

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 272»

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДАЮ

на заседании педагогического совета

МБДОУ д/с № 272

протокол № 1 от « 30 » 09 2023

Заведующий МБДОУ д/с № 272

А. В. Зайцева

приказ № 73/2 от « 04 » 09 2023



ПРОГРАММА

«Культура здорового питания»

Новосибирск, 2023

Программа «Культура здорового питания» МБДОУ д/с № 272 (далее ДОУ) (далее Программа) способствует упорядоченности и совместной деятельности всех заинтересованных сторон и участников образовательных отношений в организации здорового питания воспитанников.

Основание для разработки Программы:

– «Конвенция о правах ребенка» одобрена Генеральной ассамблей ООН от 20.11.1989 г.

– Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ

– СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

– Методические рекомендации об организации рационального питания обучающихся в муниципальных образовательных учреждениях города Новосибирска от 26.08.2016г. № 14/14/07414

Разработчик Программы:

Старший воспитатель

Основные исполнители Программы:

Ответственными за исполнение программы являются: старший воспитатель, педагогический коллектив ДОУ, работники пищеблока, родители.

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 демонстрируют 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.

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

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.

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.

Основная цель Программы

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

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

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

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;
- улучшатся представления о связи состояния здоровья с гигиеной питания, формированию представления о необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из условий рационального питания.

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 малышей 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 способствуют нормальному пищеварению и угнетают рост болезнетворных микроорганизмов в тонком кишечнике.

В питании дошкольников необходимо применять разнообразные овощи, фрукты и плодовоовощные соки. Плоды и овощи, особенно свежие – важнейший источник аскорбиновой кислоты, биофлавоноидов (витамин Р), бета-каротина. Бета-каротин является мощным антиоксидантом и обладает иммуностимулирующим действием. Источники - тыква, морковь, зелёный лук, щавель, шпинат, салат, капуста, помидоры, красный перец, брокколи, грейпфруты, сливы, персики, дыни, абрикосы, хурма, крыжовник, черника, чёрная смородина

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.

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

ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА: Необходимо приучать детей есть аккуратно. Продолжать учить их с помощью взрослых, мыть руки перед едой. После мытья, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, тщательно пережевывать пищу, держать ложку правильно, пользоваться салфеткой. Воспитывать умение выполнять элементарные правила культурного поведения, не выходить из-за стола, не окончив еды, говорить «спасибо».

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, салфеткой.

СРЕДНЯЯ ГРУППА: Совершенствовать навыки аккуратной еды: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать. Есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилок), 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 задвигать стул, благодарить взрослых.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА: Закрепить навыки культурного поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилок, салфеткой.

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

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 приводят в учреждение рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать стакан сока или 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, 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 съеденную пищу, угроз и наказаний за не съеденную.
- ✓ Надо поощрять: ·
 - Желание ребенка есть самостоятельно ·
 - Стремление малышей 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 ·
 - Окончив еду, благодарить. Вставая из-за стола, проверить свое место: достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать.

Мероприятия	Сроки	Ответственный
Проведение бесед, в рамках недели здоровья «Детское питание»	В течение года	Воспитатели возрастных групп
Ведение учета детей по группам здоровья.	В течение года	Инструктор по ФК
Своевременное выявление воспитанников с инфекционными	В течение года	Воспитатели возрастных групп

заболеваниями		
Ведение пропаганды здорового питания	В течение года	Педагогические работники
Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню	ежедневно В течение года	Ответственный за организацию питания за организацию питания
Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании. Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в ДОУ	вкучццц опрооррр	
Мониторинг по организации питания в ДОУ	рр	
Помещение на стендах информации по организации питания	1 раз в год	Старший воспитатель

Заключение

Программа «Культура здорового питания» предполагает постоянную работу по её выполнению и совершенствованию. Следует уделить особое внимание решению следующих задач: Регулярно выявлять уровень культуры здорового питания дошкольников 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.