

## **«Питайся правильно!»:**

*областная познавательная акция, посвящённая десятилетию действий по проблемам питания, 2016-2025 гг. (ООН).*



В 2025 году завершается десятилетие действий по проблемам питания, подводятся его итоги. В России существуют вызовы, связанные с питанием, в разных аспектах: рацион, доступность и качество пищевых продуктов и образование в области здорового питания. Эти проблемы влияют на здоровье населения и требуют решения. Библиотеки с её ресурсами могут внести существенный вклад в воспитании культуры питания юных пользователей, которая включает несколько аспектов: режим питания, рацион, этикет за столом и правила гигиены при обращении с продуктами. Это позволит заложить полезные привычки, которые помогут им в дальнейшей жизни. ГОБУК «Мурманская областная детско-юношеская библиотека имени В.П. Махаевой» приглашает библиотеки Мурманской области принять участие в областной познавательной акции «Питайся правильно!» и провести мероприятия, которые помогут пользователям узнать о том, что такое рацион, сколько калорий рекомендуется потреблять в день, какие продукты являются полезными, как выбрать продовольственные товары в магазине.

### Формы мероприятий могут быть следующими:

- ✓ книжно-иллюстративные выставки, выставки-викторины, выставки экспозиции;
- ✓ обзоры литературы, премьеры книг;
- ✓ информационные часы, дни информации;
- ✓ тематические дни или недели;
- ✓ фестивали;
- ✓ беседы, диспуты, обсуждения, дискуссии;
- ✓ командные и индивидуальные игры-викторины по типу телевизионных передач;
- ✓ посиделки в кафе «Здоровье»;
- ✓ практикумы, встречи со специалистами.

Примерные темы мероприятий:

«Золотые правила питания», «Правильное питание — залог здоровья и красоты»; «Еда для жизни», «Как питаешься, так и улыбаешься», «Традиции национальной кухни», «Меню литературных героев», «Любимые блюда знаменитых людей», «Учимся покупать качественные продукты», «Витаминный бум».

**Статьи сети Интернет о здоровом питании.**

1. **Воронова, В. А** Отношение современной молодёжи к принципам рационального питания : научная статья. – Текст : электронный / Виктория Александровна Воронова // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2024. №1. eISSN 2782-411X // Амурский государственный гуманитарно-педагогический государственный университет : сайт.– URL: <https://golnk.ru/KkyG3> (дата обращения 30.09 2025).
2. **Здоровое питание для детей. Как формировать у ребёнка здоровое отношение к еде.** – Текст : электронный // Семья и школа, журнал: сайт.– URL: <https://golnk.ru/5DAzK> (дата обращения 30.09 2025).
3. **Любимые блюда русских писателей и поэтов.** От традиционной еды до деликатесов. – Текст : электронный // Sportmaster : сайт магазина.– URL: <https://golnk.ru/gaRqX> (дата обращения 30.09 2025).
4. **Мы есть то, что мы едим:** Как выглядят любимые блюда 13 известных личностей прошлого. – Текст : электронный // Twizz : новости , истории, тренды Интернета : развлекательный проект.– URL: <https://twizz.ru/my-est-to-cto-my-edim-840960/> (дата обращения 30.09 2025).
5. **Терещенко О.** Как приучить ребёнка правильно питаться. – Текст : электронный / Ольга Терещенко // Медицинский журнал «Форма» : сайт.– URL: <https://golnk.ru/85lgB> (дата обращения 30.09 2025).

**Из опыта работы библиотек.**

1. **Еда для жизни, книги по здоровому питанию** : виртуальная книжная выставка по здоровому питанию. – Текст : электронный // МБУК Межпоселенческая централизованная библиотечная система Чаинского района : сайт. – Текст : электронный(дата обращения 30.09 2025).й.– URL: <https://lib-podgornoe.ru/news/2024/05/18049/>(дата обращения 30.09 2025).
2. **Международный день питания отмечаем в библиотеке** : из опыта работы. – Текст : электронный // ГУК «Столинская районная

библиотечная система» : сайт .– URL: <https://lib-stolin.by/den-zdorovogo-pitaniya-2023> (дата обращения 30.09 2025).

