

Программа культуры здорового питания

*пр. 67/4
от 1.08.24*

«Программа культуры здорового питания» (далее Программа) – стратегический документ МБДОУ № 321 «Росинка» (далее МБДОУ), она способствует упорядоченности и совместной деятельности всех заинтересованных сторон и участников образовательных отношений в организации здорового питания дошкольников.

1. Основание для разработки Программы

- «Конвенция о правах ребенка» одобрена Генеральной ассамблей ООН от 20.11.1989 г.
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» от 24.07.1998г. №124-ФЗ
- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации N 213 н, Министерство образования и науки России N 178 от 11.03.2012 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений
- Устав МБДОУ

2. Разработчики Программы

- Заведующий МБДОУ
- Старший воспитатель
- Заместитель заведующего по ХЧ

3. Основные исполнители Программы

Основными ответственными за исполнение программы являются: администрация МБДОУ, педагогический коллектив МБДОУ, 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 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. (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 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 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 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 - 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 и неинфекционных 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: 2024 – 2029 г.г.

10. 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	Содержание работы
Обеспечение детей дошкольного возраста питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания	• 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	• выплата компенсаций различным группам воспитанников • учет социального положения различных категорий семей воспитанников
Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании	• контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей • приоритет продукции производителей РФ • использование современных технологий приготовления
Модернизация материально – технической базы пищеблока	• замена устаревшего технологического оборудования на более новое и современное
Предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания	• 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	• 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	• использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации питания детей дошкольного возраста • проведение в ДОО мероприятий по формированию навыков здорового питания, культуры приема пищи
Совершенствование системы финансирования питания воспитанников, оптимизация затрат	• организация контроля за соблюдением ценообразования, выделением и освоением финансовых средств

План мероприятий, направленных на реализацию Программы

Мероприятия	Сроки	Ответственный
Проведение бесед, в рамках недели здоровья «Детское питание»	В течение года	Воспитатели возрастных групп
Ведение учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям	В течение года	ИФК
Своевременное выявление воспитанников с инфекционными заболеваниями	В течение года	Воспитатели возрастных групп
Организация своевременной сдачи документации по выплате компенсаций части родительской платы	В течение года	Воспитатели групп, заведующий МБДОУ
Ведение пропаганды здорового питания	В течение года	Все сотрудники ДОО
Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном	В течение года	Все сотрудники ДОО

питании воспитанников на 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»		
Изучения отношения родителей к организации питания в ДОУ	1 раз в год	Старший воспитатель
Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в ДОУ	В течение года	Все сотрудники ДОУ
Помещение на стендах информации по организации питания	В течение года	Заведующий МБДОУ
Составление распорядка дня, НОД для каждой возрастной группы	В течение года	Старший воспитатель
Рейд по проверке организации питания в ДОУ	В течение года	Члены бракеражной комиссии
Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню	ежедневно	Заведующий МБДОУ

13. Механизм реализации Программы

Организация контроля за исполнением Программы:

- общественный контроль за организацией и качеством питания членами бракеражной комиссии
- информирование общественности о состоянии дошкольного питания через сайт дошкольного учреждения;
- информирование родителей на родительских собраниях

Производственный и общественный контроль за организацией питания

Вид контроля	Ответственный
Контроль за формированием рационального питания	Заведующий, шеф-повар
Входной производственный контроль	Заведующий, шеф-повар, заместитель заведующего по ХЧ
Контроль Санитарно – технического состояния пищеблока	Заместитель заведующего по ХЧ
Контроль сроков годности и условий	Заведующий, шеф-повар

хранения продуктов	
Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Шеф-повар, заместитель заведующего по ХЧ
Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены, гигиеническими знаниями и навыками	Заведующий
Контроль за приемом пищи	Заведующий.

Приложение к Программе №1

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

1. Задачи администрации МБДОУ :

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 прием пищи;
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы с воспитанниками по привитию навыков культуры приема пищи.

2. Обязанности 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 проведение 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

Мероприятия	цель	ответственный	сроки
Тематика родительских уголков (родительских собраний) - Организация питания в выходные дни - Рецепты витаминных блюд - Рекомендуемые нормы содержания витаминов в питании ребенка - Правила поведения за столом - Здоровье ребенка в руках взрослых – молоко – источник здоровья - Питание – основа жизни - Режим дня – залог здоровья дошкольника - Физическое развитие дошкольника - мастер классы от родителей	Помочь родителям в получении информации о правильном питании, здоровье дошкольника	Воспитатели групп	В течение года
Тематика бесед с детьми дошкольного возраста Форма проведения – игровая			
«Овощной салат»	Дать детям представления по необходимости питания. Закрепить знания детей об овощах, рассказать детям о пользе овощей для здоровья	Воспитатели групп	сентябрь
«Хлеб – всему голова»	Рассказать детям откуда появляется хлеб на нашем столе, познакомить ребят с разными видами хлеб, их пользой для здоровья		октябрь
«Фруктовой салат (мусс)»	Закрепить знания детей о фруктах, познакомить детей с их свойствами.		ноябрь
«Полдник. Время есть булочки»	Формировать представление о полднике, как обязательной части ежедневного меню,		декабрь

	формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника		
«Пейте дети молоко – будете здоровы»	Рассказать детям о пользе молока и молочных продуктов		январь
«Пора ужинать»	Формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина		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 вреде различных видов напитков		май
Интерактивная игра «Здоровье в тарелке»	Закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах		июнь
Массовые мероприятия (досуги, развлечения, праздники)			
Физкультурный досуг «Праздник картошки»	Формировать у детей привычку к ЗОЖ	Воспитатели групп, музыкальный руководитель,	Сентябрь

		родители	
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 тех или иных 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 «За чашкой 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.	Заместитель заведующего, воспитатели групп, родители.	Март
Конкурс рисунков «Самые полезные продукты»	Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов	Заместитель заведующего, воспитатели групп, родители.	май