

*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым».*
Ж.-Ж. Руссо

ВВЕДЕНИЕ

Программа составлена на основе методических рекомендаций по разработке программы курса по формированию культуры здорового питания обучающихся (Приложение к письму Минобр. от 10.01.2014 №01-25/0026).

В современных условиях одной из первостепенных социальных задач общества, как показателя уровня жизни на земле является здоровье человека. А одним из главных факторов, определяющих уровень общего состояния здоровья человека, является культура здоровья, которая закладывается в семье, обществе. Гармоничная в физическом и в духовном отношении жизнь человека, невозможна без организации правильного питания. В условиях нервно-психических перегрузок, высокой интенсификации умственного и интеллектуального труда, неблагоприятной экологической ситуации, сниженного социально-экономического статуса большинства населения — трудно переоценить значение рационального и сбалансированного питания. Рациональное питание, становится экономически выгодным, сохраняя не только состояние здоровья, но и играет значительную роль в предупреждении заболеваний, сохранения генофонда нации.

В дошкольном и школьном детстве, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируется нервная система и психика, особенно важную роль играет организация правильного питания. Недостаточность питания в этом возрасте может серьёзно нарушать физическое и умственное развитие ребёнка. От того, как человек питается, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность.

Образование детей в сфере здоровья является необходимым условием выполнения требований Федерального Государственного образовательного стандарта дошкольного образования, предъявляемого к любым образовательным учреждениям.

Питание как фактор риска, который негативно сказывается на росте, развитии и здоровье детей, некомпетентность в области здорового питания педагогических работников, воспитанников и их родителей, а также в целях реализации идеи комплексного педагогического воздействия на целевые группы детей была составлена данная Программа по питанию.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений деятельности государства и общества является обеспечение здоровья населения страны.

Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях представляет проблему большой социальной значимости, особенно в условиях современной сложной социально-экономической обстановки. Основное время дети находятся в дошкольном учреждении. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в ДОУ, во многом зависит здоровье и развитие дошкольников.

Правильное питание – залог здоровья. По данным статистики только у 35% детей рацион и режим питания соответствуют гигиеническим требованиям.

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:

1. 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.
2. Часть детей страдает от неполноценности рациона питания, причем в наиболее острых случаях это приводит к замедлению физического и функционального развития;
3. 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 (в т.ч. увлечение родителей фаст-фудом, 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 вышеперечисленные 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.

ФГОС ДО ориентирует образовательные организации на личностно-ориентированный подход, который направлен на приобретение ребенком личного опыта. И такой подход наиболее ценен для его развития, т.к. ребенок развивается в процессе самостоятельного взаимодействия с окружающим миром.

Что же такое здоровье? По уставу ВОЗ, «здоровье – это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия».

Приоритетные направления Программы

- организация рационального питания воспитанников;
- обеспечение высокого качества и безопасности питания;
- обеспечение доступности и разнообразия питания дошкольников
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания.

Цели и задачи по реализации Программы

Цель – обеспечение здорового питания воспитанников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний. Формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- обеспечение воспитанников питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- предупреждение (профилактика) среди воспитанников инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

Планируемые результаты

- обеспечение воспитанников 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;
- отсутствие среди воспитанников инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния пищеблока;
- повышение познавательного уровня развития детей в области правильного питания;
- улучшение знаний о правилах приема пищи, формирование основ культуры поведения за столом;
- информация, полученная родителями, поможет в корне пересмотреть семейное меню;
- развитие представлений о связи состояния здоровья с гигиеной питания, формированию представлений о необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из условий рационального питания.

Мониторинг выполнения Программы

- общественный контроль за организацией и качеством питания дошкольников осуществляет:
 - комиссия по питанию, в которую включены представители родительской общественности;
 - бракеражная комиссия;
 - комиссия по контролю закладки продуктов, в которую включены представители родительской общественности.
- информирование общественности о состоянии дошкольного питания через сайт ГБОУ Гимназия № 1596;
- информирование родителей на родительских собраниях.

2.3. Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания

Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
I. Работа с воспитанниками			
1.	Проведение бесед, в рамках недели здоровья «Мы за здоровый образ жизни»	По плану	воспитатели групп
2.	Конкурс плакатов «Мы за правильное питание»	март	воспитатели групп родители
II. Работа с педагогическим коллективом			
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на педагогических советах	1 раз в квартал	старший воспитатель, администратор по питанию
2.	Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	В течение года	администратор по питанию воспитатели групп
3.	Своевременное выявление воспитанников с заболеваниями ЖКТ.	В течение года	медсестра
4.	Ведение пропаганды здорового питания.	В течение года	воспитатели групп
III. Работа с родителями			
1.	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном 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».	1 раз в квартал	старший воспитатель, администратор по питанию, медсестра, воспитатели групп
2.	Изучения отношения родителей к организации питания в СПДО	2 раза в год	администратор по питанию воспитатели групп
3.	Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в СПДО.	В течение года	педагоги СПДО
4.	Помещение в родительский уголок информации по организации питания	В течение года	воспитатели групп
IV. Контроль за организацией питания и работой пищеблока			
1.	Создание комиссии по проверке качества питания.	Сентябрь	старший воспитатель, администратор по питанию
2.	Составление НОД для каждой возрастной	Сентябрь	старший воспитатель,

	группы.		администратор по питанию
3.	Рейд по проверке организации питания в СПДО	Ежемесячно	члены комиссии по питанию
4.	Составление отчёта по проверке организации питания	Ежемесячно	старший воспитатель, администратор по питанию
5.	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно	администратор по питанию

