**«Утверждаю»**

**Директор**

**РГП на ПХВ «НЦОЗ» МЗ РК**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В. Ахметов**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 год**

**Концепция Национальной программы «Здоровое питание – путь к отличным знаниям» по организации питания школьников (с 2 по 11 апреля)**

**Целевая группа**– население РК, в т.ч.:

- дети от 7 до 10 лет

- дети и подростки от 11 до 14 лет

- подростки от 15 до 17 лет

**Основной целью** программы по организации питания является сохранение здоровья детей, концентрация внимания общественности на глобальной проблеме детского питания (школьников, подростков), повышение уровня осведомленности населения республики, медицинских работников по вопросам рационального, сбалансированного питания, как одного из факторов развития заболеваний у детей, необходимости своевременного прохождения профилактических осмотров.

**Основные принципы:**

- сохранение и укрепление здоровья школьников путем оптимизации питания;

- обеспечения безопасности, качества и доступности питания;

- соблюдение унифицированных требований к организации питания школьников.

**Механизм реализации**

Основным элементом механизма реализации является совместная деятельность организаций, оказывающих первичную медико-санитарную помощь, профильных служб, ДООЗ, Центров формирования здорового образа жизни, неврологических отделений областей и гг. Астана, Алматы и Шымкент на единой методологической основе с практической реализацией данных мероприятий на региональном уровне.

**Особенности профилактических мероприятий на 2019, в сотрудничестве с НПО, с разделением на целевые группы по возрасту.**

**Целевая группа дети от 7 до 10 лет**

**1.Организация и проведение классного часа по темам «Значение белков, жиров, углеводов в рациональном школьном питании», «Режим питания», «Питьевой режим в школе».**

Задача классного часа, проводимого, как правило, [один](http://spiritual_culture.academic.ru/1532/%D0%9E%D0%B4%D0%B8%D0%BD) раз в неделю после уроков, состоит в налаживании духовно-нравственного воспитания в создании положительного психологического климата, хорошего настроения у ребят, в определении перспектив развития коллектива класса. Тематика классного часа может быть самой разнообразной.

**Вступительное слово учителя**

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?!». И это не случайно. Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть здоровым, правильно питаться – основное правило древних.

**а) Мозговой штурм в виде игры «Ромашка**»: на лепестках ромашки записана первая половина пословицы, ученикам предложено продолжить пословицу

* В здоровом теле… (здоровый дух)
* Голову держи в холоде…(а ноги в тепле)
* Заболел живот, держи… (закрытым рот)
* Быстрого и ловкого… (болезнь не догонит)
* Землю сушит зной, человека… (болезни)
* К слабому и болезнь …(пристает)
* Поработал …(отдохни)
* Любящий чистоту –… (будет здоровым) и т.д.

**Учитель:** Вы видите, что про здоровье люди думали всегда и в древности, ведь пословицы - это народная мудрость.

От чего же им так везло? Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались. В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой.

Давайте мы проникнем в тайны процесса, который называется пищеварением. Благодаря нему все клетки нашего организма получают питание. Для того чтобы весь организм человека был накормлен, природа создала в нем самом фабрику-кухню, которая представляет собой очень длинный конвейер. Его длина равна 10 метрам. Сначала пища попадает в Ротовую полость. Мы пережёвываем её зубами, перемешиваем языком. Уже здесь пища начинает перевариваться при помощи слюны. Изо рта через глотку пища в виде кашицы отправляется дальше в пищевод, во второй отсек нашей фабрики. Без еды наш желудок похож на спущенный воздушный шарик, а когда мы его заполним едой, то он растянется и превратится в целую пещеру. Стенки в желудке шероховатые, из них сочится желудочный сок. Он постепенно пропитывает всю пищу и растворяет даже твердые леденцы до жидкой каши. Из желудка пища поступает в Кишечник. Он состоит из тонкой и толстой кишки. Большую роль в пищеварении играет печень. печень выделяет в тонкую кишку особую жидкость, необходимую для пищеварения - желчь. Частицы питательных веществ через стенки кишечника всасываются в кровь. Кровь разносит их по всему телу.

