

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Мурманска № 34"

Принята решением  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 12.09.2017



## ПРОГРАММА

"Правильное питание - здоровый малыш"

Мурманск, 2017

Содержание

Паспорт программы

Содержание проблемы и обоснование её решения.

Концепция оптимального питания.

Принципы организации рационального питания воспитанников

Основные принципы здорового питания.

Характеристика Программы.

Механизм реализации Программы.

-

### Паспорт программы

Наименование Программы	Программа «Правильное питание – здоровый малыш» на 2017- 2019 гг
Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"><li>- «Конвенция о правах ребенка» одобрена Генеральной ассамблей ООН от 20.11.1989 г.</li><li>- Закон РФ -- «Об основных гарантиях прав ребенка» от 24.07.1998г. №124-ФЗ</li><li>- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ</li><li>- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных учреждениях.</li><li>- Приказ Минздравсоцразвития России N 213 н, Минобрнауки России N 178 от 11.03.2012 "Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений</li><li>- ФГОС ДО</li></ul>
Разработчики Программы	Каленбет С.В. - заведующая МБДОУ № 34 Гераськина И.Б.- старший воспитатель МБДОУ № 34 Еремеева В.В.- старшая медицинская сестра МБДОУ № 34 Бакулина Е.В.- заместитель заведующей по АХР
Основные исполнители Программы	Администрация, педагогический коллектив МБДОУ, завхоз, работники пищеблока, родители.
Цель Программы	Обеспечение здорового питания воспитанников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.
Основные задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"><li>- обеспечение воспитанников питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li><li>- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых</li></ul>

	продуктов, используемых в питании; - предупреждение (профилактика) среди воспитанников инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; - пропаганда принципов здорового и полноценного питания. - организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания
Основные направления Программы	- Организация рационального питания воспитанников; - Обеспечение высокого качества и безопасности питания; - Обеспечение доступности и разнообразия питания дошкольников - Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; - Пропаганда принципов здорового и полноценного питания.
Этапы реализации Программы	2017-2019 гг
Объемы и источники финансирования	- Средства Федерального бюджета - Средства муниципального бюджета - Родительские средства
Ожидаемые результаты реализации Программы	- обеспечение воспитанников питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; - обеспечение доступности рационального питания; - обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании; - отсутствие среди воспитанников инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; - сохранение и укрепление здоровья воспитанников; - улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния пищеблоков;
Организация контроля за исполнением Программы	- Общественный контроль за организацией и качеством питания дошкольников со стороны Управляющего совета МБДОУ и родительского комитета; - Информирование общественности о состоянии дошкольного питания через сайт дошкольного учреждения; - Информирование родителей на родительских собраниях.

## Содержание проблемы и обоснование её решения

Одним из приоритетных направлений деятельности государства и общества является обеспечение здоровья населения страны.

Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях 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 ДООУ, 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.

В условиях недостаточной грамотности родителей, которые не уделяют необходимого внимания организации питания своих детей, возрастает роль организации питания, которое помимо возможности обеспечить каждого ребёнка основными пищевыми веществами, в том числе, незаменимыми (такими, как витамины и минеральные вещества), приобретает огромное воспитательное значение, так как 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 разучил нас двигаться. Человек все меньше тратит свою собственную энергию, снижается двигательная активность, что неизбежно приводит к избыточному весу, ожирению. (наше дошкольное учреждение в настоящее время посещает 1,5% таких детей) ;

- 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, дети не усваивают правил 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, существенно снижающих эффективность образовательной деятельности и адаптацию к образовательному процессу.

Все вышеперечисленные факторы негативно сказываются на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Проблему оздоровления населения в настоящее время, пытаются решить на разных уровнях государственной власти, общественных организаций и образовательных учреждений.

В личностно – ориентированном образовании заложена определенная идеология: приобретение ребенком личного опыта- наиболее ценно для его развития, 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 «Правильное питание – здоровый малыш» - формирование ценности здорового образа жизни для современного человека, ответственного отношения к собственному здоровью. Все это возможно только в результате серьезной совместной работы педагогов, родителей и самих воспитанников.

### Концепция оптимального питания

Рациональное, здоровое питание воспитанников в организованных коллективах 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 гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды.

Структура питания детей, характеризуется продолжающимся снижением потребления наиболее ценных в биологическом отношении мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц, растительного масла, фруктов и овощей. При этом существенно увеличивается потребление хлеба и мучных продуктов, а также картофеля. Вследствие этого на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса:

- дефицит животных белков, достигающий 15–20% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами;
- дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров;
- выраженный дефицит большинства витаминов: С - у 70–100% обследованных, витаминов группы В и фолиевой кислоты - у 60–80%, бета-каротина - у 40-60%.

*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.

В последнее время проблема сохранения здоровья детей занимает значительное место в жизни общества, становится приоритетной национальной проблемой.

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.

