

**Программа по формированию культуры здорового  
питания.**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК» КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №71» ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

360016, КБР, г.о. Нальчик  
ул. Каховского, 28А

т.е.г. (88662)91-49-00  
E-mail: 07detcad71@mail.ru

Согласовано:

на заседании Управляющего Совета  
МКДОУ "Д/С №71"  
Протокол № 2 от « 21 » января 2022г.



Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ «Д/С №71»  
Шериева Л.Р. *Л.Р. Шериева*  
Приказ № 2 от « 21 » января 2022г.

# Программа по формированию культуры здорового питания.

## Пояснительная записка

Культура здорового питания детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации.

Много знаний получают дети в дошкольном возрасте, но, к сожалению, редко их учат следовать правилам культуры питания. Адаптация детей в коллективе, процесс обучения, умственные и физические нагрузки повышают потребности организма в основных пищевых веществах и энергии. Однако культура питания дошкольников резко снизилась.

Когда речь идёт о питании, редко используется слово «культура». Жаль! «Живём не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить», - часто цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку «топлива», а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение.

Между тем А. П. Чехов – вот уж кого можно считать образцом подлинно культурного человека – утверждал, что тот, кто не придаёт питанию должного значения, не может считаться интеллигентом, и достоин всяческого осуждения в «приличном обществе».

А какого человека можно считать культурным в плане питания? Не претендуя на строгую научность определения, скажем, что это тот, кто способен организовать своё питание в соответствии с потребностями организма, способствуя тем самым сохранению и укреплению здоровья.

В основе такого «культурного» питания лежат 5 принципов: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие.

Опыт показывает, что создание благоприятной образовательной среды способствует не только прочным знаниям, но и одновременно способствует формированию культуры здорового питания дошкольников.

Биологическая реакция организма дошкольника зависит как от его адаптационных возможностей, так и от силы сочетаемого воздействия образовательной среды. Многие параметры образовательной среды регламентируются санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья дошкольников.

Данная программа направлена на вале-логическое образование детей, основанного на 5 принципах рационального питания. В реализации программы «Культура здорового питания» задействованы: администрация образовательного учреждения, воспитатели, медицинские работники и технический персонал.

## **Цель программы.**

Воспитание физически и психологически здорового ребенка в пространстве ДООУ и раскрытие его социально-ценностного направления, используя современные здоровье сберегающие педагогические технологии.

## **Задачи программы**

1. Отработать систему выявления уровня культуры здорового питания детей и целенаправленно отслеживать его в течение всего времени пребывания в ДООУ.
2. Популяризация преимуществ культуры здорового образа жизни, расширение кругозора дошкольников в области здорового и рационального питания, основанного на 5 принципах.

## **Ожидаемые результаты.**

Ребенок здоровый физически, психологически, нравственно адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни.

### **Участники программы:**

- дети;
- воспитатели;
- узкие специалисты;
- медицинская сестра;
- родители.

## **Принципы здорового питания их свойства и влияние на здоровье человека.**

Основным принципом правильного питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей, фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышу всеми необходимыми им пищевыми веществами. Исключение из рациона тех или иных продуктов из названных групп неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Мясо, рыба, птица, яйца, молоко, кефир, творог и сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и др. неблагоприятных внешних факторов.

Молоко и молочные продукты – источник белка, один из основных источников легкоусвояемого кальция, необходимого для образования костной ткани – витамина В12 (рибофлавина).

Кефир, йогурт, ряженка и др. кисломолочные продукты способствуют нормальному пищеварению и угнетают рост болезнетворных микроорганизмов в тонком кишечнике.

В питании дошкольников необходимо применять разнообразные овощи, фрукты и плодовоовощные соки. Фрукты и овощи, особенно свежие – важнейший источник аскорбиновой кислоты, биофлавоноидов (витамины Р), бета-каротина.

### Основные направления деятельности

Учебно-воспитательная работа – научно обоснованная и строго регламентированная.

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Организация режима питания, основанного на принципах: регулярности, разнообразия, адекватности, безопасности, удовольствия	Сентябрь-октябрь	Воспитатели, медицинская сестра
2	Включение вопросов о культуре питания в план работы ДООУ	В течение года	Заведующий ДООУ
3	Контроль над соблюдением норм самообслуживания	В течение года	Методмет, воспитатели

Диагностическая работа – комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров культуры здорового питания.