**Учитель:** Вся эта сложная работа называется перевариванием пищи и этот процесс длится 3- 4 часа. Затем зачитывает письмо от Карлсона:

*“Здравствуйте, друзья! Я самый больной в мире человек!!! Своё письмо я пишу из больницы. Что-то случилось с моим здоровьем: тело ломит, в глазах звёздочки, в ушах звенит. И совсем не хочется веселиться и шалить. Доктор Айболит говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: Торт с лимонадом, чипсы, варенье, пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон.”*

**Учитель:** Как вы думаете, на пользу пойдет такой набор продуктов? Почему?

Давайте поможем Карлсону составить меню на день.

Дети составляют Карлсону меню из тех продуктов, которые расписаны на карточке: каша, кефир, хлеб, картофель, геркулес, гречка, мясо, яйцо, молоко, творог, рыба, растительное масло, торт, сливочное масло, сметана, шоколадные конфеты, морковь, огурцы, яблоко, шиповник, апельсин).

**Варианты ответа:** Суп с крупой, салат из свежих огурцов (овощей), перец фаршированный с мясом и рисом, кисель из плодов шиповника/яблоко, хлеб ржано-пшеничный.

**Учитель:** в завершении нашего классного часа давайте послушаем друг друга, кто и что думает о правильном здоровом питании и какие выводы сделал каждый из сегодняшней встречи.

**2. Проведение конкурсов, ролевых игр среди школьников**

**а) Конкурс «Какие продукты питания полезные?»**

Раздать среди школьников карточки с продуктами, содержащими больше белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Каждый школьник, наряженный в костюм продукта, который представляет, например, овощ «Господин Огурец», «Господин Помидор» или фрукт «Мистер Виноград», «Мистер Апельсин» читают стихотворение о пользе овоща или фрукта для здоровья человека.

По итогам определяются победители, и все участники награждаются поощрительными призами.

**б) Ролевая игра «Полезная – неполезная пища»**

Дети стоят в кругу, один ребенок в центре, перечисляет продукты питания (молоко, хлеб, сахар, мясо, конфеты, колбаса, сыр и т.д.), остальные дети, поднимая руки вверх говорят полезно, но ребенок (ведущий) может назвать и неполезные продукты (мухомор, алкоголь, уксус, и др.) в этом случае дети стоят молча, не поднимая руки.

1. Обсудить с группой в 3-4 человека о пользе и вреде сахара, конфет, пирожных,тортов.

2.Обсудить в группах из 2-3 человек «Я люблю (фрукты, овощи, ягоды, пельмени и др.) Почему? Выступает один ребенок от группы, что он любит и почему?

3. Обзор занятия. Что было интересного? Что понравилось?

**Ролевая игра- «Сравни и объясни»**

Возьмите два похожих внешне продукта, или их изображение, например яблоко и леденец и попросите учеников сравни,3ть их обоих (оба они сладкие, разные цвета, яблоко сочное, яблоко полезнее и т.п). Убедитесь, что ученики комментируют тот факт, что яблоко здоровее, полезнее, чем леденец, и попросите их объяснить, почему.

**Учитель:** Теперь вы знаете, какое питание должно быть у растущего организма, подведем итоги и послушаем мнение друг друга о полезной еде и ее влиянии на наш организм.

**3. Организация беседы и опроса школьников по теме «Что такое правильное питание?»**

Беседа, опрос – метод получения информации посредством свободного общения с человеком. Для проведения классного часа привлекаются специалисты Центров формирования здорового образа жизни, специалисты ПМСП, родители и учителя.

Ученики делятся на несколько групп для вовлечения каждого в беседу и опрос.

