

Программа культуры здорового питания

«Программа культуры здорового питания» (далее Программа)– стратегический документ муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения «Детский сад №8 «Сказка» комбинированного вида» г.Волхов (далее ДОУ), она способствует упорядоченности и совместной деятельности всех заинтересованных сторон и участников образовательных отношений в организации здорового питания обучающихся.

1. 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 (Редакция от 05.04.2021)
- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (Редакция от 30.04.2021).
- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации N213н, Министерство образования и науки России N178 от 11.03.2012 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений.
- Устав ДОУ

2. Разработчики Программы

- Заведующий ДОУ– Пчелова О.А.
- Заместитель заведующего по УВР– Боровкова Г.Н.
- Фельдшер– Точилина Е.С.
- Заместитель заведующего по АХЧ – Аникиева Н.Е.

3. Основные исполнители Программы

Основными ответственными за исполнение программы являются: администрация ДОУ, педагогический коллектив ДОУ, работники пищеблока, родители.

4. 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 ДООУ, 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.

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 по средствам реализации Программы ДООУ–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.

5. 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 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. 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.

6. Основная цель Программы

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

7. 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 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

8. 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

9. Сроки реализации Программы

Программа рассчитана на пять лет: 2017–2022г.г.

10. Источники финансирования

Источники финансирования–средства муниципального бюджета...

11. 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;
- улучшится представления о связи состояния здоровья с гигиеной питания, формированию представления о необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из условий рационального питания

12.Содержание Программы

Содержание Программы разработано в соответствии с поставленными задачами:

Задачи	Содержаниеработы
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"> • разработка нормативно – правовой и технологической документации по организации дошкольного питания • создание системы производственного контроля • разработка сбалансированного меню • организация работы по С- витаминизации третьего блюда
Обеспечение доступности дошкольного питания	<ul style="list-style-type: none"> • выплата компенсаций различным группам воспитанников • учет социального положения различных категорий семей воспитанников
Гарантированное качество и Безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании	<ul style="list-style-type: none"> • контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей • приоритет продукции производителей РФ • использование современных технологий приготовления
Модернизация материально – технической базы пищеблока	<ul style="list-style-type: none"> • замена устаревшего технологического оборудования на более новое и современное
Предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания	<ul style="list-style-type: none"> • просветительская работа о соблюдении санитарных норм и личной гигиены • формирование у родителей грамотного отношения к детскому питанию
Повышение кадрового потенциала работников пищеблока и других специалистов, ответственных за организацию питания	<ul style="list-style-type: none"> • обучение персонала санитарному минимуму и работе на современном оборудовании • просветительская работа среди педагогов по вопросам питания
Пропаганда принципов здорового и полноценного питания. Организация образовательно – разъяснительной работы по вопросам здорового питания	<ul style="list-style-type: none"> • использование форм, обеспечивающих открытость информации и организации питания детей дошкольного возраста • проведение ДОУ мероприятий по формированию навыков здорового питания, культуры приема пищи

Совершенствование системы финансирования питания воспитанников, оптимизация затрат	<ul style="list-style-type: none"> организация контроля за соблюдением ценообразования, выделением и освоением финансовых средств
--	--

Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы.

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Проведение бесед, в рамках недели здоровья «Детское питание»	1 раз в год	Зам. зав. по УВР, воспитатели групп
Обсуждение вопросов питания на советах по питанию	1 раз в квартал	Заведующий
Ведение учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям	В течение года	Фельдшер Воспитатели групп
Своевременное выявление воспитанников с инфекционными заболеваниями	В течение года	Фельдшер
Организация своевременной сдачи документации по выплате компенсаций по оплате ДОУ	В течение года	Заведующий бухгалтер
Ведение пропаганды здорового питания	В течение года	Зам. зав. по УВР Воспитатели групп
Просветительская работа среди родителей по правильному и полноценному питанию воспитанников в родительских собраниях «Основы формирования у ребёнка навыков здорового образа жизни. Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребёнка. Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей»	1 раз в квартал	Заведующий, фельдшер, Воспитатели групп
Изучение отношения родителей к организации питания в ДОУ	1 раз в год	Зам. зав. по УВР Воспитатели групп
Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в ДОУ	В течение года	Педагоги ДОУ
Помещение на стендах информации по организации питания	В течение года	Воспитатели групп
Создание комиссии по проверке качества питания	Сентябрь	Заведующий

Составление распорядка дня, НОД для каждой возрастной группы	Сентябрь	Зам.зав.поУВР
Рейдпо проверке организации питания в ДОУ	Ежемесячно	Члены комиссии
Составление отчёта по проверке организации питания	Ежемесячно	Зам.зав.поУВР
Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню	Ежедневно	Фельдшер

11. Механизм реализации Программы

Организация контроля за исполнением Программы:

- общественный контроль за организацией и качеством питания обучающихся с участием Управляющего совета ДОУ и родительского комитета;
- информирование общественности о состоянии дошкольного питания через сайт дошкольного учреждения;
- информирование родителей на родительских

