

ПРИНЯТО

Педагогическим советом № 1

МБДОУ «ДС «Солнышко» с.Лорино»
(протокол № 1 от 31.08.2021 № 1)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «ДС «Солнышко»
с.Лорино

Е.И. Кабанова
Приказ № 01-09/128 от 01.09.2021 г.



**Программа
по формированию культуры здорового питания воспитанников**

МБДОУ «ДС «Солнышко» с.Лорино»

Паспорт программы

Наименование программы	Программа по формированию культуры здорового питания воспитанников
Основание для разработки программы	1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»; 3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; 4. СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»; 5. Устав МБДОУ «ДС «Солнышко» с.Лорино» 6. Основная образовательная программа дошкольного образования
Заказчик	Администрация МБДОУ
Разработчик программы	Творческая группа МБДОУ
Цель программы	Формирование у детей дошкольного возраста основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных питанием и нарушениями правил личной гигиены.
Задачи программы	— Обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей путём внедрения новых форм работы. — Выработка у детей дошкольного возраста стереотипов здорового пищевого поведения. — Расширить у детей дошкольного возраста знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья. — Сформировать у детей осознанное отношение к выбору продуктов, наиболее ценных для организма и отказу от «вредных» для детского организма продуктов. — Формирование у родителей, педагогов, а также лиц, занятых в сфере ухода и присмотра за детьми навыков организации здорового питания, в том числе, в условиях самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками).
Прогнозируемый результат	— у детей дошкольного возраста - основные поведенческие навыки, направленные на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены; — у работников Учреждения – компетенции, обеспечивающие формирование основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья детей, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены.
Исполнители программы	Администрация ДОУ; педагоги, родители

Пояснительная записка

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры питания. Правильная организация питания предусматривает обеспечение детей всеми необходимыми витаминами, что способствует их лучшему развитию, повышает сопротивляемость к различным вредным факторам внешней среды, в первую очередь к инфекционным заболеваниям. Именно в этот период жизни закладываются фундамент здоровья ребенка.

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих положение детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. В публикациях последних лет подчеркивается тревожная ситуация, складывающаяся в отношении состояния здоровья детей – дошкольников. В этой возрастной группе наблюдается рост заболеваемости практически по всем классам болезни. И состояние здоровья детей ухудшилось, в первую очередь, в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Человек уже давно утратил способность интуитивно выбирать полезную для него пищу. Переедая одни продукты и недоедая другие, дети формируют неправильные стереотипы пищевого поведения, которые, как правило, сохраняются на всю жизнь и приводят к ухудшению здоровья.

А может ли ребёнок дошкольного возраста самостоятельно оценивать своё питание? И может, и должен, если взрослые ему помогут. Дошкольники вполне способны владеть такими понятиями, как «разнообразие пищи», «режим питания», «гигиена питания». Для того чтобы помочь детям усвоить эти понятия, родители и педагоги должны знакомить с некоторыми физиологическими закономерностями, лежащими в основе рекомендуемых ими правил питания.

Высокая заболеваемость детей дошкольного возраста и отсутствие тенденции к ее снижению вызывает необходимость изыскания новых форм медицинского и педагогического обслуживания дошкольников. Большинство детей дошкольного возраста нуждаются в активном и целенаправленном наблюдении и оздоровлении. От эффективности мероприятий во многом зависит дальнейшая судьба ребёнка, его здоровье, физическое и психическое развитие.

Большая доля ответственности за питание ребёнка ложится на детский сад. Это особенно актуально сегодня, когда на растущий детский организм влияют резкое ускорение темпов жизни, социальное и материальное расслоение населения, увеличение получаемой детьми познавательной информации, изменение условий воспитания в семье. В ДОУ стараются не только накормить ребёнка в соответствии с физиологическими потребностями, но и сформировать у него правильный стереотип пищевого поведения.

