

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 14»

ПРИНЯТА:  
Педагогическим советом  
«Детский сад №14»  
протокол от 30.08.2024 №1

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
МКДОУ "Детский 14"  
Э. М. Арипшева  
приказ от 30.08.24 №37

ПРОГРАММА  
по формированию здорового питания  
детей дошкольного возраста  
«Здоровый малыш»

г. Нальчик,  
2024 год



<p><b>Цели программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Обеспечение полноценного здорового питания дошкольников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.</li> <li>✓ Развитие культуры рационального и сбалансированного питания.</li> <li>✓ Изучение функций питания и формирование определенных знаний о питании, как основе основ жизнедеятельности человека.</li> </ul>
<p><b>Задачи программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обеспечение соответствия питания детей дошкольного возраста установленным нормам и стандартам СанПин, региональным, экологическим, социальным и культурным особенностям;</li> <li>✓ обеспечение доступности и разнообразия питания дошкольников;</li> <li>✓ обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>✓ обеспечение процесса приготовления блюд в соответствии с современными разработками и технологиями и нормами СанПин;</li> <li>✓ предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>✓ организация образовательно – разъяснительной работы с дошкольниками и родителями по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового питания;</li> <li>✓ приведение материально – технической базы пищеблока ДООУ в соответствии с современными разработками и технологиями;</li> <li>✓ контроль качества питания администрацией и представителями родительской общественности.</li> </ul>
<p><b>Основные направления реализации программы</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация рационального питания воспитанников.</li> <li>2. Обеспечение высокого качества и безопасности питания.</li> <li>3. Обеспечение доступности и разнообразия питания дошкольников.</li> <li>4. Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.</li> <li>5. Пропаганда принципов здорового и полноценного питания.</li> <li>6. Обучение кадрового состава работников пищеблока современных технологиям.</li> </ol>

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>1. Обоснование Программы</b>	<b>5</b>
<b>2. Концепция оптимального питания</b>	<b>7</b>
<b>3. Характеристика Программы</b>	<b>8</b>
<b>4. Характерные черты Программы</b>	<b>11</b>
<b>5. Механизмы реализации Программы</b>	<b>14</b>
<b>6. Особенности построения Программы</b>	<b>18</b>
<b>7. Работа с родителями</b>	<b>23</b>
<b>8. Используемая литература</b>	<b>25</b>
<b>9. Анкета для опроса родителей (приложение 1)</b>	<b>26</b>
<b>10. Анкета для детей (приложение 2)</b>	<b>30</b>
<b>11. Памятка «Воспитание у дошкольников культуры поведения за столом» (приложение 3)</b>	<b>32</b>

## **1. Обоснование программы.**

Одним из приоритетных направлений деятельности государства и общества в настоящее время является обеспечение здоровья населения страны. Наиболее важно в этом направлении соблюдение принципов рационального питания, особенно у детей 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.

Сегодняшняя ситуация по организации населения питанием осложнена появлением на продуктовых рынках страны некачественной продукции с различными добавками синтетического происхождения, геномодифицированной продукции и связанной с ней широкой рекламной кампанией.

Употребление продуктов синтетического происхождения часто вызывает пищевую аллергию, бронхиальную астму, дерматиты и кишечные расстройства.

Организация питания в детском саду представляет проблему большой социальной значимости, особенно в условиях современной сложной социально-экономической обстановки. Основное время дети находятся в дошкольном учреждении. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в МДОУ, во многом зависит здоровье и развитие дошкольников.

Правильное питание – залог здоровья. По данным статистики только у 35% детей рацион и режим питания соответствуют гигиеническим требованиям.

С каждым годом заметно увеличивается количество детей с заболеваниями, вызванными неправильным питанием (аллергия, нарушение обмена веществ, желудочно-кишечные, сердечно – сосудистые заболевания и др.).

