

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СВЕТЛЯЧОК» СЕЛА
ИВАНОВКА САКСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

*ул. Комсомольская д.1 б, с. Ивановка, Сакский район, Республика Крым, 296575
ОГРН 1159102026533 ИНН 9107035919 КПП 910701001
Тел.: +79787030752, sadik_svetlychek-ivanovka@crimeaedu.ru*

**ПРОГРАММА
МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВОСПИТАНИЮ
КУЛЬТУРЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ
НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
в МБДОУ «Светлячок» с. Ивановка**

Программа культуры здорового питания

«Программа культуры здорового питания» (далее Программа) – стратегический документ МБДОУ «Светлячок» с.Ивановка (далее ДОУ), она способствует упорядоченности и совместной деятельности всех заинтересованных сторон и участников образовательных отношений в организации здорового питания обучающихся.

1. Основание для разработки Программы

- «Конвенция о правах ребенка» одобрена Генеральной ассамблей ООН от 20.11.1989 г.
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» от 24.07.1998г. №124-ФЗ
- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ
- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации № 213 н, Министерство образования и науки России № 178 от 11.03.2012 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений
- Устав ДОУ

2. Разработчики Программы

- Заведующий ДОУ
- Заместитель заведующего по ВМР
- Заведующий хозяйством

3. Основные исполнители Программы

Основными ответственными за исполнение программы являются: администрация ДОУ, педагогический коллектив ДОУ, работники пищеблока, родители.

4. 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 особо социальную значимость. Основное время дети находятся в дошкольном учреждении. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в ДОУ, во многом зависит здоровье и развитие обучающихся. Правильное питание – залог здоровья. 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 научил 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 демонстрируя 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 перечисленные 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.

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, решение которой будет осуществляться посредством реализации Программы ДООУ – 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.

5. 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.

Если в питании детей снижается потребление наиболее ценных в биологическом отношении мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц, растительного масла, фруктов и овощей и при этом существенно увеличивается потребление хлеба и мучных продуктов, а также картофеля, то 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.

6. Основная цель Программы

Основной целью Программы является – обеспечение здорового питания обучающихся для сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.

7. Основные задачи Программы:

- 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
- Пропаганда принципов здорового и полноценного питания. Организация образовательно – разъяснительной работы по вопросам здорового питания
- Совершенствование системы финансирования питания воспитанников, оптимизация затрат

8. Направления Программы

Реализация Программы осуществляется по следующим направлениям:

- организация рационального питания обучающихся;
- обеспечение высокого качества и безопасности питания;
- обеспечение разнообразия питания обучающихся;
- организация разъяснительной работы по вопросам здорового питания;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям

9. Сроки реализации Программы

Программа рассчитана на пять лет: 2023 – 2028 г.г.

10. Ожидаемые результаты реализации Программы:

- наличие сформированного пакета документов по организации питания;
- обеспечение обучающихся питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния пищеблока;
- 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;
- обеспечение культуры приема пищи обучающимися;
- информация, полученная родителями, поможет пересмотреть 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

12. Содержание Программы

Содержание Программы разработано в соответствии с поставленными задачами:

Задачи	Содержание работы
Обеспечение детей дошкольного возраста	• разработка нормативно – правовой и

питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания	<p>технологической документации по организации дошкольного питания</p> <ul style="list-style-type: none"> создание системы производственного контроля разработка сбалансированного меню организация работы по С- витаминизации третьего блюда
Обеспечение доступности дошкольного питания	<ul style="list-style-type: none"> выплата компенсаций различным группам воспитанников <ul style="list-style-type: none"> учет социального положения различных категорий семей воспитанников
Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании	<ul style="list-style-type: none"> контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей приоритет продукции производителей РФ использование современных технологий приготовления
Модернизация материально – технической базы пищеблока	<ul style="list-style-type: none"> замена устаревшего технологического оборудования на более новое и современное
Предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания	<ul style="list-style-type: none"> просветительская работа о соблюдении санитарных норм и личной гигиены формирование у родителей грамотного отношения к детскому питанию
Повышение кадрового потенциала работников пищеблока и других специалистов, ответственных за организацию питания	<ul style="list-style-type: none"> обучение персонала санитарному минимуму и работе на современном оборудовании просветительская работа среди педагогов по вопросам питания
Пропаганда принципов здорового полноценного питания. Организация образовательно – разъяснительной работы по вопросам здорового питания	<ul style="list-style-type: none"> использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации питания детей дошкольного возраста проведение в ДОУ мероприятий по формированию навыков здорового питания, культуры приема пищи
Совершенствование системы финансирования питания воспитанников, оптимизация затрат	<ul style="list-style-type: none"> организация контроля за соблюдением ценообразования, выделением и освоением финансовых средств

Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы

Мероприятия	Сроки	Ответственный
Проведение бесед, в рамках недели здоровья «Детское питание»	В течение года	Воспитатели возрастных групп
Ведение учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям	В течение года	ИФК
Своевременное выявление воспитанников с инфекционными заболеваниями	В течение года	Воспитатели возрастных групп
Организация своевременной сдачи документации по выплате компенсаций части родительской платы	В течение года	Ответственный за организацию питания
Ведение пропаганды здорового питания	В течение года	Все сотрудники ДОУ

Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном	В течение года	Все сотрудники ДО.
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»		
Изучения отношения родителей к организации питания в ДОУ	1 раз в год	Заместитель заведующего по ВМР
Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в ДОУ	В течение года	Все сотрудники ДОУ
Помещение на стендах информации по организации питания	В течение года	Ответственный за организацию питания
Составление распорядка дня, НОД для каждой возрастной группы	В течение года	Заместитель заведующего по ВМР
Рейд по проверке организации питания в ДОУ	В течение года	Члены бракеражной комиссии
Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню	ежедневно	Ответственный за организацию питания

13. Механизм реализации Программы

Организация контроля за исполнением Программы:

- общественный контроль за организацией и качеством питания членами бракеражной комиссии
- информирование общественности о состоянии дошкольного питания через сайт дошкольного учреждения;
- информирование родителей на родительских собраниях

Производственный и общественный контроль за организацией питания

Вид контроля	Ответственный
Контроль за формированием рационального питания	Заведующий, повар
Входной производственный контроль	Заведующий, повар, завхоз
Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	завхоз
Контроль сроков годности и условий	Заведующий, повар

хранения продуктов	
Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Повар, завхоз
Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены, гигиеническими знаниями и навыками	Заведующий , ответственный за организацию питания
Контроль за приемом пищи	Ответственный за организацию питания.

Приложение к Программе №1

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении

вопросов здорового питания детей дошкольного возраста.

1. Задачи администрации ДОУ :

Составление расписания непрерывной 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 старшей медсестры 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 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;

Приложение к Программе № 2

Примерная тематика бесед, тематических занятий, мероприятий

Мероприятия	цель	ответственный	сроки
<p>Тематика родительских уголков (родительских собраний)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <ul style="list-style-type: none"> - Режим дня – залог здоровья дошкольника - Физическое развитие дошкольника - мастер классы от родителей 	<p>Помочь родителям в получении информации о правильном питании, здоровье дошкольника</p>	<p>Воспитатели групп</p>	<p>В течение года</p>
<p>Тематика бесед с детьми дошкольного возраста Форма проведения – игровая</p>			
<p>«Овощной салат»</p>	<p>Дать детям представления по необходимости питания. Закрепить знания детей об овощах, рассказать детям о пользе овощей для здоровья</p>	<p>Воспитатели групп</p>	<p>сентябрь</p>
<p>«Хлеб – всему голова»</p>	<p>Рассказать детям откуда появляется хлеб на нашем столе, познакомить ребят с разными видами хлеб, их пользой для здоровья</p>		<p>октябрь</p>
<p>«Фруктовой салат (мусс)»</p>	<p>Закрепить знания детей о фруктах, познакомить детей с их свойствами.</p>		<p>ноябрь</p>
<p>«Полдник. Время есть булочки»</p>	<p>Формировать представление о полднике, как обязательной части ежедневного меню,</p>		<p>декабрь</p>

	формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника		
«Пейте дети молоко – будете здоровы»	Рассказать детям о пользе молока и молочных продуктов		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		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 вреде различных видов напитков		май
Интерактивная игра «Здоровье в тарелке»	Закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах		июнь
Массовые мероприятия (досуги, развлечения, праздники)			
Физкультурный досуг «Праздник картошки»	Формировать у детей привычку ЗОЖ	Воспитатели групп, музыкальный руководитель,	Сентябрь

Заве

		родители	
Развлечение с родителями «Быть здоровыми хотим»	Формировать у детей привычку 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 рецептов»	На конкурсной основе выявить наиболее полезный рецепт блюда и порекомендовать его для приготовления дома.	Зам. зав. по ВМР, воспитатели групп, родители.	Март
Конкурс рисунков «Самые полезные продукты»	Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов	Зам. зав. по ВМР, воспитатели групп, родители.	май

Заведующий МБДОУ
«Светлячок» с. Ивановка



Е.Ю. Рыбалка