

**Отдел образования администрации города Саки
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 1 «Ляле»**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 1 «Ляле»
(протокол № 1 от 30.08.2024г)

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая
МБДОУ «Детский сад
№ 1 «Ляле»
_____/ Д.А.Бекирова/

**Программа
по формированию культуры здорового питания
«Основы здорового питания»
МБДОУ «Детский сад №1 «Ляле»**

Саки, 2024 г

Паспорт программы

Наименование программы	Программа по формированию культуры здорового питания воспитанников «Основы здорового питания»
Основание для разработки программы	Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №1155); Приказом Минобрнауки России от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»; Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
Цель программы	Формирование у детей дошкольного возраста основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены.
Задачи программы	Освоение детьми дошкольного возраста в игровой форме обязательных навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены; Выработка у детей дошкольного возраста стереотипов здорового пищевого поведения. Формирование у родителей, педагогов, а также лиц, занятых в сфере ухода и присмотра за детьми навыков организации здорового питания.

Прогнозируемый результат	У детей дошкольного возраста - основные поведенческие навыки, направленные на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены; У работников организаций дошкольного образования и организаций по уходу и присмотру за детьми - компетенции, обеспечивающие формирование основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья детей, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены; У родителей - необходимые знания и умения в части формирования рациона здорового питания и рационального режима дня
Исполнители программы	Администрация ДОУ, педагоги, родители

1. Общие положения

Программа для дошкольников «Основы здорового питания» предназначена для воспитателей дошкольных образовательных организаций, родителей детей дошкольного возраста (далее – Программа).

Программа разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография» и в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на 2019 год и перспективный период 2020- 2024 годов, утвержденным приказом Роспотребнадзора от 25.01.2019 № 29, для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания.

В Программе представлена информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек на этапе роста и развития ребенка.

2. Целевой раздел

Актуальность программы.

Проблема обеспечения принципов здорового питания в дошкольных образовательных организациях актуализируется регистрируемыми в настоящее время показателями заболеваемости детей, повышением удельного веса детей с нарушениями физического развития, избыточной массой тела, ожирением, сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, статистикой посещаемости дошкольных образовательных организаций, значимостью формирования здоровых пищевых привычек, начиная с дошкольного возраста.

Здоровое питание - одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития. Нездоровое пищевое поведение формирует риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения.

Цель программы: Формирование у детей дошкольного возраста основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены.

Задачи программы:

- Освоение детьми дошкольного возраста в игровой форме обязательных навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;
- Выработка у детей дошкольного возраста стереотипов здорового пищевого поведения.
- Формирование у родителей, педагогов, а также лиц, занятых в сфере ухода и присмотра за детьми навыков организации здорового питания.

Прогнозируемый результат:

В результате освоения программы должны быть сформированы:

- у детей дошкольного возраста - основные поведенческие навыки, направленные на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;
- у работников организаций дошкольного образования и организаций по уходу и присмотру за детьми - компетенции, обеспечивающие формирование основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья детей, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;
- у родителей - необходимые знания и умения в части формирования рациона здорового питания и рационального режима дня.

3. Содержательный раздел

Программа включает два логически взаимосвязанных блока, изложение которых предусматривает работу по формированию у детей основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены; создание благоприятных условий для реализации принципов здорового питания в дошкольной организации и домашних условиях.

Вырабатываемые программой обязательные навыки и стереотипы поведения у детей в дошкольных организациях:

- 1) мой руки перед едой (как правильно мыть руки; почему надо мыть руки);
- 2) когда я ем я глух и нем;
- 3) ешь не спеши, во время еды не отвлекайся, старательно пережёвывай пищу;
- 4) не ешь пищу, которая упала на пол;
- 5) ешь только за чистым столом и только из чистой посуды;
- 6) после еды убери за собой;
- 7) после еды мой руки и полощи рот;
- 8) каждый день ешь фрукты и овощи, пей молоко;
- 9) ешь не реже 4-х раз в день (на завтрак кашу, на обед салат, суп, второе и компот, на полдник булочку или фрукт, на ужин второе блюдо, перед сном кефир);
- 10) не ешь на ходу;
- 11) умеи отличать здоровые продукты (фрукты, овощи, молоко) от пустых продуктов (конфеты, чипсы; колбасы);
учись рассказывать родителям, чем кормили в детском саду, что понравилось, а что нет.