**Учитель**: «Питаться правильно» - это значит питаться так, чтобы чувствовать себя здоровым и бодрым и при этом совсем не задумываться о том, что именно нужно съесть. Вопрос о том, правильно ли ты питаешься, возникает только тогда, когда чувствуешь себя нездоровым. Тебе нужно помочь. Давайте обсудим в группах из чего состоят продукты.

Каждая группа готовит ответы на определенный вид продуктов:

- из белков (перечисляют продукты – бобовые - фасоль, горох, чечевица, арахис, животного происхождения – яйцо, мясо, молоко, рыба);

- из жиров: жир животный (бараний, говяжий, куриный; сливочное масло, растительное масло);

- из углеводов: (картофель, бананы, сахар, мед, хлеб, рис, кукуруза). Продукты этой группы содержат также железо (для строительства новых молекул гемоглобина) и кальций (необходимый для роста костей).

**Учитель:** А что не входит в понятие «правильное питание?»

Ученики перечисляют вредные продукты питания: сосиски, сардельки и другие продукты из соевого белка; магазинные сухарики с различными добавками; чипсы; сладкую газировку; фастфуд и различную острую пищу; колбасы; кофе и продукты, содержащие кофеин; различные соусы, майонез, кетчуп.

Выслушав учеников, выступают диетологи и специалисты Центров здорового образа жизни о соблюдении рациона питания школьниками, об основных правилах диетологии (обед и завтрак в сумме составляют около 60% общей суточной калорийности. Вечерний прием пищи осуществляется не позднее, чем за два часа до сна и тд.)

**Учитель:** подведем итоги нашей встречи. Каждый может сказать, какие выводы он сделал по соблюдению правильного питания и как наше здоровье зависит от этого.

Спасибо всем за участие, призываем вас к ведению здорового образа жизни!

**Целевая группа с 11 до 14 лет**

**1. Проведение беседы с подсчетом индекса Кетле, разъяснение и составление рациона питания среди школьников на темы «ИМТ и ожирение у детей»**

Для проведения беседы привлекаются специалисты Центров формирования здорового образа жизни, диетологи, школьные медсестры, родители и учителя.

**Учитель:** Здравствуйте ребята! Важность правильного и здорового питания для школьника трудно переоценить. Растущему организму необходимо получать максимум полезных микроэлементов и минералов для своего нормального развития. Так что же важно включать в рацион подростка? Давайте послушаем и поговорим о вашем здоровом питании.

**Специалист ЦФЗОЖ:** Как известно избыточная масса тела (ИМТ) является одним из факторов риска, способствующих развитию гипертонии и сахарного диабета, ИБС, ожирению и т.д. Индекс Кетле– это индекс массы тела, с помощью которого можно определить степень ожирения и оценить возможный риск развития заболеваний, связанных с избыточной массой тела

**Как рассчитывается индекс Кетле?**

. Индекс Кетле = реальная масса тела (кг) делится на (рост (м2)

*Результаты ваших расчетов нужно будет соотнести с данными следующей таблицы*



**Диетолог:** Меню школьника на неделю должно состоять из питательных и энергетически ценных блюд.

Некоторая пища бывает богата калориями – частичками энергии, но это не значит, что она обязательно полезна. В некоторых продуктах очень мгогокалориев, но они не насыщают организм, так как полезных веществ в них очень мало. Такие продукты приносят «пустые калории». Поэтому нужно уметь определять правильную и полезную пищу.

Правильная пища обеспечивает человека энергией, повышает мозговую деятельность. Итак, вот что рекомендуется включать в недельный рацион.

**Примерное меню для ребенка 11-14 лет**

Борщ/суп с крупой - 230/25г.

Куры отварные/мясо тушеное (говядина) – 90г.

Гарнир: гречка рассыпчатая/капуста/крупа - 130 г.

Салат из свежих овощей – 80 г.

Кисель фруктовый - 200 г.

Молоко/сузбеше/кефир – 200 г.

