УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

Детский сад №120

_____ /Юрьева Р.Д/

«23» августа 2018

Программа по совершенствованию организации питания и формированию культуры здорового питания

Пояснительная записка

Данная программа содержит два направления:

1.Организация питания согласно СанПин 2.4.1.3049-13

2.Питание как образовательный процесс.

Забота об укреплении здоровья подрастающего поколения является важной задачей.

Одно из главных условий, обеспечивающих реализацию программы- организация рационального питания.

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. К этому прежде всего нужно отнести рост и развитие, а также непрерывное обновление тканей (пластическая роль пищи). С пищей доставляется энергия, необходимая для всех внутренних процессов организма, а также для осуществления внешней работы и передвижения, растущий организм получает вещества необходимые для синтеза организмом соединений, выполняющих роль регуляторов и биологических катализаторов: гормонов и ферментов.

Для гармоничного развития организму должны доставляться питательные вещества определенного качества и количества. Отсюда вытекает основное требование к рациональному питанию: соответствие количества и качества пищи потребностям организма.

Невыполнение этого требования приводит к отставанию роста и развития детей и к разнообразным заболеваниям пищевой неадекватности.

Выполнение основных законов питания особенно важно для растущего организма: отставание в массе тела, росте, физиологическом и психическом развитии, вызванное нерациональным питанием, не может быть исправлено коррекцией химического состава пищи и увеличением ее количества, так как после достижения определенного возраста эти изменения оказываются необратимыми.

Оптимальным является рацион, калорийность которого полностью соответствует энерготратам детского организма, сбалансированный по белкам, жирам и углеводам.

Сегодняшняя ситуация, по организации питания, осложнена тем что на продуктовом рынке страны появляются некачественные продукты с различными синтетическими добавками, красителями, геномодифицированые , что приводит росту аллергических, эндокринных заболеваний, дерматитов , бронхиальной астме, кишечных расстройств, повышению массы тела и многих других нарушений.

Дошкольный возраст самый благоприятный для воспитания у детей правильных пищевых привычек, культуры питания, стереотипов пищевого поведения.

Формирование основ правильного питания ребенка это овладение им полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни

Цель программы

-Организация рационального, сбалансированного питания дошкольников

-Формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью

-Воспитание навыков правильного питания, как основы здорового образа жизни

-Закрепление гигиенических навыков и правил в процессе хранения, приготовления и употребления пищи.

Задачи

-Рациональное и сбалансированное питание - здоровые дети.

-Организация питания в ДОУ - согласно СанПин 2.4.1.3049-13

- Правильное питание-залог здоровья.

Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания.

-Не все что вкусно полезно.

Сформировать знания о полезных и вредных продуктах.

-Безопасность основа жизни.

Дать знания о безопасном питании, сформировать осторожное отношение к незнакомым продуктам.

-Чистота-гарантия здоровья.

Закрепить санитарно-гигиенические правила при приеме, приготовлении пищи.

-Воспитывать у детей осознанное отношение к питанию.

-Развивать у детей творческий потенциал, познавательную деятельность, способности и интересы.

В основу программы заложены принципы:

-Актуальность. Отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем, гигиеническими навыками, культурно – социальными нормами. Знакомство с информацией о роли здорового питания детей.

-Доступность. Оптимальный объем информации. Сочетание теории и практики (с примерами и демонстрациями) что улучшает восприятие. Использование сюжетно-ролевых, дидактических, сенсорных игр, рисования, театральных постановок, аппликация и рисование, заучивание стихов, экскурсии, чтение и обсуждение произведений художественной литературы о пользе пищи, о соблюдении гигиенических норм и правил.

-Положительного ориентирования. Показ позитивных примеров в отношении здоровья и поведения более эффективно, чем негативные.

-Системности. Определяет постоянный, регулярный характер осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровому образу жизни, в виде целостной системы.

-Сознательности. Направление детей на осознание ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

Анализ организации питания в МБДОУ Детский сад №120.

Питание в детском саду организовано на основе СанПин 2.4.1.3049-13.

В начале учебного года, приказом заведующего ДОУ, назначается ответственный за питание детей.

Составляется примерное 10-и дневное меню для 2х возрастных групп: от полутора лет до трех лет и от трех до семи лет. К меню прилагаются технологические карты, в которых отражена рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий.

