



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №72

М.Н.Тропина

## Программа

### «Взаимодействие МБДОУ г.Мурманска №72

#### с родителями по организации рационального питания дошкольников»

Здоровье детей дошкольного возраста невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития. Под правильно сбалансированным питанием понимается питание, полностью отвечающее возрастным физиологическим потребностям детского организма в основных пищевых веществах и энергии.

Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Рост болезней у детей, вызванных неправильным питанием, заметно увеличивается (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 и педагогов о культуре питания.

Дошкольный возраст – самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирование вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания. Но, как показывает практика, в домашних условиях питание детей зачастую не рационально (неумеренно, однообразно, нарушен режим питания). Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.

В основе взаимодействия с родителями лежит системный подход к организации рационального питания дошкольников.

Данная программа направлена на решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

**Цель Программы** – формирование у родителей правильных представлений о рациональном питании как составной части культуры здоровья и здоровьесбережения; привлечение родителей к организации и контролю питания в дошкольном учреждении.

Мероприятие	Дата	Ответственный	Результат
Консультация для сотрудников МБДОУ по организации рационального питания дошкольников.	сентябрь	Заведующий	повышение компетентности педагогов по вопросам рационального питания
Общее родительское собрание «Здоровье современных детей: роль питания»	третья неделя сентября	Заведующий ст. мед. сестра	повышение родительской компетентности по вопросам

			рационального питания детей дошкольного возраста
Консультация для родителей в родительских уголках «Приготовление первых блюд для детского питания»	сентябрь	ст. мед. сестра	повышение родительской компетентности в приготовлении здоровой пищи
Дегустация первых блюд членами родительской общности	сентябрь	ст. мед. сестра	выявление и решение проблем качества питания в дошкольном учреждении
Консультация для родителей в родительских уголках «Сбалансированное питание детей в МДОУ»	октябрь	ст. мед. сестра	просвещение родителей по вопросам рационального питания детей в дошкольном учреждении
Совместное снятие пробы администрацией М. ДОУ и членами родительской общности	октябрь	ст. мед. сестра	выявление и решение проблем качества питания в дошкольном учреждении
Консультация для родителей в родительских уголках «Блюда из рыбы»	ноябрь	ст. мед. сестра	информирование родителей о разнообразии ассортимента блюд из рыбы
Дегустация блюд из рыбы членами родительской общности	ноябрь	ст. мед. сестра	выявление и решение проблем качества питания в дошкольном учреждении
Консультация для родителей «Витамины - незаменимые компоненты питания»	декабрь	ст. мед. сестра	информирование родителей о приготовлении блюд, богатых витаминами
Контроль за сервировкой стола в разных возрастных группах	декабрь	ст. мед. сестра воспитатели	выявление и решение проблем организации питания в дошкольном учреждении
Консультация для родителей «Приготовление блюд из овощей»	январь	ст. мед. сестра	практические советы родителям по приготовлению блюд из овощей
Дегустация блюд из овощей членами родительской общности	январь	ст. мед. сестра	выявление и решение проблем качества питания в дошкольном учреждении
Консультация для родителей «Мясные блюда в рационе дошкольников»	февраль	ст. мед. сестра	советы родителям по приготовлению мясных блюд для дошкольников
Совместное снятие пробы администрацией М. ДОУ и членами родительского	февраль	ст. мед. сестра	выявление и решение проблем качества питания в дошкольном

комитета			учреждении
Консультация для родителей «Питание детей весной»	март	ст. мед. сестра	советы по вопросам здорового питания в весенний период
Консультация для родителей «О пользе овощей и фруктов»	апрель	ст. мед. сестра	повышение родительской компетентности в вопросах здорового питания дошкольников
Совместное снятие пробы администрацией М. ДОУ и членами родительского комитета	апрель	ст. мед. сестра	выявление и решение проблем качества питания в дошкольном учреждении
Консультация для родителей «Если ребенок плохо ест. Как предотвратить проблему»	май	ст. мед. сестра	повышение родительской компетентности в вопросах здорового питания дошкольников
Фотоконкурс «Традиции в наших семьях»	июнь	ст. мед. сестра воспитатели	активизация родителей в вопросах культуры питания
Консультация для родителей «Эстетика питания»	июль	ст. мед. сестра воспитатели	повышение родительской компетентности в вопросах здорового питания дошкольников
Консультация для родителей «Питание в праздники и выходные»	август	ст. мед. сестра воспитатели	повышение родительской компетентности в вопросах здорового питания дошкольников