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Перспективное меню 10-и дневное	Осень-зима	Заведующий,
		Весна-лето	медицинский работник
2	Осуществление контроля над соблюдением сбалансированного питания	Октябрь-март	Заведующий,
			медицинская сестра

**Профилактическая и коррекционная работа, предупреждение и своевременное выявление в вопросах культуры питания дошкольников.**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1	Плановый медицинский осмотр	Сентябрь	Медицинская сестра
2	Формирование, сохранение и корректировка здоровья воспитанников	В течение года	Медицинская сестра
3	Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность сочетания продуктов)	В течение года	Бракеражная комиссия, работники пищеблока
4	Ознакомление педагогического коллектива с результатами медицинского осмотра	Октябрь	Медицинская сестра
5	Контроль над недопустимостью использования вредных пищевых добавок	В течение года	Заведующий, Бракеражная комиссия

**Информационно-просветительская работа – пропаганда культуры здорового питания, наглядная агитация, консультации по всем вопросам питания**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1	Использование различных форм массовой пропаганды культуры здорового питания: организация лекций, проведение дня здорового питания	В течение года	воспитатели, медицинская сестра
2	Использование наглядной агитации: оформление уголков для родителей	В течение года	воспитатели,
3	Создание условий для охраны жизни и укрепления здоровья	В течение года	Методист, воспитатели,
4	Обеспечение комфортного эмоционального микроклимата, в котором ребенок чувствует себя защищенным	В течение года	Воспитатели
5	Организация разнообразной двигательной активности детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры)	В течение года	Воспитатели
6	Мероприятия, способствующие сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма	В течение года	Воспитатели

7	Обеспечение рационального режима дня	Постоянно	Воспитатели, Медсестра
---	--------------------------------------	-----------	---------------------------

**Формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения**

1	Воспитание ценностного отношения детей к здоровью и человеческой жизни. формирование потребностей в бережном отношении к своему здоровью	По плану	Воспитатели
2	Совершенствование представлений детей об особенностях строения и функционирования организма человека	По плану	Воспитатели
3	Развитие умений элементарно описывать свое самочувствие, умение обратиться к взрослому в случае травмы	По плану	Воспитатели
4	Учить управлять своим телом, чувствами, эмоциями, через гимнастику, корригирующие упражнения, релаксацию, аутотренинг	По плану	Воспитатели

**Психолого-педагогическая работа**

1	Совершенствовать работу по коррекции детско-родительских взаимоотношений через физкультурные занятия и досуги, праздники, подвижные игры	По плану	Педагог-психолог Зам. зав. по УВР воспитатели
2	Развивать и совершенствовать умения полоскать рот после еды, чистить зубы	По плану	Педагог-психолог Зам. зав. по УВР воспитатели
3	Обращать внимание на культуру поведения во время приема пищи: необходимость обращаться с просьбой, благодарить	По плану	Педагог-психолог Зам. зав. по УВР

4	Расширять представления детей о рациональном питании, значении двигательной активности, соблюдении режима дня, правилах и видах закаливания, о пользе сна и активного отдыха, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека	По плану	воспитатели Педагог - психолог Зам. зав. по УВР воспитатели
---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	----------------------------------------------------------------------

**Функции различных категорий работников МКДОУ «Детский сад №71» и медицинских работников в контексте реализации программы.**

### **1. Функции медицинских работников:**

- Проведение диспансеризации детей;
- Медицинский осмотр, определение уровня физического здоровья;

### **2. Функции заведующего и его заместителей:**

- Общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- Общее руководство и контроль над организацией культуры здорового питания в детском саду;
- Разработка системы тематических мероприятий по культуре здорового питания детей и ее контроль;
- Организация работы воспитателя по программе «Культура здорового питания»

### **3. Функции воспитателей:**

- Санитарно-гигиеническая работа по организации питания детей в детском саду;
- Организация и проведение мероприятий с детьми по культуре здорового питания;
- Организация и проведение профилактической работы с родителями;
- Организация встреч родителей с заведующим МКДОУ «Д/С №71», медицинской сестрой;
- Организация и проведение мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и т.д.), в рамках программы «Культура здорового питания»;
- Организация и проведение диагностик уровня и качества знаний детей о культуре правильного здорового питания.

