

**ОБПОУ «Курский государственный техникум
технологий и сервиса»**

Здоровье сберегающий проект «ЗОЖ-меню»

Авторы проекта:
Бойкова Екатерина
Ивенский Михаил
студенты 3 курса
специальность

«Технология продукции общественного питания»

Руководители проекта:
Гамова Ольга Викторовна
Сорокина Ирина Сергеевна

Курск 2019 - 2020 г.г.

**Проектная инициатива «ЗОЖ-меню» ОБПОУ «КГТТС» –
победитель X городского форума
«От здорового образа жизни к здоровой семье».**



Проект реализовывался в образовательных организациях нашего города в 2019-2020 г.г. студентами 2-3 курсов специальностей «Технология продукции общественного питания», «Повар, кондитер». Проектом руководят заместитель директора по УВР Гамова О.В., преподаватель Сорокина И.С.



Основной этап реализации проекта – проведение мастер-класса по приготовлению блюд из продуктов, снижающих тягу к никотину. Целевая аудитория – студенты, желающие бросить курить и вести здоровый образ жизни.

Цель и задачи проекта

ЦЕЛЬ проектной инициативы «ЗОЖ-меню» – формирование устойчивой мотивации на здоровый образ жизни в молодежной среде, культуры здорового питания и отказ от курения

ЗАДАЧИ:

- довести до подростков информацию о том, что правильное питание является одним из факторов, способствующим отказу от никотиновой зависимости;
- продумать рацион, соответствующий возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, помогающий в борьбе с пагубной привычкой - курением;
- сформировать у молодых людей навыки здорового образа жизни, культуры питания и навыки самообслуживания;
- разработать и реализовать комплекс мер по пропаганде здорового образа жизни и повышению уровня культуры здорового питания среди обучающихся;
- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью;
- формирование навыков ответственного поведения, сознательного отказа от табакокурения;
- вовлечение молодежи в социально полезную и социально значимую деятельность.

В рамках проекта запланировано:

анкетирование среди студентов 16-18 лет, склонных к употреблению табачных изделий;

5 мастер-классов «ЗОЖ-меню»;

дискуссии «Антитабачная диета: за и против» или «Что помогает бросить курить?» с приглашением экспертов;

подготовка буклетов и распространение их среди участников.



В рамках проекта реализовано:

- ✓ сформирована группа из числа студентов для проведения интерактивных занятий «ЗОЖ-меню» для студентов СПО;
- ✓ участие в круглом столе «От студенческих проектных инициатив до реальных дел»;
- ✓ проведено анкетирование (сотрудничество с проектом КГУ «Здесь не курят») среди студентов 16-18 лет, склонных к употреблению табачных изделий;
- ✓ разработан сценарий интерактивного занятия «ЗОЖ-меню»;
- ✓ Организовано и проведено 4 мастер-класса «ЗОЖ-меню»;



Творожные шарики – фингерфуды



Горячий бутерброд из куриного филе с овощами и зеленью



Рулетики из баклажанов с куриным филе и помидорами



Смузи со свежими фруктами и ягодами



Продукты, снижающие тягу к курению







Мастер-класс для учащихся школы № 61



Мастер-класс для студентов КГУ, желающих бросить курить

Неделя «Только здоровые привычки»

**Обучение участников мастер-класса
технологии приготовления «полезных» блюд**



Наши гости и социальные партнеры

заместитель начальника управления по делам
семьи, демографической политике, охране
материнства и детства города Курска
Сорокина Л.В.

начальник отдела по формированию здорового образа
жизни управления по делам семьи, демографической
политике, охране материнства и детства города Курска
Уварова Е.В.

заведующая кафедрой социальной работы КГУ
Белозерова Т.В.



начальник отдела по формированию здорового образа жизни
МБУ «Городской центр социальных программ «Спектр»
Морозова И.В.



**Мастер-класс для студентов
ОБПОУ «КГТТС»,
желающих бросить курить**

Дегустация блюд «ЗОЖ меню»

**Горячий бутерброд из
куриного филе с
зеленью**



**Смузи с бананом
и черной смородиной**

Мастер-класс по приготовлению смузи





**Быстро и вкусно
курить мы бросаем!**

**На мастер-класс
"ЗОЖ-меню" приглашаем**







Спасибо за внимание!