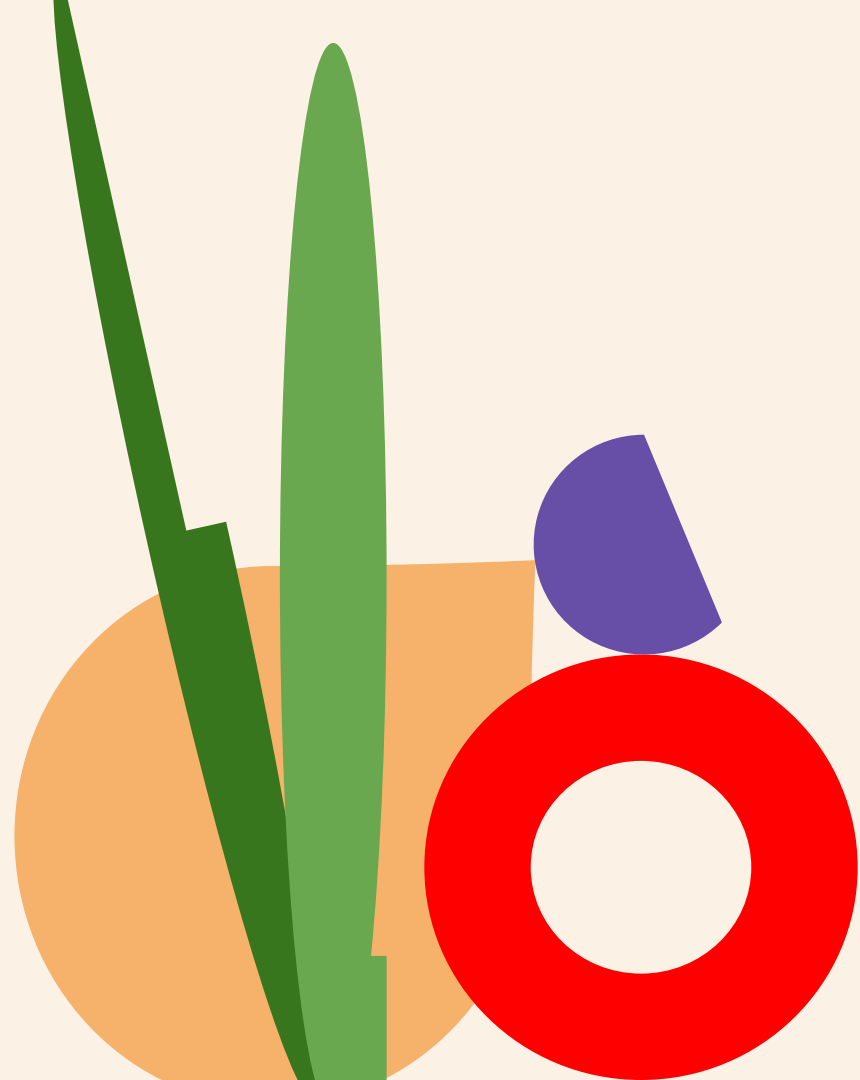
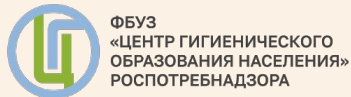


КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?



Спикеры:

Рая Ивановская,

эксперт в визуальной коммуникации и педагогическом дизайне в школьном образовании, руководитель Студии дизайна образовательных пространств Design for School.



Константин Кривошонок,

главный санитарный врач отраслевого союза развития социального питания «СОЮЗСОЦПИТ», врач по гигиене питания, преподаватель Высшей школы Московского государственного университета пищевых производств (МГУПП).



Школьные столовые, наряду с семьей, формируют у детей культуру питания. Поэтому важно осмысленно подходить к формированию пространства столовых, которые будут прививать детям позитивное и осознанное отношение к еде.

Из чего состоит хорошая школьная столовая?

