

Государственное бюджетное дошкольное общеобразовательное
учреждение детский сад №15

УТВЕРЖДАЮ:

от 28.08. 2020 №163

Заведующий ГБДОУ д/с №15

 /А. Ф. Бойцова/



ПРОГРАММА

«Здоровое питание»

Содержание

1.Паспорт целевой программы «Здоровое питание».....	3стр.
2.Пояснительная записка... ..	4 стр.
3.Программа здоровое питание	5 стр.
4. План работы комиссии по контролю за качеством питания учреждения.... ..	7 стр.
5. Мониторинг организации питания.....	7 стр.
6.Ожидаемые результаты программы.....	8 стр.
7.Заключение.....	8 стр.
8. Состав комиссии по контролю за качеством и организацией питания.....	9стр.
9. Список литературы.....	9стр.
10.Приложение	10 стр.

Паспорт программы

Наименование Программы	Программа «Здоровое питание» на период с 2020 по 2023 гг.
Основание для разработки Программы	Конвенция о правах ребенка. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для ДОО».
Разработчик Программы	Администрация ГБДОУ
Цель Программы	Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания дошкольников.
Основные задачи Программы	<ul style="list-style-type: none">• обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;• обеспечение доступности питания;• гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;• предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;• пропаганда принципов здорового и полноценного питания;• организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.
Этапы и сроки реализации Программы	Программа реализуется в период 2020 - 2023 гг. в три этапа: I этап – организационный: *организационные мероприятия; *разработка и написание программы. II этап – 2020 – 2023 г: реализация программы III этап – 2023 г. обобщающий: систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы.
Ожидаемые результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none">• наличие пакета документов по организации питания;• обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;• обеспечение доступности питания;• обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;• отсутствие среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;• сохранение и укрепление здоровья дошкольников;• увеличение охвата горячим питанием работающих сотрудников ГБДОУ;• улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния пищеблока.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье детей 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, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

«Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты».

Детский сад и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни детского сада, в приоритетах, требованиях к ребёнку, структуре и содержанию образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным – ведущая роль ГБДОУ в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития.

Одна из главных задач ГБДОУ сегодня – помочь детям и их родителям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого дошкольники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Бесспорно, здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут дошкольникам избежать переутомления, повысить работоспособность.

Поэтому показателями здорового образа жизни дошкольника являются:

- оптимальный, соответствующий возрасту режим двигательной активности
- соблюдение рационального режима дня, и отдыха
- правильно организованное питание: соблюдение научно обоснованного рациона, калорийности пищи и режима питания
- соблюдение требований психогигиены: адекватная реакция на стрессовые ситуации, отсутствие чувства напряжения, страха, тоски
- соблюдение правил личной гигиены: гигиена тела, одежды, питания, сна, умственного и физического труда
- отсутствие вредных привычек и пристрастий.

Состояние здоровья определяется различными факторами:

- наследственностью,

- внешней средой, а также одно из ведущих мест принадлежит фактору питания.

Влияние питания на организм, в особенности на растущий, многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность дошкольников.

В 1998 году Правительство России приняло Концепцию государственной политики в области здорового питания населения России.

Государственная политика в области здорового питания населения основывается на следующих принципах:

- здоровье человека - важнейший приоритет государства
- пищевые продукты не должны причинять ущерб здоровью человека
- питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи

- **рациональное питание детей, как и состояние их здоровья, должны быть предметом особого внимания государства**
- питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.

«Живем 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.

А между тем питание является важнейшим фактором здоровья человека. Это и послужило отправной точкой для создания программы «**Здоровое питание**», которая признана не только формировать у дошкольников, их родителей и педагогов рациональное отношение к собственному питанию, но и дать представление об основных принципах здорового образа жизни.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (№ 29 – ФЗ, от 02.01.2000 г.), санитарными нормами и правилами, утвержденными совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзора:

Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы для ДОО (СанПиН 2.4.1.3049 -13)

Программа «**Здоровое питание**» обеспечивает основную концепцию, которой руководствуется ГБДОУ в планировании, реализации и оценке мероприятий по пропаганде здоровья и здорового питания. В ней учитываются действия всех значимых членов дошкольного сообщества: воспитанников, педагогов, родителей, работников ГБДОУ.

Цель программы

Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания дошкольников, работников ГБДОУ.

Задачи программы здорового питания «Приятного аппетита!»:

- *обеспечение детей 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 детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;*
- *пропаганда принципов здорового и полноценного питания;*
- *организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.*

Программа «Здоровое питание»

№	Основные мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
<i>I. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение</i>			
1.	Организационное совещание. Организация питания дошкольников, сотрудников ГБДОУ. Графики дежурства по группам, обязанности дежурных. Обязанности воспитателей, пом. Воспит.	сентябрь, декабрь	Комиссия по контролю за качеством и организацией питания.

