



**Программа работы с родителями  
по выявлению и решению  
проблем качества питания  
в МБДОУ г. Мурманска № 4  
«Здоровое питание в ДОУ»**

**г. Мурманск  
2018 год**

## 1. Паспорт программы

1. Наименование Программы	«Здоровое питание в ДОУ»
2. Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Конвенция о правах ребенка.</li> <li>- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».</li> <li>- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ от 01.09.2013 г.</li> <li>- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»</li> </ul>
3. Разработчик программы	Администрация МБДОУ г. Мурманска № 4
4. Основные исполнители программы	Администрация МБДОУ г. Мурманска № 4, педагогический коллектив МБДОУ г. Мурманска № 4, работники пищеблока, родители
5. Социальные партнеры	Поставщики продуктов питания, исполнители.
6. 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.
7. Основные задачи	<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 ДОУ в соответствии с современными разработками и технологиями;</li> <li>- контроль качества питания администрацией и представителями родительской общественности.</li> </ul>
8. Основные направления Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация рационального питания воспитанников;</li> <li>- Обеспечение высокого качества и безопасности питания;</li> <li>- обеспечение доступности и разнообразия питания дошкольников</li> <li>- Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания;</li> <li>- Пропаганда принципов здорового и полноценного питания.</li> <li>- Обучение кадрового состава работников пищеблока современных технологиям.</li> </ul>
9. Этапы реализации Программы	2018-2020гг.

10. Ожидаемые результаты реализации 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>- обеспечение доступности дошкольного питания;</li> <li>- обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>- отсутствие среди воспитанников инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;</li> <li>- улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния пищеблоков;</li> </ul>
11. Организация контроля за исполнением Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общественный контроль за организацией и качеством питания дошкольников со стороны администрации ДООУ и родительского комитета;</li> <li>- Информирование общественности о состоянии дошкольного питания через сайт дошкольного учреждения;</li> <li>- Информирование родителей на родительских собраниях.</li> </ul>
12. Участники программы	<p>Семья: организация контроля за питанием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- родительский комитет МБДОУ г. Мурманска № 4</li> <li>Администрация МБДОУ г. Мурманска № 4</li> <li>- заведующий</li> <li>- старшая медсестра</li> <li>Педагогический коллектив</li> <li>- воспитатели</li> </ul>

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 две составные части:**

- Здоровое питание;
- Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

#### **Принципы организации рационального питания воспитанников в МБДОУ г. Мурманска № 4**

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.

#### **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 «Здоровое питание в ДОУ» - документ МБДОУ г. Мурманска № 4. Она способствует преодолению неопределенности, упорядочению совместной деятельности всех заинтересованных сторон в организации здорового питания воспитанников.

Её отличает:

- ярко выраженная инновационная направленность;
- прогностичность, направленность на будущее;
- научность;
- технологичность

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- витаминизации</li> </ul>
2. Обеспечение доступности 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	жесткий контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей - приоритет продукции местных производителей - использование современных технологий приготовления
4. Модернизация материально – технической базы пищеблока	- замена устаревшего технологического оборудования на более новое и современное
5. 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
6. 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
7. 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
8. 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
Контроль за формированием рационального питания	Заведующая МБДОУ, медсестра, родительский комитет
Контроль санитарно – технического состояния пищеблока	Заведующая, медсестра
Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	медсестра, заместитель заведующего по АХР, заведующий складом
Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	медсестра ежедневно
Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены, гигиеническими знаниями и навыками	Медсестра, осмотры ежедневно
Контроль за приемом пищи	Воспитатели групп Заведующий медсестра ежедневно

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

#### **Задачи администрации ДОО :**

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.

#### **Обязанности медсестры и работников пищеблока:**

- Составление рационального питания на день и перспективного меню;
- Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков;
- Обеспечение пищеблока качественными продуктами для приготовления пищи;
- Использование современных технологий приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

#### **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

#### **Обязанности родителей:**

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

#### **Обязанности воспитанников :**

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

Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<b>Работа с воспитанниками</b>			
1	Проведение бесед, в рамках недели здоровья «Мы за здоровый образ жизни»	По плану	воспитатели групп
2	Конкурс плакатов «Мы за правильное питание»	март	воспитатели групп родители
<b>Работа с педагогическим коллективом</b>			
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
3	Своевременное выявление воспитанников, с заболеваниями ЖКТ.	В течение года	медсестра
4	Организация своевременной сдачи документации по выплате компенсаций по оплате за д/с	В течение года	заведующий

5	Ведение пропаганды здорового питания.	В течение года	Воспитатели групп
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 жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребёнка. Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей».	1 раз в квартал	Заведующий, медсестра, Воспитатели групп
2	Изучения отношения родителей к организации питания в ДОУ .	2 раза в год	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
Контроль за организацией питания и работой пищеблока			
1	Создание комиссии по проверке качества питания.	Сентябрь	Заведующий
2	Составление НОД для каждой возрастной группы.	Сентябрь	Воспитатели групп
3	Рейд по проверке организации питания в ДОУ	Ежемесячно	Члены комиссии
4	Составление отчёта по проверке организации питания	Ежемесячно	Заведующий
5	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно	Старшая медсестра