

## **Программа культуры здорового питания.**

«Программа культуры здорового питания» (далее Программа) – стратегический документ Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному развитию детей» № 6 «Страна детства» (далее МБДОУ), она способствует упорядоченности и совместной деятельности всех заинтересованных сторон и участников образовательных отношений в организации здорового питания воспитанников.

### **1. Основание для разработки Программы**

На основании Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ, СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации N 213 н, Министерства образования и науки России N 178 от 11.03.2012 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений, устава МБДОУ д/с № 6

### **2. Разработчики Программы**

- заведующий МБДОУ
- заместитель заведующего по ВМР
- старший воспитатель
- медицинская сестра
- заместитель заведующего по ХР

### **4. Основные исполнители Программы**

Основными ответственными за исполнение программы являются: администрация МБДОУ, медицинская сестра, педагогический коллектив МБДОУ, работники пищеблока, родители.

### **4. Содержание проблемы и обоснование её решения**

Одним из приоритетных направлений деятельности государства и общества является обеспечение здоровья населения страны. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях представляет особо социальную значимость. Основное

время дети находятся в дошкольном учреждении. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в МБДОУ, во многом зависит здоровье и развитие обучающихся.

Правильное питание – залог здоровья. В условиях недостаточной грамотности родителей, которые не уделяют необходимого внимания организации питания своих детей, возрастает роль организации питания, которое помимо возможности обеспечить каждого ребёнка основными пищевыми веществами, в том числе, незаменимыми (такими, как витамины и минеральные вещества), приобретает огромное воспитательное значение, так как позволяет сформировать у ребёнка оптимальное пищевое поведение в соответствии с принципами здорового питания. На сегодняшний день ситуация с состоянием питания вызывает тревогу по целому ряду причин:

- современный мир с его техническим прогрессом разучил нас двигаться. Человек все меньше тратит свою собственную энергию, снижается двигательная активность, что неизбежно приводит к избыточному весу, ожирению (МБДОУ в настоящее время посещает 2 % таких детей);
- часть детей страдает от неполноценности рациона питания, причем в наиболее острых случаях это приводит к замедлению физического и функционального развития;
- родители, не демонстрируют грамотного, сознательного отношения к режиму питания, имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. И как следствие, дети не усваивают правил рационального питания;
- основные проблемы питания воспитанников связаны с нарушением питания вне стен учреждения: увлечение родителей фаст - фудами, чипсами, газированными напитками и т.д.

Между тем, нарушение принципов рационального питания – верный путь к развитию многочисленных заболеваний желудочно – кишечного тракта, нервно – психической сферы, дыхательной и сердечно – сосудистой систем, опорно – двигательного аппарата, возникновения стрессовых состояний, существенно снижающих эффективность образовательной деятельности и адаптацию к образовательному процессу. Все перечисленные факторы негативно сказываются на состоянии здоровья подрастающего поколения. Проблему оздоровления населения в настоящее время, пытаются решить на разных уровнях государственной власти, общественных организаций и образовательных учреждений.

В личностно – ориентированном образовании заложена определенная идеология: приобретение ребенком личного опыта – наиболее ценно для его развития, ребенок развивается в процессе самостоятельного взаимодействия с окружающим миром.

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, решение которой будет осуществляться посредством реализации ООП МБДОУ: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей – формирование ценности здорового образа жизни для современного человека, ответственного отношения к собственному здоровью.

Все это возможно только в результате серьезной совместной работы педагогов, родителей и самих воспитанников.

## **5. Концепция оптимального питания**

Рациональное, здоровое питание воспитанников в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровья. Полноценное питание - существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды.

Если в питании детей снижается потребление наиболее ценных в биологическом отношении мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц, растительного масла, фруктов и овощей и при этом существенно увеличивается потребление хлеба и мучных продуктов, а также картофеля, то на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса:

- дефицит животных белков, достигающий 15–20% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами;
- дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров;
- выраженный дефицит большинства витаминов: С - у 70–100% обследованных, витаминов группы В и фолиевой кислоты - у 60–80%, бета-каротина - у 40-60%.

*Питание воспитанников должно быть сбалансированным.* Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню дошкольника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

*Питание воспитанников должно быть оптимальным.* При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ. Понятие качественного питания предполагает прежде всего его рациональность, возможность восполнения энергетических затрат подрастающего организма при увеличении умственных и физических нагрузок.

## **6. Основная цель Программы**

Основной целью Программы является – обеспечение здорового питания воспитанников для сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.

