



Салауатты тамақтану мәдениетін насихаттау және қалыптастыру бойынша

іс-шаралар жоспары

План мероприятий

по реализации проекта «Қантсыз мектеп»

КТУ «СОШ № 5» на 2025 – 2026 учебный год

Цели:

1. Снизить потребление добавленного сахара среди учеников.
2. Привить культуру здорового питания.
3. Повысить уровень энергии и концентрации учащихся.

Прогнозируемый результат:

1. **Улучшение здоровья учащихся:** снижение уровня заболеваемости, связанной с потреблением сахара (диабет, ожирение, кариес); повышение общего уровня энергии и концентрации у детей.
2. **Образовательные программы:** проведение семинаров и мастер-классов по здоровому питанию с привлечением диетологов, нутрициологов и др.; внедрение инициатив в учебный процесс педагогами, посвященных влиянию сахара на здоровье.
3. **Изменение меню в школьных столовых:** разработка и внедрение блюд с низким содержанием сахара; увеличение разнообразия здоровых альтернатив (фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, сухофрукты, смузи).
4. **Поддержка родителей и сообщества:** информирование родителей о важности снижения потребления сахара; организация мероприятий для детей и их родителей, направленных на популяризацию здорового питания.
5. **Мониторинг и оценка:** проведение опросов и анкетирования для оценки изменений в привычках питания учащихся по индикаторам; сбор данных о здоровье учащихся до и после реализации проекта для их анализа.

№	шара/мероприятие	мерзімі/сроки	жауапты/ответственный
1. Подготовительный этап			
1.1	Формирование рабочей группы из числа педагогов, мед.работника, повара школьной столовой, родителей и учеников	сентябрь	ЗРВР Кузнецова Г.А.
1.2	Проведение анкетирования о привычках питания	сентябрь октябрь	ЗРВР Кузнецова Г.А., мед.сестра Исакова К.Е.
1.3	Оценить меню школьной столовой и ассортимент школьного буфета	сентябрь октябрь	Рабочая группа
1.4	Семинар для учащихся, педагогов, работников школы о вреде сахара и. замене продуктов	октябрь	ЗРВР Кузнецова Г.А..
2. Информационная компания			
2.1	Провести уроки здоровья с привлечением врачей-диетологов, нутрициологов и других специалистов в области правильного питания	ноябрь	ЗРВР Кузнецова Г.А., мед.сестра Исакова К.Е.

2.2	Обсудить цели и преимущества программы на родительских собраниях	ноябрь	классные руководители, ЗРВР Кузнецова Г.А.
2.3	Запуск визуальной компании: развесить плакаты, запустить публикации в социальных сетях, сайтах школ	ноябрь	ЗРВР Кузнецова Г.А., учитель Оспанова Р.Б.
3. Изменение школьного меню			
3.1	Обновление ассортимента: Ввести в столовой полезные десерты (фрукты, несладкие йогурты); снизить количество сладких напитков в буфете	октябрь-ноябрь	ЗРВР Кузнецова Г.А., арендатор столовой
4. Вовлечение учащихся			
4.1	Конкурс «Лучший здоровый перекус»	декабрь	ЗРВР Кузнецова Г.А., рабочая группа
4.2	Марафон-челлендж «Неделя без сахара»	февраль	ЗРВР Кузнецова Г.А., рабочая группа
4.3	Мастер-класс по приготовлению полезных блюд	март-апрель	ЗРВР Кузнецова Г.А., рабочая группа
5. Мониторинг			
5.1	Опрос среди учеников и родителей, анализ результатов анкетирования, корректировка плана реализации в зависимости от результатов мониторинга	май	ЗРВР Кузнецова Г.А., рабочая группа
6. Летняя школа здорового питания			
6.1	Спортивные игры и фитнес-активности для поддержания физической активности	июнь-июль	Учителя физической культуры
6.2	Лекции и тренинги для детей и родителей о вреде сахара и пользе здорового питания	июнь-июль	Начальники пришкольного и профильных лагерей
6.3	«День здорового питания»	июнь-июль	Начальники пришкольного и профильных лагерей, арендатор столовой