

**ПРИНЯТО:**

на Педагогическом совете  
Протокол №1  
от «31» 08.2023 г

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий МБДОУ г. Керчи  
«Детский сад № 47 «Барвинок»  
О.В. Овчаренко  
Приказ № 68-О от 01.09.2023 г.

**ПРИНЯТО:**

с учётом мнения  
родительской общественности  
Протокол №4 от «01»09.2023г.

**ПРОГРАММА  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
«ЗДОРОВО-ВКУСНО»  
В МБДОУ Г. КЕРЧИ «ДЕТСКИЙ САД  
№47 «БАРВИНОК»**

г. Керчь 2023

## Оглавление

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ .....	3
1.Обоснование программы .....	6
2.Концепция оптимального питания.....	7
3.Характеристика Программы.....	8
4. Характерные черты Программы.....	9
5.Механизм реализации Программы.....	12
6.Перспективный план работы во всех возрастных группах .....	14
6.1.Планирование работы в младшей группе .....	15
6.2.Планирование работы в средней группе .....	17
6.3.Планирование работы в старшей группе .....	19
6.4.Планирование работы в подготовительной группе .....	20
7. Работа с родителями.....	23
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	24
<i>Приложение 1</i> Анкета для опроса родителей «Качество питания в детском саду».....	24
<i>Приложение 2</i> Памятка «Воспитание у дошкольников культуры поведения за столом» .....	26

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Программа по формированию здорового питания детей дошкольного возраста «Здорово-вкусно»
<b>Основание для разработки программы</b>	<p>1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".</p> <p>2.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 01.01.2014г.</p> <p>3.СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»</p> <p>4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»</p> <p>5.Приказ Минобрнауки России от 31.07.2020 N 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"</p> <p>6. Методические рекомендации от 18.05.2020г. МР 2.4.0180-20 Роспотребнадзора Российской Федерации «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях».</p>
<b>Разработчики Программы</b>	Овчаренко О.В.,заведующий МБДОУ, Гальчун Ю.М.,старший воспитатель, Григоренко Т.В., воспитатель, Гродобоева Т.Г.,заместитель заведующего по АХЧ.
<b>Основные исполнители Программы</b>	Коллектив МБДОУг.Керчи «Детский сад №47 «Барвинок»
<b>Назначение программы</b>	Обеспечение здорового питания воспитанников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.

<b>Сроки реализации программы</b>	1 год
<b>Исполнитель программы</b>	МБДОУ г. Керчи «Детский сад №47 «Барвинок»
<b>Руководитель программы</b>	Овчаренко Ольга Васильевна – заведующий МБДОУ
<b>Цели программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Обеспечение полноценного здорового питания дошкольников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.</li> <li>✓ Развитие культуры рационального и сбалансированного питания.</li> <li>✓ Изучение функций питания и формирование определенных знаний о питании, как основе основ жизнедеятельности человека.</li> </ul>
<b>Задачи программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обеспечение соответствия питания детей дошкольного возраста установленным нормам и стандартам СанПин, региональным, экологическим, социальным и культурным особенностям;</li> <li>✓ обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>✓ обеспечение процесса приготовления блюд в соответствии с современными разработками и технологиями и нормами СанПин;</li> <li>✓ предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>✓ организация образовательно – разъяснительной работы с дошкольниками и родителями по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового питания;</li> <li>✓ приведение материально – технической базы пищеблока ДОУ в соответствии с современными разработками и технологиями;</li> <li>✓ контроль качества питания администрацией и представителями родительской общественности.</li> </ul>

**Основные  
направления  
реализации  
программы**

1. Организация рационального питания воспитанников.
2. Обеспечение высокого качества и безопасности питания.
3. Обеспечение доступности и разнообразия питания дошкольников.
4. Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.
5. Пропаганда принципов здорового и полноценного питания.
6. Обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям.

## 1. Обоснование программы

Одним из приоритетных направлений деятельности государства и общества в настоящее время является обеспечение здоровья населения страны. Наиболее важно в этом направлении соблюдение принципов рационального питания, особенно у детей дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Сегодняшняя ситуация по организации населения питанием осложнена появлением на продуктовых рынках страны некачественной продукции с различными добавками синтетического происхождения, геномодифицированной продукции и связанной с ней широкой рекламной компанией.