Решение проблем по питанию мы видим через реализацию программы, которая позволит создать в ДОУ оздоровительное пространство, благодаря системе

методической и медицинской работы, обеспечивающих деятельность педагогических кадров, обобщение и распространение опыта, формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Особенно актуальна активизация передового педагогического опыта по созданию оздоровительного пространства в условиях дошкольного учреждения.

В связи с этим изучение вопросов культуры питания в ДОУ является наиболее актуальной проблемой, потому что именно педагоги способны разбудить в сознании детей и родителей осознанную ответственность за здоровье.

Цель программы: Формирование у детей дошкольного возраста основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных питанием и нарушениями правил личной гигиены.

Задачи программы:

- Обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей путём внедрения новых форм работы.
- Выработка у детей дошкольного возраста стереотипов здорового пищевого поведения.
- Расширить у детей дошкольного возраста знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья.
- Сформировать у детей осознанное отношение к выбору продуктов, наиболее ценных для организма и отказу от «вредных» для детского организма продуктов.
- Формирование у родителей, педагогов, а также лиц, занятых в сфере ухода и присмотра за детьми навыков организации здорового питания, в том числе, в условиях самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками).

Прогнозируемый результат:

- у детей дошкольного возраста - основные поведенческие навыки, направленные на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;
- у работников Учреждения – компетенции, обеспечивающие формирование основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья детей, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;
- у родителей - необходимые знания и умения в части формирования рациона здорового питания и рационального режима дня.

Концептуальные положения

- В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.
- Ребёнок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое, приятное отношение воспитателей, оптимальный психологический климат – залог полноценного развития детей.
- Ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира.
- Дошкольное детство – это период способный обеспечить формирование важных сторон духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни).
- Дошкольный период призван пробудить детское творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни – эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей.
- Здоровый, жизнерадостный, пылкий, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.

Организация питания в МБДОУ «ДС «Солнышко» с. Лорино»

Дошкольное учреждение обеспечивает гарантированное сбалансированное питание воспитанников в соответствии с их возрастом и временем пребывания в детском саду по нормам, утвержденным СанПиН 2.4.1.2660 - 10 «Санитарно -эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Контроль за качеством питания (разнообразием), витаминизацией блюд, закладкой продуктов питания, кулинарной обработкой, выходом блюд вкусовыми качествами пищи, санитарным состоянием пищеблока, правильностью хранения, соблюдением сроков реализации продуктов возлагается на медицинский персонал и заведующего МБДОУ.

В ДОУ установлено 5-разовое питание на основе 10 - дневного меню, согласованное с РосПотребнадзором. В рацион питания воспитанников ДОУ включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, яйца, творог, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др. Меню составлено с учетом калорийности, сочетает в полном объеме белки, жиры, углеводы. Проводится витаминизация третьего блюда медицинской сестрой.

Поставка продуктов питания осуществляется поставщиками, с которыми заключаются соответствующие договоры. Привоз продуктов осуществляется по графику, строго по заявке учреждения. Каждый поступающий продукт имеет удостоверение качества, молочные и мясные продукты - ветеринарное свидетельство.

Закладка продуктов для приготовления еды осуществляется в присутствии медицинской сестры. Приготовление пищи проводится по технологическим картам. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и нормами. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход, оснащен всем необходимым техническим оборудованием. Пищеблок на 100% укомплектован кадрами, работники пищеблока своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение, плановые медосмотры.

Каждые 10 дней проверяется выполняемость норм питания и средняя калорийность дня. Ежедневно поваром оставляются пробы всех приготовленных блюд для проверки качества. Пробы хранятся в холодильнике в течение 48 часов, согласно СанПиНу.

Питание воспитанников организовано в групповых комнатах.

Таким образом, организация питания в дошкольном учреждении проводится согласно Требованиям Роспотребнадзора. Калорийность блюд соответствует утверждённым нормативам.

Накопительная ведомость свидетельствует о выполнении ежедневных норм питания.