Дети получают четырех разовое питание:

Время приема пищи	Режим питания
8.30 – 8.50	Завтрак

10.00 – 10.20	Второй завтрак
12.00 – 12.30	Обед
16.30 – 16.50	Уплотненный полдник

Круглогодично проводится С-витаминизация третьих блюд:

От 1,5 до 3х лет -25мг

От 3х до 7лет -50мг

Приготовление пищи осуществляется на пищеблоке ДОУ. Пищеблок оснащен всем необходимым технологическим и холодильным оборудованием. Имеется достаточное количество промаркированного инвентаря и посуды. Приготовление блюд проводится по технологическим картам и в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Проводится ежедневно С-витаминизация третьих блюд . Отбираются суточные пробы, которые хранятся в отдельном холодильнике 48часов при температуре 2-6градусов.

Персонал, участвующий в питании детей, имеет санитарные книжки, ежегодно проходит гигиеническое обучение. Ведется журнал здоровья.

Имеется необходимая документация пищеблока:

1.Журнал бракеража готовой кулинарной продукции

2.Журнал проведения С-витаминизации третьих и сладких блюд

3.Журнал учета температурного режима в холодильном оборудовании

4.Примерное меню

5.Технологическая карта

6.Сумарные объемы блюд по приемам пищи

7.Рекомендуемые суточные наборы продуктов

8.Журнал здоровья

Контроль осуществляется администрацией ДОУ, общественной комиссией, специалистом

назначенным приказом по организации питания в ДОУ.

Приоритетные направления

Приоритетным направлением в питании детей является рациональное (физиологически полноценное) и сбалансированное по белкам, жирам и углеводам(1:1:4) питание.

План программы по организации питания

Принципы рационального питания

Калорийность пищи соответствует энергозатратам в сбалансированном виде.

Соблюдение режима питания.

Питание разнообразно.

Правильное сочетание блюд.

Все продукты свежие и доброкачественные. При приготовлении блюд нет отклонений от технологии приготовления.

Учет сезонов года.

Соблюдение эстетики оформления приготовленных блюд.

Заседание административной группы

Утверждение плана работы на учебный год.

Выполнение натуральных норм Соблюдение 10-ти дневного меню.

Совершенствование системы производственного контроля за организацией питания.

Организация питания в группах:

соблюдение режима питания

проверка контрольной порции

сервировка стола

Работа по освоению культурно-гигиенических навыков.

Работа с детьми

Ежедневные мероприятия, которые способствуют формированию культуры питания детей:

1.Ежедневное сбалансированное меню

2.Гигиенические процедуры до и после приема пищи.

3.Поучительные беседы воспитателей с детьми о соблюдении гигиенических правил:

-Мыть руки перед едой.

-Правила поведения за столом.

-Культура приема пищи.

-О полезной и здоровой пище.

-Продукты вредные для организма

-Важность соблюдения режима питания

Обязанности воспитанников

Соблюдать правила культуры приема пищи.

Выполнять посильную работу по дежурству в группе.

Перспективный план работы

Месяц	Мероприятия	Цель
Сентябрь	1.Презентация на тему «Злаки» 2.Беседа «Хлеб всему голова»	1.Развивать познавательный интерес, формировать представление о злаковых культурах. 2.Дать знания откуда пришел хлеб. Привить бережное отношение к хлебу.
октябрь	1. «Фрукты и овощи как источники витаминов» 2.Лепка: «Фрукты и овощи»	1.Ознакомить детей с понятием «витамины», их пользе на растущий детский организм. 2.Самостоятельно научиться лепить фрукты и овощи. Развивать творческие способности, используя

		пластилин. Знать полезные фрукты и овощи, уметь различать по цвету и форме.
ноябрь	1.Дидактическая игра: «Съедобное не съедобное» 2.Чтение и обсуждение стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла»	1.Познакомить детей с видами съедобной и не съедобной пищи, научить отличать съедобное от не съедобного. Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье. 2.Получить дополнительные знания через художественную литературу, что способствует расширению кругозора.
декабрь	1.Занятие-практикум «Как правильно сервировать стол» 2.Сенсорная игра «Чудесный мешочек с фруктами» и «Чудесный мешочек с овощами»	1.Рассказать детям об этикете, сервировке стола. Развивать умение использовать полученные знания в жизни. 2.Уметь определять с помощью рук выбранный предмет, отличать его по форме от других. Развивать у детей познавательную деятельность
январь	Чтение и обсуждение сказки: «Мойдодыр» и «Федорино горе»	Привить детям гигиенические навыки. Развивать чувство ответственности у детей за свое здоровье через художественную литературу.
февраль	Беседа: «Полезные продукты» Экскурсия на пищеблок с целью показа приготовления пищи, знакомство с полезными и вредными продуктами	Развивать представление о полезных и вредных продуктах. Научить детей правильно выбирать полезные продукты. Заботиться о своем здоровье

