

**Итоги областной познавательной акции
«Питайся правильно!», посвящённой десятилетию
действий по проблемам питания, 2016-2025 гг. (ООН).**



Закладка правильных пищевых привычек в детстве помогает сформировать здоровый подход к питанию, что снижает риск развития хронических заболеваний и улучшает качество жизни. Специалисты библиотек Мурманской области провели мероприятия, направленные на обучения юных северян правилам употребления пищи и показали им источники информации по данному вопросу.

Сотрудники **Городской детско-юношеской библиотеки (МП «СОПКИ»), МБУК ЦБС г. Апатиты** организовали встречу волонтеров ГАПОУ МО «Кольский медицинский колледж» и ребят из оздоровительного лагеря школы № 7. Будущие медицинские работники провели для школьников **лекцию «Здоровое питание»** и рассказали о значении витаминов для растущего организма, о том, как правильно питаться, чтобы быть энергичным и какие продукты нужны для улучшения мозговой деятельности.



Сюжетная викторина «Здоровое питание — путь к успеху!» для обучающихся среднего школьного возраста состоялась в **Центральной детской библиотеке «Морозко», МУК «Централизованная библиотечная система» г. Оленегорск.**



Библиотекарь подготовила вопросы и задания о пользе овощей, фруктов, белков, жиров и углеводов. Ребята выполняли сюжетные обучающие задания «Поход в супермаркет» и «Завтрак чемпиона». Мероприятие завершилось напоминанием о важности правильного здорового рациона для успехов в учебе и спорте.

Игра-викторина «Что ты знаешь о здоровом рационе?» была организована сотрудниками **«Сопки. Семья» г. Оленегорск -2, МУК «Централизованная библиотечная система» города Оленегорска**. На мероприятии участники проверили свои знания о суперфудах, сбалансированном питании и пищевых привычках через увлекательные



вопросы и задания. Они активно работали с материалами книжной выставки «Ешь осознанно, живи активно», где были представлены детские издания и литература для родителей и педагогов.

Участникам было

предложено составить сбалансированное меню, используя материалы выставки. Также была организована фотобутафория, связанная с темой рационального питания и физической активности. Дети фотографировались с макетами фруктов и овощей.



В **Центральной детской библиотеке г. Мончегорска, МАУК «Мончегорская централизованная библиотечная система»** в течение месяца работал библиобуфет **«Вперёд по дороге Здоровья!»**, посещая который, читатели одновременно совершали увлекательное путешествие в мир литературы и проходили интерактивный курс по основам правильного питания, интегрированный в необычное «литературное меню».

Каждый раздел меню библиобуфета был тщательно продуман, чтобы вдохновить гостей на осознанный выбор в пользу здоровой пищи.

«Романтический десерт» предлагал переосмыслить сладкие удовольствия. Анализируя изысканные блюда, описанные в романах о любви, делали акцент на здоровых альтернативных традиционных лакомствах.

Например, упомянутые кексы с кардамоном, которыми угощали Джейн Эйр, были представлены в облегчённом варианте — с цельнозерновой мукой, меньшим содержанием сахара и добавлением полезных сухофруктов. Все вместе сделали вывод, что даже романтические десерты могут быть частью сбалансированного рациона.

Раздел «Классический коктейль» приглашал не только отгадать любимые напитки русских классиков, но и поразмышлять об их пользе или вреде.



Посетители могли узнать, какие напитки предпочитали Пушкин или Толстой, а затем предложить их здоровые версии или полезные альтернативы: травяные чаи, морсы без сахара, свежевыжатые соки. Организаторы мероприятия поддерживали выбор в пользу натуральных ингредиентов и витаминов.

Для самых юных и любознательных был создан «Басенный микс». Здесь были собраны не простые, а невероятные истории о полезной еде, где герои басен и сказок на понятных примерах доносили важность овощей, фруктов, злаков и воды. Этот раздел был наполнен поучительными рассказами о том, как правильное питание влияет на силу, ум и здоровье, делая его неотъемлемой частью счастливой жизни. Настоящим кладом инноваций в



сфере здорового питания стал «Фантастический фреш». Здесь, из захватывающих произведений писателей-фантастов и мастеров фэнтези, извлекались идеи о питании будущего: суперфуды, пища для долголетия, энергия для космических путешествий. Этот

раздел ярко демонстрировал, как наука и воображение могут вдохновить на поиск новых, еще более полезных и эффективных способов питания.