## **7. Основные задачи Программы:**

- Обеспечение детей дошкольного возраста питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания
- Обеспечение доступности дошкольного питания

- Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании
- Модернизация материально – технической базы пищеблока
- Предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания
- Повышение кадрового потенциала работников пищеблока и других специалистов, ответственных за организацию питания
- Пропаганда принципов здорового и полноценного питания. Организация образовательно – разъяснительной работы по вопросам здорового питания

## **8. Направления Программы**

Реализация Программы осуществляется по следующим направлениям:

- организация рационального питания воспитанников;
- обеспечение высокого качества и безопасности питания;
- обеспечение разнообразия питания воспитанников;
- организация разъяснительной работы по вопросам здорового питания;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям

## **9. Сроки реализации Программы**

Программа рассчитана на пять лет: 2020 – 2025 г.г.

## **10. Источники финансирования**

Источники финансирования – средства муниципального бюджета.

## **11. Ожидаемые результаты реализации Программы:**

- сформированный пакет документов по организации питания;
- все воспитанники обеспечены 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;
- улучшено санитарно-гигиеническое и эстетическое состояние пищеблока;
- отсутствие среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- улучшится здоровье воспитанников дошкольного учреждения;
- повысился познавательный уровень развития детей в области правильного питания;
- повысилась культура приема пищи воспитанников;
- информация, полученная родителями, помогла пересмотреть семейное меню, улучшить представления о связи состояния здоровья с гигиеной питания, сформировать представление о необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из условий рационального питания

## 12. Содержание Программы

Содержание Программы разработано в соответствии с поставленными задачами:

Задачи	Содержание работы
Обеспечение детей дошкольного возраста питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального сбалансированного питания	<ul style="list-style-type: none"><li>– разработка нормативно – правовой и технологической документации по организации дошкольного питания</li><li>– создание системы производственного контроля</li></ul>
Обеспечение доступности дошкольного питания	<ul style="list-style-type: none"><li>– выплата компенсаций различным группам воспитанников</li><li>– учет социального положения различных категорий семей воспитанников</li></ul>
Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании	<ul style="list-style-type: none"><li>– контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей</li><li>– приоритет продукции производителей РФ</li><li>использование современных технологий приготовления</li></ul>
Модернизация материально – технической базы пищеблока	<ul style="list-style-type: none"><li>– замена устаревшего технологического оборудования на более новое и современное</li></ul>
Предупреждение( профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания	<ul style="list-style-type: none"><li>– просветительская работа о соблюдении санитарных норм и личной гигиены</li><li>– формирование у родителей грамотного отношения к детскому питанию</li></ul>
Повышение кадрового потенциала работников пищеблока и других специалистов, ответственных за организацию питания	<ul style="list-style-type: none"><li>– обучение персонала санитарному минимуму и работе на современном оборудовании</li><li>– просветительская работа среди педагогов по вопросам питания</li></ul>
Пропаганда принципов здорового и полноценного питания. Организация образовательно – разъяснительной работы по вопросам здорового питания	<ul style="list-style-type: none"><li>– использование форм, обеспечивающих открытость информации(сайт) об организации питания детей дошкольного возраста</li><li>– проведение в ДОУ мероприятий по формированию навыков здорового питания, культуры приема пищи</li></ul>

Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы.

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Проведение бесед, в рамках недели здоровья «Детское питание»	1 раз в год	Зам. зав. по ВМР, старший воспитатель воспитатели групп
Обсуждение вопросов питания на аппаратных совещаниях по питанию	1 раз в квартал	Заведующий
Ведение учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям	В течение года	Медицинская сестра Воспитатели групп
Своевременное выявление воспитанников с инфекционными заболеваниями	В течение года	Медицинская сестра
Организация своевременной сдачи документации по выплате компенсаций по оплате за ДОУ	В течение года	Заведующий делопроизводитель
Ведение пропаганды здорового питания	В течение года	Зам. зав. по ВМР, старший воспитатель Воспитатели групп
Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании воспитанников на родительских собраниях «Основы формирования у ребёнка навыков здорового образа жизни. Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребёнка. Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей»	1 раз в год	Медицинская сестра Воспитатели групп
Изучения отношения родителей к организации питания в ДОУ	1 раза в год	Педагог - психолог Воспитатели групп
Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в МБДОУ	В течение года	Педагоги МБДОУ
Помещение на стендах информации по организации питания	В течение года	Воспитатели групп
Создание комиссии по проверке качества питания	Сентябрь	Заведующий
Составление распорядка дня, НОД для каждой возрастной группы	сентябрь июнь	Зам. зав. по ВМР, старший воспитатель
Рейд по проверке организации питания в ДОУ	Ежемесячно	Члены комиссии
Составление отчёта по проверке организации питания	Ежемесячно	Члены комиссии
Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню	Ежедневно	Медицинская сестра

### 13. Механизм реализации Программы

Организация контроля за исполнением Программы:

- общественный контроль за организацией и качеством питания обучающихся со стороны Администрации МБДОУ и попечительского совета;
- информирование общественности о состоянии дошкольного питания через сайт дошкольного учреждения;
- информирование родителей на родительских собраниях и через информационные групповые стенды

#### **Производственный и общественный контроль за организацией питания**

Вид контроля	Исполняющий контроль
Контроль за формированием рационального питания	Заведующий, Медицинская сестра
Контроль санитарно – технического состояния пищеблока	Заведующий, Медицинская сестра
Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Медицинская сестра зам. по ХР
Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Медицинская сестра зам. по ХР
Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены, гигиеническими знаниями и навыками	Медицинские осмотры Медицинская сестра
Приемочный производственный контроль	Медицинская сестра, зам. по ХР
Контроль за приемом пищи	Воспитатели групп Зам. зав. по ВМР, старший воспитатель Заведующий, Медицинская сестра

## **Приложение к Программе №1**

*Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания детей дошкольного возраста.*

### 1. Задачи администрации МБДОУ:

Составление расписания непрерывной 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:

- Выдача пищи на группы в соответствии с графиком;
- Контроль за качеством приготовленных блюд;
- Контроль пищеблока за поступлением качественных продуктов для приготовления пищи;
- Использование современных технологий 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 и правильного использования столовых приборов;
- 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 педагогов ДОУ и медработников по питанию в семье.
- Принимать активное участие в проведение мероприятий ДОУ (досуги, праздники и т.д.)

### 5. Обязанности воспитанников:

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Выполнять посильную работу по дежурству в группе;



## Приложение к Программе № 2

Примерная тематика бесед, тематических занятий, мероприятий

Мероприятие	Цель	Ответственные	Сроки реализации
<p>Тематика информационных родительских групповых стендов ( родительских собраний)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация питания в выходные дни</li> <li>- Рецепты витаминных блюд</li> <li>- Рекомендуемые нормы содержания витаминов в питании ребенка</li> <li>- Правила поведения за столом</li> <li>- Здоровье ребенка в руках взрослых</li> <li>- Молоко – источник здоровья</li> <li>- Питание – основа жизни</li> <li>- Режим дня – залог здоровья дошкольника</li> <li>- Физическое развитие дошкольника</li> <li>- Мастер классы от родителей</li> </ul>	<p>Помочь родителям в получении информации о правильном питании, здоровье дошкольника</p>	Воспитатели групп, старшая медсестра	В течение года
<p>Тематика бесед с детьми дошкольного возраста  <i>Форма проведения – игровая</i></p>			
«Овощной салат»	Дать детям представления о необходимости питания. Закрепить знания детей об овощах, рассказать детям о пользе овощей для здоровья	Воспитатели групп	Сентябрь
«Хлеб – всему голова»	Рассказать детям откуда появляется хлеб на нашем столе, познакомить ребят с разными видами хлеб, их пользой для здоровья		Октябрь
«Фруктовый салат (мусс) »	Закрепить знания детей о фруктах, познакомить детей с их свойствами.		Ноябрь

«Полдник. Время есть булочки»	Формировать представление о полднике, как обязательной части ежедневного меню, формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника		Декабрь
«Пейте дети молоко – будете здоровы»	Рассказать детям о пользе молока и молочных продуктов	Воспитатели групп	Январь
«Пора ужинать»	Формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина	Воспитатели групп	Февраль
«Что не надо кушать»	Дать детям представление о самых вредных для организма продуктах		Март
«Завтрак для космонавта»	Рассказать детям о профессии космонавта и необходимости здорового питания в космосе		Апрель
«Как утолить жажду»	Формировать представления о роли воды для организма человека, расширить представление о разнообразии напитков и вреде различных видов напитков	Воспитатели групп	Май
Интерактивная игра «Здоровье в тарелке»	Закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах	Воспитатели групп	Лето

**Массовые мероприятия (досуги, развлечения, праздники)**

Физкультурный досуг «Праздник картошки»	Формировать у детей привычку к ЗОЖ	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре родители	Сентябрь
Развлечение с родителями «Быть здоровыми хотим»	Формировать у детей привычку к ЗОЖ	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре родители	В рамках проведения недели здоровья ( по плану)
Викторина «Здоровейка»	Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов питания.	Воспитатели групп	1 раз в полгода
Развлечение «Праздник урожая»	Расширить представления детей о сезонных витаминах – овощах и фруктах	Воспитатели групп, музыкальный руководитель	Октябрь
Встреча с родителями «За чашкой чая»: «Вопрос – ответ на тему «Столовый этикет»	Расширить представления родителей и детей о правилах и нормах столового этикета, необходимости привития детям этих норм и правил детям.	Воспитатели групп	Декабрь
Встреча с родителями «Конкурс кулинарных рецептов»	На конкурсной основе выявить наиболее полезный рецепт блюда и порекомендовать его для приготовления дома.	воспитатели групп, родители.	Март
Конкурс рисунков «Самые полезные продукты»	Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов	Зам. зав. по ВР, воспитатели групп, родители.	Май