Данная программа предусматривает решение трех задач:

- 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;

Принципы организации рационального питания воспитанников в ДООУ

Основные принципы здорового питания

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых — растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
3. Ешьте несколько раз в день 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. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности), и заменяйте животный жир на жир растительных масел.
6. Жирному мясу и мясным продуктам предпочитайте бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
7. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты (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), энергетическая квота белка общей калорийности должна составлять 14%, углеводов 55%, липидов 31%; доля белка животного происхождения от общего количества белка - не менее 60%.

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, особенно учет геохимических эндемий (дефицит йода, фтора, селена и т.д.).

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

Характеристика Программы:

*Цель программы:*

Обеспечение полноценного здорового питания дошкольников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.

Развитие культуры питания, особенно рационального и сбалансированного питания. Изучение функций питания и формирование определенных знаний о питании – основе основ жизни человека.

*Задачи программы:*

- обеспечение соответствия питания детей дошкольного возраста установленным нормам и стандартам Сан Пин, региональным, экологическим, социальным и культурным особенностям;
- обеспечение доступности и разнообразия питания дошкольников;
- обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- обеспечение процесса приготовления блюд в соответствии с современными разработками и технологиями и нормами СанПин;
- предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- организация образовательно-разъяснительной работы с дошкольниками и родителями по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового питания;
- приведение материально – технической базы пищеблока ДОО в соответствии с современными разработками и технологиями;



- контроль качества питания администрацией и представителями родительской общественности.

***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 дошкольного учреждения;
- повысится познавательный уровень развития детей в области правильного питания;
- улучшатся знания о правилах приема пищи, сформируются основы культуры поведения за столом;
- информация, полученная родителями, поможет пересмотреть к корне семейное меню;
- улучшится представления о связи состояния здоровья с гигиеной питания, формированию представления о необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из условий рационального питания

***Направления Программы:***

- организация рационального питания детей дошкольного возраста;
- обеспечение высокого качества и безопасности питания;
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания; развитие культуры питания;
- обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям.

***Характерные черты Программы:***

Программа «Правильное питание – здоровый малыш» - стратегический документ дошкольного образовательного учреждения детского сада, она способствует преодолению неопределенности, упорядочению совместной деятельности всех заинтересованных сторон в организации здорового питания обучающихся.

- Её отличает:
- стратегический характер;
  - ярко выраженная инновационная направленность;
  - прогностичность, направленность на будущее;
  - научность;
  - технологичность.

Задачи	Содержание работы
1. Обеспечение детей дошкольного	- разработка нормативно – правовой и

возраста питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания	технологической документации по организации дошкольного питания -создание системы производственного контроля - разработка десятидневного меню -организация работы по С- витаминизации
2. Обеспечение доступности дошкольного питания	- выплата компенсаций родителям воспитанников - учет социального положения различных категорий семей воспитанников
3. Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании	- жесткий контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей -приоритет продукции местных производителей -использование современных технологий приготовления блюд
4.Предупреждение( профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания	- просветительская работа о соблюдении санитарных норм и личной гигиены - воспитание правильного отношения к питанию
5.Повышение кадрового потенциала работников пищеблока и других специалистов, ответственных за организацию питания	- обучение персонала санитарному минимуму и работе на современном оборудовании - просветительская работа среди педагогов по вопросам питания
6.Пропаганда принципов здорового и полноценного питания. Организация образовательно - разъяснительной работы по вопросам здорового питания	- использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации питания детей дошкольного возраста - проведение в ДОУ мероприятий по формированию навыков здорового питания, культуры приема пищи
7.Совершенствование системы финансирования питания воспитанников, оптимизация затрат	- организация контроля за соблюдением ценообразования, выделением и освоением финансовых средств

#### Механизм реализации Программы

#### Производственный и общественный контроль за организацией питания

Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1. Контроль за формированием рационального питания	Заведующая МБДОУ, зав. складом продуктов
2. Входной производственный контроль	Заведующая, зам. зав. по АХР
3. Контроль санитарно – технического состояния пищеблока	Заведующая, зам. зав. по АХР

4. Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Зав. складом продуктов
5. Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Старшая медсестра
6. Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены, гигиеническими знаниями и навыками	Роспотребнадзор
7. Приемочный производственный контроль	зам. зав. по АХР ежедневно
8. Контроль за приемом пищи	Воспитатели групп Заведующая, ежедневно

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

1. Задачи администрации ДОУ:

