

**Формирование культуры здорового и правильного питания в дошкольном учреждении**

**«В стране здорового питания»**

Правильное питание – залог здоровья. По данным статистики только у 35 % детей рацион и режим питания соответствует гигиеническим требованиям. У большинства же детей нет регулярности питания, они используют в пищу те блюда, которые нельзя отнести к разряду полезных (чипсы, шоколад, «газированные напитки»), не соблюдают гигиенические правила приёма пищи и т.д. Постоянно увеличивается число детей с заболеваниями и функциональными нарушениями, обусловленными нерациональным питанием.

*Нормативные документы*:

* «Конвенция о правах ребенка» одобрена Генеральной ассамблей ООН от 20.11.1989 г.
* Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» от 24.07.1998г.

№124-ФЗ

* Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г.

№3266-1.

 СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно–эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. Санитарно–эпидемиологические правила и нормативы» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26

* Приказ Минздравсоцразвития России N 213н, Минобрнауки России N 178 от 11.03.2012 "Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений»



***Цель:*** организация здорового питания дошкольников,особенно рационального и сбалансированного, в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также развитие культуры питания дошкольников.

***Задачи:***

* обеспечение соответствия питания детей дошкольного возраста

установленным нормам и стандартам СанПиН, региональным, экологическим, социальным и культурным особенностям;

* обеспечение доступности и разнообразия питания дошкольников;
* обеспечение процесса приготовления блюд в соответствие с современными разработками и технологиями и нормами СанПиН;
* организация образовательно-разъяснительной работы с дошкольниками и родителями по вопросам здорового питания.
* контроль качества питания администрацией и представителями родительской общественности.

***Ожидаемые результаты*:**

- организация полноценного рационального питания в соответствии с СанПиНом;

* использование богатого ассортимента продуктов, гарантирующих достаточное содержание необходимых минеральных веществ и витаминов
* строгое соблюдение режима питания, отвечающего физиологическим особенностям детей различных возрастных групп , правильное сочетание его с режимом дня и режимом работы учреждения
* соблюдение правил этики питания, воспитание гигиенических навыков в зависимолсти от возраста и уровня детей
* правильное сочетание питания в дошкольном учреждении с питанием в домашних условиях, проведение необходимой санитарно-

просветительской работы с родителями.



* индивидуальный подход к каждому ребёнку, учёт состояния его здоровья, особенностей развития, наличие хронических заболеваний
* строгое соблюдение технологических требований при приготовлении пищи

*Основные направления:*

* 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;
* обучение кадрового состава работников пищеблока современных технологиям.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Содержание работы** |  |
|  |  |  |
|  | - Разработка нормативно–правовой и |  |
| 1. Обеспечение детей дошкольного | технологической документации по |  |
| организации дошкольного питания; |  |
| возраста питанием, соответствующим |  |
| - создание системы производственного |  |
| возрастным, физиологическим |  |
| контроля; |  |
| потребностям в минеральных |  |
| - разработка десятидневного меню; |  |
| веществах и витаминах. |  |
| - организация работы по С- |  |
|  |  |
|  | витаминизации. |  |
|  |  |  |
| 3. Гарантированное качество и | - Повседневный контроль за работой |  |
| пищеблока; |  |
| безопасность питания и пищевых |  |
| - строгое соблюдение технологических |  |
| продуктов, используемых в питании. |  |
| требований при приготовлении пищи. |  |
|  |  |
|  |  |  |
| 4. Модернизация материально – | - Замена устаревшего технологического |  |
| оборудования на более новое и |  |
| технической базы пищеблока. |  |
| современное. |  |
|  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. Предупреждение (профилактика) | - Просветительская работа о |  |
| среди детей инфекционных и | соблюдении санитарных норм и |  |
| неинфекционных заболеваний, | личной гигиены; |  |
| связанных с фактором питания. | - воспитание правильного отношения |  |
|  | к питанию. |  |
|  |  |  |
| 6. Повышение кадрового | - Обучение персонала санитарному |  |
| минимуму и работе на современном |  |
| потенциала работников пищеблока и |  |
| оборудовании; |  |
| других специалистов, ответственных |  |
| - просветительская работа среди |  |
| за организацию питания. |  |
| педагогов по вопросам питания. |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  | - Использование форм, |  |
| 7. Пропаганда принципов здорового | обеспечивающих открытость |  |
| и полноценного питания. | информации об организации питания |  |
| Организация образовательно – | детей дошкольного возраста; |  |
| разъяснительной работы по вопросам | - проведение в ДОУ мероприятий по |  |
| здорового питания. | формированию навыков здорового |  |
|  | питания, культуры приема пищи. |  |
|  |  |  |
| 8. Совершенствование системы | - Организация контроля за |  |
| соблюдением ценообразования, |  |
| финансирования питания |  |
| выделением и освоением финансовых |  |
| воспитанников, оптимизация затрат. |  |
| средств. |  |
|  |  |
|  |  |  |