Перспективный план работы с детьми младшего дошкольного возраста

№ п/п	Тема занятия	Цели занятия	Форма проведения занятия
1.	«Овощи и фрукты – витаминные продукты»	Дать представление о полезных продуктах, формировать знания об овощах, фруктах.	Беседа
2.	Чтение «Маша обедает» С.Капутикян.	Обогатить позитивный эмоциональный опыт детей при освоении первых правил поведения за столом.	Чтение х/л, с/р игра
3.	«Напоим куклу Катю чаем»	Формировать умение последовательно выполнять действия, называть предметы и действия с ними; развивать ласковое, заботливое отношение к кукле.	Игровое занятие
4.	Беседа «Что такое витамины?» Чтение «Азбука здоровья» С. Волкова	Дать представление о понятии <i>витамины</i> , рассказать о пользе витаминов для организма.	Беседа, чтение х/л
5.	«Полезные и вредные продукты»	Формировать знания о правильном питании. Развивать речь, мышление, умение анализировать, сравнивать.	Д/и
6.	«Накормим куклу кашей»	Формировать культурно-гигиенические навыки» Рассматривание тарелки, столовой ложки, салфеток. Развивать умения культурно - гигиенических навыков	Д/и
7.	д/и «К кукле Маше пришли гости»	Научить простейшим действиям с сюжетными игрушками (кормление), прививать гигиенические навыки; вызывать речевую активность; воспитывать добрые чувства к кукле.	Д/и

		Воспитывать культурно-гигиенические навыки.	
8.	Беседа «Что хорошо, а что плохо», с/р игра «Навестим больную куклу»	Закреплять знания детей о соблюдении правил за столом, воспитывать чувства сопереживания, сострадания	Беседа, с/р игра
9.	«Четвёртый лишний»	Классификация посуды по назначению, использованию.	Д/и
10.	«На Дне рождения»	Обобщить знания детей о сервировке стола, о некоторых продуктах питания; закрепить навыки культуры еды, пользования чайной посудой; воспитывать умение быть гостеприимными при встрече гостей	С/р игра

Перспективный план работы с детьми старшего дошкольного возраста

№ п/п	Тема занятия	Цели занятия	Форма проведения занятия
1.	Правильное питание – залог здоровья	Уточнение и закрепление знания детей о правильном питании	Беседы с детьми
2.	«Если хочешь быть здоровым».	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку.	Сюжетно - ролевая игра «Идем в магазин». Игра – соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».
3.	«Фрукты - полезные продукты».	Научить детей выбирать полезные продукты.	Динамическая игра «Поезд».
4.	«Как правильно есть» (гигиена питания)	Сформировать у детей представление об основных принципах гигиены питания.	Игра – обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»).
5.	«Удивительные превращения пирожка».	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима.	Игра «Помоги Кубику и Бусинке». Д/и «Доскажи пословицу».
6.	«Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной».	Сформировать представление о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	Игра «Отгадай-ка». Игра «Угадай сказку». Игра «Поварята».
	«Плох обед, коли хлеба нет».	Формировать представление об обеде, как обязательном	Венок из пословиц.

7.		компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.	Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда».
8.	«Полдник, время есть булочки».	Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значимости молока и молочных продуктов.	Игра – демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молочные продукты».
9.	«Пора ужинать».	Формировать представление об ужине, как обязательном компоненте рациона питания, его составе.	Игра «Объяснялки» (объяснение смысла пословиц) Игра – демонстрация «Как приготовить бутерброд».
10.	«На вкус и цвет товарищей нет».	Познакомить детей с разнообразием различных вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов.	Практическая работа «Определи вкус продукта». Игра «Приготовь блюдо».
11.	Если хочешь пить.	Сформировать представление о значимости жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	Игра – демонстрация «Из чего готовят соки?» Игра «Праздник чая».
12.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Игра «Мой день». Презентация полезных продуктов.
13.	Где найти витамины весной?	Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Игра «Отгадай название». Д/и «Морские продукты». Игра «Вкусные истории».
14.	Царица огородов - капуста	Познакомить с разнообразием видов капусты и ее полезными свойствами.	Игра «Зайчата и крольчата»
15.	Каждому овощу свое время.	Познакомить с разнообразием овощей и их полезными свойствами.	Сказка «Вершки, корешки». Игра «Какие овощи выросли на огороде». Конкурс поделок из овощей.
16.	Заключительное занятие. День рождения.	Подведение итогов, умение детей делать самостоятельно выводы.	Игра «Доскажи словечко». Игра «Правильно – неправильно».

Перспективный план работы с родителями воспитанников

№ п/п	Мероприятие	Цель	Ответственные	Сроки реализации
1.	Общее родительское собрание « Организация здорового питания в СПДО »	Помочь родителям в получении информации о правильном питании, здоровье дошкольника	Воспитатели групп, администратор по питанию, медсестра	В течение учебного года, 1 раз в месяц
2.	Консультация « Едим в кругу семьи »			
3.	Консультация « Основные свойства продуктов питания »			
4.	Индивидуальные беседы « Питание ребёнка в детском саду »			
5.	Консультация « Как помочь малоежкам? »			
6.	Консультация « Вредные продукты. Какие болезни мы приготовили для своих детей? »			
7.	Индивидуальная беседа « Культура поведения ребёнка дома и в детском саду »			
8.	Консультация « Вред жевательной резинки »			
9.	Викторина « Мы здоровые ребята »			

План массовых мероприятий

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 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.	воспитатели групп, родители.	Март
Конкурс рисунков «Самые полезные продукты»	Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов	воспитатели групп, родители.	Май