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 завхоза 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 ДОУ и медработников по питанию в семье.
- принимать активное участие в проведение мероприятий ДОУ (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			
1.	Проведение бесед, в рамках недели здоровья «Мы за здоровый образ жизни»	По плану	Старший воспитатель, воспитатели групп
2.	Конкурс плакатов «Мы за правильное питание»	март	Старший воспитатель воспитатели групп родители
II. Работа с педагогическим коллективом			
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на педагогических советах	1 раз в квартал	Заведующий
2.	Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	В течение года	Воспитатели групп Медсестра
3.	Своевременное выявление воспитанников, с заболеваниями ЖКТ.	В течение года	Воспитатели групп Медсестра
4.	Организация своевременной сдачи документации по выплате компенсаций по оплате за детский сад	В течение года	Заведующий Бухгалтер
5.	Ведение пропаганды здорового питания.	В течение года	Воспитатели групп
III. Работа с родителями			
1.	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании воспитанников на родительских собраниях «Основы формирования у ребёнка навыков здорового образа жизни. Атмосфера	1 раз в квартал	Заведующий, Старший воспитатель, Воспитатели групп

	жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребёнка. Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей».		
2.	Изучения отношения родителей к организации питания в ДОУ .	2 раза в год	Старший воспитатель Воспитатели групп
3.	Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в ДОУ.	В течение года	Педагоги ДОУ
4.	Помещение в родительский уголок информации по организации питания	В течение года	Воспитатели групп
5.	Презентация для родителей "Организация питания в МБДОУ № 34" "Питание для здоровья" "Витамины незаменимые компоненты питания" "Значение пищевых веществ в жизнедеятельности ребенка"	В течение года	Старший воспитатель, Воспитатели групп
6.	Организация выставки рецептов "Мы за здоровое питание"	1 раз в квартал	Старший воспитатель, Воспитатели групп
7.	Анкетирование родителей (законных представителей) воспитанников на тему: "Рациональное, правильное сбалансированное питание детей"	В начале года	Воспитатели групп
8.	Выпуск газеты для родителей "Поваренок"	Ежемесячно	Воспитатели групп
9.	Тематические родительские собрания по вопросам организации питания	1 раз в квартал	Заведующий, Старший воспитатель, Воспитатели групп
10.	Консультации врача-аллерголога	Еженедельно	Врач-аллерголог
IV. Контроль за организацией питания и работой пищеблока			
1.	Создание комиссии по проверке качества питания.	Сентябрь	Заведующий
2.	Составление НОД для каждой возрастной группы.	Сентябрь	Старший воспитатель Воспитатели
3.	Рейд по проверке организации питания в ДОУ	Ежемесячно	Члены комиссии

5.	Составление отчёта по проверке организации питания	Ежемесячно	Старший воспитатель
6.	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно	Заведующий

Приложение № 1 к

Программе «Правильное питание – здоровый малыш»  
 примерная тематика бесед, тематических занятий, мероприятий

Мероприятие	Цель	Ответственные	Сроки реализации
Тематика родительских уголков ( родительских собраний) - Организация питания в выходные дни - Рецепты витаминных блюд - Рекомендуемые нормы содержания витаминов в питании ребенка - Правила поведения за столом - Здоровье ребенка в руках взрослых - молоко – источник здоровья - Питание – основа жизни - Режим дня – залог здоровья дошкольника - Физическое развитие дошкольника - мастер классы от родителей	Помочь родителям в получении информации о правильном питании, здоровье дошкольника	Воспитатели групп, старшая медсестра	В течение года
Тематика бесед с детьми дошкольного возраста <i>Форма проведения - игра</i>			
«Овощной салат»	Дать детям представления по необходимости питания. Закрепить знания детей об овощах, рассказать детям о пользе овощей для здоровья	Воспитатели групп	Сентябрь
«Хлеб – всему голова»	Рассказать детям откуда		Октябрь

	появляется хлеб на нашем столе, познакомить ребят с разными видами хлеб, их пользой для здоровья		
«Фруктовый салат »	Закрепить знания детей о фруктах, познакомить детей с их свойствами.		Ноябрь
«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		Февраль
«Что не надо кушать»	Дать детям представление о самых вредных для организма продуктах	Воспитатели групп	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 человека, расширить представление о разнообразии напитков и	Воспитатели групп	май

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



Приложение № 2  
к Программе «Правильное питание – здоровый малыш»

Игры с правилами. Дидактические задания.

Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

- ▮ зеленой (продукты ежедневного рациона);
- ▮ желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- ▮ красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

Динамическая игра «Поезд»

Воспитатель (ребенок) исполняет роль светофора. Дети получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный (непривычный).

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по группе к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (воспитатель / ребенок, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть, каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ребёнок рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

«Помоги Кубику или Бусинке»

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

### Игра «Поварята»

В блюдах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» — отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

### «Угадай овощ»

В тканевый мешочек кладут несколько различных овощей и фруктов. Ребенок должен опустить руку в мешочек и постараться на ощупь угадать, какие овощи или фрукты лежат в мешочке.

### Лото для детей "Овощи, фрукты, ягоды"

В лото могут играть от 1 до 6 человек. Положите перед детьми большие карточки. Стопка с маленькими карточками находится у ведущего обратной стороной вверх. Ведущий достает из колоды по одной карточке, называет ее вслух (или просит назвать ее детей), а дети ищут, у кого есть такая же картинка. Выигрывает тот, кто первым закроет все картинки на своих больших картах маленькими.