Очевидно, основными причинами являются не столько врожденные заболевания детей, сколько низкий уровень информированности родителей о культуре питания. В условиях недостаточной компетентности родителей, которые не уделяют необходимого внимания организации питания своих детей, возрастает роль организации питания. Оно помимо возможности обеспечить каждого ребёнка основными пищевыми веществами, в том числе, незаменимыми (такими, как витамины и минеральные вещества), приобретает огромное воспитательное значение и позволяет сформировать у ребёнка оптимальное пищевое поведение в соответствии с принципами здорового питания. На сегодняшний день ситуация с состоянием питания вызывает тревогу по целому ряду причин:

- ✓ современный мир с его техническим прогрессом научил нас двигаться: человек все меньше тратит свою собственную энергию, снижается двигательная активность, что неизбежно приводит к избыточному весу, ожирению;
- ✓ часть детей страдает от неполноценности рациона питания, причем в наиболее острых случаях это приводит к замедлению физического и функционального развития;
- ✓ родители не демонстрируют грамотного, сознательного отношения к режиму питания, имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. И как следствие, детям не прививаются правила рационального питания.

Основные проблемы питания воспитанников связаны с нарушением питания вне стен учреждения. Увлечение родителей фаст – фудами, чипсами, газированными напитками и т.д.

Между тем, нарушение принципов рационального питания – верный путь к развитию многочисленных заболеваний желудочно-кишечного тракта, нервно – психической сферы, дыхательной и сердечно – сосудистой систем, опорно – двигательного аппарата, возникновения стрессовых состояний. Все

вышеперечисленные факторы негативно сказываются на состоянии здоровья подрастающего поколения.

В личностно – ориентированном образовании заложена определенная идеология: приобретение ребенком личного опыта, что наиболее ценно для его развития, так как ребенок развивается в процессе самостоятельного взаимодействия с окружающим миром.

Что же такое здоровье? По уставу ВОЗ, «здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия».

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, решение которой будет осуществляться посредством реализации программы «Здоровый малыш» МКДОУ «Детский сад №14» - формирование значимости и важности здорового образа жизни для современного человека, ответственного отношения к собственному здоровью. Все это возможно только в результате серьезной совместной работы всех субъектов образования.

## **2. Концепция оптимального питания**

Рациональное, здоровое питание воспитанников является необходимым условием обеспечения их здоровья. Полноценное питание - существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание культурно-гигиенических навыков (подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды).

Структура питания детей, характеризуется потреблением наиболее ценных в биологическом отношении мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц, растительного масла, фруктов и овощей.

*Питание воспитанников должно быть сбалансированным.* Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню дошкольника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма.

Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

*Питание воспитанников должно быть оптимальным.* При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ. Понятие качественного питания предполагает прежде всего его рациональность, возможность восполнения энергетических затрат подрастающего организма при увеличении умственных и физических нагрузок.

Таким образом, одной из приоритетных задач в дошкольном учреждении мы видим в воспитании у детей навыков здорового образа жизни. Задача педагогов – сформировать у ребенка дошкольного возраста основы сохранения своего здоровья, используя в своей педагогической деятельности правдивую, научно-обоснованную и полезную информацию.

Здоровый образ жизни - это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

### 3. Характеристика Программы

#### Цели программы:

- ✓ Обеспечение полноценного здорового питания дошкольников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.
- ✓ Развитие культуры рационального и сбалансированного питания.
- ✓ Изучение функций питания и формирование определенных знаний о питании, как основе основ жизнедеятельности человека.

#### Задачи программы:

Задачи	Содержание работы
1. Обеспечение детей дошкольного возраста питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания	<ul style="list-style-type: none"><li>• разработка нормативно – правовой и технологической документации по организации дошкольного питания;</li><li>• создание системы производственного контроля;</li><li>• разработка десятидневного меню;</li><li>• организация работы по С-витаминации;</li></ul>
2. Обеспечение доступности и разнообразия дошкольного питания	<ul style="list-style-type: none"><li>• выплата компенсаций различным группам воспитанников;</li><li>• учет социального положения различных категорий семей воспитанников;</li></ul>
3. Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании	<ul style="list-style-type: none"><li>• жесткий контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей;</li><li>• приоритет продукции местных производителей;</li><li>• использование современных технологий приготовления;</li></ul>
4. Предупреждение ( профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания	<ul style="list-style-type: none"><li>• просветительская работа о соблюдении санитарных норм и личной гигиены;</li><li>• воспитание правильного отношения к питанию;</li></ul>
5. Повышение кадрового потенциала работников пищеблока и других	<ul style="list-style-type: none"><li>• обучение персонала санитарному минимуму и работе на современном</li></ul>