2.	Совещание с педагогами групп. - Обеспечение воспитанников нуждающихся в замене продуктов питания, необходимым питанием. - Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи.	сентябрь, январь в течении учебного года (журнал бракеража)	Ответственный за организацию питания в ГБДОУ. Медицинский работник ГБДОУ
3.	Совещание при руководителе. Организация питания воспитанников и сотрудников	Октябрь апрель	Комиссия по контролю за качеством и организацией питания
4.	Производственное совещание. Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания воспитанников в ГБДОУ	сентябрь	Медицинский работник ГБДОУ
			Шев - повар
5.	Организация работы комиссия по контролю за качеством и организацией питания	в течение года	Бракеражная комиссия
6.	Осуществление ежедневного контроля за работой пищеблока, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Комиссия по контролю за качеством и организацией питания

II. Работа по воспитанию культуры питания среди воспитанников

1.	Часы здоровья по группам:	По расписанию занятий	Воспитатели Медицинский работник ГБДОУ, приглашенные специалисты
2.	Анкета для дошкольников «Завтракал ли ты?» «Чем я питался сегодня?»	ноябрь	Ответственная за организацию питания в ГБДОУ
3.	Витаминная ярмарка «Витамины любят счет»	Октябрь, май	Комиссия по контролю за качеством и организацией питания
4.	Кондитерский вернисаж «Мои любимые блюда»	май	Комиссия по контролю за качеством и организацией питания
5.	Выпуск информационно-наглядных агитаций о здоровом питании «Скатерть – самобранка»	ноябрь	Воспитатели, родители

III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей

1.	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	в течение года	Воспитатели
----	--	----------------	-------------

2.	Анкета для родителей по организации питания в ГБДОУ	октябрь	Ответственная за организацию питания в ГБДОУ
3.	Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас»	апрель	Воспитатели
4.	Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества	в течение года	Воспитатели

План работы комиссии по контролю и качеством питания ГБДОУ

Мероприятия	Сроки
1. Проверка примерного двухнедельного меню.	Ежегодно
2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.	Ежемесячно
3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно
4. Организация просветительской работы.	Октябрь, апрель
5. Анкетирование воспитанников и их родителей по питанию.	Октябрь
6. Контроль за качеством питания.	Ежедневно
7. Проверка табелей питания.	Ежемесячно
9. Разработка наглядной агитации по здоровому питанию	В течении года

Мониторинг организации питания воспитанников в ГБДОУ Д/С №15

Название мероприятия	Форма проведения	Сроки
Изучение уровня владения основами здорового питания	Мониторинговое исследование	Октябрь май
Качество системы дошкольного питания	Мониторинговое исследование	Февраль-март Март-май
Мнение участников образовательного процесса о качестве дошкольного питания.	Социологическое исследование	Октябрь Апрель
«Ваши предложения на новый учебный год по развитию дошкольного питания»	Анкетирование родителей Анкетирование воспитанников	Ноябрь

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания дошкольников.

1. Задачи администрации ГБДОУ:

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;

- Контроль качества питания;
- Контроль обеспечения порядка в групповых помещениях при приеме пищи;
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы с воспитанниками по привитию навыков культуры приема пищи;
- Контроль расходования средств на питание.

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 технологии 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 воспитателей и медработников по питанию в семье.

5. Обязанности воспитанников:

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Дежурить.

Ожидаемые конечные результаты программы:

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах воспитания;
- повышение приоритета здорового питания;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- поддержка родителями деятельности ГБДОУ по воспитанию здоровых детей;
- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
- повышение качества и безопасности питания воспитанников;
- обеспечение всех воспитанников и работников ГБДОУ питанием;
- обеспечение специальным питанием детей нуждающихся в замене продуктов питания.

Заключение

Содержание программы позволяет осуществить связь со всеми разделами воспитания: речевое развитие (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьем - берегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), познавательное развитие (изготовление муляжей фруктов и овощей) и других. Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной кружковой работы, но и через образовательный процесс, включающий занятия речевого развития, математики, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, познавательного развития.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития воспитанников, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети первую половину дня находятся в детском саду и питание в саду должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона воспитанников, качество и эффективность дошкольного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Состав комиссии по контролю за качеством и организацией питания

1. Заведующий ГБДОУ.
2. Заместитель заведующего.
3. Медицинский работник ГБДОУ.
4. Ответственная по питанию в ГБДОУ.
5. Председатель родительского комитета.

Список литературы

1. Покровский А.А. Беседы о питании. М., 2018
2. Книга о здоровье: Сборник. Сост. Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н.Лосева. Под ред. Ю.П.Лисицына. М., 2019
3. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. М, 2016
4. Конь И.Я. Рациональное питание в сохранении здоровья детей. Физиология роста и развития детей и подростков, Под ред. А.А.Баранова, Л.А. Щеплягиной, 2000;
5. Педагогика здоровья: сборник научно-методических трудов. Выпуск 5.
6. Воронова Е.А.Здоровый образ жизни. Ростов-на-Дону, 2018.
7. Лифляндский В.Г. Витамины и минералы от А до Я. Издательский дом Нева-Москва, Петербург – 2016;
8. М. Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева Учебно-методический комплекс программы «разговор о правильном питании». Образовательная программа «Правильное питание», «Две недели в лагере здоровья», М., 2019г. (разработано по возрастам: 6-8 лет,)

Приложение №1

Анкета для дошкольников «Завтракал ли ты?»

вопрос	ответ
Что ты ел сегодня на завтрак?	
Считаешь ли ты завтрак необходимым?	
Твои любимые овощи?	
Какие овощи ты не ешь?	
Сколько раз в день ты ешь овощи?	
Любишь ли ты фрукты?	
Твои любимые фрукты?	
Сколько раз в день ты ешь фрукты?	
Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?	
Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?	

Анкета для дошкольников «Чем я питался сегодня?»

	фрукты и овощи	хлеб и крупяные изделия	мясо	молоко	прочее
завтрак					
обед					
ужин					
легкие закуски					
прочие продукты					

Анкета для родителей

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в ГБДОУ?
2. Считаете ли Вы рациональной организацию питания в ГБДОУ?
3. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи в ГБДОУ? Ваши предложения