Хлеб ржано-пшеничный- 35 г.

**Учитель:** в конце нашей беседы подведем итоги по услышанному и усвоенному. Послушаем мнения родителей и учеников.

Вопросы родителям и детям о способах поддержания здоровой массы тела, о правильном и здоровом меню, о том какую пищу они привыкли употреблять и тд. Вопросы о методах ведения здорового образа жизни и поддержи принципов правильного питания

Ответы: соблюдение принципов правильного питания - уменьшить употребление сахара, сладостей; замена фастфуда здоровой пищей, часто пить воду, натуральные соки; обязателен полноценный завтрак; не переедать. Также необходимо быть физически активными: игры на свежем воздухе, ограничение времени на телефоны и другие гаджеты, больше ходить.

**Учитель:** Спасибо всем за участие!

**2. Проведение лекций на тему «Значение овощей и фруктов в питании школьника», «Организация питьевого режима школьника», «Потребление фруктов, сахара в питании школьника».**

Лекции предназначены для учителей и работников пищевого блока с привлечением специалистов Центров формирования здорового образа жизни, специалистов ПМСП, диетологов, школьных медсестер и родителей.

**Специалист ПМСП:**

По рекомендации ВОЗ человек должен потреблять 400 – 700 граммов фруктов и овощей ежедневно. Вы должны знать, что овощи и фрукты играют важную защитную роль в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы, некоторых видов рака и дефицита микроэлементов. Они являются источниками витаминов, минеральных веществ, крахмала, углеводов и пищевых волокон. Растительные продукты необходимы человеку для нормальной жизнедеятельности его организма. Чем разнообразнее и богаче рацион питания человека насыщен растительной зеленью, фруктами и овощами, тем больше у него шансов на успешное лечение многих болезней. Помимо этого, растительная еда является хорошим средством профилактики против многих недуг, повышая сопротивляемость организма, особенно детского, к различным инфекциям, неблагоприятным воздействиям вредных физических и химических факторов окружающей среды. Овощи, как в свежем, так и переработанном виде, являются сильными стимуляторами выделения желудочного сока, и тем самым способствуют более полному перевариванию и усвоению в организме белков, жиров и углеводов. Особенно усиливают процесс пищеварения желудка морковный, огуречный, капустный, а также арбузный сок.

Поговорим о свободных сахарах – это моно- и дисахариды, добавленные в пищевые продукты и напитки производителями, поварами или потребителями, и сахара, естественно присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и концентратах фруктовых соков. Потребление свободных сахаров, особенно в форме сладких газированных напитков, сладостей способствует развитию избыточной массы тела с развитием ожирения и сахарного диабета. Поступление в организм можно сократить, ограничив поступление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахара (например, газированные напитки, конфеты, закусочные продукты и т.д.) с потреблением, вместо перекуса, фруктов и овощей.

Один из популярных напитков среди населения, особенно среди подростков и молодежи - это кока – кола. Состав: очищенная газированная вода; [сахар](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B0); натуральный [краситель](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C) карамель; регулятор кислотности [ортофосфорная кислота](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D1%82%D0%BE%D1%84%D0%BE%D1%81%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%B0); натуральные [ароматизаторы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8B); кофеин. Среди всех прохладительных напитков, особенно в Кока-коле, наибольшее содержание сахара, т.е. в 1 литре –137,5 граммов, т.е. эквивалентно 27,5 кусочкам сахара, что ведет к нагрузке на поджелудочную железу и развитию сахарного диабета. Потребление свободных сахаров, особенно в форме сладких напитков, сладостей (булочки, шоколад, мармелад, конфеты, торты, мороженное), ограничить, так как они способствуют увеличению массы тела с развитием ожирения, сахарного диабета, кариеса.Поступление в организм сахара можно сократить, ограничив потребление пищевых продуктов с высоким содержанием сахара.Например, сладкий газированный напиток 0,5 л содержит 55 граммов, что соответствует 11 кусочкам сахара, в энергетическом напитке 0,5л - 27,5 граммов, т.е. 5,5 кусочкам сахара, сладкий холодный чай 0,5л – 42,5 граммов, т.е. 8,5 кусочкам сахара, наибольшее содержание в 1 литре кока-колы–137,5 граммов, т.е. 27,5 кусочков сахара и т.д.