специалистов, ответственных за организацию питания	оборудовании; <ul style="list-style-type: none"> <li>просветительская работа среди педагогов по вопросам питания;</li> </ul>
7. Пропаганда принципов здорового и полноценного питания. Организация образовательно – разъяснительной работы по вопросам здорового питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации питания детей дошкольного возраста;</li> <li>проведение в МДОУ мероприятий по формированию навыков здорового питания, культуры приема пищи;</li> </ul>
8. Совершенствование системы финансирования питания воспитанников, оптимизация затрат	<ul style="list-style-type: none"> <li>организация контроля за соблюдением ценообразования, выделением и освоением финансовых средств</li> </ul>

*Ожидаемые результаты реализации Программы:*

- ✓ наличие сформированного пакета документов по организации питания;
- ✓ отсутствие среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- ✓ улучшение здоровья воспитанников МКДОУ;
- ✓ повышение познавательного уровня развития детей в области правильного питания;
- ✓ улучшение знаний о правилах приема пищи, формирование основ культуры поведения за столом;
- ✓ информирование родителей, и возможное изменение их позиции по вопросам питания дошкольников;
- ✓ улучшение представлений о связи состояния здоровья с гигиеной питания, формирование представления о необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из условий рационального питания

*Направления Программы:*

1. организация рационального питания детей дошкольного возраста;
2. обеспечение высокого качества и безопасности питания;

3. организация образовательно - разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
4. развитие культуры питания;
5. обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям.

#### **4. Характерные черты Программы**

Программа «Здоровый малыш» способствует преодолению неопределенности, упорядочению совместной деятельности всех заинтересованных сторон в организации здорового питания воспитанников.

Данная программа предусматривает работу в трех направлениях:

- сохранение и укрепление физического здоровья дошкольников,
- воспитание у детей дошкольного возраста культуры здоровья,
- формирование осознания здоровья как человеческой ценности.

Программа включает в себя три составные части:

- Здоровое питание;
- Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста;
- Организация досуга воспитанников;

Основой организации рационального питания воспитанников в МКДОУ здорового питания являются принципы здорового питания:

1. Употребление разнообразных пищевых продуктов, большинство которых — растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
3. Прием пищу должен осуществляться несколько раз в день, необходимы разнообразные овощи и фрукты, лучше — свежие и выращенные в местности проживания (не менее 360 г в день).
4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.

5. Контроль поступления жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности), и замена животного жира на растительный.
6. Жирному мясу и мясным продуктам предпочитайте бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
7. Употребление молока с низким содержанием жира и молочных продуктов (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.
8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.
9. Ешьте меньше соли. Общее ее количество в пище не должно превышать 1 чайной ложки (4 г. в день). Следует употреблять йодированную соль.
10. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение помогут уменьшить количество используемых в процессе готовки жира, масла, соли и сахара.
11. Поступление пищевых веществ и энергии должно соответствовать возрастным физиологическим потребностям детского организма, обеспечивать его рост и развитие. Обед в детском саду должен составлять 35% от физиологической суточной потребности в пищевых веществах и энергии.
12. Обеспечение оптимального соотношения пищевых веществ (соотношение белков, углеводов, липидов как 1:1:4).
13. Пищевые волокна должны включаться в рацион из расчета не менее 15-20г/сутки.
14. Растительные жиры должны составлять не менее 30% от общего количества жира.
15. Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.
16. Учет региональных эколого-гигиенических факторов питания.

17. Широкая информированность родителей с целью преемственности питания детей в выходные дни и формирование мировоззрения здорового образа жизни.

В основу программы положены принципы:

– актуальности: отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной информацией о роли здорового питания в жизни человека;

– доступности: в соответствии с этим принципом дошкольникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование сюжетно – ролевых, дидактических, сенсорных игр, рисования, театральные постановки, просмотр презентаций, составление аппликаций, лепка, заучивание стихов, занятий по составлению полезного рациона, экскурсий, чтение и обсуждение произведений художественной литературы о пользе здоровой пищи, о важности соблюдения гигиенических норм.

