

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 63» г.о.НАЛЬЧИК

Принято на заседании
Педагогического совета
МКДОУ «Детский сад № 63»
Протокол №1 от 25.08.2021 г.

Введено в действие
27.08.2021 г.



Утверждаю
Заведующая
МКДОУ «Детский сад № 63»
С.А.Атмурзаева
27.08.2021 г.

ПРОГРАММА
формирования культуры здорового питания воспитанников
МКДОУ «Детский сад № 63»
«АЗБУКА ПИТАНИЯ»

Авторы - составители:

Атмурзаева С.А.- заведующая ДОУ
Лавренова В.Н.- старший воспитатель
Маркосова Н.В. – воспитатель выс.кат.
Апекова И.М. – воспитатель выс.кат.

Паспорт программы

Наименование программы	Программа по формированию культуры здорового питания воспитанников «АЗБУКА ПИТАНИЯ»
Основание для разработки программы	Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 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»; Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»; Устав ДОУ Основная образовательная программа дошкольного образования
Разработчик программы	старший воспитатель Творческая группа
Цель программы	Формирование у детей дошкольного возраста основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, создание условий для организации полноценного здорового питания в ДОУ и семье.
Задачи программы	Обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей путём внедрения новых форм работы. Привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни. 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. Создать в ДОУ условия для полноценного питания детей с раннего возраста. Закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.
Прогнозируемый результат	Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников. Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни. Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка. Рост мотивации к изучению проблемы здорового питания у всех участников проекта.
Исполнители программы	Администрация ДОУ; педагоги, родители

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»
Януш Корчак

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.

Одной из самых главных причин, приводящих к формированию неправильных рационов, является информационный хаос, царящий на рынке продуктов питания.

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 «Разговор о питании», 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 основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, создание условий для организации полноценного здорового питания в ДОУ и семье.

Задачи программы:

- Обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей путём внедрения новых форм работы.
- Привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.
- 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.

- Создать в ДООУ условия для полноценного питания детей с раннеговозраста.
- Закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.

Прогнозируемый результат:

- Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.
- Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.
- Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.
- Рост мотивации к изучению проблемы здорового питания у всех участников проекта.

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, пытливый, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.

Организация питания в МКОУ «Детский сад №63»

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 в 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 ДООУ.

В ДООУ установлено 3-х разовое питание на основе 10 - дневного меню, согласованного с Роспотребнадзором. В рацион питания воспитанников ДООУ 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, выбранными на конкурсной основе, 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 питанияу детей дошкольного возраста

№	Специалисты ДОУ	Мероприятия по организации питания	Сроки
1.	Заведующий	1. Снятие проб готовой продукции, разрешение на выдачу пищи с пищеблока на группы. 2. Контроль: <ul style="list-style-type: none"> • организации питания со стороны воспитателей и помощников 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
2.	Старшая медсестра	1. Контроль: <ul style="list-style-type: none"> • поступающей на пищеблок продукции и технологии приготовления пищи; • качества питания и питьевого режима в группах; • обработки посуды в группах и на пищеблоке; • ведения бракеражных журналов. • работы холодильников на пищеблоке и в кладовой кладовщика (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. 2. Снятие проб готовой продукции . 3. Составление меню 4. Систематическое наблюдение за состоянием воспитанников	постоянно
3.	Завхоз	1. Работа по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции пищеблока. 2. Контроль:	Постоянно

		<ul style="list-style-type: none"> • санитарного состояния и содержания территории и всех помещений, соблюдения правил личной гигиены воспитанниками и персоналом. 	
4.	Кладовщик	<ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль поступающей на пищеблок продукции. 2. Соблюдение условий хранения продуктов. 3. обеспечение соблюдения норм выдачи продуктов. 4. Ведение бракеражных журналов. 	Постоянно
5.	Повара	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение правил личной гигиены и требований СанПин к организации работ по приготовлению пищи. 2. Соблюдение норм и времени выдачи готовой продукции на группы. 3. Работа по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции пищеблока. 	Постоянно
6.	Воспитатели	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация дежурства детей по столовой (в дошкольных группах). 2. Привитие КГН: мытьё рук, культура принятия пищи. 3. Учёт индивидуальных показателей здоровья детей в процессе принятия пищи. 4. Беседы с детьми о соблюдении гигиенических правил до и после приема пищи: 	Ежедневно
7.	Младший воспитатель воспитателя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сервировка стола с учётом требований СанПин. 2. Мытьё столов перед принятием пищи и после принятия пищи, согласно требованиям СанПин. 3. Обработка и мытьё посуды с учётом требований СанПин. 4. Обеспечение соблюдения нормы выдачи блюд при организации завтрака, обеда, полдника . 5. Соблюдение личной гигиены в процессе организации питания детей. 6. Обеспечение питьевого режима в группах 	Ежедневно

