

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ « ДЕТСКИЙ САД № 58» г.о. НАЛЬЧИК**

**Утверждаю  
Заведующая  
МКДОУ « Детский сад№58»  
Ф.Б. Качемизова**



**ПРОГРАММА**  
**формирования культуры здорового питания воспитанников**  
**МКДОУ « Детский сад №58»**

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Программам по формированию культуры здорового питания
Основание для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Закон Российской Федерации « Об основных гарантиях прав ребёнка» от 24.07.1998г. 1998г. №124-ФЗ</li><li>• Закон Российской Федерации « Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ</li><li>• Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. №1014 « Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования»</li><li>• СанПин 1.2.3685-21 от 29.01.2021г. № 2296 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций</li><li>• Устав МКДОУ « Детский сад №58»</li><li>• Основная образовательная программа ДО</li></ul>
Цель Программы	Создавать условия, способствующие укреплению здоровья. Формированию у детей основы культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Создать в ДОУ условия для полноценного питания детей дошкольного возраста;</li><li>• Научить и закрепить навыки санитарно – гигиенических правил при приёме пищи;</li><li>• Обеспечение детей дошкольного возраста питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li></ul>
Ожидаемые результаты Программы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Наличие сформированного пакета документов по организации питания;</li><li>• Улучшение санитарно – гигиенического состояния пищеблока;</li><li>• Обеспечение обучающихся питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li></ul>
Исполнители Программы	Администрация ДОУ, педагоги, родители

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**«Здоровые дети – в здоровой семье.  
Здоровые семьи – в здоровой стране.  
Здоровые страны – Планета здорова.  
Здоровье! Какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете –  
Растут здоровые дети!»**

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию! Питание – тема очень актуальная. Особенно велика роль питания в ДОУ, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека.

Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста? Правильное или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний.

Одним словом, правильное питание – это здоровое питание, обеспечивающее детей всеми необходимыми витаминами, что способствует их лучшему развитию, повышает сопротивляемость к различным вредным факторам внешней среды, к инфекционным заболеваниям.

Забота о здоровье детей стала занимать приоритетные позиции в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества.

На сегодняшний день подчёркивается тревожная ситуация, складывающаяся в отношении состояния здоровья детей – дошкольников. В этой возрастной группе наблюдается рост заболеваемости практически по всем классам болезни.

Состояние здоровья детей ухудшилось, в связи с изменениями условиями жизни и с нарушением питания дошкольников.

Правильное или рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих полноценное и нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает непосредственное влияние, обеспечивающее правильное протекание процесса роста, развития и укрепления здоровья малыша.

Как вы думаете, может ли ребёнок дошкольного возраста сам оценить своё питание?! Может, должен, если мы – взрослые, в этом поможем!

Дошкольный возраст – самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирования вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирования принципов правильного питания. Главная задача взрослого помочь понять, что зависит от правильного питания, сформировать знания о том, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не всё вкусное полезно.

Основная доля ответственности за питание дошкольника конечно же ложится на детский сад. Это особенно актуально сегодня, когда на детский растущий организм влияют различные изменения качества продуктов питания, резкое ускорение темпов жизни, социальное и материальное расслоение населения, изменение условий воспитания в семье.

В ДОУ стараются не только накормить, но и научить культурно вести себя за столом, правильно пользоваться столовыми приборами и пробовать разные незнакомые блюда.

Навыки детей становятся прочными, если они постоянно закрепляются в разных ситуациях. Кроме того очень важно единство требований со стороны взрослых, как в детском саду, так и дома.

## ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Создавать условия, способствующие укреплению здоровья. Формированию у детей основы культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

## ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- Создать в ДОУ условия для полноценного питания детей дошкольного возраста;
- Научить и закрепить навыки санитарно – гигиенических правил при приёме пищи;
- Обеспечение детей дошкольного возраста питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- Обеспечение доступности дошкольного питания;
- Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- Модернизация материально – технической базы пищеблока;
- Предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- Повышение кадрового потенциала работников пищеблока и других специалистов, ответственных за организацию питания.