**План мероприятий  
по организации контроля питания воспитанников в МДОБУ д/с № 6**

№	Мероприятия	Дата	Ответственные
<b>Организационная работа</b>			
1.	Издание приказов по организации питания на учебный год	Сентябрь	Заведующий
2.	Заседание аппаратного совещания по теме Организация питания	1 раз в квартал	Заведующий
3.	Контроль за состоянием и функционированием технологического оборудования	ежедневно	повара
4.	Приобретение спецодежды для поваров	Май	Зам.зав. по ХР
5.	Разработка нормативно-методической документации для организации контроля за питанием детей в ДОУ	сентябрь	Зам. зав. по ВМР, старший воспитатель
6.	Замена посуды для пищеблока: кастрюли, тазы, ножи, доски; приобретение ведер для отходов.	В течение года	Зам.зав. по АХЧ
7.	Своевременная замена колотой посуды.	По мере необходимости	Зам.зав. по ХР
8.	Утверждение и апробирование новых технологических карт	по мере необходимости	Мед.сестра
9.	Отчет по итогам организации питания.	декабрь	Зам.зав. по ВМР и ХР Ст.воспитатель
<b>Работа с родителями</b>			
1.	Информирование родителей об ассортименте питания детей (меню на сегодня).	ежедневно	Мед.сестра
2.	Индивидуальное консультирование родителей детей с плохим аппетитом.	по мере необходимости	Мед.сестра
3.	Консультирование по вопросам организации питания детей в семье через стенды для родителей	1 раз в месяц	воспитатели групп
4.	Групповые родительские собрания «Питание – основа здоровья детей»	январь	воспитатели групп
5.	Заседание совета по организации питания в ДОУ. Выполнение натуральных норм.	Март	Заведующий
<b>Работа с кадрами</b>			
1.	Проверка знаний СанПиНов поваров.	по утвержд. графику	Мед.сестра
2.	Консультация для младших воспитателей на тему: «Организация процесса питания».	Октябрь	Зам.зав. по ВМР Ст.воспитатель
3.	Оперативный контроль «Привитие культурно - гигиенических навыков».	ежеквартально	Зам.зав. по ВМР Ст.воспитатель
4.	Аппаратное совещание: «Отчет комиссии по контролю за организацией питания детей в группах	декабрь	Заведующий

5.	Плановая проверка «Состояние работы по организации питания детей».	февраль	Мед.сестра
<b>Контроль за организацией питания</b>			
1.	Осуществление осмотра при поступлении каждой партии продукции	ежедневно	Мед.сестра повар
2.	Соблюдение правил хранения и товарного соседства	ежедневно	Мед.сестра повар
3.	Контроль за санитарным состоянием рабочего места	ежедневно	Мед.сестра
4.	Соблюдение санитарных требований к отпуску готовой продукции	ежедневно	Мед.сестра
5.	Соблюдение и выполнение санитарно-эпидемиологических требований к организации питания	ежедневно	Мед.сестра
6.	Соблюдение технологических инструкций	ежедневно	Мед.сестра
7.	Снятие суточной пробы и отбор для хранения	ежедневно	повар
8.	Осуществление контроля качества продукции, наличия товаросопроводительных документов, ведение учётно-отчётной документации	постоянно	Зам.зав. поХР повар
9.	Контроль за закладкой продуктов на пищеблоке	ежедневно	Бракеражная комиссия
10.	Осуществление входного контроля за условиями транспортировки продуктов питания от поставщиков	по мере привоза продуктов	Зам.зав. по ХР повар
11.	Контроль за организацией процесса кормления в группах	систематически	Зам.зав. поВМР Ст.воспитатель Мед.сестра
12.	Контрольные взвешивания порций на группах	по мере необходимости	Мед.сестра
13.	Соблюдение инструкций выполнения технологических процессов на пищеблоке	постоянно	Повара, Мед.сестра
14.	Соблюдение графика выдачи готовой продукции на группы	ежедневно	Мед.сестра
15.	Контроль за состоянием уборочного и разделочного инвентаря на пищеблоке.	1 раз в месяц	Мед.сестра
16.	Контроль за температурным режимом в холодильных установках.	ежедневно	Зам.зав. поХР
<b>Работа с поставщиками</b>			
1.	Заключение договора на поставку продуктов.	1 раз в год	Зам.зав. поХР
2.	Постоянный контроль за качеством поставляемых продуктов.	По мере поступления	Зам.зав. по ХР повар