СОГЛАСОВАНО
МКОУ «Артемовская СОШ»
Директор _____А.В. Маркова
от «10» февраля 2021 г.

Паспорт социально-значимого проекта

«Здоровое питание жителей северных территорий России»

Юридический адрес	*Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Артемовская средняя общеобразовательная школа» 666925 Иркутская область, Бодайбинский район, пгт. Артемовский, ул. Артемовская, 20*
Тип проекта	*Социальный*
Название	*Здоровое питание жителей северных территорий России*
Руководитель проекта	*Данилкина Дарья, обучающаяся 7 класса МКОУ «Артемовская СОШ»* *Кибирева Нина Викторовна, учитель биологии и химии МКОУ «Артемовская СОШ»*
Участники проекта	*Обучающиеся 5 – 11 классов МКОУ «Артемовская СОШ», родители, учителя*
Сроки реализации	*01.10.2020 – 15.05.2021*
Актуальность	*Проживание на территориях, приравненных к территориям Крайнего Севера, накладывает свои требования к рациону питания, соблюдение которых необходимо для сохранения здоровья человека и успешного преодоления неблагоприятных климатических факторов. Известно, что для северян характерно повышенное потребление жиров, недостаточное потребление витаминов и белков растительного происхождения. Для сохранения здоровья северян крайне важно соблюдать диету, основанную на белково-липидном рационе (мясо, рыба), но также необходимы витамины и минералы, содержащиеся в ягодах, грибах. Многие исследователи*

	(О.В. Шестакова, Н.В. Комарова, Р.А. Еганян и др.) указывают, что особенно полезны для человека те продукты, которые природа дает ему там, где он живет. Анкетирование жителей пгт. Артемовское показало, что подавляющее большинство опрошенных имеют несбалансированный рацион питания, испытывают недостаток витаминов. У жителей нет устойчивой полезной привычки: регулярно употреблять в пищу доступные продукты (местные ягоды, грибы, которые можно запасти или приобрести в торговых сетях). *Поэтому проблема популяризации среди жителей пгт. Артемовский употребления блюд и напитков, приготовленных из местных ягод и грибов, позволят сбалансировать рацион питания и преодолеть недостаток важных витаминов и минералов. Также употребления местных продуктов позволит сэкономить на завозных продуктах, которые теряют свои полезные качества в процессе долгой перевозки и имеют высокую цену.*
Цель проекта	*Создание условий для популяризации сбалансированного здорового питания среди жителей пгт. Артемовский*
Задачи проекта	*- выявление особенностей питания (положительных и отрицательных пищевых привычек) жителей пгт. Артемовского путем анкетирования;* *- поиск способов нивелировать недостатки питания, путем включения в рацион необходимых продуктов;* *- поиск рецептов блюд и напитков, которые могут быть приготовлены с использованием продуктов питания, которые содержат недостающие вещества в повседневном рационе;* *- оформление брошюры «Блокнота полезных рецептов для северян», передача брошюры в школьную библиотеку и Библиотеку пгт. Артемовский;* *- подготовка аналитического отчета и доклада по результатам реализации проекта;* *- представление доклада по результатам реализации проекта на школьной научно-практической конференции*