Организационно - педагогическая деятельность

№	Виды деятельности	Ответственные	Сроки
1.	Консультация «Организация питания в ДОУ» (для воспитателей и младших воспитателей)	Лавренова В.Н.	сентябрь
2.	Сообщения-презентации «Овощи и фрукты-полезные продукты», «Питание и здоровье»	Уянаева З.М.	октябрь
3	Консультация «Роль питания в жизни детей»	Белугина А.П.	ноябрь
4	Семинар-практикум «Эстетика питания»	Лавренова В.Н. Рахаева З.Ж.	январь
5	Педагогические чтения «Здоровьесберегающая образовательная среда»	Лавренова В.Н. Созаева Л.А.	январь
6	Оперативный контроль «Организация питания»	комиссия	сентябрь, ноябрь, январь, март, май
7	Пед.час «Разговор о правильном питании»	Лавренова В.Н.	февраль
8	Семинар-презентация «Здоровье ребёнка в наших руках»	Шарибова Г.А.	Апрель
9	Взаимопросмотр: беседы, игры на тему: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»	Все педагоги	в течении года
10.	Заседание - круглый стол: «Столик, накройся!»	Все педагоги	май

Перспективный план работы с детьми

	Группы			
	Ранняя/Младшая	Средняя	Старшая (5-6)	Старшая (6-7)
сентябрь	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.
октябрь	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.
ноябрь	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»
декабрь	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»
январь	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»

февраль	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».
март	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.
апрель	Сюжетно - ролевая игра «Угощение».	Сенсорная игра «Чудесный мешочек»	Беседа «Зачем нужно питаться?» Сюжетно-ролевая игра «Кондитерский магазин»	Беседа «Как я помогал бабушке печь пироги»
май	Просмотр и обсуждение презентации «Полезные продукты»	Просмотр и обсуждение презентации «Полезные продукты»	Просмотр и обсуждение презентации «Витамины для здоровья»	Просмотр и обсуждение презентации «Витамины для здоровья»

Регулярные беседы воспитателей с детьми о соблюдении гигиенических правил до и после приема пищи:

- обязательно мыть руки и лицо перед едой и после;
- как правильно принимать пищу (кушать медленно, тщательно все пережевывать);
- убеждать детей в том, что пища должна быть не только вкусной, но и полезной;
- обращать внимание, из скольких различных полезных продуктов состоят блюда, которые им готовят в детском саду;
- напоминать воспитанникам, насколько важно соблюдение режима питания для детского растущего организма;
- регулярно говорить о правилах поведения за столом при принятии пищи.

Работа с родителями

№	Направления работы:	Цель	Ответственные	Сроки
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 применения их в жизни.	Старший воспитатель, воспитатели, родители всех групп	сентябрь
2	Семинар «Организация питания в период адаптации детей к ДОУ»	Продолжить работу по формированию культуры здорового питания в детском саду путем сотрудничества с родителями.	Воспитатели, родители всех групп	октябрь
3	Покровская ярмарка	Привлечь родителей к проведению мероприятия	Воспитатели, родители всех групп.	ноябрь
4	Создание памяток, брошюр, буклетов для родителей «Роль правильного питания в жизни дошкольника», «Режим питания»	Провести просветительскую работу по данной тематике	воспитатели, родители всех групп	декабрь
5	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.	в течение года
6	Родительское собрание «Азбука аппетита дошкольника»	Продолжить работу по формированию культуры здорового питания в детском саду путем сотрудничества с родителями.	Воспитатели, родители всех групп	октябрь
7	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	март
8	Кроссворд «Самые полезные продукты»	Систематизация знаний родителей по данной тематике.	Воспитатели,	в течение
9	Портфолио «Украшения из овощей и фруктов»	Развивать у детей и родителей творческие способности. Формировать культуру питания дошкольников в тесном сотрудничестве с семьей.	Воспитатели, родители всех групп	апрель