1. Интерьер
2. Организация питания, подача и эстетика еды
3. Образовательная поддержка

подбор цвета для стен

- баланс основного и дополнительных цветов
- зонирование цветом
- теплая цветовая гамма
- «природные» и «пищевые» цвета



- основной цвет слишком яркий и насыщенный
- один цвет для столовой
- холодная цветовая гамма
- «фастфудные» цвета





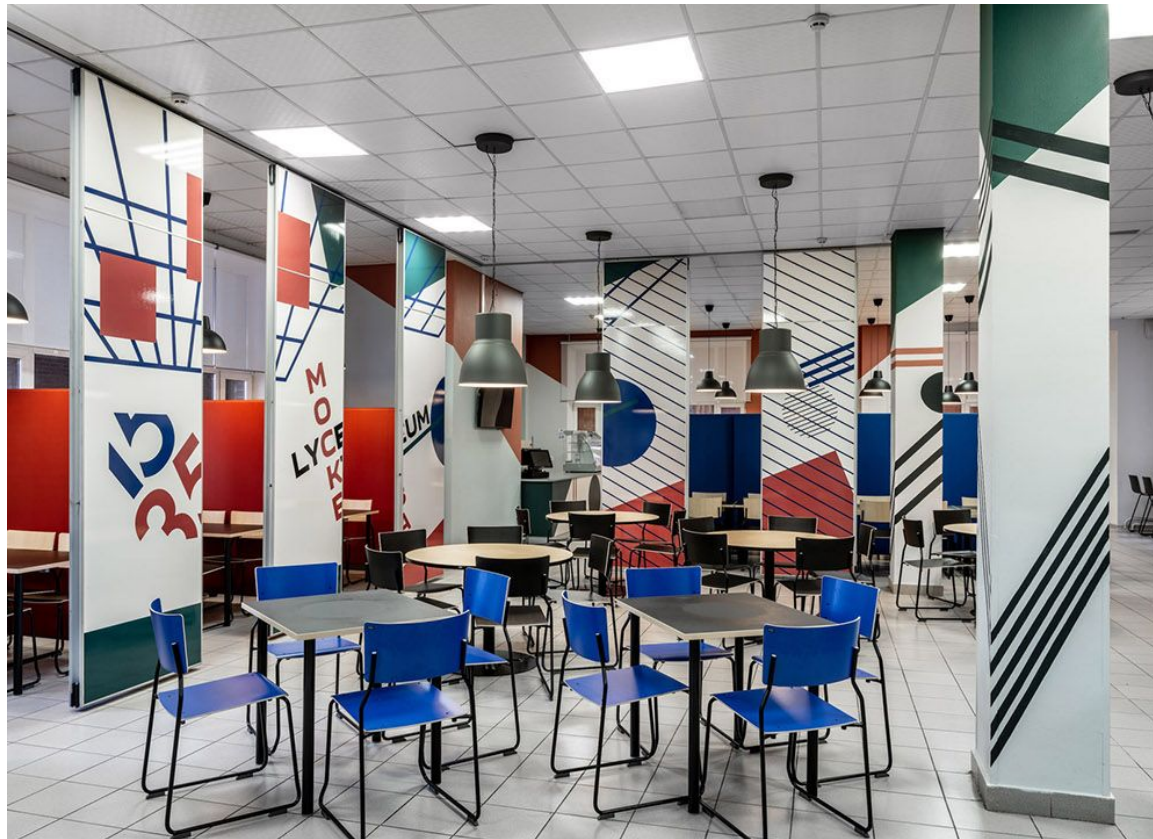
— правила хорошего интерьера в столовой —

- зонирование
- гибкая рассадка
- разнообразная и удобная мебель в единой цветовой концепции с пространством
- общая стилистическая и смысловая идея, сезонное оформление
- рулонные жалюзи или защитная пленка на окнах



- наличие только обеденной зоны
- один вариант рассадки
- стандартная одинаковая мебель одного цвета, не сочетающаяся с пространством
- отсутствие декора или его избыточность
- шторы или тюль на окнах
- неэстетичные зоны (стеллажи с грязной посудой, мусорка, мойка и прочее) открыты и видны