Употребление продуктов синтетического происхождения часто вызывает пищевую аллергию, бронхиальную астму, дерматиты и кишечные расстройства.

Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания у детей дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в МДОУ, во многом зависит здоровье и развитие дошкольников.

С каждым годом заметно увеличивается количество детей с заболеваниями, вызванными неправильным питанием (аллергия, нарушение обмена веществ, желудочно-кишечные, сердечно – сосудистые заболевания и др.).

Очевидно, основными причинами являются не столько врожденные заболевания детей, сколько низкий уровень информированности родителей о культуре питания. В условиях недостаточной компетентности родителей, которые не уделяют необходимого внимания организации питания своих детей, возрастает роль организации питания. Оно помимо возможности обеспечить каждого ребёнка основными пищевыми веществами, в том числе, незаменимыми (такими, как витамины и минеральные вещества), приобретает огромное воспитательное значение и позволяет сформировать у ребёнка оптимальное пищевое поведение в соответствии с принципами здорового 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. Все вышеперечисленные факторы негативно сказываются на состоянии

здоровья подрастающего поколения.

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, решение которой будет осуществляться посредством реализации программы «Здорово-вкусно» - формирование значимости и важности здорового образа жизни для современного человека, ответственного отношения к собственному здоровью. Все это возможно только в результате серьезной совместной работы всех субъектов образования.

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка, оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным факторам.

## **2. Концепция оптимального питания**

Рациональное, здоровое питание воспитанников 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 культурно-гигиенических навыков (подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды).

Структура питания детей, характеризуется потреблением наиболее ценных в биологическом отношении мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц, растительного масла, фруктов и овощей.

*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.

Таким образом, одной из приоритетных задач в дошкольном учреждении мы видим в воспитании у детей навыков здорового образа жизни. Задача педагогов – сформировать у ребенка дошкольного возраста основы сохранения своего здоровья, используя в своей педагогической деятельности правдивую, научно-обоснованную и полезную информацию.

### 3. Характеристика Программы

*Цели программы:*

- ✓ Обеспечение полноценного здорового питания дошкольников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.
- ✓ Развитие культуры рационального и сбалансированного питания.
- ✓ Изучение функций питания и формирование определенных знаний о питании, как основе основ жизнедеятельности человека.

*Задачи программы:*

Задачи	Содержание работы
1. Обеспечение детей дошкольного возраста питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разработка нормативно – правовой и технологической документации по организации дошкольного питания;</li> <li>• создание системы производственного контроля;</li> <li>• разработка десятидневного меню;</li> <li>• организация работы по С витаминизации;</li> </ul>
2. Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании	<ul style="list-style-type: none"> <li>• жесткий контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей;</li> <li>• приоритет продукции местных производителей;</li> <li>• использование современных технологий приготовления;</li> </ul>
3. Предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• просветительская работа о соблюдении санитарных норм личной гигиены;</li> <li>• воспитание правильного отношения к питанию;</li> </ul>
4. Повышение кадрового потенциала работников пищеблока и других специалистов, ответственных за организацию питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение персонала санитарному минимуму и работе на современном оборудовании;</li> <li>• просветительская работа среди</li> </ul>

	педагогов по вопросам питания;
6. Пропаганда принципов здорового и полноценного питания. Организация образовательно – разъяснительной работы по вопросам здорового питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации питания детей дошкольного возраста;</li> <li>• проведение в МБДОУ мероприятий по формированию навыков здорового питания, культуры приема пищи;</li> </ul>
7. Совершенствование системы финансирования питания воспитанников, оптимизация затрат	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация контроля за соблюдением ценообразования, выделением и освоением финансовых средств</li> </ul>

### ***Ожидаемые результаты реализации Программы:***

- ✓ наличие сформированного пакета документов по организации питания;
- ✓ отсутствие среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- ✓ улучшение здоровья воспитанников МБДОУ;
- ✓ повышение познавательного уровня развития детей в области правильного питания;
- ✓ улучшение знаний о правилах приема пищи, формирование основ культуры поведения за столом;
- ✓ информирование родителей, и возможное изменение их позиции по вопросам питания дошкольников;
- ✓ улучшение представлений о связи состояния здоровья с гигиеной питания, формирование представления о необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из условий рационального питания

### ***Направления Программы:***

1. организация рационального питания детей дошкольного возраста;
2. обеспечение высокого качества и безопасности питания;
3. организация образовательно - разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
4. развитие культуры питания;
5. обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям.