Самые оптимальные напитки для ребенка школьного возраста – вода и молоко. Недостатками соков являются большое содержание сахара и повышенная кислотность, поэтому их следует либо давать во время приемов пищи, либо разбавлять водой.

На общее количество жидкости, которую должен употреблять школьник в день, влияет его активность, питание и погода. Если погода жаркая, а активность ребенка повышена, давайте ребенку больше воды или молока. Вода - без пищи человек может прожить несколько недель, а вот без водыможет только несколько дней. Поэтому пейте воду негазированную до 1-1,5литра в день!Очень важна организация питьевого режима в школе.

В конце лекций проводится обратная связь, в формате вопрос-ответ родители и учителя задают и отвечают на интересующие их темы.

**3.Проведение классных часов, лекций по темам «Польза и вред соли», «Гигиена школьников»**

**а) Организация и проведение классного часа по теме «Польза и вред соли»**

**Учитель:** Здравствуйте ребята, сегодня давайте разберем тему соли, поговорим ее пользе и вреде для нашего организма. Расскажите нам всем то, что вы изучили и узнали.

**Выступают ученики** (за несколько дней до классного часа ученики поделились на 2 группы: одна группа подготовила материал о пользе употребления соли, вторая группа о вреде)

**Примерные ответы:**

- Соль важна при заложенности носа и насморке, при воспалившихся миндалинах, при укусах насекомых, при легких отравлениях, полезны солевые ванны для кожи и при выведении токсинов, регулирует баланс жидкостей в организме.

- чрезмерное употребление соли приводит к серьезным заболеваниям, росту кровяного давления, повышает вероятность инсультов и инфарктов, отечность и нагрузка на почки.

**Учитель**: Сейчас перечислите продукты, в которых содержится большое количество соли (фастфуд, луковые кольца, кириешки, чипсы, крекеры и т.д.)

После обсуждения подводятся итоги классного часа.

**б) Организация и проведение лекции по теме «Гигиена школьников»**

Личная гигиена школьника включает в себя правила, направленные на сохранение и укрепление здоровья ребенка. Для их выполнения необходимо придерживаться рационального режима дня, правильного питания, чередования физического и умственного труда, труда и активного отдыха, а также соблюдение личной гигиены, в узком понимании этого слова. Кроме всего, гигиеническое воспитание — это составная часть общего воспитания, в процессе которого ребенку прививаются гигиенические навыки, что является неотъемлемой составляющей культурного поведения человека.

**Запомните правило:обязательно мойте руки с мылом перед едой!**

Правила гигиены школьника – это залог крепкого здоровья, отсутствие инфекционных, а также паразитарных заболеваний.

Основное требование**гигиены питания школьника-** прием пищи в строго определённое время. Благодаря этому пища лучше усваивается и меньше вероятность развития желудочно-кишечных заболеваний. В промежутках между основными приёмами пищи кушайте только фрукты. Не кушайте перед завтраком, обедом и ужином сладкое, так как снижается аппетит.Обязательно перед употреблением тщательно помойте фрукты, овощи, ягоды и самое главное – руки. Не пей некипяченую воду. После еды всегда чистить зубы.

Помни, что микробы –твои враги!

