

Утверждаю  
Заведующий  
МКДОУ «Детский сад №46»  
*Жилова И.И.* И.И. Жилова  
Приказ № 24/1  
от «02» февраля 2022 г.

**ПРОГРАММА**  
**по формированию культуры здорового питания**  
**воспитанников в МКДОУ «Детский сад №46»**  
**«Разговор о питании».**

**Принято**  
**на педагогическом совете**  
**МКДОУ «Детский сад №46»**  
**Протокол №2**  
**Протокол №2 от «02» февраля 2022 г.**

**г.о. Нальчик**  
**2022 г.**

## Пояснительная записка

Культура здорового питания детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации.

Много знаний получают дети в дошкольном возрасте, но, к сожалению, редко их учат следовать правилам культуры питания. Адаптация детей в коллективе, процесс обучения, умственные и физические нагрузки повышают потребности организма в основных пищевых веществах и энергии. Однако культура питания дошкольников резко снизилась.

Когда речь идёт о питании, редко используется слово «культура». Жаль! «Живём не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить», - часто цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку «топлива», а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение.

Между тем А.П. Чехов – вот уж кого можно считать образцом подлинно культурного человека – утверждал, что тот, кто не придаёт питанию должного значения, не может считаться интеллигентом, и достоин всяческого осуждения в «приличном обществе».

А какого человека можно считать культурным в плане питания? Не претендуя на строгую научность определения, скажем, что это тот, кто способен организовать своё питание в соответствии с потребностями организма, способствуя тем самым сохранению и укреплению здоровья.

В основе такого «культурного» питания лежат 5 принципов:

- регулярность,
- разнообразие,
- адекватность,
- безопасность,
- удовольствие.

Опыт показывает, что создание благоприятной образовательной среды способствует не только прочным знаниям, но и одновременно способствует формированию культуры здорового питания дошкольников. Биологическая реакция организма дошкольника зависит как от его адаптационных возможностей, так и от силы сочетаемого воздействия образовательной среды.

Многие параметры образовательной среды регламентируются санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья дошкольников. Данная программа направлена на валеологическое образование детей, основанного на 5 принципах рационального питания.

В реализации программы «Культура здорового питания» задействованы: администрация образовательного учреждения, воспитатели, медицинские работники и технический персонал.

### **Цель программы:**

*Воспитание физически и психологически здорового ребенка в пространстве ДОУ и раскрытие его социально-ценностного направления, используя современные здоровье сберегающие педагогические технологии.*

### **Задачи программы:**

- 1. Отработать систему выявления уровня культуры здорового питания детей и целенаправленно отслеживать его в течение всего времени пребывания в ДОУ.*
- 2. Популяризация преимуществ культуры здорового образа жизни, расширение кругозора дошкольников в области здорового и рационального питания, основанного на 5 принципах.*

### **Ожидаемые результаты:**

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

### **Участники программы:**

- дети;
- воспитатели;
- медицинская сестра;
- врачи-специалисты;
- родители.
- 

### **Принципы здорового питания их свойства и влияние на здоровье человека.**

Основным принципом правильного питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей, фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Исключение из рациона тех или иных продуктов из названных групп неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Мясо, рыба, птица, яйца, молоко, кефир, творог и сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и др. неблагоприятных внешних факторов.

Молоко и молочные продукты – источник белка, один из основных источников легкоусвояемого кальция, необходимого для образования костной ткани – витамина В12 (рибофлавина).

Кефир, йогурт, ряженка и др. кисломолочные продукты способствуют нормальному пищеварению и угнетают рост болезнетворных микроорганизмов в тонком кишечнике.

В питании дошкольников необходимо применять разнообразные овощи, фрукты и плодовоовощные соки. Плоды и овощи, особенно свежие – важнейший источник аскорбиновой кислоты, биофлавоноидов (витамин Р), бета-каротина.