## **4. Характерные черты Программы**

Программа «Здорово-вкусно» способствует преодолению неопределенности, упорядочению совместной деятельности всех заинтересованных сторон в организации здорового питания воспитанников.

Данная программа предусматривает работу в трех направлениях:

1. сохранение и укрепление физического здоровья дошкольников,
2. воспитание у детей дошкольного возраста культуры здоровья,
3. формирование осознания здоровья как человеческой ценности.

Программа включает в себя три составные части:

1. Здоровое питание;
2. Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста;
3. Организация досуга воспитанников;

Основой организации рационального питания воспитанников в МБДОУ здорового питания являются принципы здорового питания:

1. Употребление разнообразных пищевых продуктов, большинство которых — растительного, а не животного происхождения.
2. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.
3. Контроль поступления жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности), и замена животного жира на растительный.
4. Жирному мясу и мясным продуктам предпочитайте бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
5. Употребление молока с низким содержанием жира и молочных продуктов (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.
6. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.
7. Ешьте меньше соли. Общее ее количество в пище не должно превышать 1 чайной ложки (4 г. в день). Следует употреблять йодированную соль.
8. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение помогут уменьшить количество используемых в процессе готовки жира, масла, соли и сахара.
9. Поступление пищевых веществ и энергии должно соответствовать возрастным физиологическим потребностям детского организма, обеспечивать его рост и развитие. Обед в детском саду должен составлять 35% от физиологической суточной потребности в пищевых веществах и энергии.
10. Обеспечение оптимального соотношения пищевых веществ (соотношение белков, углеводов, липидов как 1:1:4).
11. Пищевые волокна должны включаться в рацион из расчета не менее 15-20г/сутки.
12. Растительные жиры должны составлять не менее 30% от общего количества жира.
13. Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных

изделий в смежные дни.

14. Учет региональных эколого-гигиенических факторов питания.

15. Широкая информированность родителей с целью преемственности питания детей в выходные дни и формирование мировоззрения здорового образа жизни.

*В основу программы положены принципы:*

-актуальности: отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной информацией о роли здорового питания в жизни человека;

-доступности: в соответствии с этим принципом дошкольникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование сюжетно – ролевых, дидактических, сенсорных игр, рисования, театральных постановок, просмотр презентаций, составление аппликаций, лепка, заучивание стихов, занятий по составлению полезного рациона, экскурсий, чтение и обсуждение произведений художественной литературы о пользе здоровой пищи, о важности соблюдения гигиенических норм.

-положительного ориентирования: в соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров родителей и воспитателей, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;

-системности определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;

-сознательности и активности направлен на повышение активности воспитанников в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих;

### **Ожидаемые результаты реализации программы.**

1. помочь дошкольнику выработать чувство ответственности за правильное развитие организма на основе рационального питания;
2. сформировать в воспитаннике понимание необходимости употребления продуктов питания в соответствии с их пищевой и энергетической ценностью;
3. вызвать положительное отношение к здоровому питанию как к профилактике заболеваний пищеварительной и сердечно – сосудистой системы;
4. продолжить формировать навык ежедневного соблюдения правил гигиены и техники безопасности в процессе хранения и приготовления пищи.

Формы и методы реализации программы:

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- рассказы, беседы, дискуссии;
- сюжетно – ролевые игры;
- чтение художественной литературы;
- игры, конкурсы, викторины;
- экскурсии;

## 5.Механизм реализации Программы

Производственный и общественный контроль за организацией питания

<i>Вид контроля</i>	<i>Структура, осуществляющая контроль</i>
1.Контроль за формированием рационального питания	Руководитель МБДОУ; Старшая медицинская сестра. Старший воспитатель
2.Входной производственный контроль	Руководитель МБДОУ; Старшая медицинская сестра.
3.Контроль санитарно – технического состояния пищеблока	Руководитель МДОУ; Старшая медицинская сестра. Заместитель заведующего по АХЧ
4.Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Роспотребнадзор; старшая медицинская сестра, заведующий по АХЧ, кладовщик.
5.Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Роспотребнадзор Старшая медицинская сестра.
6.Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены, гигиеническими знаниями и навыками	Медицинские осмотры ежегодно
7.Приемочный производственный контроль	старшая медицинская сестра, заведующий по АХЧ, кладовщик.
8.Контроль за приемом пищи	Руководитель МДОУ; Старшая медицинская сестра; воспитатели групп.