Программа предусматривает формирование у родителей (законных представителей детей), а также лиц, занятых в сфере ухода и присмотра за детьми следующие навыки:

- 1) составление меню здорового питания, соответствующего возрасту детей;
- 2) составление рационального режима дня для ребенка с учетом его возрастных

особенностей;

- 3) правильное приготовление блюд с использованием продуктов, содержащих необходимые для гармоничного роста и развития, продуктов щадящих способов кулинарной обработки;
- 4) Включение в меню блюд и продуктов, выполняющих функции восполнения необходимых для роста и развития витаминов, микроэлементов, нормализации состава микрофлоры кишечника.

Программа предлагает адекватные возрасту детей формы обучения детей, предлагает родителям ознакомиться с рекомендуемыми нормами и принципами здорового питания, рациональным режимом организации питания ребенка, рекомендуемыми методами кулинарной обработки.

В результате освоения Программы у обучающихся должны сформироваться навыки построения и оценки рациона здорового питания.

Мероприятия, способствующие формированию культуры здорового питания у детей дошкольного возраста

№	Ответственные лица	Мероприятия по организации питания	Сроки
	Воспитатели	• Организация дежурства детей (в дошкольных группах). • Привитие КГН: мытьё рук, культура принятия пищи. • Учёт индивидуальных показателей здоровья детей в процессе принятия пищи. • Беседы с детьми о соблюдении гигиенических правил до и после приема пищи	Ежедневно

	Помощник воспитателя	• Сервировка стола с учётом требований СанПин. • Мытье столов перед принятием пищи и после принятия пищи, согласно требованиям СанПин. • Обработка и мытьё посуды с учётом требований СанПин. • Обеспечение соблюдения нормы выдачи блюд при организации завтрака, обеда, полдника и ужина. • Соблюдение личной гигиены в процессе организации питания детей. • Обеспечение питьевого режима в группах	Ежедневно
	Медицинская сестра	• Контроль поступающей на пищеблок продукции. • Соблюдение условий хранения продуктов. • Обеспечение соблюдения норм выдачи продуктов. • Ведение журналов.	Постоянно

	Повар	• Снятие проб готовой продукции, разрешение на выдачу пищи с пищеблока на группы. • Контроль: • организации питания со стороны воспитателей и помощников воспитателей; • соблюдения норм выдачи готовой продукции; • качества обработки посуды, генеральных и текущих уборок в групповых моечных; соблюдения норм порций детей • санитарного состояния и содержания территории и всех помещений, соблюдения правил личной гигиены воспитанниками и персоналом. • ведение журналов	Постоянно
--	-------	---	-----------

**Перспективный план работы
по программе «Основы здорового питания» с
детьми младших групп**

Месяц	Содержание
сентябрь	1. Беседа «Овощи и фрукты - витаминные продукты» 2. Рисование «Овощи»
октябрь	1. Беседа с детьми: «Для чего мы моем руки перед едой» 2. Д/и «Волшебный мешочек» «Фрукты и овощи»
ноябрь	1. Беседа «Что такое витамины?» 2. Игра в мяч. «Полезное - вредное».
декабрь	1. Разучивание потешек о поведении за столом. 2. Игра «Покорми куклу завтраком»
январь	1. Игра «Научи куклу мыть руки» 2. Лепка «Приготовим угощение»
февраль	1. Чтение «Азбука здоровья» С. Волков. 2. Консультация для родителей «Едим в кругу семьи»
март	1. Беседа «Мы обедаем» 2. С/р игра «Помогаю маме помыть посуду»
апрель	1. Беседа «Как пользоваться салфеткой во время еды?» 2. Игра - занятие «Фруктовый салат для животных»
Май	1. Викторина «Мы здоровые ребята» 2. Родительское собрание «Здоровое питание залог успеха»

