



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ МОЛОДЁЖИ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

Номинация: Здоровый образ жизни





ЦЕЛЬ

Формирование культуры здорового питания у учащейся молодёжи Калининградской области, посредством проведения мероприятий, популяризирующих здоровое питание

Целевая аудитория

- Студенты 1-4 курса СПО
- Студенты 1-3 курса ВО
- Школьники 9-11 класса

Возраст: 15-20 лет

Среди студентов и
школьников
Калининградской области



СУТЬ ПРОЕКТА

"Проведение мероприятий, направленных на формирование культуры здорового питания у учащейся молодёжи Калининградской области"

Проект



01

МОНИТОРИНГ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ



- Позволяет определить **качественные и количественные характеристики питания** (среди всех студентов и по отдельным учебным заведениям)
 - Кратность
 - Частота употребления основных групп продуктов
 - Питание в столовой при учебном заведении
 - Осведомлённость в вопросах здорового питания и др.
- **Является основой для** образовательных мероприятий, составления отчетов о питании студентов для руководства учебных заведений, популяризации вопросов питания среди молодёжи и широкой публики, создания онлайн-курса и чат-бота здорового питания
- **Исследование питания студентов** Калининградской области **было проведено** в 2020 и 2022 году с количеством студентов, принимавших участие, 1206 и 1260 человек соответственно
- **Мониторинг питания будет проводиться ежегодно**



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- На основании мониторинга питания студентов и рекомендаций Роспотребнадзора по проведению образовательных мероприятий в области здорового питания была **разработана ЛЕКЦИЯ-КВИЗ**, в которой в игровой форме изучаются вопросы здорового питания. Лекция-квиз адаптирована исходя из:
 - уровня получаемого образования
 - учебного учреждения (для студентов)
 - наиболее характерных для определенного возраста привычек в питании



ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Поднимает тему **здорового питания среди учащейся молодёжи** на следующих уровнях путём участия в конференциях, конкурсах, написания статей:
 - учебное заведение
 - город
 - регион
 - страна
- Итоги популяризации:
- Теоретические:
 - участие в научных конференциях
 - победа во Всероссийских конкурсах
 - публикация научных статей
- Практические:
 - обратная связь целевой аудитории
 - рекомендации для учебных заведений
 - внесение изменений в меню столовых



ОТЧЕТЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ РУКОВОДСТВА ВУЗОВ И КОЛЛЕДЖЕЙ

- Позволяет колледжам и вузам грамотно **формировать воспитательную работу** в области **питания**, исходя из характеристик мониторинга питания студентов
- Позволяет регулировать и корректировать работу столовых при учебных заведениях по запросам студентов:
 - увеличить ассортимент (например, в пользу фруктов, овощных салатов, горячих блюд из картофеля и др.)
 - улучшить качество реализуемых блюд (температура подачи, свежесть, запах и тд.) и др.



ОНЛАЙН-КУРС И ЧАТ-БОТ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ*

- Позволят **популяризовать принципы здорового питания** в доступной форме и в удобное время **каждому студенту и школьнику региона и страны**
- Будут основаны на:
 - анализе питания студентов
 - обратной связи по лекции-квиз от студентов и школьников и анализе ответов на лекцию



*находятся в разработке

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА

ПРОЕКТ "СТУДПИТ"

ПРОЕКТ "ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ МОЛОДЁЖИ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ"

2020

- Исследование питания студентов,
- Отчеты в вузы и колледжи

2022

- Исследование питания студентов,
- Отчеты в вузы и колледжи

2023

- Разработка и проведение лекции-квиз для студентов и школьников,
- Популяризация исследования

- Проведение лекции-квиз для студентов и школьников,
- Проведение и популяризация исследования,
- Разработка онлайн-курса и чат-бота

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

5

научных статей

было написано на тему
питания студентов
Калининградской области

12

**колледжей и вузов
региона**

приняли участие в
исследовании

300

**студентов
и школьников**

приняли участие в лекции-
квиз

1260

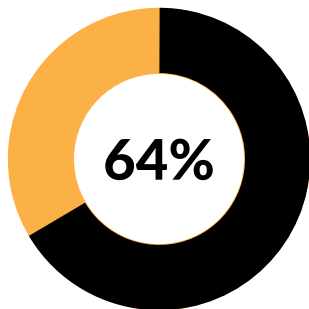
студентов

приняли участие в
исследовании в 2022 году
И 1206 студентов
в 2020 году

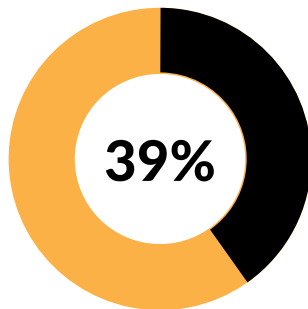
ПОЛЬЗА ПРОЕКТА



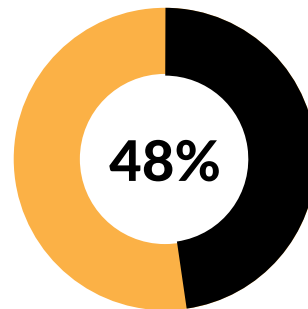
О принципах здорового питания*



расскажут
родным



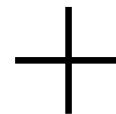
расскажут
друзьям



расскажут всем
вокруг

* по результатам обратной связи по лекции-квиз

** вопрос в возможность множественного выбора ответов



ПОМОЩЬ ПРОЕКТА



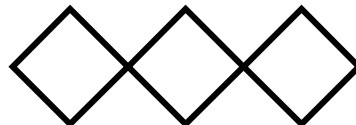
Проект содействует реализации **Нацпроекта «Демография»** и в рамках него **Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья»** в части здорового питания



Проект содействует реализации **Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года** в части здорового питания



Проект содействует в реализации **Стратегии повышения качества пищевой продукции в Российской Федерации до 2030 года** в части продвижения принципов здорового питания



КОМАНДА ПРОЕКТА



**Альшевская Марина
Николаевна**

К.т.н., преподаватель физиологии питания в КГТУ, заместитель директора института, эксперт конкурса «Моя страна – моя Россия» в направлении «Моё здоровье»



**Кочина Анастасия
Антоновна**

Магистрант 1 курса обучения в Калининградском государственном техническом университете
Член 8-го состава Молодёжного правительства Калининградской области команды Молодёжной политики (работа в рамках направления популяризации ЗОЖ)



**Кириченко Екатерина
Сергеевна**

Бакалавр 4 курса обучения в Калининградском государственном техническом университете



**Кочулин Дмитрий
Андреевич**

Бакалавр 4 курса обучения в Калининградском государственном техническом университете