Соблюдать чистоту



Использовать салфетки



Не употреблять алкоголь



Не курить



Не употреблять наркотики



Не употреблять оружие



Использовать посуду



Использовать посуду



Использовать посуду



Использовать посуду



Использовать посуду



Использовать посуду

БУФЕТ



СЕМЬ
ОДИН
ДВА

СТОЛОВАЯ



ИНФОРМ



правила освещения в столовой

- естественное освещение
- теплый рассеянный свет
- многоуровневое освещение в разных зонах



- яркий свет
- холодное и тусклое освещение
- однообразные светильники





коммуникация в столовой

- визуал полезен для ребят и содержит важную информацию
- информация дозированная
- правила логичны и просты, подаются в информационном стиле с элементами юмора
- дети имеют возможность выразить свое мнение о столовой



- изображения на стенах не несут смысла
- информация избыточна
- правила поведения в столовой подаются в директивном тоне и сложным языком
- отсутствует обратная связь от ребят



коммуникация в столовой

- визуал полезен для ребят и содержит важную информацию
- информация дозированная
- правила логичны и просты, подаются в информационном стиле с элементами юмора
- дети имеют возможность выразить свое мнение о столовой



- изображения на стенах не несут смысла
- информация избыточна
- правила поведения в столовой подаются в директивном тоне и сложным языком
- отсутствует обратная связь от ребят





**Вкусную и разную,
сколько нужно
и вовремя!**



Современный подход к просвещению о правильном питании в школе



Инструкция и техника правильного мытья рук, располагается в зоне умывальников.

4 принципа здорового питания ————— №1

Разнообразие



Каждый день нужно есть продукты из всех основных групп: **белковые, зерновые, молочные продукты**, а также **овощи и фрукты**



4 принципа здорового питания ————— №2

Безопасность




Обязательно **мой руки** перед каждым приемом пищи

Помни, все **фрукты и овощи** нужно **вымыть** перед едой




4 принципа здорового питания ————— №4

Режим питания



Не пропускай **приемы пищи**: завтрак, обед и ужин. Если голоден — сделай **полезный перекус**: фрукт, горсть орехов или йогурт



4 принципа здорового питания ————— №3

Баланс



Баланс рациона должен быть **равен энерготратам**: сколько мы потребляем энергии, столько должны и потратить



Пример плакатов про 4 основных принципа здорового питания



Баланс

Главный принцип здорового питания – это соблюдать баланс веществ и энергии.

У каждого продукта есть свой **калорийность**. Это объем энергии, который получает организм, окисляя белки, жиры и углеводы. Их соотношение в каждый прием пищи: **40-45% белки**, **20% жиры**, **40-55% углеводы**.

Если будешь есть меньше, чем тратишь энергии в день – можно получить истощение, а если больше энергии, то лишние калории начнут превращаться в жир.

Запомни формулу баланса: энергетическое потребление должно быть равно твоим энергозатратам в день.

Пример разработано: Сурганов Алексей Александрович, преподаватель Физкультуры в Школе при петербургском государственном университете, преподаватель Физкультуры в школе имени Ю.П.Соболева СПбГУ, доцент кафедры Физической культуры, Физической педагогики и спортивной медицины СПбГУ им. П.П.Эрмачева, Россия



Пищевая пирамида

Сбалансированность – один из важных признаков здорового питания. Правильное соотношение групп продуктов видно на схеме пирамиды. В ней основными лежат **хлеб, каши и вареный картофель** – они составляют основу рациона. Затем идут **овощи и фрукты**, чуть меньше нужно **молока и кисломолочных продуктов**. В небольшом количестве нужны **белковые продукты:** мясо, птица, рыба, яйца, бобовые и фасоль. Меньше всего в рационе должно быть **сахара, сладостей и масла**.

Включай в свой ежедневный рацион продукты из всех «этажей» пирамиды – тогда организм получит все необходимые вещества!

Пример разработано: Сурганов Алексей Александрович, преподаватель Физкультуры в Школе при петербургском государственном университете, преподаватель Физкультуры в школе имени Ю.П.Соболева СПбГУ, доцент кафедры Физической культуры, Физической педагогики и спортивной медицины СПбГУ им. П.П.Эрмачева, Россия



Порции

Ученые разработали рекомендованную норму питания по каждому виду продуктов в день. Конечно, не обязательно все время взвешивать еду, размер порций можно определить «на глаз».