## Основные направления деятельности.

Учебно-воспитательная работа – научно обоснованная и строго регламентированная

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Организация режима питания, основанного на принципах: регулярности, разнообразия, адекватности, безопасности, удовольствия	Сентябрь-октябрь	Воспитатели, ст. медсестра
2	Включение вопросов о культуре питания в план работы ДОУ	В течение года	Заведующий, ст. воспитатель
3	Контроль над соблюдением норм самообслуживания	В течение года	Ст. воспитатель, воспитатели

Диагностическая работа – комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров культуры здорового питания

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Перспективное десятидневное меню	Осень-зима Весна-лето	Заведующий, ст. медсестра
2	Осуществление контроля над соблюдением сбалансированного питания	Октябрь-март	Заведующий, ст. медсестра

Профилактическая и коррекционная работа, предупреждение и своевременное выявление в вопросах культуры питания дошкольников

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Плановый медицинский осмотр	Сентябрь	Ст. медсестра
2	Формирование, сохранение и корректировка здоровья воспитанников	В течение года	Ст. медсестра
3	Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность сочетания продуктов)	В течение года	Заведующий, бракеражная комиссия, работники пищеблока
4	Ознакомление педагогического коллектива с результатами медицинского осмотра	Октябрь	Ст. медсестра
5	Контроль над недопустимостью использования вредных пищевых добавок	В течение года	Заведующий, бракеражная комиссия

## Формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Воспитание ценностного отношения детей к здоровью и человеческой жизни, формирование потребностей в бережном отношении к своему здоровью	По плану	Воспитатели
2	Совершенствование представлений детей об особенностях строения и функционирования организма человека	По плану	Воспитатели
3	Развитие умений элементарно описывать свое самочувствие, умение обратиться к взрослому в случае травмы	По плану	Воспитатели
4	Учить управлять своим телом, чувствами, эмоциями, через гигиену, корригирующие упражнения, релаксацию, аутотренинг	По плану	Воспитатели

Информационно-просветительская работа – пропаганда культуры здорового питания, наглядная агитация, консультации по всем вопросам питания

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Использование различных форм массовой пропаганды культуры здорового питания: организация лекций, проведение дня здорового питания	В течение года	Воспитатели, ст. медсестра
2	Использование наглядной агитации: оформление уголков для родителей	В течение года	Воспитатели
3	Создание условий для охраны жизни и укрепления здоровья	В течение года	Воспитатели, ст. воспитатель
4	Обеспечение комфортного эмоционального микроклимата, в котором ребенок чувствует себя защищенным	В течение года	Воспитатели, педагог-психолог
5	Организация разнообразной двигательной активности детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия,	В течение года	Воспитатели, инстр. по ф/в.

	подвижные игры)		
6	Мероприятия, способствующие сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма	В течение года	Воспитатели, инстр. по ф/в.
7	Обеспечение рационального режима дня	Постоянно	Воспитатели, ст. медсестра

### Психолого-педагогическая работа.

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Совершенствовать работу по коррекции детско-родительских взаимоотношений через физкультурные занятия и досуги, праздники, подвижные игры	По плану	Ст. воспитатель, воспитатели
2	Развивать и совершенствовать умения полоскать рот после еды, чистить зубы	По плану	Ст. воспитатель, воспитатели
3	Обращать внимание на культуру поведения во время приема пищи: необходимость обращаться с просьбой, благодарить	По плану	Ст. воспитатель, воспитатели
4	Расширять представления детей о рациональном питании, значении двигательной активности, соблюдении режима дня, правилах и видах закаливания, о пользе сна и активного отдыха, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека	По плану	Ст. воспитатель, воспитатели

### Функции различных категорий работников МКДОУ и медицинского работника в контексте реализации программы

#### 1. Функции медицинского работника:

- Проведение диспансеризации детей;
- Медицинский осмотр, определение уровня физического здоровья;

#### 2. Функции заведующего и его заместителей:

- Общее руководство реализации программы: организация, координация, контроль;



- Общее руководство и контроль над организацией культуры здорового питания в детском саду;
- Разработка системы тематических мероприятий по культуре здорового питания детей и ее контроль;
- Организация работы воспитателя по программе «Культура здорового питания»

### 3. Функции воспитателей:

- Санитарно-гигиеническая работа по организации питания детей в детском саду;
- Организация и проведение мероприятий с детьми по культуре здорового питания;
- Организация и проведение профилактической работы с родителями;
- Организация встреч родителей с заведующим МКДОУ, старшей медицинской сестрой;
- Организация и проведение мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и т.д.), в рамках программы «Культура здорового питания»;
- Организация и проведение мониторинга уровня и качества знаний детей о культуре правильного здорового питания.

### **Необходимость соблюдения санитарных и гигиенических требований.**

Профессиональная обязанность воспитателя детского сада – обучить детей правилам поведения за столом. Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, в играх, в беседах, так и во время приема пищи. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у окружающих. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе.