Особое внимание уделялось деталям: на столах лежали салфетки, но не простые, а литературные с цитатами, призывающими к мудрости и осознанности – многие, из которых тонко намекали на важность заботы о себе и своем теле. Авторов этих цитат предстояло отгадать, что добавляло интеллектуальную пищу к гастрономической. Каждый гость библиотеки получал не просто позитивные эмоции и вдохновение от встречи с литературой, но и ценные знания, и практические идеи о том, как сделать свой рацион более здоровым и осознанным.

Библиотеки МБКПУ «Печенгское МБО» активно включились в областную акцию.

Час информации «Секреты правильного питания» провели специалисты **Детской библиотеки-филиала № 3 г. Заполярный**. В ходе мероприятия



ребята познакомились с основами здорового питания и продуктами, полезными для организма.



В конце мероприятия юные читатели участвовали в конкурсах по теме мероприятия. Также была проведена интерактивная игра-викторина. Мероприятие не только вызвало положительные эмоции, но и укрепило мотивацию к заботе о личном здоровье.

Городская библиотека - филиал № 4 пригласила своих читателей на информационно - познавательный час **«Даёт силы нам всегда витаминная еда»**. Мероприятие прошло в **пространстве СОПКИ.СЕМЬЯ** пгт. Печенга для учащихся МБОУ СОШ № 5 и было приурочено ко Всемирному дню здорового питания.



Состоялась беседа об основных компонентах продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества), которые необходимы для обеспечения жизнедеятельности организма, его роста и развития.



Далее состоялось командное состязание, его участники выполняли практические задания по формированию продуктовой корзины, отгадывали загадки о еде, придумывали форму и название организации общепита, составляли ПП-меню на день, вспоминали литературные произведения, в которых имеются рецепты блюд, а также изучали кулинарные предпочтения известных писателей.

Сельская библиотека – филиал № 6 организовала **час здорового питания «В гостях у Витаминки»**. Мероприятие началось с беседы о здоровье. Затем дети познакомились с понятием «витамины», им рассказали о необходимости



наличия их в организме человека, об их содержании в овощах и фруктах. Дети приняли участие в играх «Вершки-корешки» и «Полезная и вредная еда». В конкурсе «Поварята» участники из множества картинок фруктов и овощей старались выбрать те, из которых они сварят суп и компот. Большой интерес вызвало состязание «В стране полезных витаминов», в ходе которого за каждую отгаданную загадку участникам вручали настоящий полезный продукт. В заключение мероприятия дети получили памятки о том, как сохранить здоровье в период полярной ночи. Для закрепления материала ребята посмотрели видеоролик о пользе витаминов.

МБУК «Кольская центральная детская библиотека» подготовила книжную выставку **«Библиотерапия: питание – это важно»**, на которой были представлены добрые и поучительные истории о пользе витаминов, необходимости соблюдать режим и других секретах здорового питания.



Стенд-игроотека «Вредно-полезно», показала, что дети знают



о том, какие продукты могут нанести вред здоровью, но, к сожалению, продолжают их употреблять. В ходе беседы участников познакомили с книгами о правильном питании и предложили подобрать полезную альтернативу вредным «вкусняшкам». **Игра-викторина «Секреты здорового питания»** прошла в библиотеке для учащихся коррекционного класса

Кольской школы. В ходе мероприятия ребята отвечали на вопросы о питании, узнавали фрукты и овощи по описанию, распределяли полезные и вредные продукты и пришли к выводу, что пища должна быть полезной и разнообразной, и, конечно, никогда не



поздно изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми. Для самых маленьких читателей в МБДОУ дважды прошёл **литературно-игровой час «Во фруктовом царстве, овощном государстве»**, посвящённый дарам сада и огорода. С помощью презентации дошкольники повторили названия овощей и фруктов, выяснили,

чем они полезны, послушали о них весёлые стихотворения, отгадали фруктово-овощные загадки, поиграли в «огородные» и «вкусные» игры на внимание и посмотрели познавательные мультфильмы о пользе овощей и фруктов. В конце мероприятия малыши инсценировали русскую народную сказку «Репка».