Ежедневный правильный рацион питания выглядет так:

Порция овощей, фруктов помещается в две твои ладони. Пример одной порции фруктов и овощей: 1 средний помидор, 1 среднее яблоко, 2 крупные сливы, 2/3 стакана ягод. Таким, порций может быть 6-8 в день.

Порция углеводов помещается в твою кулак. Углеводы содержится в хлебе, кашах. Пример одной порции: 2-3 кусочка батона нарезного,

1 средняя булочка, 2-4 столовые ложки класи. Таких порций может быть 6-11 в день.

Порция белка помещается в ладонь, ладонная часть «без пальцев». Белок содержится в мясе, птице, рыбе, яйцах, бобовых и фасоли. Пример одной порции: 1 куриный окорочок, 2 куриных яйца, стакан молока или кефир, 1 кусочек сыра. Таких порций может быть 2-3 в день.

Порция жировых продуктов и сладостей размером в твою большую палец. Жировые продукты и сладости – это сливочное и растительное. Пример одной порции: горсть любых орехов, столовая ложка растительного или сливочного масла, 1 кусок колбасы, маленькая конфета или долька шоколада. Таких порций должно быть 1-2 в день.

Пример разработано: Сурганов Алексей Александрович, преподаватель Физкультуры в Школе при петербургском государственном университете, преподаватель Физкультуры в школе имени Ю.П.Соболева СПбГУ, доцент кафедры Физической культуры, Физической педагогики и спортивной медицины СПбГУ им. П.П.Эрмачева, Россия



Питьевой режим

Лучший источник жидкости для организма – это **чистая вода!** Не забывайте, что организму требуется больше воды во время сильной жары и при физических нагрузках.

Здоровые привычки:
— начинать утро со стакана воды
— носить бутылку воды с собой
— отказываться от сладких напитков
— пить больше простой воды
— знать свою норму: 30-40 мл на 1 кг веса - здоровый минимум жидкости

Важно:
— заправлять еду - можно - в банке сладкой газировки
— 5 ложечек сахара (25 грамм)
— воду можно есть: супы, свежие фрукты и овощи

Пример разработано: Сурганов Алексей Александрович, преподаватель Физкультуры в Школе при петербургском государственном университете, преподаватель Физкультуры в школе имени Ю.П.Соболева СПбГУ, доцент кафедры Физической культуры, Физической педагогики и спортивной медицины СПбГУ им. П.П.Эрмачева, Россия

Пример визуальной коммуникации со школьниками: плейсметы для подносов



Пищевая пирамида

Сбалансированность – один из важных принципов здорового питания. Правильное соотношение групп продуктов видно на схеме пирамиды: в её основании лежат **хлеб, каши и картофель** – они составляют основу рациона. Затем идут **овощи и фрукты**, чуть меньше нужно **молочных и кисломолочных продуктов**. В небольшом количестве нужны **белковые продукты**: мясо, птица, рыба, яйца, бобовые и фасоль. Меньше всего в рационе должно быть **сахара, сладостей и масла**.

Включай в свой ежедневный рацион продукты из всех «этажей» пирамиды – тогда организм получит все необходимые вещества!

Баланс

Главный принцип здорового питания – это баланс. Баланс означает не в первую очередь количество, а качество. В рацион должны входить все группы продуктов, которые являются основой здорового питания. Это соотношение продуктов должно быть сбалансированным. Если баланс не соблюден, это может привести к различным заболеваниям, таким как ожирение, диабет, гипертония и др.

Задача формулы Баланс: достичь оптимального соотношения всех групп продуктов в рационе.

Порции

Порции должны быть небольшими, но питательными. Это поможет избежать переедания и лишних калорий. Важно помнить, что размер порции зависит от пола, возраста и уровня активности. Для большинства людей оптимальный размер порции составляет около 1/3 от общей емкости тарелки.

Порция овощей и фруктов: 100-150 г. Это количество должно составлять 1/2 от общей порции. Включайте в рацион разнообразные овощи и фрукты, чтобы получить все необходимые витамины и минералы.