3. **Питание и труд - здоровье дают** : урок здоровья [Из опыта работы библиотеки]. – Текст : электронный // Сахалинская областная детская библиотека : сайт.– URL: <https://sakhodb.ru/news/post/9055/?ysclid=mg0l8tzfcd820026837> (дата обращения 30.09 2025).
4. **Правильное питание - путь к здоровью** : час полезного совета. – Текст : электронный [Ход мероприятия] // МБУК Шатковская центральная библиотека : сайт.– URL: <https://golnk.ru/6nyB6> (дата обращения 30.09 2025).

### Списки литературы.

1. **9 полезных книг о правильном питании для детей** [Список литературы]. – Текст : электронный // ВКонтакте : социальная сеть.– URL: [https://vk.com/wall-146562073\\_4456](https://vk.com/wall-146562073_4456) (дата обращения 30.09 2025).
2. **Книги детям о правильном питании** [Список литературы с аннотациями]. – Текст : электронный // ГБОУ ООШ № 9 г. Новокуйбышевска : сайт.– URL: <https://golnk.ru/4n16e> (дата обращения 30.09 2025).
3. **Малкина, Г. П.** Список художественной литературы и мультфильмов о правильном питании. – Текст : электронный / Малкина Г. П. // Nsportal.ru : образовательная социальная сеть.– URL: <https://golnk.ru/AwDkq> (дата обращения 30.09 2025).
4. **Романова В.** Детям о еде. 5 лучших детских книг о питании / Виктория Романова. – Текст : электронный // LookBio.ru : онлайн-журнал.– URL: <https://golnk.ru/Q9WE0> (дата обращения 30.09 2025).
5. **Чем накормить ребёнка. Топ книг о детском питании.** – Текст : электронный [Аннотированный список книг с фотографиями] // BubaGO : сайт интернет магазина.– URL: <https://golnk.ru/kJYrq> (дата обращения 30.09 2025).
6. **Что почитать с детьми о правильном питании?** [Список литературы с аннотациями]. – Текст : электронный // Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 212 г. Екатеринбург : сайт.– URL: <https://212.tvoysadik.ru/site/pub?id=245> (дата обращения 30.09 2025).