Воспитатель, завтракая, обедая и полдничая вместе с детьми, демонстрирует им красоту, разумность и необходимость соблюдения этикета во время застолья. Между людьми, вместе принимающими пищу, возникают более тесные взаимоотношения: ребенок воспринимает воспитателя как часть своего родственного сообщества, доверяет ему и прислушивается к его словам.

Воспитать у ребят привычку есть разную пищу – дело достаточно трудное, но выполнимое. Необходимо рассказывать детям о блюдах, которые они едят, их составе и значении для здоровья человека. Детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, надо докормить, при этом предоставлять возможность проявлять самостоятельность, не забывая поощрять ее.

В понятие «культура поведения за столом» входит и воспитание культурно-гигиенических навыков в соответствии с возрастом.

### **Задачи воспитания культурно- гигиенических навыков.**

#### **ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА:**

Необходимо приучать детей есть аккуратно. Продолжать учить их самостоятельно (с помощью взрослых) мыть руки перед едой. После загрязнения, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, тщательно пережевывать пищу, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой, полоскать рот по напоминанию взрослого. Воспитывать умение выполнять элементарные правила культурного поведения, не выходить из-за стола, не окончив еды, говорить «спасибо».

#### **МЛАДШАЯ ГРУППА:**

Учить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно вешать полотенце на свое место. Формировать навыки еды: не крошить хлеб, не проливать пищу, пережевывать пищу с закрытым ртом. Учить правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой.

#### **СРЕДНЯЯ ГРУППА:**

Совершенствовать навыки аккуратной еды: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, полоскать рот после еды.

#### **СТАРШАЯ ГРУППА:**

Совершенствовать навыки еды: правильно пользоваться столовыми приборами; есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом. Продолжать воспитывать навыки культурного поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

#### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА:**

Закрепить навыки культурного поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой.

### **Оснащение педагогического процесса.**

Можно использовать:

Дидактические игры «Овощи и фрукты, и разные полезные продукты»; «Накорми куклу», «Накрой стол для обеда», «Подбери чайную посуду», «столовые приборы»; муляжи овощей и фруктов.

Оснащение занятий по ИЗО: цветные карандаши, краски, пластилин, солёное тесто, доска, альбомы для рисования, костюмы, декорации.

Для обеспечения музыкального сопровождения занятий:

Музыкальный центр, аудиозаписи и т.д.

Работа с родителями:

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого требуется



четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью в группах организованы уголки питания, где вывешивается меню на каждый день. Рекомендуется для домашних ужинов использовать продукты, которые ребенок в этот день в детском саду не получал. В выходные и праздничные дни рацион ребенка лучше приближать к «детсадовскому». Важно помнить о том, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в детском саду. Однако, если ребенка приходится приводить в учреждение рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать стакан сока или какие-либо фрукты. Конечно, нужно учитывать семейные традиции и вкусы ребенка, но необходимо помнить, что питание – это очень серьезно: это здоровье нации! Говоря о питании, важным является и вопрос воспитания культуры поведения детей за столом. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у детей. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе, способствует их общему развитию, развитию социальной компетентности, вкуса.

### **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

- Детей надо кормить в строго отведенное время
- Давать в пищу только то, что полагается по возрасту и правильному рациону питания
- Кормить ребят надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо пережевывать пищу
- Ни в коем случае не кормить ребенка насильно
- Не отвлекать от еды игрой
- Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за не съеденное.

Надо поощрять:

- Желание ребенка есть самостоятельно
- Стремление малышей участвовать в сервировке и уборке стола

Надо приучать детей:

- Перед едой мыть руки
- Жевать пищу с закрытым ртом
- Есть только за столом
- Правильно пользоваться столовыми приборами
- Вставая из-за стола, проверить свое место: достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать
- Окончив еду, благодарить

### **Заключение.**

Программа «Культура здорового питания» предполагает постоянную работу по её выполнению и совершенствованию. Следует уделить особое внимание решению следующих задач:

Разработать системы выявления уровня «культуры здорового питания» дошкольников и целенаправленное отслеживание его;

Создать условия для обеспечения «культуры здорового питания» детей и формирование здорового образа жизни;

Просвещать родителей в вопросах «Культуры здорового питания».

Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включенности педагогического коллектива в процесс реализации данной программы, осознанного понимания каждым воспитателем значимости стоящих перед ним задач.