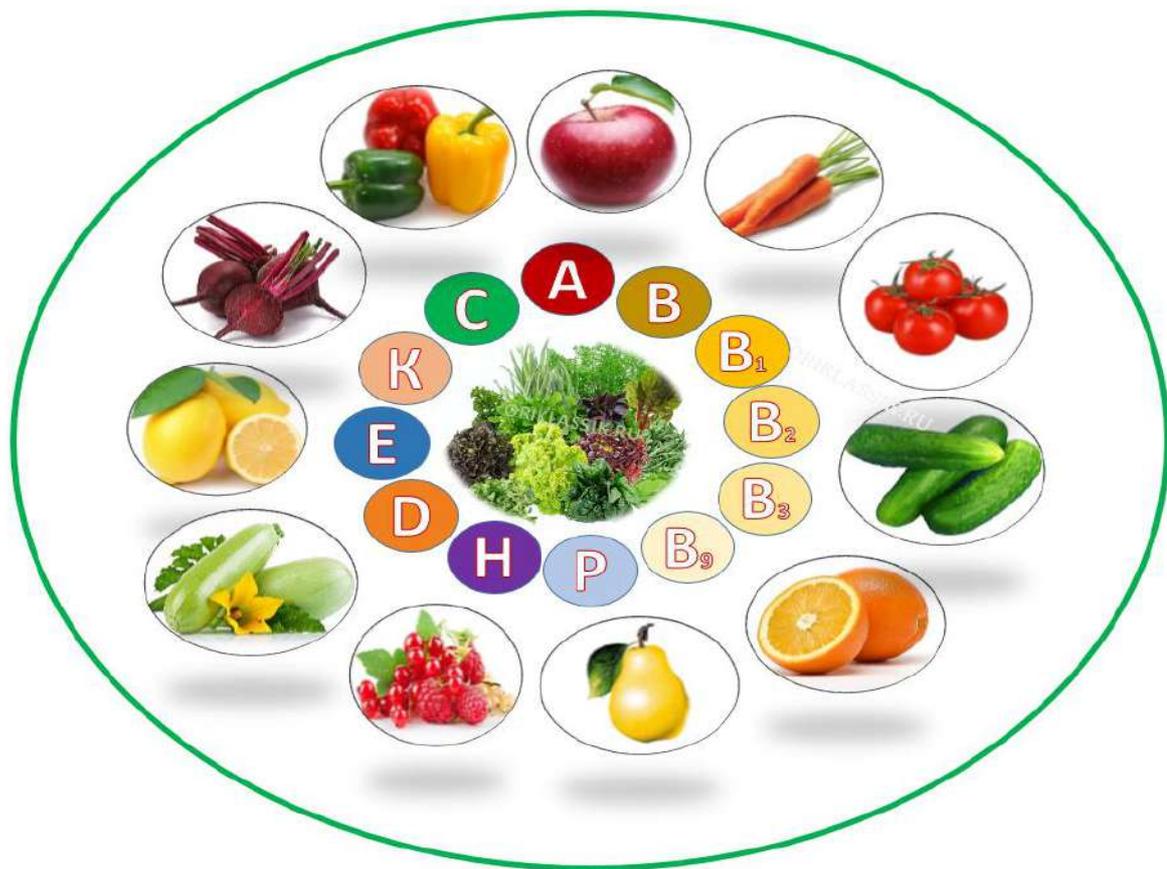


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 31»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЯЛТА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Принята:
на педагогическом совете
протокол № 1
от «18» августа 2023 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 31
И.А.Пенева
приказ № 134-од от 18.08.2023 г.

**ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ
ПО ВОСПИТАНИЮ КУЛЬТУРЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ
НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
В МБДОУ № 31**



ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Программа мероприятий по воспитанию культуры правильного питания на основе принципов здорового питания
Основание для разработки Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» 2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования». 3. СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». 4. Устав МБДОУ № 31
Разработчики Программы	заведующий МБДОУ № 31 зам.заведующего по ВМР
Цель Программы	Формирование у детей дошкольного возраста основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, создание условий для организации полноценного здорового питания в ДОУ, в семье.
Задачи Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечить качественную работу ДОУ по укреплению и сохранению здоровья детей путем внедрения новых форм работы. 2. Расширить у детей знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья. 3. Сформировать у детей основы культуры питания как одной из составляющих ЗОЖ. 4. Создать в ДОУ условия для полноценного питания детей с раннего возраста. 5. Закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.
Прогнозируемый результат	<p>Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников. Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.</p> <p>Рост мотивации к изучению проблемы здорового питания у всех участников проекта.</p>
Исполнители Программы	администрация ДОУ, педагоги, родители

1. 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;
- ❖ 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.

В лично – 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 ДОУ – 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.

2. 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, витаминов группы В и фолиевой кислоты, бета-каротина.

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.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В МБДОУ № 31.

