



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

Роспотребнадзор: новая серия уроков правильного питания стартует в российских школах

Интерактивные образовательные программы подготовлены экспертами проекта «Здоровое питание» и X5 Group.

Торговая сеть «Пятерочка» при поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» и Агентства стратегических инициатив запускает новый этап уроков по здоровому образу жизни «Школа питания». С 1 октября 2024 года ученики и учителя со всей России могут стать частью большого образовательного проекта, который развенчивает мифы о правильном питании и учит есть осознанно.

«Культуру здорового питания важно прививать с детства. Поэтому работа с молодежной аудиторией – одна из приоритетных задач проекта Роспотребнадзора “Здоровое питание”. Комплексная верифицированная программа по основам правильного питания для школьников X5 Group стартовала в 2023 году – при нашей информационной и экспертной поддержке. С тех пор обучение прошли более 18 000 школьников из 60 регионов России. Мы надеемся, что обновленный курс охватит еще больше детей, они смогут получить важные ЗОЖ-знания и научатся применять их на практике», – отмечает **эксперт Роспотребнадзора, информационный куратор проектов «Здоровое питание» и «Санпросвет» Екатерина Головкова.**

Проект «Школа питания» способствует формированию у детей и подростков ответственного отношения к питанию. Курс состоит из серии занятий, которые направлены на распознавание сигналов своего организма, выбор сбалансированного рациона и правильное хранение продуктов. Также школьники научатся готовить вкусные и полезные блюда для всей семьи.

В новом учебном году программу дополнили двумя уроками. На одном из них ребята узнают, как организм извлекает энергию из пищи и использует ее для жизнедеятельности. На другом – как принципы осознанного и сбалансированного питания переплетаются в национальных кухнях России и мира.

«Школа питания» состоит из тестов на онлайн-платформе, уроков в классе и занятий дома. Все учебные материалы разработаны опытными учителями и методистами по инициативе торговой сети и на основе рекомендаций проекта «Здоровое питание» Роспотребнадзора. Они соответствуют всем

требованиям ФГОС и ФООП, опираются на проверенную научно-доказательную базу.

Каждое занятие адаптировано для трех возрастных категорий учащихся: 1–4 классы, 5–8 классы, 9–11 классы. Сценарии направлены на достижение схожих образовательных результатов, но отличаются практическими упражнениями и степенью детализации материала, чтобы в каждой возрастной группе уложиться в отведенное время урока.

Присоединиться к проекту могут ученики с 1 по 11 класс, включая тех, кто уже принимал участие в прошлом году. Чтобы стать частью программы, необходимо зарегистрироваться на [сайте проекта](#) не позднее 1 марта 2025 года. Все участники «Школы питания» получают полезные материалы, дипломы о прохождении курса, подарочные сертификаты для закупки продуктов в магазинах «Пятерочка», баллы на карту лояльности «Х5 Клуба», а также подарки от партнеров.

Кроме того, в ноябре стартует семейный марафон X5 Group, который позволит детям вместе с родителями выполнять задания, связанные со здоровым питанием, и делиться своими успехами в соцсетях, развивая культуру правильного образа жизни. Самые активные участники получают подарки.

После прохождения уроков и марафона весной 2025 года школьники смогут принять участие в «Здоровой Олимпиаде» и побороться за денежный приз.

Подробная информация об инициативе доступна на сайте [школа-питания.рф](#) и на [странице проекта](#) в социальных сетях.

Больше информации на сайте [здоровое-питание.рф](#) и на наших страницах [ВКонтакте](#), [Одноклассники](#) и в [Telegram-канале](#).