### **НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:**

Реализация Программы осуществляется по следующим направлениям:

- Организация рационального питания дошкольников;
- Обеспечение высокого качества и безопасности питания;
- Обеспечение разнообразия питания дошкольников;
- Организация разъяснительной работы по вопросам здорового питания;
- Пропаганда принципов здорового питания и полноценного питания;
- Обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям.

### **СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГГРАММЫ:**

Программа рассчитана на пять лет: 2021 – 2026г.г.

### **УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ:**

- Дети;
- воспитатели;
- медицинская сестра;

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

- Наличие сформированного пакета документов по организации питания;
- Улучшение санитарно – гигиенического состояния пищеблока;
- Обеспечение обучающихся питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- Отсутствие среди детей инфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- Повысить познавательный уровень развития детей в области правильного питания;
- Обеспечение культуры приёма пищи дошкольника.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В МКДОУ « ДЕТСКИЙ САД № 58»

Главная задача решаемых в ДОУ – это обеспечение конституционного права каждого ребёнка на охрану его жизни и здоровья. Дошкольное учреждение обеспечивает правильное и рациональное питание воспитанника в соответствии и их возрастом и временем пребывания в детском саду по нормам, утверждённым СанПином 1.2.3685 – 21 от 29.01.2021г. №2296 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Контроль за качеством питания, витаминизацией блюд, раскладкой продуктов питания , кулинарной обработкой , выходом блюд, вкусовыми качествами, санитарным состоянием пищеблока, хранению и соблюдением сроков реализации продуктов – возлагается на заведующую ДОУ и на медицинский персонал.

В ДОУ установлено 4 – х разовое питание на основе 10- дневного меню с учётом рекомендуемых среднесуточных норм питания, согласованного с Роспотребнадзором. Рацион питания разнообразен, как за счёт расширения ассортимента продуктов, так и за счёт разнообразия блюд, готовящихся из одного продукта. В ДОУ имеется картотека технологических карт, утверждённых заведующей ДОУ. На 2 –й завтрак дети получают фрукты, кисломолочные продукты. В рацион питания дошкольника включены все основные продукты – мясо, рыба, яйца, творог, хлеб, крупы и др. При разработке меню учитываются возрастные группы: от 1 года до 3-х лет и от 3-х до 7-ми лет. Набор блюд при этом един, различен лишь только объёмом порций для младших и старших. Для осуществления контроля организации питания детей, качества поставляемых продуктов и соблюдения санитарно – гигиенических требований при приготовлении пищи в ДОУ создана бракеражная комиссия. Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность, хранятся с соблюдением требований СанПин и товарного знака. Поставка продуктов питания осуществляется поставщиками, выбранными на конкурсной основе, с которыми заключаются договоры. Привоз продуктов осуществляется по графику, строго по заявке учреждения. Каждый поступающий продукт имеет удостоверение качества, молочные и мясные продукты – ветеринарное свидетельство.

Таким образом, организация питания в ДОУ проводится согласно Требованиям Роспотребнадзора.



**МЕРОПРИЯТИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

№ п/п	Специалисты ДОУ	Мероприятия по организации питания	Сроки
1.	Заведующая	1.Снятия проб готовой продукции, разрешение на выдачу с пищеблока на группы. 2.Контроль: <ul style="list-style-type: none"> <li>• организации питания со стороны воспитателей, помощников воспитателей;</li> <li>• соблюдение норм порций для детей;</li> <li>• соблюдение правил личной гигиены персонала, всех помещений.</li> </ul>	Ежедневно
2.	Старшая медсестра	1.Соблюдение контроля: <ul style="list-style-type: none"> <li>• за качеством питания и питьевого режима;</li> <li>• за ведением бракеражных журналов;</li> <li>• за качеством уборки на пищеблоке;</li> <li>• за соблюдением норм выдачи готовой продукции;</li> <li>• за снятием проб готовой продукции;</li> <li>• за составлением меню;</li> <li>• за систематическим наблюдением за состоянием воспитанников.</li> </ul>	Ежедневно
3.	Завхоз	1.Работа по организации и проведению текущей дезинфекции, контроль за санитарным состоянием всех помещений.	Ежедневно
4.	Повар/шеф- повар	1.Соблюдение правил личной гигиены и требований СанПин к организации работ по приготовлению пищи; 2.Соблюдение норм и времени выдачи пищи на группы; 3.Работа по организации и проведению текущей дезинфекции.	Ежедневно