Специалисты МБУК «Централизованная библиотечная система, ЗАТО Александровск Мурманской области» провели в рамках акции интерактивные мероприятия.

Выставка-совет «Здоровое питание – основа процветания» была



подготовлена специалистами **Городской библиотеки «Центр-Книга» г. Снежногорск**. На экспозиции были представлены книги об основных принципах здорового питания. По её материалам проводился



квест по темам: «Витамины», «Собери пословицу», «Полезно-Вредно», «Сказочный филворд».

В Городской библиотеке «Центр-Книга» для детей и подростков также работало **информ-бюро «Не всё, что вкусно-полезно...»**. Основной целью мероприятия было разоблачению мифов о «вредной» и «полезной» еде,



разумному подходу к выбору продуктов в магазине. Живая дискуссия развернулась вокруг темы фастфуда и сладких газированных напитков. С помощью беседы,

презентации и практической работы было наглядно продемонстрировано их негативное воздействие на организм. В завершение встречи ее участники получили тематические памятки-буклеты.



Центральная детская библиотека г. Полярный предложила читателям



поучаствовать в библиотечном **квилте «В гостях у Витаминки»**. Дошколятам рассказали, как правильно питаться, какие продукты полезные, а какие, наоборот, вредные для растущего организма.

Полученные знания гости библиотеки закрепили в веселой литературной викторине. Вместе с Витаминкой маленькие полярники вспоминали любимые сказки и рассказы, в которых герои следовали принципам здорового образа жизни и правильного питания. А в завершение полезной встречи дети познакомились с литературой по теме.



Городская библиотека муниципального бюджетного учреждения культуры г. Гаджиево организовала **игры разума для гурманов «Тайны здорового питания»**. Основная цель мероприятия — показать, что здоровый



рацион является фундаментом для энергии, здоровья и успеха в повседневной жизни. Игры начались со вступительного слова, где участники познакомились с темой и разделились на команды, став «Элитными отрядами детективов питания». Далее их ждало пять уровней-тайн. На первом уровне «Тайна энергетического баланса» подростки изучали понятие калорий как энергии, составляли рацион на 2000 ккал и подбирали активности для его расходования, используя карточки с блюдами и видами деятельности. На втором уровне «Тайна супергероев-нутриентов» участники решали практические задачи, определяя, каких питательных веществ, которые организм должен получать с пищей, не хватает «пациентам» с определенными симптомами, а также подбирали соответствующие продукты. Третий уровень «Тайна водного мира» был посвящен важности гидратации: подростки анализировали напитки, разделяя их на те, что увлажняют организм, и те, что могут вызывать обезвоживание. Четвертый уровень «Тайна пищевых цепей» знакомил с преимуществами местных и сезонных продуктов. Участники, используя игровое поле и карточки, составляли корзину продуктов с учетом сезона и бюджета, учась делать осознанный выбор.



Финальный уровень «Тайна этикетки» научил ребят читать состав продуктов, находить скрытые сахара и добавки. С помощью реальных этикеток и памятки они сравнивали йогурты, хлопья, соки и соусы, определяя наиболее полезные варианты. Завершилось мероприятие подведением итогов, где участникам было присвоено звание «Элитного отряда здорового питания». Все вместе сделали вывод, что правильное питание — это не ограничения, а суперсила, которая помогает достигать успехов в учебе, спорте и повседневной жизни.



Сельская библиотека н.п. Оленья Губа, МБУК «ЦБС ЗАТО Александровск» пригласила читателей послушать вкусные истории



«В гостях у повара Дампоесть». Мероприятие было приурочено к Всемирному дню правильного питания. Дошкольники попали на волшебную кухню к повару Дампоесть. Все вместе сходили в импровизированный магазин и научились выбирать полезные продукты, а также правильно читать на этикетке их состав и

находить информацию о сроках годности. Затем в игровой форме дети познакомились с понятиями белки, жиры, углеводы и витамины. Множество



игр, загадок и тематических заданий подготовил повар для своих гостей.

Завершилась программа лепкой из мягкого пластилина полезных овощей и фруктов.



В акции «Питайся правильно!» приняли участие 12 библиотек. Они провели 16 мероприятий, которые посетили 492 пользователя.