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

1.Задачи администрации МДОУ:

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. 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 МБДОУ и медработников по питанию в семье;
- принимать активное участие в проведение мероприятий МБДОУ (досуги, праздники и т.д.).

## 5. Обязанности воспитанников:

- соблюдать правила культуры приема пищи;
- выполнять посильную работу по дежурству в группе.

## 6. Перспективный план работы во всех возрастных группах

№	Месяц	Группы			
		Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
1	Сентябрь	Беседа – игра «Самые полезные продукты». Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.	Беседа «Питание и здоровье». Экскурсия на кухонный блок с целью показа места приготовления пищи. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное».	Беседа «Здоровая пища». Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное».	Беседа «Как правильно питаться, чтобы быть сильным и здоровым». Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное».
2	Октябрь	Рассматривание иллюстраций о здоровой пище.	Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни»	Занятие: «Лепка из соленого теста «Корзина с фруктами и овощами»	Занятие – практикум «Как правильно накрыть стол»
3	Ноябрь	Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное»	Чтение и обсуждение рассказа К.И. Чуковского «Мойдодыр»	Конкурс рисунков «Вкусные истории»	Конкурс рисунков «Крендельки да булочки»
4	Декабрь	Чтение и обсуждение стихов об умывании, пище, витаминах.	Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла»	Занятие - игра «Даёт силы нам всегда витаминная еда»	Сюжетно – ролевая игра «Чаепитие у куклы Маши».
5	Январь	Сюжетно – ролевая игра «Угощение»	Занятие «Лепка из сдобного или соленого теста «Калачи из печи»	Занятие: «Составление аппликаций по шаблону «Полезные фрукты и овощи»	Занятие: «Лепка рельефная из пластилина или из слоеного теста «Фрукты и овощи»
6	Февраль	Сенсорная игра «Чудесный мешочек»	Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам».	Конкурс стихов о еде, о витаминах. Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла»	Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни»

7	Март	Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни»	Заучивание стихов о пище и витаминах, гигиене.	Сюжетно – ролевая игра «Любимое блюдо»	Занятие: «Составление аппликаций «Мышиное яблоко»
8	Апрель	Конкурсзагадок «Овощи. Фрукты».	Сенсорная игра «Чудесный мешочек»	Беседа – игра «Здоровое питание – здоровые зубы»	Беседа – игра «Здоровое питание – здоровые зубы»
9	Май	Игра-путешествие «Магазин здоровой пищи»	Викторина «Знатоки полезных продуктов», конкурс загадок о пище и витаминах.	Просмотр и обсуждение презентации «Кулинарное путешествие по России»	Просмотр и обсуждение презентации «Кулинарное путешествие по России»

### 6.1. Планирование работы в младшей группе

№	Тема	Цель	Предполагаемый результат	Сроки
1	Беседа «Питание и здоровье». Экскурсия на кухонный блок с целью показа места приготовления пищи. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное» Беседа – игра «Самые полезные продукты».	Продолжить развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье Развивать представление о пользе здоровой пищи на детский организм; формировать готовность заботиться о своем здоровье.	- уметь ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; - уметь отличать съедобные продукты от несъедобных. - уметь выбирать из ряда предложенных - полезные.	Сентябрь
2	Рассматривание иллюстраций о здоровой пище.	Рассказать и на примере иллюстраций показать воспитанникам о том, что такое здоровая пища.	- познакомиться с иллюстрациями о пище,	Октябрь
3	Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное»	Познакомить детей с видами съедобной и несъедобной пищи.	- уметь отличать съедобную пищу от несъедобной.	Ноябрь
4	Чтение и обсуждение	Развивать у детей чувство	- знать произведения художественной	Декабрь

