторских часах;
- представление мастер-классов по приготовлению бюджетных и полезных блюд
- подведение итогов проекта на круглом столе на тему «Всякий есть, что он ест»

# Подготовительный этап

Опрос молодежи о правильно питании в соц сетях



Изготовление и размещение плаката о предстоящем проекте



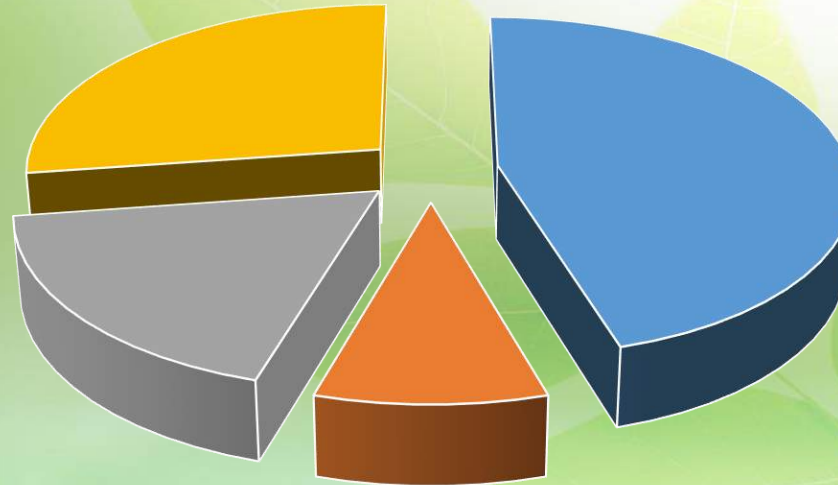
Проведение опроса среди молодежи о выборе продуктов питания

# Результаты опроса

Опрос «Главный фактор при выборе продуктов»



Факторы, определяющие выбор продуктов у подростков



- Вкусовые ощущения
- Состав, полезность
- Цена
- Не задумывались над этим

Опрос подростков на тему: «Принципы питания»



**ПРОБЛЕМА:** Подростки в основном выбирают продукты питания по вкусовым факторам, не учитывая полезные свойства и состав



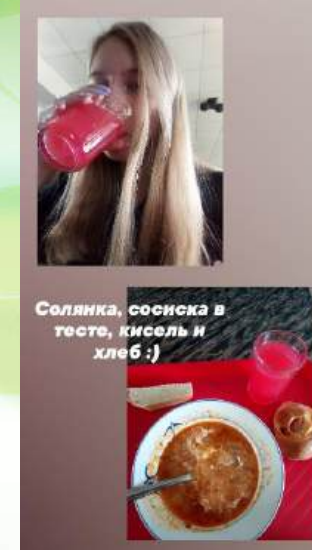
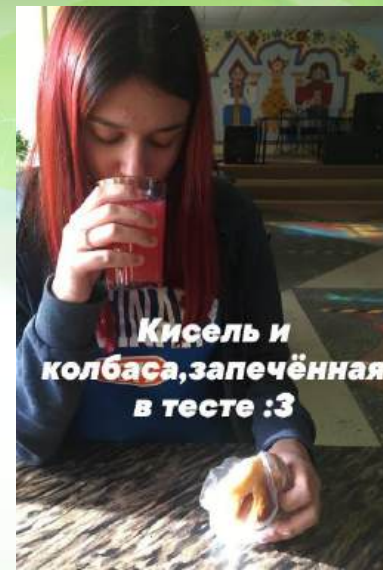
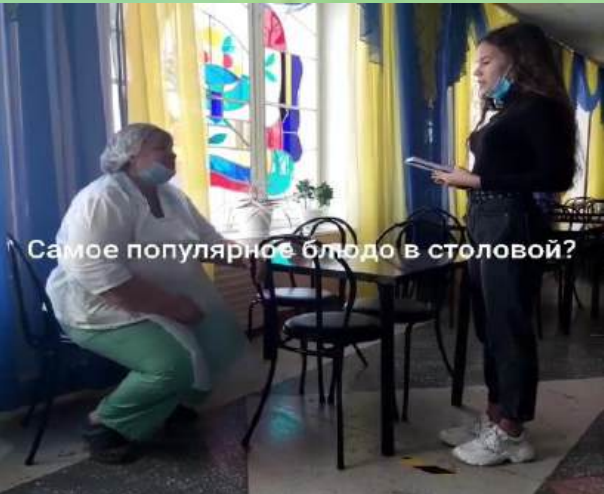
# Организационный этап

проведение фоторепортажа на тему: «Что нашёл, то и съел!»  
оформление по его результатам плаката



Проведение беседы с сотрудником  
столовой: «Правила и нормы  
приготовления блюд.  
Популярность блюд»

проведение фоторепортажа в столовой колледжа на тему: «Мое любимое блюдо»;



# Итоговый этап

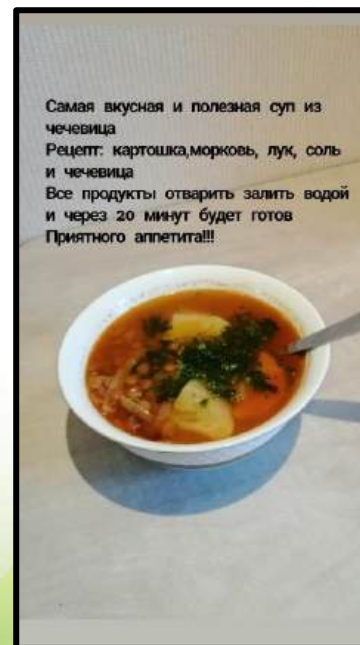


← разработка памяток для подростков «Правила полезного питания» и ее распространение через социальные сети и на кураторских часах;



разработка фото-меню полезных блюд с рецептами оформление и их распространение через социальные сети и на кураторских часах; →

← демонстрация видео мастер-классов по приготовлению бюджетных и полезных блюд, начиная от выбора продуктов в магазине



# Результативность проекта

- продукты проекта были популяризированы среди подростков, в том числе обучающихся Братского педагогического колледжа через демонстрацию на кураторских часах и в социальных сетях
- подведение итогов проекта осуществилось в рамках круглого стола на тему «Всякий есть что он ест»



В процессе разработки и реализации данного проекта у ребят проявлялся живой интерес к различной деятельности по пропаганде правильного питания среди подростков, они активно участвовали во всех мероприятиях проекта.



Таким образом, поставленная цель проекта достигнута, задачи выполнены.