

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Управление образования****администрации города Прокопьевска**653000, Кемеровская область,г.Прокопьевск, пр-т Шахтеров, 31тел./факс (384-6) 61-48-57 E-mail**:** edu-prk@mail.ru  От №   |  | Руководителям образовательныхучреждений |

Уважаемые руководители!

Управление образования администрации города Прокопьевска информирует, что в Кузбассе продолжается реализация федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в состав национального проекта «Демография» и плана мероприятий «дорожной карты» по обеспечению внедрения обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания на 2022- 2024 годы.

Реализация проекта способствует формированию у населения осознанного отношения к своему здоровью, развитию культуры здорового питания, обеспечивающей ликвидацию микронутириентной недостаточности, снижение потребления критически значимых пищевых веществ (пищевая соль, сахара, жиры, включая жиры с насыщенными жирными кислотами и трансизомерами жирных кислот), увеличение потребления овощей и фруктов, профилактику алиментарно-зависимых заболеваний.

Роспотребнадзором для населения подготовлены обучающие (просветительские) программы по вопросам здорового питания, а также анимированные картинки и видеоролики по правильному питанию, которые являются элементом социальной рекламы для повышения уровня знаний граждан.

Содержание программ охватывает:

1. Основные законы науки о питании.
2. Значение в питании основных пищевых и биологически активных веществ.
3. Основные группы пищевых продуктов.
4. Требования к качеству и безопасности пищевых продуктов.
5. Рациональные нормы потребления пищевых продуктов, режим питания;
6. Профилактика алиментарно-зависимых заболеваний.

Информационные ресурсы:

- видеоролики уроки о здоровом питании <https://школа.здоровое-питание.рф/vanya-i-gosha/> ;

- статья о формуле: <https://здоровое-питание.рф/healthy-nutrition/news/5shagov-k-soblyudeniyu-formuly-zdorovogo-pitaniya-1-1-4/> .

Анимированные картинки:

1. «Полезные (правильные) жиры» - <https://youtu.be/_uUvoIa5SLA> (13 секунд);
2. «5 порций в день»- <https://youtu.be/YXBIshvRM0o>(14 секунд);
3. «Сахар в меру»- <https://youtu.be/hvs-dcYAEaY> (14 секунд);
4. «Меньше соли»- <https://youtu.be/ZDhcVchMY_c> (14 секунд;)
5. «Меньше трансжиров»- <https://youtu.be/O5s7vJBeapI> (14 секунд); Видеоролики:
6. «Витаминка» - <https://youtu.be/fGZ652Iyq1c> (1 минута);
7. «Белок» - <https://youtu.be/P8KmQBb2tWc> (1 минута 4 секунды);
8. «Вода»- <https://youtu.be/SxuSheXlNLM> (1минута 36 секунд);
9. «Жирок» - <https://youtu.be/q2NW2HuX2P8> (1минута 24 секунды);
10. «Сахарок» - <https://youtu.be/vwl7YU_LfYw> (53 секунды);
11. «Светофор» - <https://youtu.be/UtqT1ePAYk0> (1минута 59 секунд);
12. «Урок здоровья» - <https://youtu.be/IMueM-cRk-c> (4 минуты 46 секунд);
13. «Цифры здоровья» - <https://youtu.be/qbijpLuH4S4> (2 минуты 2 секунды).

Образовательный ресурс позволит активно внедрять указанную обучающую программу в дистанционном формате. Доступ к ресурсу осуществляется по ссылке <https://fcrisk.ru/courses/>.

Прошу разместить информацию об обучающих (просветительских) программах по вопросам здорового питания (анимированные картинки, видеоролики) в социальных сетях и на сайтах образовательных учреждений, а также на регулярной основе проводить лекции, беседы, в том числе в онлайн формате.

Сведения о проведенных мероприятиях по вопросам здорового питания прошу предоставить до 28 марта, далее ежеквартально по форме таблицы по следующей ссылке: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1oYE1Wp1Ipy2n6Co8XSxnDAh5R_vsgidLnapFGK9vyUA/edit?usp=sharing> .

Начальник Управления образования

администрации города Прокопьевска Н.Б. Матвеева

Исп.: Бокк Анна Сергеевна

Тел: 8(3846) 61-30-20