**Перспективный план работы по программе «Основы здорового питания» с детьми средней
группы**

Месяц	Содержание
сентябрь	1. Беседа с детьми: «Для чего мы моем руки перед едой» 2. Анкетирование для родителей «Питание в семье»
октябрь	Беседа с детьми: «Для чего мы едим» 2. Консультация для родителей: «Составление витаминного меню для родителей и детей в сезон гриппа и ОРВИ».
ноябрь	1. Беседа с детьми: «Полезность овощей и фруктов» 2. Рисование: «Эти полезные фрукты»
декабрь	1. Беседа с детьми: «Путешествие в молочную страну» 2. Д/и: «Где живут витаминки»
январь	1. Аппликация: «Витаминная корзина». 2. Консультация для родителей: «Потребность ребенка в пищевых и биологически ценных веществах»
февраль	1. Чтение художественной литературы: Ю. Тувим «Овощи» 2. С/р игра «Магазин овощей и фруктов»

март	1. Беседа с детьми: «Правила поведения за столом во время еды» 2. Сказка-импровизация: «Петушок и бобовое зернышко»
апрель	1. Беседа с детьми: «Что я люблю есть» 2. Д/и: «Вредно/полезно»
май	1. Развлечение: «Правильно питаться - здоровья набираться!». 2. Д/з для родителей: «Совместное с детьми составление рассказов с рисунками для книжки-самоделки»

Перспективный план работы по программе «Основы здорового питания» с детьми старшей группы

Месяц	Содержание
Сентябрь	1. с детьми «Зачем надо есть фрукты и овощи каждый день», «Мы делили апельсин» 2. Анкетирование родителей по теме: «Правильное питание в семье»
Октябрь	1. С.р.и. «Накорми куклу обедом» 2. Беседа: «Зачем мы моем руки с мылом» 3. Беседа: «Откуда каша на столе»
Ноябрь	1. Коллективный труд: «Изготовление чесночных и рябиновых бус» 2. Д/и «Овощи и фрукты»
Декабрь	1. Упр. на развитие речи по стихотворению Я.Бжехвы «Помидор» 2. Консультация для родителей по теме: «Составление меню здорового питания, соответствующее возрасту детей»
Январь	1. Аппликация по теме: «Детское кафе Витаминка» 2. Игра в мяч «Полезное и вредное» 3. Консультация: «Потребность ребенка в пищевых и биологически ценных веществах»
Февраль	1. Литературная викторина: «Стихи и загадки про этикет» 2. Рисование «Живые витамины»
Март	1. Игра «Узнай на вкус» 2. П/и «Приготовь ужин» 3. Папка-передвижка: «Физиология пищеварения ребенка»
Апрель	1. Развлечение «Путешествие в Морковию» 2. Д/и «Домик для витаминок»
Май	1. Фантазирование по мотивам стихотворения И.Токмаковой «Ай, да суп!» 2. Выставка семейных поделок из соленого теста «Корзина здоровья»

**Перспективный план работы по программе «Основы здорового питания»
с детьми подготовительной группы**

Месяц	Содержание
сентябрь	1. Беседа «Если хочешь быть здоровым» 2. Игра «Веселое умывание». Закрепление знаний потешек
октябрь	1. Консультация для родителей «Физиология пищеварения ребенка» 2. Игра «Научи куклу мыть руки» 3. Игра «Покорми куклу завтраком»
ноябрь	1. Беседа «Овощи и фрукты - витаминные продукты» 2. Игра «Обед»
декабрь	1. Рекомендации для родителей «Рекомендации по организации питания» 2. Стихи и загадки про этикет
январь	1. Беседа «Каши разные нужны, каши разные важны». Чтение Н.Ю. Чуприной «Спорщицы» 2. Игра «Приготовь завтрак/обед/полдник/ужин»
февраль	1. Консультация для родителей «Особенности организации питания детей, находящегося на режиме самоизоляции» 2. Подвижная игра «Приготовь завтрак/обед/полдник/ужин»
март	1. Беседа «Самые полезные продукты». 2. Разучивание пальчиковой гимнастики «Полезные продукты» 3. Игра с мячом «Полезное-вредное»
апрель	1. Консультация для родителей «Потребность ребенка в пищевых и биологически ценных веществах» 2. Игра «Поход в магазин» 3. Беседа «Вода - источник жизни»
май	1. Игра «Кулинарный мастер-класс» 2. Развлечение «Веселое путешествие в страну полезных продуктов»

Работа с родителями (законными представителями)