**Целевая группа дети от 15 до 17 лет**

**1. Проведение лекции и практического занятия по организации школьного питания на тему «Польза и вред трансжиров в школьном питании»**

**а) Лекции предназначены для школьников, учителей и школьных медицинских сестер.**

Понятие «снек» объединяет большую группу разнородной продукции – от шоколадных батончиков до вяленого мяса и орехов. Сегмент снеков является одним из наиболее перспективных на рынке быстрого питания. Этот рынок представлен продуктами, которые можно употреблять, как в качестве перекуса.Вы можетезаменить привычные сладости орехами и сухофруктами, что позволит вести здоровый образ жизни и укрепить здоровье.Так, например, в 80 граммах соленых закусок содержится 5 г соли (одна чайная ложка без горки) - это луковые кольца, кириешки, чипсы, крекеры и т.д. Снижение потребления соли до нормы и ниже позволит сохранить 2,5 миллиона жизней в мире ежегодно. Снизит риск неинфекционных заболеваний (болезни сердца, сахарный диабет, рак), сократит инвалидность от инфаркта миокарда и инсульта, предотвратит развитие катаракты, сохранит водный баланс в организме, избавляя от отеков и выводя излишнюю жидкость.

Помните! Соблюдая эти рекомендации у вас появится шанс на долгую, здоровую жизнь.

Трансжиры- это разновидность ненасыщенных жирных кислот, которые могут быть какприродными, так и созданными искусственно. Природные трансжиры содержатся в продуктах животного происхождения (например, мясных и молочныхпродуктах от крупного рогатого скота, овец, коз). Трансжиры искусственного происхождения содержатся в фастфудах, в выпечке (пироги, печенье, пирожные и сдобные булочки), бисквиты, жареные продукты (картофель-фри, куриные наггетсы), попкорн, слойки. Опасными являются трансжиры промышленного производства, которые повышают холестерин крови и способствует развитию заболеваний сердца, диабета, ожирения, рака молочной железы, болезни Альцгеймера, желчнокаменной болезни и др. 2% повышение энергии, получаемой в результате потребления трансжиров на 23%, повышает риск смерти от инфаркта миокарда. Трансжиры содержатся в картофель-фри, чизбургерах, бургерах, мороженом, попкорне, чипсах, крекерах, пирогах, печеньях, сдобных булочках, пирожных, слойках, тортах, биквитах, кексах.

**б) Практическое занятие «Питание – залог нашего здоровья!»**

**Цель:** проследить взаимосвязь питания и здоровья.

Оборудование: лист белой бумаги, фломастеры, ручки, муляжи продуктов питания.

1. Вводная часть. Учитель дает информацию о том, как мы питаемся, как управлять факторами, которые влияют на правильное питание.

2. Работа в группах. На стол выкладывают необходимые муляжи или рисунки продуктов питания из цветного журнала для того, чтобы ученики выбрали себе по одному или одной и могли обосновать свой выбор.

На вопрос:

а) Почему ты выбрал эти продукты питания?

б) Почему считаешь ты, что эта пища тебе подходит?

в) Какие ты знаешь положительные и отрицательные характеристики этого продукта?

Учитель готовит три таблички «не знаю», «согласен», «не согласен». Когда учитель задает вопросы, то ученики занимают место под табличками, с которыми совпадают точки зрения.

Подведение итогов, закрепление материала лекции и практического занятия.

**2. Проведение родительского собрания на тему ««Газированные и энергетические напитки», «Профилактика табакокурения», «Потребление алкоголя (пиво)».**

Родительское собрание организуется с привлечением специалистов Центров формирования здорового образа жизни, специалистов ПМСП.

Специалисты или учителя докладывают информацию по теме собрания в виде презентации.

На сегодняшний день, ни один подросток не представляет походкуда либо без употребления фастфуда, который запивается газированными напитками. Но также популярными стали энергетические газированные напитки. Они содержат в своем составе вещества, стимулирующие нервную, сердечно-сосудистую и эндокринную системы организма человека, создающие эффект прилива сил и бодрости. Энергетические напитки можно назвать своеобразным концентрированным заменителем кофе,который еще и содержит глюкозу,обеспечивая прилив энергии для мозга и мышц. Следует объяснить ребенку вред от таких напитков и последствия от их употребления.