### Сценарии мероприятий.

1. **Баятина Ю. П.** Правильное питание – залог здоровья школьника : методическая разработка классного часа в начальной школе. – Текст : электронный // Урок. РФ : педагогическое сообщество <https://golnk.ru/QK5z0> (дата обращения 30.09 2025).
2. **Богданова, С. В.** Порядок приобретения товара : конспект урока социально - бытовой ориентировки, 6 класс. – Текст : электронный / Светлана Валерьевна Богданова // Урок.РФ: сайт педагогического сообщества.– URL : <https://golnk.ru/0M148> (дата обращения 30.09 2025).
3. **Бондаренко Н.В.** Знатоки здорового питания: сценарий тематического развлечения для детей 4-5 лет. – Текст : электронный / Н. В. Бондаренко, В.Н. Калачёва и другие // Академия «АРТ – талант» : официальный сайт всероссийских конкурсов.– URL: <https://www.art-talant.org/publikacii/95718-scenariy-tematicheskogo-razvlecheniya-znatoki-zdorovogo-pitaniya> (дата обращения 30.09 2025).
4. **Васильева, Н.Г.** Разговор о правильном питании : литературная гостиная [на основе изучения литературных источников]. – Текст : электронный / Васильева Нина Григорьевна // ООО Центр гражданских и молодёжных инициатив : сайт.– URL : <https://golnk.ru/0MgG8> (дата обращения 30.09 2025).
5. **Груздева, П. А.** Правильное питание – великое подспорье для нашего здоровья : сценарий конкурсной программы. – Текст : электронный / Пелагея Александровна Груздева // nsportal.ru : образовательная опциальная сеть.– URL: <https://clk.li/VKIr> (дата обращения 30.09 2025).
6. **Здоровым быть модно!** : сборник сценариев. – Текст : электронный / МУК «Централизованная библиотечная система» ; сост. : Л. Ф. Беяева, зав. отделом инновационно-методической деятельности и библиотечного маркетинга. – Архангельск, 2008. – 64 с. // Библиотеке Архангельска : сайт.– URL : <https://arhlib.ru/wp-content/uploads/2013/10/Здоровым-быть-модно.pdf> (дата обращения 30.09 2025).
7. **Здоровое поколение** : сценарий квест –игры. – Текст : электронный // МАУДО «Центр творчества «Пирамида» Муниципального образования Тимашевский район : сайт.– URL: <https://цт-пирамида.рф/wp-content/uploads> (дата обращения 30.09 2025).
8. **Киселева, А. Г.** Секреты здорового питания : игра для обучающихся 6-8 классов. – Текст : электронный / Алла Гейнриховна Киселева. – Текст : электронный // Первое сентября. Открытый урок : сайт.– URL: <https://urok.1sept.ru/articles/697085> (дата обращения 30.09 2025).
9. **Кобзарева Е.А.** Русская национальная кухня : Русская национальная кухня / Елена Александровна Кобзарева. – Текст : электронный // Урок.

- РФ : сайт педагогического сообщества.– URL : <https://golnk.ru/qwRIJ> (дата обращения 30.09 2025).
10. **Ковалёва, А. М.** Азбука здорового питания / Анна Михайловна Ковалёва // Видеоуроки – в интернет : сайт для учителей. – Текст : электронный.– URL: <https://videouroki.net/razrabotki/vnieklassnoie-mieropriiatiie-azbuka-zdorovogho-pitaniia.html> (дата обращения 30.09 2025).
  11. **Молодкина, О.С.** Посиделки в кафе «Здоровье» : сценарий семейного праздника / О.С. Молодкина. – Текст : электронный // Детский сад «Чудо-Град» ГБОУ Самарской области средней общеобразовательной школы «Образовательный центр «Южный город» .– URL : <https://golnk.ru/yVpkJ> (дата обращения 30.09 2025).
  12. **Правильное питание – великое подспорье для нашего здоровья :** сценарий открытого мероприятия для обучающихся и их родителей. – Текст : электронный // МБОУ средняя общеобразовательная школа №25 г. Пятигорска : сайт.– URL : <https://clk.li/VUsW>
  13. **Смирнова, Е. И.** Здоровое питание — это важно!»: внеклассное мероприятие для 3 - 4 классов / Елена Ивановна Смирнова. – Текст : электронный // Педагогическое сообщество «Упрок.РФ» : сайт.– URL: <https://golnk.ru/VkrBk> (дата обращения 30.09 2025).
  14. **Феоктистова М.М.** Фестиваль национальной кухни : сценарий внеклассного мероприятия. – Текст : электронный / Мария Михайловна Феоктистова // Nsportal.ru : образовательная социальная сеть.– URL: <https://golnk.ru/xXl74> (дата обращения 30.09 2025).
  15. **Шитова, С. П.** Полноценное рациональное питание – залог здоровья: конспект мероприятия. – Текст : электронный / Светлана Павловна Шитова // Солнечный свет : международный педагогический портал.– URL: <https://golnk.ru/892RB> (дата обращения 30.09 2025).

Контактные телефоны:

8(8152) 44-21-72 – Научно-методический отдел ГОБУК МОДЮБ

E-mail: [metodist51@yandex.ru](mailto:metodist51@yandex.ru)

Контактно лицо: Нестеркина Елена Анатольевна, главный методист.