Мероприятия, способствующие формированию культуры здорового питания у детей дошкольного возраста

№	Специалисты ДОУ	Мероприятия по организации питания	Сроки
1.	Воспитатели	1.1. Организация дежурства детей по столовой (в дошкольных группах). 1.2. Привитие КГН: мытьё рук, культура принятия пищи. 1.3. Учёт индивидуальных показателей здоровья детей в процессе принятия пищи. 1.4. Беседы с детьми о соблюдении гигиенических правил до и после приема пищи	Ежедневно

2.	Младший воспитатель Воспитатели	2.1. Сервировка стола с учётом требований СанПин. 2.2. Мытьё столов перед принятием пищи и после принятия пищи, согласно требованиям СанПин. 2.3. Обработка и мытьё посуды с учётом требований СанПин. 2.4. Обеспечение соблюдения нормы выдачи блюд при организации завтрака, 2 завтрака, обеда, полдника, ужина 2.5. Соблюдение личной гигиены в процессе организации питания детей. 2.6. Обеспечение питьевого режима в группах	Ежедневно
3.	медсестра, заведующий производством (шеф-повар)	3.1. Контроль: - поступающей на пищеблок продукции и технологии приготовления пищи; - качества питания и питьевого режима в группах; - обработки посуды в группах и на пищеблоке; - заполнение журналов. - работы холодильников и морозильных ларей на пищеблоке и в кладовой заведующего складом (наличие термометров); - качества уборки на пищеблоке; - соблюдения норм выдачи готовой продукции; - санитарного состояния и содержания территории и всех помещений, соблюдения правил личной гигиены воспитанниками и персоналом. 3.2. Снятие проб готовой продукции. 3.3. Составление меню. 3.4. Систематическое наблюдение за состоянием здоровья воспитанников.	Постоянно, согласно графику контроля Ежедневно
4.	Заведующий складом	4.1. Контроль поступающей на пищеблок продукции. 4.2. Соблюдение условий хранения продуктов. 4.3. Обеспечение соблюдения норм выдачи продуктов. 4.4. Ведение журналов (бракеражного, температурного режима и т.д)	Постоянно
5.	Повара	5.1. Соблюдение правил личной гигиены и требований СанПин к организации работ по приготовлению пищи. 5.2. Соблюдение норм и времени выдачи готовой продукции на группы. 5.3. Работа по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции пищеблока.	Постоянно

6.	Заведующий	6.1. Снятие проб готовой продукции, разрешение на выдачу пищи с пищеблока на группы. 6.2. Контроль: -воспитателей и младших воспитателей; -соблюдения норм выдачи готовой продукции; - качества обработки посуды, генеральных и текущих уборок в групповых моечных; - соблюдения норм порций детей - санитарного состояния и содержания территории и всех помещений, соблюдения правил личной гигиены воспитанниками и персоналом.	Ежедневно По графику контроля
7.	Заместитель заведующего по АХЧ	7.1. Работа по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции пищеблока. 7.2. Контроль: - санитарного состояния и содержания территории и всех помещений, соблюдения правил личной гигиены воспитанниками и персоналом.	Постоянно

Организационно - педагогическая деятельность

№	Виды деятельности	Ответственные	Сроки
1.	Консультация «Организация питания в ДОО» (для воспитателей и младших воспитателей)	Заместитель заведующего по	сентябрь
2.	Сообщения-презентации «Овощи и фрукты - полезные продукты», «Питание и здоровье»	-воспитатели	октябрь ноябрь
3.	Консультация «Роль питания в жизни детей»	воспитатели	ноябрь
4.	Подготовка и издание листовок, брошюр для педагогов и родителей.	Заместитель заведующего по ВМР	декабрь
5.	Семинар-практикум «Эстетика питания»	Заместитель заведующего по ВМР	январь
6.	Педагогические чтения «Здоровьесберегающая образовательная среда»	Инструктор ФИЗО	январь
7.	Оперативный контроль «Организация питания»	Комиссия питания	по согласованию по блоку-схемы производства (ХАССП)
8.	Пед. час «Разговор о правильном питании»	медсестра	февраль
9.	Семинар-презентация «Здоровье ребёнка в наших руках»	Заместитель заведующего по ВМР	апрель
10.	Взаимопосещения: беседы, игры на тему: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»	педагогический коллектив	В течении года
11.	Заседание - круглый стол: «Столик, накройся!»	Все педагоги	Май