Методы реализации	*- поисково-исследовательские: изучение информации из различных источников, анкетирование жителей пгт. Артемовский, анализ информации;* *- практические: оформление и издание брошюры, участие в конференции*
План реализации	*1 этап. 01.10.2020 – 15.10.2021* *Подготовительный. Разработка плана реализации проекта, разработка вопросов для анкеты.* *2 этап. 16.10.2020 – 27.01.2021* *Основной. Проведение исследовательской работы, оформление и издание брошюры «Блокнот полезных рецептов для северян». Оформление докладов на конференцию по итогам проведенной исследовательской работы.* *3 этап. Заключительный. 22.04.2020 – 15.05.2021* *Представление результатов поисково-исследовательской деятельности на школьной конференции. Презентация брошюры на базе сельской библиотеки пгт. Артемовский (филиал Муниципального казенного учреждения культуры «Централизованная библиотечная система г. Бодайбо и района»). Подготовка итогового отчета по результатам реализации проекта.*
Ожидаемые результаты проекта	*- популяризация здорового сбалансированного рациона питания среди жителей пгт. Артемовского;* *- пробуждение интереса у жителей пгт. Артемовского к здоровому питанию;* *- развитие умений и навыков поисково-исследовательской деятельности, издательской деятельности.*
Продукты реализации проекта	*Брошюра «Блокнот рецептов», содержащий рецепты блюд и напитков, которые могут быть приготовлены с использованием продуктов питания, которые содержат недостающие вещества в повседневном рационе*
Практическая	*Презентация брошюры «Блокнот полезных рецептов для*

значимость	*северян» на базе Библиотеки пгт. Артемовский (филиал Муниципального казенного учреждения культуры «Централизованная библиотечная система г. Бодайбо и района»)*

Отчет о реализации социально-значимого проекта «Здоровое питание жителей северных территорий России»

Идея проекта: формирование и развитие среди жителей пгт. Артемовский культуры здорового питания с учетом неблагоприятных климатических условий на территории, приравненной к территориям «Крайнего Севера.

Проект был реализован в рамках внеурочной деятельности.

В ходе реализации проекта было проведено анкетирование жителей пгт. Артемовский с целью выявления выявление особенностей питания (положительных и отрицательных пищевых привычек). Анализ полученных данных показал, что большинство опрошенных имеют несбалансированный рацион питания, испытывают недостаток витаминов. У жителей нет устойчивой полезной привычки: регулярно употреблять в пищу доступные продукты (местные ягоды, грибы, которые можно запасти или приобрести в торговых сетях).

Анализ источников информации по теме проекта показал, что, как отмечают исследователи, для сохранения здоровья северян крайне важно соблюдать диету, основанную на белково-липидном рационе (мясо, рыба), но также необходимы витамины и минералы, содержащиеся в ягодах, грибах. Многие исследователи (О.В. Шестакова, Н.В. Комарова, Р.А. Еганян и др.) указывают, что особенно полезны для человека те продукты, которые природа дает ему там, где он живет.

Поэтому было определено, что итогом проекта должен стать проектный продукт, популяризирующий использование местных продуктов-источников витаминов и минералов при приготовлении различных блюд и напитков.

После определения местных ягод и грибов – источников витаминов и минералов, были определены блюда, для приготовления которых их можно использовать. Некоторые рецепты были включены в брошюру «Блокнот полезных рецептов для северян» без изменений, но с примечанием, что следует использовать местные продукты. Некоторые традиционные рецепты были изменены, в них были добавлены местные ягода и грибы. Так, например, было предложено добавлять грибы в гречневую кашу, а в компот из сухофруктов смело можно добавлять местную жимолость съедобную. Очень запашистой получается варенье из местной смородины. Для многих был открытием щавелевый суп, рецептов которого существует множество, но в нашем поселке он был известен единицам. Как показала практика, изменения, внесенные в рецепты, сделали блюда не только полезнее, но и вкуснее.

Все найденные и модифицированные рецепты были включены в брошюру «Блокнот полезных рецептов для северян», которая была выпущена при посредничестве школьного медиа-центра. Брошюра была презентована на базе Библиотеки пгт. Артемовский (филиал Муниципального казенного учреждения культуры «Централизованная библиотечная система г. Бодайбо и района»).

По результатам исследовательской работы был подготовлен доклад, представленный на школьной научно-исследовательской конференции.

На заключительном этапе исследования проведен анализ реализации проекта, подготовлен отчет о реализации проекта, подготовлены материалы для освещения проекта в средствах массовой информации.

Таким образом, в результате реализации социально-значимого проекта «Здоровое питание жителей северных территорий России» были выполнены поставленные задачи и достигнута цель проекта.