		и здоровье окружающих
Март	Беседа : «Где найти витамины весной»	Формировать у детей знания о витаминах, полезных продуктах.
Апрель	Беседа «Чистота – залог здоровья»	Формировать гигиенические навыки. Напоминать детям о важности соблюдения режима питания для растущего организма
Май	Презентация на тему «Щи да каша – пища наша»	Рассказать детям о традиционной русской кухне. Сформировать представление о здоровом питании.
Июнь	Экскурсия на огород «Сеем, сеем, высеваем»	Рассказать детям, как и где выращиваются овощи. Сформировать представление у детей, что овощи источник витаминов. Воспитывать уважение к труду взрослых.
Июль	Экскурсия на огород «Овощи - самые витаминные продукты»	Формировать у детей знания о сельскохозяйственных работах (прополка, полив). Развивать познавательную деятельность: что происходит с овощами в процессе роста.
Август	Экскурсия на огород «Всякому овощу свое время»	Сформировать представление у детей о полезных свойствах овощей, как источников витаминов
Сентябрь	Экскурсия на огород «Дары осени»	Рассказать детям о собранном урожае . Сформировать представление об обязательном употребления в пищу овощей, как полезных продуктов
Октябрь	Чтение и обсуждение стихотворения «Робин Бобин»	Привить детям культуру питания. Сформировать представление о полезной и здоровой пище, о вреде

		переедания
Ноябрь	Лепка из соленого теста «Крендельки да булочки»	Развивать у детей творческие способности их познавательную деятельность. Воспитывать бережное отношение к хлебу.
Декабрь	Экскурсия на пищеблок «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»	Сформировать представления о приготовлении и полезных свойствах каш, здоровом питании

Работа с кадрами

Проверка знаний СанПин работников пищеблока, помощников воспитателя

Контроль за соблюдением работниками санитарных правил.

Ежегодное гигиеническое обучение кадров.

Консультация для помощников воспитателей на тему «Организация процесса питания»

Работа с родителями

Эффективность программы зависит от положительного примера взрослых. Воспитателям следует учитывать это в собственном поведении и уделять значительное внимание работе с родителями. 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 дома и в ДОУ к ребенку, могут вызвать у детей растерянность, обиду или агрессию.

Поэтому цель этой программы просветить родительское сообщество в области рационального питания детей дома.

План работы с родителями:

- Выступление на родительских собраниях по вопросам организации питания воспитанников в детском саду и дома

- Информационный уголок рационального питания детей дошкольного возраста.

- Знакомства родителей с ежедневным меню на информационном стенде.

Обязанности родителей

Прививать навыки культуры правильного питания в семье.

Выполнять рекомендации педагогов ДОУ по питанию в семье.

Работа с поставщиками

- Контроль администрации за правильность транспортировки, своевременностью доставки продуктов, точность веса, количество, качество и ассортимент получаемых продуктов.

- Контроль за сертификатами, декларациям качества поставляемой продукции.

Контроль за организацией питания

1 Контроль формирования рациона питания.

2 Контроль санитарно-технического состояния пищеблока.

3 Контроль сроков годности и условий хранения продуктов.

4 Работа комиссии по проведению контроля по закладке продуктов, снятию проб.

5 Состояние здоровья, соблюдение правил личной гигиены персонала, их гигиенических знаний и навыков.

6 Соблюдение технологии приготовления пищи.

7 Соблюдения графика приема пищи.

Ожидаемые результаты.

-Помочь дошкольнику выработать чувство ответственности за гармоничное развитие растущего организма на основе правильного питания.

-Сформировать понимание необходимости употребления в пищу полезных продуктов, способствующих профилактике различных заболеваний.

-Вызвать положительное отношение употребления продуктов питания в соответствии их с пищевой и энергетической ценностью.

-Формирование навыков ежедневного соблюдения правил личной гигиены и безопасности

в процессе употребления, хранения и приготовления пищи.

-Получение детьми всех продуктов для здорового жизнеобеспечения.

-Избежание детского пищевого отравления, аллергических проявлений

Реализация программы.

Программа реализуется в течение учебного года.

Оценка результативности и эффективности программы.

Данная программа направлена на совместную деятельность воспитатель-дети-родители.

Результативность складывается из:

Снижения заболеваемости детей через сбалансированное и рациональное питание.

Бережного отношения детей к своему здоровью.

Пропаганды здоровой и полезной пищи.

Формирования культуры питания.

Навыков ежедневного соблюдения правил личной гигиены.

Эффективность программы оценивается:

Отсутствием алиментарных (пищевых) заболеваний среди детей в течение года.

Антропометрическими показателями.

Отсутствием нарушений санитарно-гигиенического режима.

Образовательно-разъяснительной работой с дошкольниками и родителями по вопросам здорового питания.