	стишков об умывании, пище, витаминах.	ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность;  продолжить развивать понимание значения и необходимости гигиенических процедур	литературы о здоровой пище, витаминах, гигиене.	
5	Сюжетно – ролевая игра «Угощение».	Развивать способность выбирать оптимальную полезную пищу из числа предложенных; формировать навык правильного и безопасного поведения за столом; вспомнить правила этикета.	- уметь правильно вести себя за столом; - уметь выбирать полезную пищу и отличать ее от вредной.	Январь
6	Сенсорная игра «Чудесный мешочек»	Знать полезные фрукты и овощи; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность	-уметь определять при помощи рук выбранный предмет, отличать его форме от других; Февраль	Февраль
7	Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни»	Рассказать воспитанникам о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие.	- иметь представление, в каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни.	Март
8	Конкурс загадок «Овощи. Фрукты».	Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность, мышление, внимание, память.	- уметь отличать полезные продукты от вредных.	Апрель
9	Игра-путешествие «Киоск здоровой пищи»	Рассказать ребятам о правилах гигиены полости рта; формировать представление о взаимосвязи здоровой	-уметь различать продукты полезные и вредные для зубов.	Май

		пищи и здоровых зубов.		
--	--	---------------------------	--	--

## 6.2. Планирование работы в средней группе

№	Тема	Цель	Предполагаемый результат	Сроки
1	Беседа «Питание и здоровье». Экскурсия на кухонный блок с целью показа места приготовления пищи. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное»	Продолжить развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.	- уметь ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; - уметь отличать съедобные продукты от несъедобных.	Сентябрь
2	Просмотр и обсуждение презентации «Витамины нашей жизни»	Рассказать воспитанникам о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие.	- иметь представление, в каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни.	Октябрь
3	Чтение и обсуждение рассказа К.И. Чуковского «Мойдодыр»	Закрепить знания детей о важности гигиенических процедур; продолжать развивать память, внимание, мышление, речь.	- получить дополнительные знания в области литературы, что способствует расширению кругозора; - знать, о чем говорится в произведении; - понимать, что соблюдение гигиены жизни человека очень важно; - уметь выполнять простые гигиенические процедуры самостоятельно (мытьё рук, лица, ног)	Ноябрь
4	Игра-инсценировка	Развивать у детей чувство	- получить дополнительные	Декабрь

	стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла...»	ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность.	знания в области литературы, различных сферах искусства, что способствует расширению их общего кругозора.	
5	Занятие «Лепка из сдобного или соленого теста «Калачи из печи»	Продолжить развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	- самостоятельно научиться лепить калачи и бублики, используя пластилин или соленое тесто	Январь
6	Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам».	Отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона.	- осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания; - иметь представление о составлении полезного рациона	Февраль
7	Заучивание стихов о пище, о витаминах, гигиене.	Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность ;продолжить развивать понимание значения и необходимости гигиенических процедур.	- знать произведения художественной литературы о здоровой пище, витаминах, гигиене.	Март
8	Сенсорная игра «Чудесный мешочек»	Знать полезные фрукты и овощи;развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность	Уметь определять при помощи рук выбранный предмет, отличать его форму от других;	Апрель
9	Викторина «Знатоки полезных продуктов», конкурс загадок о пище и витаминах.	Знать полезные фрукты и овощи, уметь их отличать по форме и цвету; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	- знать полезные продукты и уметь сознательно их выбирать; - уметь отличать их от вредных и бесполезных;	Май

### 6.3. Планирование работы в старшей группе

№	Тема	Цель	Предполагаемый результат	Сроки
1	Занятие - беседа «Здоровая пища». Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное».	Развить представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;	-уметь ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; - уметь отличать съедобные продукты от несъедобных.	Сентябрь
2	Занятие: «Лепка из соленого теста «Корзина с фруктами и овощами»	Знать полезные фрукты и овощи, уметь их отличать по форме и цвету; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	- знать, какие фрукты и овощи являются полезными, уметь давать им названия; - самостоятельно научиться лепить корзину, фрукты и овощи, используя пластилин или соленое тесто.	Октябрь
3	Конкурс рисунков «Вкусные истории».	Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	- уметь отличать полезные продукты от вредных; - уметь рисовать самостоятельно на заданную тему.	Ноябрь
4	Занятие - игра «Даёт силы нам всегда витаминная еда»	Закрепить знания детей о рациональном питании; закрепить соблюдение детьми правил питания; помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной; познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.	- знать, что такое витамины, и в каких продуктах они содержатся; - иметь представление об их обозначении	Декабрь
5	Занятие – практикум «Как правильно»	Рассказать детям об эстетических подходах и требованиях этикета в	- знать, как правильно накрывать стол;	Январь