Организация сбалансированного полноценного питания детей в ДОУ проводится в строгом соответствии с нормативными документами, регламентирующими организацию питания:

- ❖ СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- ❖ приказами «О создании и работе бракеражной комиссии», «Об организации питания детей», «О назначении ответственного за питание детей» и т.д.;
- ❖ 20-дневным меню для возрастных категорий: от 3 до 7 лет.

Контроль за качеством получаемых продуктов, условиями их хранения и сроками реализации осуществляется заведующим МБДОУ № 31, кладовщиком, медицинской сестрой, поварами.

С целью обеспечения родительского контроля за организацией и качеством питания детей в ДОУ, в каждой возрастной группе находится стенд «Меню», который ежедневно обновляется. В рацион питания воспитанников включены все основные группы продуктов: мясо, молоко, творог, яйца, сахар, кондитерские изделия, крупы и т.д. Меню составлено с учетом калорийности, сочетает в полном объеме белки, жиры, углеводы. Медсестрой проводится витаминизация третьих блюд.

Поставка продуктов осуществляется поставщиками, выбранными на конкурсной основе, с которыми заключаются соответствующие договоры. Привоз продуктов осуществляется по графику, строго по заявке ДОУ. Каждый поступающий продукт имеет сертификат качества, молочные и мясные продукты-ветеринарное свидетельство.

На пищеблоке и в каждой возрастной группе есть график выдачи готовых блюд. Закладка продуктов для приготовления еды осуществляется в присутствии медицинской сестры. Приготовление пищи проводится согласно технологическим картам. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и нормами.

Для питья используется кипяченая вода, которую помощники воспитателя получают на пищеблоке, согласно графику.

В МБДОУ № 31 создан Совет по питанию и Родительский контроль.

На родительских собраниях, которые проводятся во всех возрастных группах, заведующий и медицинская сестра знакомят родителей с нормативными документами, регламентирующими организацию питания в ДОУ, проводят консультации о правильном питании и культуре питания детей. Все это обеспечивает нормальный рост и улучшает показатели заболеваемости детей.

За все время работы МБДОУ № 31 не было ни одного случая отравления детей, т.к. организация питания в дошкольных группах проводится согласно требованиям Роспотребнадзора. Калорийность блюд соответствует утвержденным нормативам. Накопительная ведомость свидетельствует о выполнении ежедневных норм питания.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ У ВОСПИТАННИКОВ ДОУ.

№	Мероприятия по организации питания	Сроки проведения	Ответственные
1	1. Организация дежурства детей (средний, старший дошкольный возраст). 2. Привитие КГН: мытье рук, культура принятия пищи, культура поведения за столом. 3. Учет индивидуальных показателей здоровья детей в процессе принятия пищи. 4. Беседы с детьми о соблюдении гигиенических правил до и после приема пищи.	ежедневно	воспитатели групп
2	1. Сервировка стола с учетом требований СанПиН. 2. Мытье столов перед принятием пищи, согласно требованиям СанПиН. 3. Обработка и мытье посуды с учетом требований СанПиН. 4. Обеспечение соблюдения нормы выдачи блюд при организации завтрака, обеда, уплотненного полдника. 5. Соблюдение личной гигиены в процессе организации питания детей. 6. Обеспечение питьевого режима детей в группе.	ежедневно	помощник воспитателя

3	<p>1. Контроль: Качества питания и питьевого режима в группах. Обработки посуды в группах и на пищеблоке. Качества уборки в группах и на пищеблоке. Соблюдение норм выдачи готовой продукции. Санитарного состояния и соблюдение правил личной гигиены воспитанниками и персоналом.</p> <p>2. Снятие проб готовой продукции.</p> <p>3. Систематическое наблюдение за состоянием здоровья детей.</p>	ежедневно	медсестра
4	<p>1. Контроль поступающей, на пищеблок, продукции.</p> <p>2. Соблюдение условий хранения продуктов.</p> <p>3. Обеспечение норм выдачи продуктов.</p> <p>4. Ведение бракеражных журналов.</p>	постоянно	кладовщик
5	<p>1. Соблюдение правил личной гигиены и требований СанПиН к организации работ по приготовлению пищи.</p> <p>2. Соблюдение норм и времени выдачи готовой продукции.</p> <p>3. Работа по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции пищеблока.</p>	постоянно	повара

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

№	Мероприятия по организации питания	Сроки проведения	Ответственные
1	Беседы, презентации на тему: «Овощи и фрукты-полезные продукты», «Питание и здоровье»	в течение года	воспитатели всех групп
2	Консультации для родителей: «Роль питания в жизни детей» «Разговор о правильном питании» «Здоровье ребенка в наших руках!»	в течение года	воспитатели всех групп
3	Просмотр видеоматериала на тему: «Я здоровье берегу, сам себе и помогу!»	в течение года	воспитатели всех групп
4	Правила этикета: «Столик, накройся!» (сюжетно-ролевая игра)	в течение года	воспитатели всех групп