

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Торопецкий детский сад «Жемчужинка»

Принята:
педагогическим советом
МБДОУ Торопецкий детский сад
"Жемчужинка"
Протокол от «26» августа 2024г. № 1

Согласовано:
на заседании родительского
комитета
Протокол от «26» августа 2024 г. №1

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Торопецкий
детский сад "Жемчужинка"
Т.В. Сергеева _____

Приказ от «26» августа 2024 г.
№ 76

**Программа мероприятий по воспитанию культуры правильного
питания на основе принципов здорового питания**

г. Торопец
2024 год

Основание для разработки Программы

- «Конвенция о правах ребенка» одобрена Генеральной ассамблей ООН от 20.11.1989г.
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» от 24.07.1998г. №124-ФЗ.
- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ.
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации № 213 н, Министерство образования и науки России № 178 от 11.03.2012г. «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений.
- Устав МБДОУ.

Разработчики Программы

- Заведующий;
- Старший воспитатель;
- Заместитель заведующего по АХЧ.

Основные исполнители Программы

Основными ответственными за исполнение программы являются: администрация ДОУ, 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 разучил нас двигаться. Человек все меньше тратит свою собственную энергию, снижается двигательная активность, что неизбежно приводит к избыточному весу, ожирению (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 фастфудами, 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 ДОУ – формирование ценности здорового образа жизни для современного человека, ответственного отношения собственному здоровью. Все это возможно только в результате серьезной совместной работы педагогов, родителей и самих воспитанников.

Культура здорового питания детей 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.

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 воспитание детей, основанное на принципах рационального питания.

Цель программы: воспитание физически и психологически здорового ребенка в пространстве МБДОУ и раскрытие его социально-ценностного направления, используя современные здоровьесберегающие педагогические технологии.

Задачи программы

1. Способствовать совершенствованию уровня культуры здорового питания детей.
2. Популяризировать преимущества культуры здорового образа жизни, расширять кругозор дошкольников в области здорового и рационального питания.

Ожидаемые результаты

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

Участники программы

- дети,
- воспитатели,
- узкие специалисты (психолог, логопед),
- 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 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

ЯСЛИ: необходимо приучать детей есть аккуратно. Продолжать учить их с помощью взрослых, мыть руки перед едой. После мытья, насухо вытирать лицо и руки полотенцем,

опратно 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, вилкой), 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, вилкой, 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.

Формы работы с дошкольниками в соответствии с образовательными областями

Образовательные области	Формы работы
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдения (за работой помощника воспитателя, поваров, старшей медицинской сестры, врача-педиатра); • Экскурсии (знакомство с кухней; медицинским кабинетом и др.); • Решение, моделирование обучающих ситуаций по программе «Разговор о здоровье и правильном питании» («Если хочешь быть здоров, что для этого надо делать?», «Мы идем в магазин», «Как сделать кашу вкуснее?», «Как утолить жажду?», «Что помогает быть сильным и ловким?», «Чем должен питаться здоровый человек?» и др.); • Работа с рабочими тетрадями, решение логических задач. • Конкурсы-викторины «Знатоки молока», «Витаминиада», «Хлеб в сказках и рассказах» и др.
Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Беседы, обсуждение с детьми различных ситуаций, возникающих в результате неправильного питания («Чем надо питаться, чтобы стать сильнее?», «Что случилось с Вيني Пухом?», и др.); • Ситуативный разговор / решение проблемных ситуаций («Где взять витамины зимой?», «Что значит: летний день – год кормит», «Как можно самим на окошке вырастить витамины?»);

	<ul style="list-style-type: none"> • Сюжетные-ролевые игры («Семья», «Супермаркет», «Приглашаем гостей», «Поварята», «Кафе», «Овощной магазин», «Кухня», и др.); • Игры с правилами / настольно-печатные, дидактические («Фруктовое лото», «В лес за ягодами», «Во саду ли, в огороде», и др.); • Составление и отгадывание загадок по теме: «Ягоды, овощи, фрукты».
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры («Кто быстрее соберет урожай овощей», «У медведя во бору», «Съедобное-несъедобное», «Щука и караси», «Огуречик», «Яблонька» «Игра в классики» и др.); • Игровые упражнения, пальчиковая гимнастика («Соберем орешки», и др.); • Соревнования со старшими дошкольниками («Чья команда соберет быстрее урожай», «Веселые старты»); • Игры с правилами («Маленькие поварята», «Ждем гостей», «Детский сад», и др.).
Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Организация и проведение детских творческих конкурсов (совместно с родителями) «Щедрая Осень», «Соблюдаем правила здорового питания», «Хлеб всему голова», «Мы за здоровый образ жизни»; • Слушание, исполнение детских музыкальных произведений («На горе - то калина», русская народная мелодия; «Во саду ли, в огороде», русская народная мелодия; и др.); • Музыкальные подвижные игры; • Музыкально-дидактические игры.
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Чтение, обсуждение, разучивание детских литературных произведений по формированию ЗОЖ; • Игры с пословицами и словами «Объясни пословицу», «Пословицы запутались», «Венок из пословиц», Сложные слова» и т. д. • Игровые задания «Подбери рифму»

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.

Месяц	Формы работы
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анкетирование родителей «Здоровое питание – здоровый ребенок». 2. Выставка детского творчества «Что мы знаем о полезных продуктах». 3. Рекомендации для родителей. «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты». 4. Развлечение «Витаминиада». Совместное чаепитие.
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Конкурс фотографий «Мой домашний обед». 2. Совместное творчество с дошкольником «Моя любимая каша». 3. Методические рекомендации для родителей «Как уберечься от повышенных нитратов в овощах и фруктах?»
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развлечение с родителями «Путешествие на остров Здоровья». 2. Совместная деятельность «Книга полезных рецептов». 3. Беседа «Питание и здоровье дошкольника».
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приглашение родителей в «Детское кафе».
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выставка плакатов «Мы за правильное питание».
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Осторожно - Аллергия!!! Наглядная информация для родителей. 2. Конкурс рецептов: «Любимый салат нашей семьи». Опрос среди родителей, умение воспитанников владеть столовыми приборами дома.
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Конкурс-соревнование «Пирамида здорового питания моего ребенка». 2. Домашнее задание: посадить, вырастить и сделать(зарисовать) вывод.
Консультации для родителей	<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. - Родителям на заметку. - Режим дня – залог здоровья дошкольника. - Физическое развитие дошкольника. - Активный отдых всей семьей. - Лечение соками. - Рекомендации для родителей «Как приучить ребенка есть овощи».

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 пережёвывать 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 рук,
- 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.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Программа мероприятий по воспитанию культуры 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 638659264186898037567612618100491810558963417967

Владелец Сергеева Татьяна Владимировна

Действителен с 04.12.2023 по 03.12.2024