	накрыть стол»	сферах питания; развивать умения использовать полученные знания на практике.	- иметь представление о эстетических подходах и требованиях этикетав сфере питания.	
6	Конкурс стихов о еде, о витаминах. Игра- инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла...»	Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровья через творческую и познавательную деятельность.	- получить дополнительные знания в области литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора.	Февраль
7	Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам»	Отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона.	- осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания; - иметь представление о составлении полезного рациона.	Март
8	Беседа – игра «Здоровое питание – здоровые зубы»	Сформировать у воспитанников представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов и всего организма.	- уметь различать продукты полезные и вредные для зубов.	Апрель
9	Просмотр и обсуждение презентации «Кулинарное путешествие поРоссии»	Рассказать воспитанникам о национальных традициях и социокультурных аспектах здорового питания; провести фото-экскурсию в мир кулинарии нашей страны.	- иметь представление об истории кулинарии нашей Родины.	Май

#### 6.4. Планирование работы в подготовительной группе

№	Тема	Цель	Предполагаемый результат	Сроки
1	Беседа «Как правильно питаться, чтобы	Рассказать воспитанникам о полезной пище, о ее	- знать, что правильное питание помогает нашему	Сентябрь

	<p>быть сильным и здоровым». Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное»</p>	<p>роли в формировании здорового организма; напомнить им о том, что овощные культуры выращивают для питания; закрепить знания детей о форме овощей, фруктов; поупражнять в осязательном обследовании формы.</p>	<p>организму расти сильным и здоровым; - уметь отличать полезные продукты от вредных, съедобные от несъедобных.</p>	
2	<p>Занятие – практикум «Как правильно накрыть на стол»</p>	<p>Рассказать детям об эстетических подходах и требованиях этикета в сферах питания; развивать умения использовать полученные знания на практике.</p>	<p>-знать, как правильно накрывать на стол; - иметь представление о эстетических подходах и требованиях этикета в сфере питания.</p>	Октябрь
3	<p>Конкурс рисунков «Крендельки да булочки»</p>	<p>Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.</p>	<p>- уметь отличать полезные продукты от вредных; - уметь рисовать самостоятельно на заданную тему.</p>	Ноябрь
4	<p>Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам».</p>	<p>Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной; отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона.</p>	<p>- осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания; - иметь представление о составлении полезного рациона.</p>	Декабрь
5	<p>Занятие: «Лепка рельефная из пластилина или из слоеного теста «Фрукты и овощи»</p>	<p>Знать полезные фрукты и овощи, уметь их отличать по форме и цвету; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.</p>	<p>- самостоятельно научиться лепить фрукты и овощи, используя пластилин или соленое тесто.</p>	Январь
6	<p>Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни»</p>	<p>Рассказать воспитанникам о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие.</p>	<p>- иметь представление, в каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни.</p>	Февраль
7	<p>Занятие:</p>	<p>Закрепить знания о</p>	<p>- уметь составлять</p>	Март

	«Составление приложений «Мышиное яблоко»»	полезных фруктов, обих роли в формировании здорового растущего организма; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	аппликации по шаблону.	
8	Беседа – игра «Здоровое питание – здоровые зубы»	Сформировать у воспитанников представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов и всего организма.	- уметь различать продукты полезные и вредные для зубов.	Апрель
9	Просмотр и обсуждение презентации «Кулинарное путешествие по России»	Рассказать воспитанникам о национальных традициях и социокультурных аспектах здорового питания; провести фотоэкскурсию в мир кулинарии нашей страны.	- иметь представление об истории кулинарии нашей Родины	Май

## 7. Работа с родителями

Эффективность данной программы в большей степени зависит от положительного примера взрослых. Воспитателям следует не только учитывать это в собственном поведении, но и уделять значительное внимание работе с родителями.

Образовательная программа формирования культуры питания для воспитанников предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 20 процентов родителей знакомы с основными принципами организации здорового питания детей.

Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (есть горячий завтрак - кашу, привычка есть в сухомятку, нежелание есть первые блюда), далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности рационального питания.

Именно поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Знакомство с программой можно организовать на родительском собрании, в рамках родительского всеобщего или встречи. Важно не только рассказать о цели и задачах программы, ее тематике, но и активно вовлекать их в запланированные мероприятия.