– положительного ориентирования: в соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров родителей и воспитателей, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;

– системности определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;

– сознательности и активности направлен на повышение активности воспитанников в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

Ожидаемые результаты реализации программы.

1. помочь дошкольнику выработать чувство ответственности за правильное развитие организма на основе рационального питания;

2. сформировать в воспитаннике понимание необходимости употребления продуктов питания в соответствии с их пищевой и энергетической ценностью;

3. вызвать положительное отношение к здоровому питанию как к профилактике заболеваний пищеварительной и сердечно – сосудистой системы;

4. продолжить формировать навык ежедневного соблюдения правил гигиены и техники безопасности в процессе хранения и приготовления пищи.

Формы и методы реализации программы:

- ✓ рассматривание рисунков, фотографий;
- ✓ свободное и тематическое рисование;
- ✓ рассказы, беседы, дискуссии;
- ✓ сюжетно – ролевые игры;
- ✓ чтение художественной литературы;
- ✓ игры, конкурсы, викторины;
- ✓ экскурсии;

## 5. Механизм реализации Программы

Производственный и общественный контроль за организацией питания

<i>Вид контроля</i>	<i>Структура, осуществляющая контроль</i>
1. Контроль за формированием рационального питания	Руководитель МКДОУ; Старшая медицинская сестра.
2. Входной производственный контроль	Руководитель МКДОУ; Старшая медицинская сестра.

3. Контроль санитарно – технического состояния пищеблока	Руководитель МКДОУ; Старшая медицинская сестра.
4. Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	ФС Роспотребнадзор; старшая медицинская сестра, заведующий по АХЧ, кладовщик.
5. Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	ФС Роспотребнадзор Старшая медицинская сестра.
6. Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены, гигиеническими знаниями и навыками	Медицинские осмотры ежегодно
7. Приемочный производственный контроль	старшая медицинская сестра, заведующий по АХЧ, кладовщик.
8. Контроль за приемом пищи	Руководитель МКДОУ; Старшая медицинская сестра; воспитатели групп.

*Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания детей дошкольного возраста.*

*1. Задачи администрации МКДОУ:*

Составление расписания непосредственной образовательной деятельности с обеспечением необходимого режима питания, с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста:

- контроль качества питания;

- контроль обеспечения порядка во время прием пищи;
- контроль культуры принятия пищи;
- контроль проведения воспитательной работы с воспитанниками по привитию навыков культуры приема пищи.

2. Обязанности старшей медсестры и работников пищеблока:

- составление рационального питания на день и перспективного меню;
- включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
- обеспечение пищеблока качественными продуктами для приготовления пищи;
- использование современных технологий приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

3. Обязанности воспитателей:

- проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
- воспитание навыков культуры поведения во время приема пищи;
- проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;
- организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

4. Обязанности родителей:

- прививать навыки культуры питания в семье;
- выполнять рекомендации педагогов МКДОУ и медработников по питанию в семье;
- принимать активное участие в проведение мероприятий МКДОУ (досуги, праздники и т.д.).

5. Обязанности воспитанников:

- соблюдать правила культуры приема пищи;
- выполнять посильную работу по дежурству в группе.

Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы.

Мероприятия	Сроки	Ответственные
-------------	-------	---------------

<i>Работа с воспитанниками</i>		
Проведение бесед, в рамках тематических недель: «урожай», «я-человек», «наш быт», «здоровей-ка», «быть здоровыми хотим», «мир природы», «волшебницы вода», «вот мы, какие стали большие».	по плану	Старший воспитатель, воспитатели групп
Конкурс плакатов «Быть здоровыми хотим!»	март	Старший воспитатель, воспитатели групп, родители
Дни здоровья и тематические праздники	каждый сезон	Инструктор по ФК
<i>Работа с педагогическим коллективом</i>		
Обсуждение вопросов горячего питания на педагогических советах	1 раз в квартал	Руководитель МКДОУ
Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	в течение года	старшая медицинская сестра
Своевременное выявление воспитанников, с заболеваниями ЖКТ.	в течение года	старшая медицинская сестра
Организация своевременной сдачи документации по выплате компенсаций по оплате за МКДОУ	в течение года	Руководитель МКДОУ Заведующий АХЧ
Ведение пропаганды здорового питания.	в течение года	воспитатели групп
<i>Работа с родителями</i>		
Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании воспитанников на родительских собраниях.	1 раз в полугодие	Руководитель МКДОУ старшая медсестра, воспитатели групп
Изучения отношения родителей к организации	2 раза в год	Старший