Порция белковых продуктов: 100-150 г. Это количество должно составлять 1/3 от общей порции. Выбирайте нежирные сорта мяса, рыбы, птицы, яиц, бобовых и молочных продуктов.

Порция углеводов: 100-150 г. Это количество должно составлять 1/3 от общей порции. Выбирайте цельнозерновые крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, хлеб из цельнозерновой муки.

Питьевой режим

Питьевой режим – это количество жидкости, которое человек должен потреблять в течение дня. Это важно для поддержания здоровья и предотвращения обезвоживания. Рекомендуется пить чистую воду, натуральные соки, компоты и травяные чаи.

Запрещенные напитки:

- газированные напитки
- алкоголь
- кофе
- энергетики

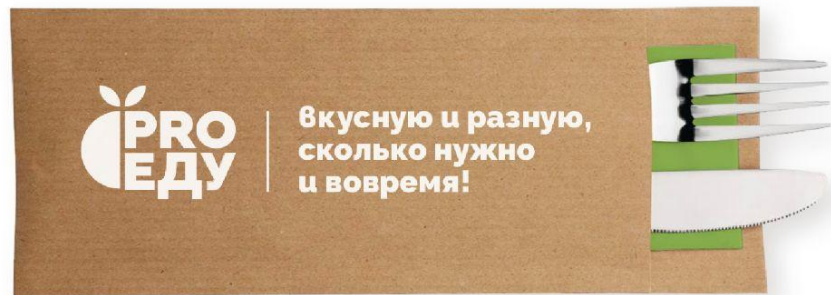
Рекомендуемые напитки:

- чистая вода
- натуральные соки
- компоты
- травяные чаи

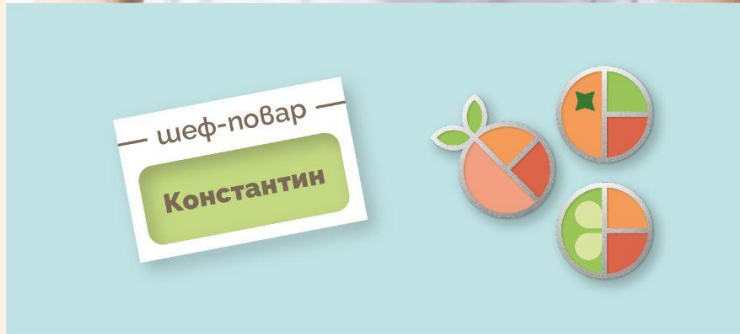
Питьевой режим:

- 1,5-2 литра воды в день
- 1 литр сока в день
- 1 литр компота в день
- 1 литр травяного чая в день

Плейсметы для школьных подносов



Специальный бумажный карман для столовых приборов как и плейсмет, является фильтром и барьером для микробов, которые живут на подносе



Форма работников питания в школе может визуально поддерживать идею правильного питания



**Отсканируйте QR-код и читайте статью
о современном подходе к просвещению о
правильном питании в школе**



**Отсканируйте QR-код и загрузите чек-лист по
оформлению школьных столовых**

Выводы:

Формирование пищевых привычек и отношение к еде у детей начинается дома, а продолжается в школе. При этом, культура питания влияет на здоровье и самочувствие детей во время обучения в школе и уже после того, как они станут взрослыми.

Для формирования правильной культуры питания, в школьной столовой должна быть выстроена своя образовательная среда:

- Школьная столовая должна быть комфортным местом, где правильно организован процесс питания детей.
- Информацию преподносим **в кратком и системном виде** (4 основные правила питания: Баланс, Пищевая безопасность, Разнообразие и Режим питания).
- Важна визуальная подача для современной молодежи (это их **язык коммуникации** друг с другом – говорим на понятном для детей языке)
- Учителя, работники столовой должны поддерживать детей в вопросах питания со своей стороны, например, **пригласить в школу специалиста по питанию и устроить открытую лекцию.**



СТУДИЯ ДИЗАЙНА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ПРОСТРАНСТВ

+7 (499) 340-24-68
ASK@DESIGN4SCHOOL.RU