### **Необходимость соблюдения санитарных и гигиенических требований**

Профессиональная обязанность воспитателя детского сада – обучить детей правилам поведения за столом. Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, в играх, в беседах, так и во время приема пищи. Правильная и красивая сервировка стола поднимает



аппетит и создает доброжелательный настрой у окружающих. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе.

Воспитатель, завтракая, обедая и полдничая вместе с детьми, демонстрирует им красоту, разумность и необходимость соблюдения этикета во время застолья. Между людьми, вместе принимающими пищу, возникают более тесные взаимоотношения: ребенок воспринимает воспитателя как часть своего родственного сообщества, доверяет ему и прислушивается к его словам.

Воспитать у ребят привычку есть разную пищу – дело достаточно трудное, но выполнимое. Необходимо рассказывать детям о блюдах, которые они едят, их составе и значении для здоровья человека. Детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, надо докормить, при этом предоставлять возможность проявлять самостоятельность, не забывая поощрять ее.

В понятие «культура поведения за столом» входит и воспитание культурно-гигиенических навыков в соответствии с возрастом.

### **Задачи воспитания культурно-гигиенических навыков.**

#### ***Младшая группа:***

Учить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно вешать полотенце на свое место. Формировать навыки еды: не крошить хлеб, не проливать пищу, пережевывать пищу с закрытым ртом. Учить правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

#### ***Средняя группа:***

Совершенствовать навыки аккуратной еды: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды.

#### ***Старшая группа:***

Совершенствовать навыки еды: правильно пользоваться столовыми приборами: есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом. Продолжать воспитывать навыки культурного поведения: выходя из-за стола, тихо закрывать стул, благодарить взрослых.

#### ***Разновозрастная группа.***

Совершенствовать навыки аккуратной еды: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды.

### *Подготовительная к школе группа.*

Закрепить навыки культурного поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно жевать и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой

### **Оснащение педагогического процесса можно использовать:**

Дидактические игры «Овощи и фрукты, и разные полезные продукты»: «Накорми куклу», «Накрой стол для обеда», «Подбери чайную посуду» «столовые приборы»: муляжи овощей и фруктов.

### **Оснащение занятий по ИЗО:**

цветные карандаши, краски, пластилин, солёное тесто, доска, альбомы для рисования, костюмы, декорации

### *Для обеспечения музыкального сопровождения занятий:*

магнитофон, аудиозаписи и т.д.

### **Работа с родителями.**

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого требуется четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью в группах организованы уголки питания, где вывешивается меню на каждый день. Рекомендуется для домашних ужинов использовать продукты, которые ребенок в этот день в детском саду не получал. В выходные и праздничные дни рацион ребенка лучше приближать к «детсадовскому».

Важно помнить о том, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в детском саду. Однако, если ребенка приходится приводить в учреждение рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать стакан сока или какие-либо фрукты.

Конечно, нужно учитывать семейные традиции и вкусы ребенка, но необходимо помнить, что питание – это очень серьезно: это здоровье нации!

Говоря о питании, важным является и вопрос воспитания культуры поведения детей за столом. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у детей. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе, способствует их общему развитию, развитию социальной компетентности, вкуса.

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Детей надо кормить в строго отведенное время
- Давать в пищу только то, что полагается по возрасту и правильному рациону питания
- Кормить ребят надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо пережевывать пищу
- Ни в коем случае не кормить ребенка насильно
- Не отвлекать от еды игрой
- Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за не съеденное.

### Надо поощрять:

- Желание ребенка есть самостоятельно
- Стремление малышкой участвовать в сервировке и уборке стола

### Надо приучать детей:

- Перед едой мыть руки
- Жевать пищу с закрытым ртом
- Есть только за столом
- Правильно пользоваться столовыми приборами
- Вставая из-за стола, проверить свое место: достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать
- Окончив еду, благодарить

**Заключение.** Программа «Культура здорового питания» предполагает постоянную работу по её выполнению и совершенствованию. Следует уделить особое внимание решению следующих задач:

Разработать системы выявления уровня «культуры здорового питания» дошкольников и целенаправленное отслеживание его;

Создать условия для обеспечения «культуры здорового питания» детей и формирование здорового образа жизни;

Просвещать родителей в вопросах «Культуры здорового питания».

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