Согласовано
Педагогическим советом
Протокол № 2
От 31.10.2018 г.

Подписано: Родная Н.Г.
DN: cn=Родная Н.Г.,
c=RW, o=МБДОУ 79 г.
Мурманска,
ou=Заведующий ,
email=dou79@polarnet.ru
Дата: 2021.10.18
11:26:27 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ 79
г. Мурманска
_____ Н.Г. Родная
Приказ № 131/1 от 31.10.2018 г.

ПРОГРАММА
«БУДЕМ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ»

Мурманск

2018

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт Программы.

2. Обоснование проблемы

3. Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы.

4.. Примерная тематика бесед, тематических занятий, мероприятий.

1. Паспорт программы.

Полное наименование программы	Программа по вопросам выявления и решения проблем качества питания совместно с родительским сообществом в МБДОУ г. Мурманска № 79
Разработчики программы	Заведующая МБДОУ 79г. Мурманска Родная Н.Г. Наблюдательный совет МБДОУ г. Мурманска № 79
Цель программы	Создание условий, направленных на обеспечение воспитанников рациональным и сбалансированным питанием, гарантирование качества и безопасности питания, пищевых продуктов, используемых в приготовление блюд, формирование навыков пищевого поведения
Основные задачи программы	- обеспечение воспитанников питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; - гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании; - предупреждение (профилактика) среди воспитанников инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; - пропаганда принципов здорового и полноценного питания. - организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.
Нормативно-правовая база	1.Федеральный закон ФЗ -№ 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»; 2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. СанПиН 2.4.1.3049-13» (далее СанПиН 2.4.1.3049- 13), утвержденных постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26; 3. Закон РФ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.2000 г. № 29-ФЗ (с изменениями от 30.12.2001г.; 10.01.2003 г.; 30.06.2003 г.; 22.08.2004г.); 4..Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучия населения» № 52-ФЗ (ст. 1728) от 30.03.1999г.;

	Минздравом ССР от 14.06.1984 г.; 6.Информационное письмо Минздрава РФ от 18.02.1994 «Профилактическая витаминизация детей в дошкольных, школьных, лечебно-профилактических учреждениях и домашних условиях»; 7.Инструкция по использованию концентратов поливитаминных напитков для профилактики полигиповитаминозов в дошкольных, школьных, лечебно-профилактических учреждениях и домашних условиях», утвержденных Минздравом РФ от 18.02.1994 № 06-15/2-15; 8.Инструкция по витаминизации молока и готовых блюд в дошкольных, школьных, лечебно-профилактических учреждениях и домашних условиях поливитаминным премиксом 730/4», утвержденных Минздравом РФ от 18.02.1994 № 06-15/3-15; 9.Устав МБДОУ 79 г. Мурманска.

2. Обоснование проблемы.

Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях представляет проблему большой социальной значимости, особенно в условиях современной сложной социально-экономической обстановки. Основное время дети находятся в дошкольном учреждении. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в ДОУ, во многом зависит здоровье и развитие дошкольников.

Отличительными особенностями Программы являются:

- преобладание интерактивных методов организации питания;
- практическая значимость содержания программы;
- обеспечение активного участия педагогов, семьи (родители, законные представители) должны осознавать важность и значимость результатов).

К организации питания детей предъявляются особые требования. Составляя рационы для воспитанников, следует добиваться того, чтобы они не только обладали достаточной энергетической ценностью, но и содержали необходимое, сбалансированное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ. Рацион питания должен строиться с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Правильно организованное питание во многих случаях может не только предотвратить возникновение болезни, но и справиться с ней. Прежде всего, необходимо улучшить осведомленность родителей (законных представителей), педагогов о том, какие требования предъявляются к организации питания детей. Сформировать у самих воспитанников ценностное отношение к собственному здоровью, навыки заботы о своем организме. Необходима специальная подготовка в области питания для детей родителей (законных представителей), педагогов. Такая подготовка способна решать даже самые сложные проблемы, связанные с нехваткой материальных средств. Правильное питание не обязательно должно быть дорогим. Выбор продуктов во многом определяется вкусовыми пристрастиями детей. Предпочтение ребенка к еде закладывается уже в раннем детстве и в значительной мере зависит от воспитания, традиций питания, сложившихся в семье. Наиболее благоприятным временем в воспитании положительного отношения к еде является период адаптации. Важно именно в это время вместе с родителями (законными представителями) выполнять единые требования, а педагогу предоставляется максимальная возможность использования индивидуального подхода в организации питания. Родители (законные представители), педагоги, способны повлиять на мнение ребенка в отношении выбора блюд таким образом, чтобы дети предпочитали наиболее полезное не потому, что их заставляют, а потому что нравится вкус. С детства могут и должны закладываться поведенческие стереотипы в отношении питания – соблюдение культурно-гигиенических навыков, режима питания, правил поведения за столом. Ставшие полезной привычкой, они способны в значительной мере повлиять на здоровье, укрепить его.

Программа ориентирована на детей от 1 года 6 месяцев до 8 лет.

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания детей дошкольного возраста.

1. Задачи администрации ДОУ :
   - Составление расписания непосредственной 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. Задачи 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 педагогов:
   - 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. Задачи родителей:
   - Прививать навыки культуры питания в семье;
   - Выполнять рекомендации педагогов ДОУ и медработников по питанию в семье.
   - Принимать активное участие в проведение мероприятий ДОУ (досуги, праздники и т.д.)

3. Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы.

№	Название мероприятия	Срок	Ответственные
	1. Работа с воспитанниками		
1	Проведение бесед, в рамках недели здоровья «Мы за здоровый образ жизни»	2 раза в месяц	Старший воспитатель , Воспитатели групп
2	Составление НОД для каждой возрастной группы.	сентябрь	Воспитатели, старшая медсестра
3	Конкурсы рисунков, плакатов «Мы за правильное питание»	Декабрь апрель	Старший воспитатель, Воспитатели групп Родители
	2. Работа с сотрудниками		
1	Обсуждение вопросов питания на педагогических советах	1 раз в квартал	Заведующая
2	Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	В течение года	Воспитатели, старшая медсестра
3	Своевременное выявление воспитанников, с заболеваниями ЖКТ.	В течение года	Старшая медсестра
3	Ведение пропаганды здорового питания.	В течение года	Воспитатели групп
	3. Работа с родителями		
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании воспитанников на родительских собраниях «Основы формирование у ребёнка навыков здорового образа жизни. Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребёнка. Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний	1 раз в квартал	Заведующая, Старшая медсестра, Воспитатели групп

	у детей».		
2	Изучения отношения родителей к организации питания в ДОУ. Анкетирование.	Сентябрь апрель	Старшая медсестра, Воспитатели групп
3	Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в ДОУ	В течение года	Педагоги ДОУ
4	Размещение в родительских уголках информации по организации питания	В течение года	Воспитатели групп
5	Консультации для родителей: «Организация рационального питания в семье», «Питание часто болеющих детей», «Правильное рациональное питание – успех развития и роста дошкольников»	1 раз в квартал	Заведующая, Старшая медсестра, Воспитатели групп
6	Общее родительское собрание по вопросам питания; Анкетирование родителей на тему: «Питание вашего ребенка»	2 раза в год	Старшая медсестра, Воспитатели групп
4. Контроль за организацией питание и работой пищеблока			
1	Создание комиссии по проверке качества питания.	сентябрь	Заведующая
2	Рейды по проверке организации питания в ДОУ	ежемесячно	Члены комиссии
3	Составление отчетов по проверке организации питания	ежемесячно	Старшая медсестра
4	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	ежедневно	Старшая медсестра,

4. Тематика бесед, тематических занятий, мероприятий

Мероприятия	Цель	Ответственные	Срок
Тематика родительских уголков (родительских собраний): - 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, - Режим дня – залог здоровья дошкольника, - Физическое развитие Дошкольника, - Мастер-классы от родителей.	Помощь родителям в получении информации о правильном питании, здоровье дошкольника	воспитатели групп, старшая медсестра	В течение года
Тематика бесед с детьми дошкольного возраста Форма проведения - игр			
«Овощи с грядки»	Дать детям представления о необходимости правильного питания. Закрепить знания детей об овощах, рассказать детям о пользе овощей для здоровья	педагоги	Сентябрь
Фруктовая корзинка	Закрепить знания детей о фруктах.	педагоги	Октябрь
Полдник	Формировать представление о полднике, как части	педагоги	Ноябрь

	ежедневного меню, формировать представления детей о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника		
Откуда хлеб пришел	Рассказать детям, откуда появляется хлеб на нашем столе, познакомить ребят с разными видами хлеба, его пользой для здоровья	педагоги	декабрь
Пейте, дети молоко – будете здоровы!	Закреплять знания детей о пользе молока и молочных продуктов	педагоги	февраль
Все ли продукты полезны	Дать детям представление о том, что не все продукты одинаково полезны, рассказать о вреде для организма некоторых продуктов.	педагоги	март
Вода и ее свойства	Формировать представления о роли воды для организма человека, расширять представления о разнообразии напитков и вреде некоторых из них	педагоги	апрель
Что нужно знать о правильном питании	Закреплять знания детей о полезных и вредных продуктах	педагоги	май
Массовые мероприятия (досуги, развлечения, праздники)			
Развлечение с родителями «Будем здоровыми»	Формировать у детей привычку к ЗОЖ	воспитатели групп, музыкальный руководитель, родители	сентябрь
Физкультурный досуг «Огород у ворот»	Формировать у детей привычку к ЗОЖ	воспитатели, музыкальный	октябрь

		руководитель, инструктор по физкультуре родители	
Развлечение «Щи да каша – пища наша»	Формировать у детей привычку к здоровому питанию	воспитатели, музыкальный руководитель, родители	ноябрь
Викторина «В здоровом теле – здоровый дух»	Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов питания.	воспитатели, музыкальный руководитель, родители	декабрь
Встреча с родителями «Столовый этикет»	Расширять представления родителей и детей о правилах и нормах столового этикета, необходимости привития детям этих норм и правил детям.	воспитатели, музыкальный руководитель, родители	февраль
Физкультурный досуг «Пятерка за здоровье»	Формировать у детей привычку к ЗОЖ	воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре родители	март
Встреча с родителями «Конкурс кулинарных рецептов»	На конкурсной основе выявить наиболее полезный рецепт блюда и порекомендовать его для приготовления дома.	воспитатели, музыкальный руководитель, родители	апрель
Конкурс рисунков «Продукты для здоровья»	Закрепить знания детей о пользе и вреде тех или иных продуктов	воспитатели, музыкальный руководитель, родители	май