*Основные мероприятия:*

1. Предоставление дошкольникам качественного,

сбалансированного и рационального питания, соответствующее физиологическим потребностям детей разных возрастных групп по энергетической ценности и составу макро- и микронутриентов.

1. Соответствие ежедневного меню нормам СанПиН.
2. Разнообразие форм питания.
3. Этикет питания.



1. Максимальный контроль за качеством питания.
2. Разъяснительная и профилактическая работа по вопросам здорового питания и пропаганда здорового питания, как среди дошкольников, так и их родителей.

7. Оснащение пищеблока технологическим оборудованием,

качественной посудой.

***Содержание деятельности:***

1. Изучение новых санитарных правил и норм СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для ДОУ".
2. Мероприятия с дошкольниками: беседы, практическая и экспериментальная деятельность, развлечения.
3. Родительские собрания.
4. Формирование методического и дидактического материала в помощь воспитателям для бесед о правильном и сбалансированном питании дошкольников, этике и эстетике питания.
5. Анкетирование родителей о качестве питания в ДОУ.



***Конечная цель*** -улучшение здоровья дошкольников приправильной организации качественного, сбалансированного и здорового питания; воспитание культуры питания.

Питание - это процесс усвоения организмом питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли), необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.

При правильно организованном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Рациональное питание имеет огромное значение для предупреждения многих заболеваний и преждевременного старения.

Питание следует организовать таким образом, чтобы оно обеспечило нормальное развитие и слаженную деятельность всего организма. Для этого пищевой рацион должен быть сбалансирован по качеству и количеству белков, жиров, углеводов и других, необходимых для жизнедеятельности компонентов пищи с потребностями человека, соответственно его роду занятия, возрасту, полу.

Малая двигательная активность, избыточное или недостаточное питание – эти недуги организма, разрушающие его, стали одной из примет сегодняшней жизни в значительной степени по причине нашей невежественности в области культуры питания.

Задача деятельности педагогического коллектива:

своевременно обучать, пропагандировать здоровое питание, здоровый образ жизни, культуру питания.

Согласно теории сбалансированного питания для хорошего усвоения пищи и нормальной жизнедеятельности организма требуется снабжение его всеми необходимыми пищевыми веществами в определенных соотношениях, и не более того. Меню в дошкольном учреждении составляется именно с учетом рекомендаций о потребности растущего организма в энергии и пищевых веществах.



Задача дошкольного учреждения в создании условий в соответствии

* новыми правилами и нормами СанПиН, которые направлены на обеспечение здоровья детей и предотвращение возникновения и распространения инфекционных (и неинфекционных) заболеваний и пищевых отравлений, связанных с организацией питания. Новые санитарные правила и нормы СанПиН 2.4.1.3049-13 устанавливают санитарно-

эпидемиологические требования к организации питания детей дошкольного учреждения в образовательном учреждении и содержат требования:

* требования к оборудованию пищеблока, инвентарю, посуде;
* требования к условиям хранения, приготовления и реализации пищевых продуктов и кулинарных изделий;
* требования к составлению меню для организации питания детей разного возраста;
* требования к перевозке и приему в дошкольные организации пищевых продуктов.