собраниях Производственный и общественный контроль за организацией

питания

Вид контроля	Исполняющий контроль
Контроль за формированием рационального питания	Заведующий, фельдшер
Входной производственный контроль	Заведующий, фельдшер
Контроль санитарно – технического состояния пищеблока	Заведующий, фельдшер
Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Роспотребнадзор фельдшер, зам. по АХЧ, кладовщик
Контроль за санитарным содержанием санитарной обработки предметов производственного окружения	Роспотребнадзор фельдшер
Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены, гигиеническими знаниями и навыками	Медицинские осмотры
Приемочный производственный контроль	Фельдшер, кладовщик, зам. по АХЧ
Контроль за приемом пищи	Воспитатели групп Заведующий, фельдшер

Приложение к Программе №1

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

1. Задачи администрации ДОУ:

Составление расписания непрерывной образовательной деятельности с обеспечением необходимого режима питания, с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста

- Контроль качества питания;
- Контроль обеспечения порядка во время приема пищи;
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы с воспитанниками по привитию навыков культуры приема пищи.

2. Обязанности старшей медсестры 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 ДОУ и медработников по питанию в семье.
- принимать активное участие в проведении мероприятий ДОУ (досуги, праздники и т.д.)

5. Обязанности воспитанников:

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

Приложение к Программе №2

Примерная тематика бесед, тематических занятий, мероприятий

Мероприятие	Цель	Ответственные	Сроки реализации
<p>Тематика родительских уголков (родительских собраний)</p> <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 - молоко – источник здоровья - Питание – основа жизни - Режим дня – залог здоровья дошкольника - Физическое развитие дошкольника - мастер классы от родителей 	<p>Помочь родителям в получении информации о правильном питании, здоровье дошкольника</p>	<p>Воспитатели групп, старшая медсестра</p>	<p>В течение года</p>
<p>Тематика бесед с детьми дошкольного возраста <i>Форма проведения – игровая</i></p>			
<p>«Овощной салат»</p>	<p>Дать детям представления о необходимости питания. Закрепить знания детей об овощах, рассказать детям о пользе овощей для здоровья</p>	<p>Воспитатели групп</p>	<p>Сентябрь</p>
<p>«Хлеб – всему голова»</p>	<p>Рассказать детям откуда появляется хлеб на нашем столе, познакомить ребят с разными видами хлеба, их пользой для здоровья</p>		<p>Октябрь</p>
<p>«Фруктовый салат (мусс)»</p>	<p>Закрепить знания детей о фруктах, познакомить детей с их свойствами</p>		<p>Ноябрь</p>

	МИ.		
--	-----	--	--

«Полдник. Время естьбулочки»	Формировать представление о полднике, как о обязательной части ежедневного меню, формировать представление о продуктах, блюдах, которые могут быть включены в меню полдника		Декабрь
«Пейте дети молоко – будете здоровы»	Рассказать детям о пользе молока и молочных продуктов	Воспитатели групп	Январь
«Пора ужинать»	Формировать представление о важной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина	Воспитатели групп	Февраль
«Что не надо кушать»	Дать детям представление о самых вредных для организма продуктах		март
«Завтрак для космонавта»	Рассказать детям о профессии космонавта и необходимости здорового питания в космосе		Апрель

«Как утолить жажду»	Формировать представления о роли воды для организма человека, расширить представление о разнообразии напитков и вредности различных видов напитков	Воспитатели групп	май
---------------------	--	-------------------	-----

Интерактивная игра «Здоровье в тарелке»	Закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах	Воспитатели групп	июнь
Массовые мероприятия (досуги, развлечения, праздники)			
Физкультурный досуг «Праздник картошки»	Формировать у детей привычку к ЗОЖ	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, родители	Сентябрь
Развлечение с родителями «Быть здоровыми хотим»	Формировать у детей привычку к ЗОЖ	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, родители	В рамках проведения недели здоровья (по плану)
Викторина «Здоровейка»	Закрепить знания детей о пользе витаминов и продуктов питания.	Воспитатели групп	1 раз в квартал
Развлечение «Праздник урожая»	Расширить представления детей о сезонных витаминах – овощах и фруктах	Воспитатели групп, музыкальный руководитель	Октябрь
Встреча с родителями «Зачашкой чая»: «Вопрос – ответ на тему «Столовый этикет»	Расширить представления родителей и детей о правилах и нормах столового этикета, необходимости привития детям этих норм и правил детям.	Воспитатели групп	Декабрь
Встреча с родителями «Конкурс кулинарных рецептов»	На конкурсной основе выявить наиболее полезный рецепт блюда и порекомендовать его для приготовления дома.	Зам. зав. по ВР, воспитатели групп, родители.	Март

Конкурсрисунков«Самыеполезныепродукты»	Закрепить знаниядетей о пользетехилиины х продуктов	Зам.зав.поВР,воспитателигрупп,родители.	Май
--	---	---	-----