**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 60» г.о. НАЛЬЧИК**

**КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

ул. ИНГУШСКАЯ, 9а ИНН 0711038474

тел.97-65-32, 97-63-89 *e-mail:* *nshds-60@mail.ru* КПП 072601001

 Приложение №1 к приказу 04.от 01.02.2022г.

**ПРОГРАММА**

**ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ МКДОУ «ДС№60»**

 Программа составлена на основе:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273- разработки ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; программы 2.Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

 3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

 4. СанПиН2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»,

5. Основная образовательная программа дошкольного образования МКДОУ.

**Цель программы**

 Формирование у детей дошкольного возраста основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, создание условий для организации полноценного здорового питания в ДОУ и семье.

**Задачи программы**

- Обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по программы укреплению и сохранению здоровья детей путём внедрения новых форм работы.

 - Привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

 - Расширить у детей дошкольного возраста знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья.

- Сформировать у детей осознанное отношение к выбору продуктов, наиболее ценных для организма и отказу от «вредных» для детского организма продуктов.

- Создать в ДОУ условия для полноценного питания детей с раннего возраста.

- Закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.

**Прогнозируемый результат**

- Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.

- Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.

- Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.

- Рост мотивации к изучению проблемы здорового питания у детей дошкольного возраста.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье… Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»***

 Януш Корчак

 Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры питания. Правильная организация питания предусматривает обеспечение детей всеми необходимыми витаминами, что способствует их лучшему развитию, повышает сопротивляемость к различным вредным факторам внешней среды, в первую очередь к инфекционным заболеваниям. Именно в этот период жизни закладываются фундамент здоровья ребенка. Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих положение детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. В публикациях последних лет подчеркивается тревожная ситуация, складывающаяся в отношении состояния здоровья детей – дошкольников. В этой возрастной группе наблюдается рост заболеваемости практически по всем классам болезни. И состояние здоровья детей ухудшилось, в первую очередь, в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников. Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности. Одной из самых главных причин, приводящих к формированию неправильных рационов, является информационный хаос, царящий на рынке продуктов питания. Человек уже давно утратил способность интуитивно выбирать полезную для него пищу. Переедая одни продукты и недоедая другие, дети формируют неправильные стереотипы пищевого поведения, которые, как правило, сохраняются на всю жизнь и приводят к ухудшению здоровья. А может ли ребёнок дошкольного возраста самостоятельно оценивать своё питание? И может, и должен, если взрослые ему помогут. Дошкольники вполне способны владеть такими понятиями, как «разнообразие пищи», «режим питания», «гигиена питания». Для того чтобы помочь детям усвоить эти понятия, родители и педагоги должны знакомить с некоторыми физиологическими закономерностями, лежащими в основе рекомендуемых ими правил питания. Высокая заболеваемость детей дошкольного возраста и отсутствие тенденции к ее снижению вызывает необходимость изыскания новых форм медицинского и педагогического обслуживания дошкольников. Большинство детей дошкольного возраста нуждаются в активном и целенаправленном наблюдении и оздоровлении. От эффективности мероприятий во многом зависит дальнейшая судьба ребёнка, его здоровье, физическое и психическое развитие. Большая доля ответственности за питание ребёнка ложится на детский сад. Это особенно актуально сегодня, когда на растущий детский организм влияют резкое ускорение темпов жизни, социальное и материальное расслоение населения, увеличение получаемой детьми познавательной информации, изменение условий воспитания в семье. В ДОУ стараются не только накормить ребёнка в соответствии с физиологическими потребностями, но и сформировать у него правильный стереотип пищевого поведения. Особенно актуальна активизация передового педагогического опыта по созданию оздоровительного пространства в условиях дошкольного учреждения. В связи с этим изучение вопросов культуры питания в ДОУ является наиболее актуальной проблемой, потому что именно педагоги способны разбудить в сознании детей и родителей осознанную ответственность за здоровье.