Главной целью деятельности коллектива дошкольного учреждения

является привить дошкольникам навыки здорового образа жизни, правильного питания, дать знания о витаминах в питании; приучить к режиму дня, познакомить с традициями русской трапезы, историей появления столовых приборов, умением ими пользоваться; большое значение уделять культуре принятия пищи.

Немаловажными мы считаем и знания о кухне, и посуде, как правильно ухаживать за кухонной утварью, чем порадовать гостей за праздничным столом, что должно включать в себя праздничное меню, как сервировать ежедневный и праздничный стол.



***Выполнение задач и обязанностей участников образовательного***

***процесса в решении вопросов здорового питания детей дошкольного***

***возраста.***

1. *Задачи администрации ДОУ:*

Составление расписания непосредственной образовательной деятельности с обеспечением необходимого режима питания, с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста

* + Контроль качества питания;
  + Контроль обеспечения порядка во время прием пищи;
  + Контроль культуры принятия пищи;
  + Контроль проведения воспитательной работы с воспитанниками по привитию навыков культуры приема пищи.

1. *Обязанности старшей медсестры и 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 технологий приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

1. *Обязанности воспитателей и специалистов:*
   * 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.



1. *Обязанности родителей:*

* Прививать навыки культуры питания в семье;
* выполнять рекомендации педагогов ДОУ и медработников по питанию в семье.
* принимать активное участие в проведение мероприятий ДОУ

(досуги, праздники и т.д.)

1. *Обязанности воспитанников:*

* Соблюдать правила культуры приема пищи;
* выполнять посильную работу по дежурству в группе.

***Реализация направлений в работе с дошкольниками***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Воспитание культурно-** | | |  | **Формирование** | |
|  | **гигиенических навыков** | | | **начальных представлений** | | |
|  |  |  |  | **о здоровом образе жизни** | | |
|  |  | |  |  |  | |
|  | - совершенствовать | | навыки | - | воспитание потребности | |
|  | аккуратного | приема | пищи: | в | соблюдении | режима |
|  | пищу брать понемногу, хорошо | | | питания, употреблении в | | |
|  | пережевывать, есть бесшумно, | | | пищу овощей и фруктов, | | |
|  | правильно | пользоваться | | других полезных продуктов; | | |
|  | столовыми приборами (ложка, | | | -формирование | |  |
|  | вилка), салфеткой, полоскать | | | представлений | | о |
|  | рот после еды. |  |  | необходимых | | человеку |
|  |  |  |  | веществах и витаминах | | |
|  |  |  |  |  |  |  |



***Методы реализации***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Практические** |  | **Словесные** |  | **Наглядные** |
|  |  |  |  |  |
| 1. Создание | 1. | Беседы. | 1. | Организация |
| здоровьесберегающей и | 2. | Дидактические игры. | выставок, конкурсов. | |
| развивающей среды, | 3. | Сюжетно — ролевые | 2. | Сбор |
| обеспечивающей | игры, развлечения. | | фотоматериалов | |
| комфортное пребывание | 4. | Моделирование | 3. | Рассматривание |
| ребенка в ОУ. | ситуаций. | | иллюстраций. | |
| 2. Демонстрация ситуаций, | 5. | Наблюдения. | 4. | Личный пример |
| несущих опасность для |  |  | взрослых | |
| здоровья ребенка. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

***Ожидаемые результаты:***

- наличие сформированного пакета документов по организации

питания;

- обеспечение воспитанников питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;

* отсутствие среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
* улучшение здоровья воспитанников дошкольного учреждения;
* повышение познавательного уровня развития детей в области правильного питания;
* улучшение знаний о правилах приема пищи, формирование основ культуры поведения за столом;
* улучшение представления о связи состояния здоровья с гигиеной питания, формирование представления о необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из условий рационального питания;
* улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния пищеблоков.