**Если ты устал/устала,не пей энергетики,а лучше иди домой или отдохни.**

Таким образом, выбор остается за подростком. Следует отметить, что именно подростковый период определяетповедение во взрослой жизни в отношении и таких бед современного общества как табакокурения, употребления алкоголя, питания ифизической активности и, в целом, формированию здорового общества. Продолжается рост болезней нервной, эндокринной системы, нарушений питания и обмена веществ. Это вызывает необходимость усиления системы мер, направленных на эффективные воздействия общественного здравоохранения для сохранения здоровья подростков.

Задачей родителей является объяснить подростку вред нерегулярного питания всухомятку, найти альтернативу чипсам и булочкам, например, сухофрукты и орешки. Объяснить, что питание должно быть четырехразовым: завтрак – 25 %; обед – 35–40 %, полдник – 15 %, ужин – 20–25% от суточной потребности в питательных веществах.В качестве закуски могут быть овощи или фрукты, сыр или творог, яйцо, салаты. В качестве горячего можно каши, овощное рагу, мясо, рыба. Напиток в виде горячего чая, компота, киселя, молока.

После доклада следует провести обратную связь, в виде опросника или устно, где родители должны поделиться о своих переживаниях по поводу здоровья детей, а учителя и сотрудники ПМСП узнать какие риски существуют как в школьной, так и во внешкольной жизни детей.

**Медиа-мероприятия:**

Цель: повышение информированности населения о значении питания школьников, влияние организации школьного питания на учебу, о физической активности на государственном и русском языках:

**Форма проведения мероприятий**:

**-** размещение пресс-релиза на интернет ресурсах УОЗ областей, гг.Астана, Алматы, Шымкент, медицинских организаций городского, областного, республиканского значения о проведении мероприятий;

- организация на телевизионных каналах, радиостанциях выступления по вопросам по питанию школьников;

- проведение пресс-конференции с участием ведущих специалистов областей, городов Алматы, Астана, Шымкент, заинтересованных сторон по вопросам школьного питания;

-размещение анонса новостей на Web-сайте организации, в информационных агентствах;

-ротация аудио-видеороликов по питанию в организациях ПМСП, в учреждениях образования, на предприятиях малого и среднего бизнеса, закрепленных за медицинским учреждением;

-выступления по радиотрансляционному узлу в учреждениях ПМСП, школах, ССУЗах и ВУЗах, в местах массового пребывания населения по организации школьного питания;

- трансляция видеороликов на LED-мониторах, в общественном транспорте, в местах массового пребывания населения, аэропортах, авто/ железнодорожных вокзалах, кинотеатрах по питанию;

-размещение наружной рекламы (светодиодные дисплей, баннеры, билборды, информационные стойки, Roll-up стойки и т.д.), бегущая строкана региональных телеканалах, в общественном транспорте, размещение информации на остановочных комплексах, в ЦОНах, местах массового пребывания населения по питанию;

- рассылка информации профилактической направленности (приглашение на профилактические мероприятия) посредством: SMS-сообщений через мобильную связь, социальные сети, платежные квитанции по оплате коммунальных услуг, расклеивание информации в лифтах, подъездах жилых домов.

**Срок предоставления информации в РГП на ПХВ НЦОЗ к 19 апреля 2019 года** в печатном и электронном форматах на e-mail:org@hls.kz

- аналитическая информация в формате Word на государственном и русском языках с указанием целевых групп, мероприятий в рамках каждой целевой группы, организаций, в которых данные мероприятия проводились и число мероприятий и охваченных лиц;

- таблицы в формате Excel, согласно Приложению 1;

- таблица анкетирования в формате Excel, согласно Приложения 2;

- анализ анкетирования в формате Word на государственном и русском языках;

- сопроводительное письмо с подписью первого Руководителя.

**Разработано Б. Тултаева**

**Согласовано К. Туякбаева**