5.	Кладовщик	1.Контроль за поступающей на пищеблок продукции; 2.Соблюдение условий хранения продукции; 3.Ведение бракеражных журналов.	Постоянно
6.	Воспитатели	1.Организации дежурства детей по столовой (в группах); 2.Привитие детям: мытьё рук, культура приёма пищи.	Ежедневно
7.	Помощник воспитателя	1.Обработка и мытьё посуды согласно СанПин; 2.Мытьё столов перед и после приёма пищи согласно СанПин; 3.Соблюдение норм выдачи блюд; 4.Сервировка столов перед подачей пищи согласно СанПин; 5.Соблюдение личной гигиены в процессе организации пищи.	Ежедневно

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Системой работы педагога предполагает применение различных форм и методов организации культуры питания. Основной формой работы является непосредственная образовательная деятельность, игры, досуги, развлечения, проектная и исследовательская деятельность, а также через свободную игровую деятельность и специальные познавательные игры, игры – занятия, викторины и т. д.

№ п/п	Виды деятельности	Ответственные	Сроки
1	Разминка: <ul style="list-style-type: none"><li>• «Любимое лакомство Карлсона?»</li><li>• « Из чего делают рыбий жир?»</li><li>• « Чем угощала Маша в избушке 3-х медведей?»</li></ul>	Педагоги	В течение года
2	Блиц-опрос: <ul style="list-style-type: none"><li>• « Без чего, по – вашему мнению, не может жить человек?»</li><li>• « Почему еда ребёнка должна быть разнообразной?»</li></ul>	Педагоги, творческая группа	В течение года
3	Рубрика: «Слово – витамин!»	Педагоги	Постоянно
4	Педагогические чтения: « Здоровье, как сберегающая образовательная среда!»	Педагоги	Постоянно
5	Динамическая игра: <ul style="list-style-type: none"><li>• « Поезд»</li><li>• « Угадай по запаху!»</li></ul>	Педагоги, творческая группа	В течение года

6	Дидактические игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Овощи и фрукты, и разные полезные продукты!»</li> <li>• « Накорми куклу!»</li> <li>• « Накрой стол для обеда»!</li> <li>• « Подбери чайную посуду!»</li> </ul>	Педагоги	В течение года
7	Оснащение занятий по ИЗО: <ul style="list-style-type: none"> <li>- цветные карандаши;</li> <li>- краски;</li> <li>- пластилин;</li> <li>- альбомы для рисования;</li> <li>- декорации</li> </ul>	Педагоги	В течение года

## РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Успешное формирование представлений о правильном питании во многом зависит от целенаправленной работы ДООУ и семьи. Многие родители в силу своей занятости, отдают предпочтения продуктам быстрого приготовления: полноценные обеды и ужины они заменяют бутербродами и пиццей.

Многие родители недостаточно хорошо владеют знаниями в области питания. Потому одной из важнейших задач, которая стоит перед ДООУ – это эффективное взаимодействие с родителями.

Первый шаг на этом пути – сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребёнка и их собственного здоровья, расширить их осведомлённость в этой области.

Второй шаг - убедить родителей в практической пользе воспитательной работы проводимой детским садом.

И третий шаг – не допускать неуважительного отношения к традициям в СЕМЬЕ.

Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион питания дошкольника, а не заменяло!

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Программа « Культура здорового питания» предполагает постоянную работу по её выполнению и совершенствованию.

Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включенности педагогического коллектива в процессе реализации данной программы, осознанного понимания каждым воспитателем значимости стоящей перед ним задач.