питания в ДОУ.		воспитатель, воспитатели групп
Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в МКДОУ.	в течение года	Коллектив МКДОУ
Помещение в родительский уголок информации по организации питания	в течение года	воспитатели групп
<i>Контроль за организацией питания и работой пищеблока</i>		
Создание комиссии по проверке качества питания.	сентябрь	Руководитель МКДОУ
Составление режима дня для каждой возрастной группы.	сентябрь	Старший воспитатель
Рейд по проверке организации питания в ДОУ	ежемесячно	Администрация МКДОУ, медицинская сестра
Составление отчёта по проверке организации питания	ежемесячно	секретарь
Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	ежедневно	Старшая медицинская сестра

## **6. Особенности построения программы**

Реализация данной программы должна быть начата с предварительной диагностики. Для детей и родителей были подготовлены анкеты.

Анкета для родителей включала следующее (приложение 1):

- оценка родителями влияния различных факторов для организации питания ребенка в семье (временной, экономический фактор, наличие знаний и т.д.);
- основные проблемы, с которыми сталкиваются родители при организации питания ребенка;

- оценка родителями уровня сформированности у ребенка навыков правильного питания (соблюдение режима питания, правил гигиены, этикета);
- оценка рациона питания ребенка - частота использования в пищу различных продуктов и блюд;
- оценка родителями нужности и полезности обучения ребенка правильному питанию в школе.

Анкета для детей включала следующие блоки вопросов (приложение 2):

- представления ребенка о роли здоровья и роли правильного питания;
- предпочтения ребенка в еде (самые любимые блюда);
- представления о пользе различных продуктов и блюд, напитков, возможной частоте их употребления;
- представление о том, каким должен быть правильный режим питания;
- представления об основных гигиенических правилах.

В реализации данной программы принимают участие все участники образовательных отношений (дети дошкольного возраста; коллектив МКДОУ; родители).

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями.

Планирование составлено с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, игр, досугов, мероприятий, соревнований, экскурсий и викторин.

Тематика бесед, тематических занятий, мероприятий

<b>Мероприятие</b>	<b>Цель</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Сроки реализации</b>
<b>Тематика родительских уголков (родительских собраний)</b>			
• Организация питания в выходные дни.	помочь родителям в получении	старший воспитатель,	в течение года по

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рецепты витаминных блюд.</li> <li>• Рекомендуемые нормы содержания витаминов в питании ребенка.</li> <li>• Правила поведения за столом.</li> <li>• Здоровье ребенка в руках взрослых.</li> <li>• молоко – источник здоровья</li> <li>• Питание – основа жизни.</li> <li>• Режим дня – залог здоровья дошкольника.</li> <li>• Физическое развитие дошкольника.</li> <li>• Мастер классы от родителей</li> </ul>	<p>информации о правильном питании и здоровье дошкольника</p>	<p>воспитатели групп, старшая медсестра</p>	<p>плану</p>
---	---	---	--------------

**Тематика бесед с детьми дошкольного возраста**

**Форма проведения - игра**

<p>«Овощной салат»</p>	<p>Дать детям представления по необходимости питания. Закрепить знания детей об овощах, рассказать детям о пользе овощей для здоровья</p>	<p>Воспитатели групп</p>	<p>Сентябрь</p>
<p>«Хлеб – всему голова»</p>	<p>Рассказать детям откуда появляется хлеб на нашем столе, познакомить ребят с разными видами хлеб, их пользой для здоровья</p>		<p>Октябрь</p>
<p>«Фруктовый салат»</p>	<p>Закрепить знания детей о фруктах,</p>		<p>Ноябрь</p>