**Организация питания в МКДОУ «ДС№60»**

 Дошкольное учреждение обеспечивает гарантированное сбалансированное питание воспитанников в соответствии с их возрастом и временем пребывания в детском саду по нормам, утвержденным СанПиН2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Контроль за качеством питания (разнообразием), витаминизацией блюд, закладкой продуктов питания, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, санитарным состоянием пищеблока, правильностью хранения, соблюдением сроков реализации продуктов возлагается на медицинский персонал и заведующего МКДОУ. В ДОУ установлено 3(4)-х разовое питание на основе 10 - дневного меню, согласованного с РосПотребнадзором. В рацион питания воспитанников ДОУ включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, яйца, творог, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др. Меню составлено с учетом калорийности, сочетает в полном объёме белки, жиры, углеводы. Проводится витаминизация третьего блюда медицинской сестрой. Поставка продуктов питания осуществляется поставщиками, выбранными на аукционе, с которыми заключаются соответствующие договоры. Доставка продуктов осуществляется по графику, строго по заявке учреждения. Каждый поступающий продукт имеет удостоверение качества, молочные и мясные продукты - ветеринарное свидетельство. Закладка продуктов для приготовления еды осуществляется в присутствии медицинской сестры. Приготовление пищи проводится по технологическим картам. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и нормами. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход, оснащен всем необходимым техническим оборудованием. Пищеблок на 100% укомплектован кадрами, работники пищеблока своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение, плановые медосмотры. Ежедневно поваром оставляются пробы всех приготовленных блюд для проверки качества. Пробы хранятся в холодильнике в течение 48 часов, согласно СанПиНу. Питание воспитанников организовано в групповых комнатах. Таким образом, организация питания в дошкольном учреждении проводится согласно требованиям Роспотребнадзора. Калорийность блюд соответствует утверждённым нормативам. Накопительная ведомость свидетельствует о выполнении ежедневных норм питания.

**Мероприятия, способствующие формированию культуры здорового питания у детей дошкольного возраста**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ | специалисты | мероприятия | сроки |
| 1 | воспитатели | 1.1. Организация дежурства детей по Ежедневно столовой (в старших дошкольных группах). 1.2. Привитие КГН: мытьё рук, культура принятия пищи. 1.3. Учёт индивидуальных показателей здоровья детей в процессе принятия пищи. 1.4. Беседы с детьми о соблюдении гигиенических правил до и после приема пищи: | ежедневно |
| 2 | Младшие воспитатели | 2.1. Сервировка стола с учётом требований СанПин. 2.2. Мытье столов перед принятием пищи и после принятия пищи, согласно требованиям СанПин. 2.3. Обработка и мытьё посуды с учётом требований СанПин. 2.4. Обеспечение соблюдения нормы выдачи блюд при организации завтрака, обеда, полдника . 2.5. Соблюдение личной гигиены в процессе организации питания детей. 2.6. Обеспечение питьевого режима в группах | ежедневно |
| 3 | Медицинская сестра | 3.1. Контроль: поступающей на пищеблок продукции и согласно технологии приготовления пищи; качества питания и питьевого режима в группах; - обработки посуды в группах и на пищеблоке; - ведения бракеражных журналов. - работы холодильников на пищеблоке и в кладовой кладовщика (наличие термометров); - качества уборки на пищеблоке; - соблюдения норм выдачи готовой продукции; - санитарного состояния и содержания территории и всех помещений, соблюдения правил личной гигиены воспитанниками и персоналом. 3.2. Снятие проб готовой продукции. 3.3. Систематическое наблюдение за состоянием здоровья воспитанников. | По графикуежедневно |
| 4 | кладовщик | 4.1. Контроль поступающей на пищеблок продукции. 4.2. Соблюдение условий хранения продуктов. 4.3. Обеспечение соблюдения норм выдачи продуктов. 4.4. Ведение бракеражных журналов. | постоянно |
| 5 | повара | 5.1. Соблюдение правил личной гигиены и требований СанПин к организации работ по приготовлению пищи. 5.2. Соблюдение норм и времени выдачи готовой продукции на группы. 5.3. Работа по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции пищеблока | постоянно |
| 6 | заведующая | 6.1. Снятие проб готовой продукции, разрешение на выдачу пищи с пищеблока на группы.6.2. Контроль:  -организации питания со стороны контроля 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. | Постоянно |
| 7 | завхоз | 7.1. Работа по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции пищеблока. 7.2. Контроль: - санитарного состояния и содержания территории и всех помещений, соблюдения правил личной гигиены воспитанниками и персоналом. | постоянно |