Перспективный план работы с детьми

№	Группы			
	2 Младшая	Средняя	Старшая (5-6)	подготовительная(6-7)
1	Лепка «Ягодки на тарелочке» Дидактическая игра «Сбор фруктов»	Чтение и разучивание стихов Н.Егорова: Редиска. Тыква. Морковка. Горох. Лук. Огурцы. Беседа «Питание и здоровье».	Аппликация «Наш огород» Дидактическая игра «Сбор грибов и ягод»	Дидактическая игра «Где что зреет» Загадки об овощах, фруктах, ягодах, грибах.
2	Дидактическая игра «Посади огород» Игровая ситуация «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»	Рисование «Яблоко – спелое, красное, сладкое» Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.	Лепка «Осенний натюрморт» Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.	Рельефная лепка «Фрукты-овощи» Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.
3	Сюжетно-ролевая игра «Завтрак» Рассматривание иллюстраций о здоровой пище.	Лепка «Во саду ли, в огороде» (грядка с капусткой и морковкой) Беседа «Не собирай незнакомые грибы»	Игра-беседа «Съедобные и несъедобные грибы» Пословицы, скороговорки, считалки, загадки о продуктах питания	Дидактическая игра «Соберем урожай» Сюжетно-ролевая игра - осенняя ярмарка «Дары природы»
4	Чтение сказки Ш.Перро «Волшебный горшочек» Хоровод «Каравай»	Сюжетно - ролевая игра «Приготовим вкусный обед».	Беседа «Откуда хлеб на столе?» Сюжетно-ролевая игра «Хлебный магазин»	Беседа «Откуда хлеб на столе?» Чтение и обсуждение произведения К.Паустовского «Теплый хлеб»

5	Рисование «Бублики-баранки» Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.	Заучивание стихов о пище и витаминах, гигиене. Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное».	Труд в уголке природы: посадка лука, петрушки. Дидактическая игра «Что где растет?»	Сюжетно-дидактическая игра «Магазин полезных продуктов питания»
6	Беседа «Будем заваривать чай» Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное».	Беседа «Что такое здоровье и как его сохранять и преумножать?»	Беседа «Витамины укрепляют организм» Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное»	Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное».
7	Беседа «Не ешь лекарства и витамины без разрешения» Драматизация сказки «Репка»	Игра-беседа «Подружись с зубной щеткой» Игра-забава «Угощение»	Беседа «Как заваривать травяной чай» Дидактическая игра «Семена»	Приговорки: Капуста-виласта. Матушка-репка.
8	Сюжетно - ролевая игра «Угощение». Танец «К нам гости пришли»	Сенсорная игра «Чудесный мешочек»	Беседа «Зачем нужно питаться?» Сюжетно-ролевая игра «Кондитерский магазин»	Исследовательско-экспериментальное направление: «Виды теста»; Беседа «Как я помогал бабушке печь» (Блины, пироги, печенье, кавкав)
9	Просмотр и обсуждение презентации «Полезные продукты»	Просмотр и обсуждение презентации «Полезные продукты»	Просмотр и обсуждение презентации «Витамины для здоровья»	Просмотр и обсуждение презентации «Растения Чукотки» «Национальная пища»

Вырабатываемые программой обязательные навыки и стереотипы поведения у детей в дошкольных организациях:

- мой руки перед едой (как правильно мыть руки; почему надо мыть руки);
- когда я ем я глух и нем;
- ешь не спеша, во время еды не отвлекайся, старательно пережёвывай пищу;
- не ешь пищу, которая упала на пол;
- ешь только за чистым столом и только из чистой посуды;
- после еды убери за собой;
- после еды мой руки и полощи рот;
- каждый день ешь фрукты и овощи, пей молоко;
- ешь не реже 4-х раз в день (на завтрак кашу, на обед салат, суп, второе и компот, на полдник булочку или фрукт, на ужин второе блюдо, перед сном кефир);
- не ешь на ходу;
- умей отличать здоровые продукты (фрукты, овощи, молоко) от пустых продуктов (конфеты, чипсы; колбасы);
- учись рассказывать родителям, чем кормили в детском саду, что понравилось, а что нет.
- регулярно говорить о правилах поведения за столом при принятии пищи.

Работа с родителями

№	Направления работы:	Цель	Ответственные
1.	Анкетирование «О роли питания в формировании и развитии здорового ребенка»	Выявить, насколько интересует родителей вопрос о правильном питании их детей; знания по теме и	Заместитель заведующего по ВМР,
2.	Семинар «Организация питания в период адаптации детей к ДООУ»	Продолжить работу по формированию культуры здорового питания в детском саду путем сотрудничества с родителями.	Воспитатели, родители всех групп
3.	Создание памяток, брошюр, буклетов для родителей «Роль правильного питания в жизни»	Провести просветительскую работу по данной тематике	Воспитатели, родители всех групп
4.	Консультации: «Учите ребёнка правильно питаться»; "Роль родителей в приобщении ребенка к здоровому образу жизни";	Рассказать родителям о роли правильного питания в жизни ребенка.	Воспитатели, родители всех групп.
5.	Родительское собрание «Азбука аппетита дошкольника»	Продолжить работу по формированию культуры здорового питания в детском саду путем сотрудничества с родителями.	Воспитатели, родители всех групп
6.	Участие в конкурсе «Пословицы и поговорки о хлебе»	Развивать у детей творческие способности, познавательную активность посредством совместной деятельности с родителями и педагогами.	Воспитатели, родители всех групп
7.	Консультация «Самые полезные продукты»	Систематизация знаний родителей по данной тематике.	Воспитатели, родители
8.	Портфолио «Украшения из овощей и фруктов»	Развивать у детей и родителей творческие способности. Формировать культуру питания дошкольников в	Воспитатели, родители всех групп

ЛИТЕРАТУРА:

1. Авдеева Н.А., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста». – С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002
2. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. «Здоровый дошкольник». – М: АРКТИ, 2001.
3. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. «Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице». – Москва «Просвещение», 2000
4. Касаткин В.Н. «Педагогика здоровья», Москва, 1998.
5. Колодяжная Т.П. «Управление современным дошкольным образовательным учреждением: часть 2» - Ростов – н/Д, 2008.
6. Кочеткова Л.В. «Оздоровление детей в условиях детского сада», Москва, 2005.
7. Краснощекова Н.В. «Сюжетно - ролевые игры для детей дошкольного возраста», «Феникс», Ростов - на - Дону, 2007.
8. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь». – Москва «Генезис», 2007
9. Кузнецова В.М. «В поиске ради здоровья». – Мурманск, 1996.
10. Курочкина Н.А. «Дети и пейзажная живопись времен года», Санкт - Петербург, 2003.
11. Лыкова И.А. Программа художественного воспитания, обучения и развития детей 2-7 лет «Цветные ладошки» - Москва, 2007
12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях.
13. Польшова В.К., Дмитренко З.С. «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста» - С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
14. Чистякова М.И. «Психогимнастика». – Москва «Просвещение», 1995
15. Щипицина Л.М., Защирина О.В., Воронова А.П., Нилова Т.А. «Азбука общения» (СПб: 2003).
16. Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения », №1 2009 17. Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения », №2 2009. 18. Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения », №3 2009. 19.