№	Месяц	Направление работы	Цель	Ответственные
1	сентябрь	Анкетирование «О роли питания в формировании и развитии здорового ребенка»	Выявить, насколько интересует родителей вопрос о правильном питании их детей; знания по теме и	Воспитатели, родители всех групп
2	октябрь	Семинар «Организация питания в период адаптации детей к детскому саду»	Продолжить работу по формированию культуры здорового питания в детском саду путем сотрудничества с	Воспитатели, родители всех групп
3	ноябрь	Выставка семейных фотографий «Как на наших грядках выросли загадки».	Привлечь родителей в процесс работы сада по формированию здорового	Воспитатели, родители всех групп.
4	декабрь	Осенняя ярмарка «Дары осени»	Привлечь родителей к проведению мероприятия	Воспитатели, родители всех групп.
5	январь	Создание памяток, брошюр, буклетов для родителей «Роль правильного питания в жизни дошкольника»,	Провести просветительскую работу по данной тематике	Воспитатели, родители всех групп»
6	февраль	Консультации: «Учите ребёнка правильно питаться»; "Роль родителей в приобщении ребенка к здоровому образу жизни";	Рассказать родителям о роли правильного питания в жизни ребенка.	Воспитатели, родители всех групп.
7	март	Родительское собрание «Азбука аппетита дошкольника»	Продолжить работу по формированию культуры здорового питания в детском саду путем сотрудничества с родителями.	Воспитатели, родители всех групп
8	апрель	Участие в конкурсе «Пословицы и поговорки о хлебе»	Развивать у детей творческие способности, познавательную активность посредством совместной	Воспитатели, родители всех групп
9	май	Кроссворд «Самые полезные продукты»	Систематизация знаний родителей по данной тематике.	Воспитатели, родители всех групп

Список литературы

1. Аветисян Л.Р. Авагян К.К., Мкртчян С.Г. Хачикян С.Г. Влияние фактического питания на состояние здоровья молодежи // Вопросы медицины: теория и практика: Матер. Межд. заочн. научн.практ. конф. - Новосибирск: СибАК. - 2012. - С. 111-116.
2. Авцин А.П., Жаворонков А.А., Риш М.А. Микроэлементозы человека: этиология, классификация, органопатология. - М., 1991.
3. Арсеньева Т.П., Баранова И.В. Основные вещества для обогащения продуктов питания // Пищевая промышленность. - 2007. - №1. - С. 6-8.
4. Богатырев А.Н., Пряничникова Н.С., Макеева И.А. Натуральные продукты питания - здоровье нации // Пищевая промышленность. - 2017. - №8. - С. 26-29.
5. Бойко О.Н. Актуальные вопросы организации питания и формирования установок на здоровый образ жизни: Метод.реком. / Камчатский институт повышения квалификации педагогических кадров. - г. Петропавловск-Камчатский. - 2015. - 67 с.
6. Боровик Т.Э., Семенова Н. Н., Степанова Т. Н. Сбалансированное питание детей - основа здорового образа жизни // Педиатрическая фармакология. - 2010. - №3. - С. 82-87.
7. Галстян А. Г. Роль наследственности и среды в формировании здоровья человека // Современные проблемы науки и образования. - 2016. - №. 4. - С. 232-232.
8. Грищенко С.В., Грищенко И.И., Костенко В.С. и др. Эпидемиология, нозогеография и факторы риска болезней цивилизации (на примере заболеваний глаза и его придаточного аппарата) // Вестник гигиены и эпидемиологии ДонНМУ им. М. Горького. - 2019. - Т. 23, № 4. - С. 353-359.
9. Громова Л.Е., Дегтева Г.Н., Назаренко Н.А. Исследование адаптивных показателей иммунитета школьников, проживающих в условиях Севера в рамках применения оздоровительного минерально-витаминного комплекса // Известия Самарского научного центра Российской академии наук.- 2011. - № 13(2-6). - С. 1371-1374.
10. Гурина О.П., Блинов А.Е., Варламова О.Н. и др. Часто болеющие дети: иммунодиагностика и реабилитация // Педиатр. - 2011. - Т. II. - №2. - С.45-52.
11. Димитриев А.Д, Михеева Е.А. Вопросы качества питания населения и региональные проблемы их решения // Вестник Российского университета кооперации. - 2014. - № 1 (15). С. 128-132.
12. Донскова Л.А. Пищевые добавки в мясной индустрии: идентификация опасностей и скрининговый анализ риска // Управленец. - 2014. - №3 (49). - С.62-67.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450428

Владелец Бекирова Динара Аметовна

Действителен с 29.05.2023 по 28.05.2024