Основная задача коллектива МДОУ - сделать родителей своими союзниками. Важно, чтобы родители осознали, что нельзя требовать от ребенка выполнения какого – либо правила поведения, если они сами не всегда ему следуют. Между педагогами и родителями должно быть достигнуто полное взаимопонимание, так как разные требования, предъявляемые детям в дошкольном учреждении и дома, могут вызывать у них растерянность, обиду или даже агрессию. Выделили следующие направления работы педагогов с родителями.

### ***Примерные темы консультаций:***

«Правильное питание детей дошкольного возраста»;

"Роль родителей в оздоровлении и приобщении ребенка к здоровому образу жизни";

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Анкета для опроса родителей «Качество питания в детском саду»

##### **Уважаемые родители!**

В нашем детском саду проводится анкетирование с целью улучшения работы по организации детского питания. Просим Вас принять участие в анкетировании.

*1. Если ваш ребенок не ест в ДООУ, то почему?*

- Потому, что готовят нелюбимую пищу
- Привычка не завтракать и не обедать
- Нет информации о питании
- Другие причины (указать какие)
- Не знаю

*2. Удовлетворены ли Вы и Ваш ребенок качеством питания в детском саду?*

- в целом удовлетворены
- не удовлетворены

*3. Удовлетворены ли Вы и Ваш ребенок формами организации питания в ДООУ?*

- в целом удовлетворены
- в основном удовлетворены, есть отдельные замечания
- не удовлетворены

*4. Соответствует ли установленным требованиям режим питания в ДООУ?*

- соответствует
- частично не
- не соответствует

*5. в вашем ДООУ меню и подробной информации об услугах по организации питания детей на сайте ДООУ*

- имеется
- недостаточная информация
- отсутствует
- не знаю

*6. Соответствие фактического меню в ДООУ утвержденному меню и рациону питания*

- соответствует
- частично не соответствует
- в основном соответствует
- не знаю

*7. Удовлетворены ли вы и Ваш ребенок меню, по которому организовано питание в ДООУ?*

- в целом удовлетворены
- в основном удовлетворены, есть отдельные замечания
- не удовлетворены

8.Наличие в вашем ДОУ меню и подробной информации об услугах по организации питания детей в месте, доступном для всех родителей

- имеется
- недостаточная информация
- отсутствует (не видел)

9.Наличие наглядной информации по вопросам здорового питания на стендах

- имеется
- имеется, но давно не обновлялась
- отсутствует
- не знаю

10.Организован ли в ДОУ питьевой режим?

обеспечение детей в достаточном количестве доброкачественной питьевой водой

- имеется с использованием бутилированной питьевой воды
- с использованием кипяченной водопроводной воды
- не организован
- не знаю

11.Что лично Вам нравится в меню, рационе питания ребенка в ДОУ?

---

12.Что лично Вам не нравится в меню, предлагаемом ребенком в ДОУ, в организации питания? Ваши замечания и предложения по вопросам питания воспитанников в ДОУ?

---

13.Какие продукты, блюда, полученные в ДОУ ребенок не съедает? оставляет не съеденными - со слов ребенка, или приносит домой

---

**Памятка «Воспитание у дошкольников культуры поведения за столом»**

Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и формированием у детей культуры поведения за столом.

Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет дошкольнику быть уверенным в себе. Задача воспитателей, а также родителей

– научить ребенка правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительными в застольном общении.

Правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками следует вырабатывать с раннего возраста. Воспитатель должен учить детей мыть руки перед едой, правильно сидеть во время приема пищи: не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не ставить их на стол. Необходимо также следить, чтобы во время еды воспитанники не спешили, не отвлекались и не играли столовыми приборами, не набивали рот.

Формировать культурно-гигиенические навыки необходимо последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка:

Обучать детей правилам поведения за столом можно как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи.

Завтракая и обедая вместе с детьми, воспитатель должен демонстрировать им правила этикета, разумность и необходимость их соблюдения.

Во время приема пищи на чистом столе должны находиться общие предметы, необходимые во время еды: солонка, хлебница, салфетница, по возможности ваза с цветами.

Общение с детьми во время еды требует тщательной психологической подготовки. Известно, что поддерживать беседу – это мастерство, научиться которому непросто. Главное – разговоры не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Темы должны быть нейтральными. Например, можно поговорить о продуктах, из которых приготовлен обед, или о том, что из еды больше всего детям нравится, и т. д. При этом пожелание “Приятного аппетита” – обязательно!

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430392

Владелец Овчаренко Ольга Васильевна

Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025