	познакомить детей с их свойствами.		
«Полдник. Время есть булочки»	Формировать представление о полднике, как обязательной части ежедневного меню, формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника		Декабрь
«Пейте дети молоко – будете здоровы»	Рассказать детям о пользе молока и молочных продуктов	Воспитатели групп	Январь
«Пора ужинать»	Формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина	Воспитатели групп	Февраль
«Что не надо кушать»	Дать детям представление о самых вредных для организма продуктах		март
«Завтрак для космонавта»	Рассказать детям о профессии космонавта и необходимости здорового питания в космосе		Апрель
«Как утолить жажду»	Формировать представления о роли воды для организма	Воспитатели групп	май

	человека, расширить представление о разнообразии напитков и вреде различных видов напитков		
Интерактивная игра «Здоровье в тарелке»	Закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах	Воспитатели групп	июнь
Массовые мероприятия (досуги, развлечения, праздники)			
Физкультурный досуг «Праздник картошки»	Формировать у детей привычку к ЗОЖ	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, родители	Сентябрь
Развлечение с родителями «Быть здоровыми хотим»	Формировать у детей привычку к ЗОЖ	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, родители	В рамках проведения недели здоровья ( по плану)
Викторина «Здоровейка»	Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов питания.	Воспитатели групп	1 раз в квартал
Развлечение «Праздник урожая»	Расширить представления детей о сезонных витаминах – овощах и фруктах	Воспитатели групп, музыкальный руководитель	Октябрь
Встреча с родителями «За чашкой чая»: «Вопрос – ответ на тему «Столовый этикет»	Расширить представления родителей и детей о правилах и нормах столового этикета, необходимости привития детям этих норм и правил детям.	Воспитатели групп	Декабрь
Встреча с родителями «Конкурс кулинарных рецептов»	На конкурсной основе выявить наиболее полезный	Зам. зав. по ВР, воспитатели групп,	Март

	рецепт блюда и порекомендовать его для приготовления дома.	родители.	
Конкурс рисунков «Самые полезные продукты»	Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов	Зам. зав. по ВР, воспитатели групп, родители.	Май

## 7 Работа с родителями

Эффективность данной программы в большей степени зависит от положительного примера взрослых. Воспитателям следует не только учитывать это в собственном поведении, но и уделять значительное внимание работе с родителями.

Образовательная программа формирования культуры питания для воспитанников предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 20 процентов родителей знакомы с основными принципами организации здорового питания детей.

Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (есть горячий завтрак - кашу, привычка есть в сухом виде, нежелание есть первые блюда), далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности рационального питания.

Именно поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Знакомство с программой можно организовать на родительском собрании, в рамках родительского всеобуча или встречи. Важно не только рассказать о цели и задачах программы, ее тематике, но и активно вовлекать их в запланированные мероприятия.

Основная задача коллектива МКДОУ - сделать родителей своими союзниками.

Важно, чтобы родители осознали, что нельзя требовать от ребенка выполнения какого – либо правила поведения, если они сами не всегда ему

следуют. Между педагогами и родителями должно быть достигнуто полное взаимопонимание, так как разные требования, предъявляемые детям в дошкольном учреждении и дома, могут вызывать у них растерянность, обиду или даже агрессию. Выделили следующие направления работы педагогов с родителями.

Примерные темы консультаций:

«Правильное питание детей дошкольного возраста»;

"Роль родителей в оздоровлении и приобщении ребенка к здоровому образу жизни";

## **8. Используемая литература.**

1. Алямовская В.Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. Алексеева, А. С. Организация питания детей в дошкольном учреждении [Текст] : пособие для воспитателей детского сада / А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. Ладодо. – М. : Просвещение, 1990. – 210 с.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. М. ОЛМА Медиа Групп, 2007.
4. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей.– М.: Издательство «Скрипторий» 2003», 2007.
5. Доскин В.А. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / – М.: Просвещение, 200.
6. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.– М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. Маталыгина, О. А. Все о питании детей дошкольного возраста [Текст] / О. А. Маталыгина, Н. Е. Луппова. – М. : Фолиант, 2009. – 272 с.
8. Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников»(Материалы разработаны сотрудниками Института возрастной физиологии РАО М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой)

Анкета для опроса родителей

Уважаемые родители!

Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания)
- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания)
- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания)
- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка)
- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания)

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее, наименее важный фактор - номер 8:

- Наличие времени для организации правильного питания в семье
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье
- Сформированность традиций правильного питания в семье
- Кулинарные умения и желание готовить у родителей
- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка
- Сформированность привычек в области питания у ребенка
- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

- Нехватка времени для приготовления пищи дома

- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка
- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня
- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.)
- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами
- Ребенок не умеет вести себя за столом
- Ребенок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.
- Моет руки перед едой без напоминаний
- Ест небольшими кусочками, не торопясь
- Использует салфетку во время еды
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть
- Читает книгу во время еды
- Смотрит телевизор во время еды
- Ест быстро, глотает большие куски

5. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки:

Каждый или почти каждый день

Несколько раз в неделю

Реже 1 раза в неделю

Не ест совсем

## ПРОДУКТЫ

1 Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.)

2 Супы (любые)

3 Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т.д.)

4 Творог/творожки, блюда из творога

5 Свежие фрукты

6 Свежие овощи и салаты из свежих овощей

7 Хлеб, булка

8 Мясные блюда

9 Рыбные блюда

10 Яйца и блюда из яиц

11 Колбаса/сосиски

12 Чипсы

13 Сухарики в пакетиках

14 Чизбургеры/бутерброды

15 Леденцы

16 Шоколад, конфеты

17 Пирожные/торты

## НАПИТКИ

18 Молоко

19 Какао

20 Сок/морс

21 Компот/кисель

22 Сладкая газированная вода (пепсикола и т.п.)

23 Минеральная вода

6. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в детском саду?

- Завтрак

- Второй завтрак

- Обед
- Полдник
- Ужин

7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

- Да, ребенок питается в одно и то же время всегда
- Да, почти всегда питается в одно и то же время
- Нет, ребенок питается в разное время

8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в детском саду?

- Это нужно
- Это скорее нужно
- Это скорее не нужно, чем нужно
- Это не нужно

9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в детском саду?

- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка
- Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка
- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка
- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

Анкета для детей

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким

2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего

3. Назови 5 - 7 своих любимых продуктов

4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?

5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?

6. Как ты считаешь, какие продукты будут полезны твоему организму?

Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:

Фрукты

Орехи

Бутерброды

Чипсы

Шоколад/конфеты

Булочки/пирожки

Печенье/сушки/пряники/вафли.....

Другие сладости

Другое

7. Что бы ты посоветовал сделать своему другу после обеда?

Побегать, попрыгать

Поиграть в подвижные игры

Поиграть в спокойные игры

Почитать

Порисовать

Позаниматься спортом

Потанцевать

8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду?

Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:

Обычная негазированная вода.....

Молоко

Кефир

Какао

Сок

Кисель

Сладкая газированная вода

Минеральная вода

Морс

Памятка "Воспитание у дошкольников культуры поведения за столом"

1. Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и формированием у детей культуры поведения за столом.

Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет дошкольнику быть уверенным в себе. Задача воспитателей, а также родителей – научить ребенка правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительными в застольном общении.

2. Правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками следует вырабатывать с раннего возраста. Воспитатель должен учить детей мыть руки перед едой, правильно сидеть во время приема пищи: не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не ставить их на стол. Необходимо также следить, чтобы во время еды воспитанники не спешили, не отвлекались и не играли столовыми приборами, не набивали рот.

3. Формировать культурно-гигиенические навыки необходимо последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка:

4. Обучать детей правилам поведения за столом можно как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи.

Завтракая и обедая вместе с детьми, воспитатель должен демонстрировать им правила этикета, разумность и необходимость их соблюдения.

Во время приема пищи на чистом столе должны находиться общие предметы, необходимые во время еды: солонка, хлебница, салфетница, по возможности ваза с цветами.

Общение с детьми во время еды требует тщательной психологической подготовки. Известно, что поддерживать беседу – это мастерство, научиться которому непросто. Главное – разговоры не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Темы должны быть нейтральными. Например, можно поговорить о продуктах, из которых приготовлен обед, или о том, что из еды больше всего детям нравится, и т. д. При этом пожелание “Приятного аппетита” – обязательно!