**Организационно - педагогическая деятельность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды деятельности** | **ответственные** |  **сроки** |
| Консультация «Организация питания в ДОУ» (для воспитателей и младших воспитателей)  | медсестра | сентябрь |
|  Сообщения-презентации «Овощи и фрукты - полезные продукты», «Питание и здоровье»  | воспитатель | октябрь |
|  Консультация «Роль питания в жизни детей»  | воспитатель | ноябрь |
| Подготовка и издание листовок, брошюр для педагогов и родителей.  | педагоги | В течение года |
| Семинар-практикум «Эстетика питания»  |  Ст.воспитатель | февраль |
| Педагогические чтения «Здоровьесберегающая образовательная среда»  | воспитатели | В течение года |
|  Оперативный контроль «Организация питания»  | Члены комиссии | В течение года |
| Пед.час «Разговор о правильном питании»  | Ст. воспитатель | март |
| Семинар-презентация «Здоровье ребёнка в наших руках»  | воспитатели | апрель |
| Взаимопросмотр: режимных моментов, беседы, игры на тему: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»  | Все педагоги | В течение года |
| Заседание - круглый стол: «Столик, накройся!» | Все педагоги | май |

**Работа с детьми**

Регулярные беседы воспитателей с детьми о соблюдении гигиенических правил до и после приема пищи:

- обязательно мыть руки и лицо перед едой и после;

 - как правильно принимать пищу (кушать медленно, тщательно все пережевывать);

- убеждать детей в том, что пища должна быть не только вкусной, но и полезной;

 - обращать внимание, из скольких различных полезных продуктов состоят блюда, которые им готовят в детском саду;

 - напоминать воспитанникам, насколько важно соблюдение режима питания для детского растущего организма;

- регулярно говорить о правилах поведения за столом при принятии пищи.

**Беседы**

«Витамины укрепляют организм»

 «Зачем нужно питаться?»

«Питание и здоровье»

«Когда я ем я глух и нем»

 «Как заваривать травяной чай»

**Дидактические игры**

 «Сбор урожая»

 «Лекарственные растения»

 «Съедобные и несъедобные грибы»

 «Завтрак, обед, ужин»

«Семена»

**Художественное слово**

Чтение и разучивание стихов Н. Егорова

Сказка Ш.Перро «Волшебный горшочек»

 К.Паустовского «Теплый хлеб»

Загадки об овощах, фруктах, ягодах

«Пословицы и поговорки о полезных продуктах»

**Презентации**

«Учите ребёнка правильно питаться»

«Украшения из овощей и фруктов»

«Самые полезные продукты»

 «О роли питания в формировании и развитии здорового ребенка»

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Авдеева Н.А., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста». – С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002

2. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. «Здоровый дошкольник». – М: АРКТИ, 2001.

3. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. «Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице». – Москва «Просвещение», 2000

4. Кочеткова Л.В. «Оздоровление детей в условиях детского сада», Москва, 2005.

5. Кузнецова В.М. «В поиске ради здоровья». – Мурманск, 1996.

6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержание и организации режима работы в дошкольных организациях.

7. Полынова В.К., Дмитренко З.С. «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста» - С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011