

***Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города  
Керчи Республики Крым «Детский сад комбинированного вида № 37  
«Золотая рыбка»***

Согласовано с председателем  
родительского контроля  
\_\_\_\_\_ Е.Г. Кайтанова  
Протокол № 1  
от «18» августа 2023 года

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ г. Керчи РК  
«Детский сад № 37 «Золотая рыбка»  
\_\_\_\_\_ Е. М. Ладыгина

Приказ № 92 от 21.08.2023

### **Программа культуры здорового питания**

«Программа культуры здорового питания» (далее Программа) – стратегический документ МБДОУ № 37 «Золотая рыбка» (далее ДОУ), она способствует упорядоченности и совместной деятельности всех заинтересованных сторон и участников образовательных отношений в организации здорового питания обучающихся.

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

- «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 в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ
- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации N 213 н, Министерство образования и науки России N 178 от 11.03.2012 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений, МОН, науки и молодежи Республики Крым от 20.06.2023 № 3363/01-15 « О контроле за качеством организации горячего питания в образовательных организациях», письма управления образования Администрации города Керчи от 28.06.2023 года № 22/1-19/2820 « О контроле за качеством организации

горячего питания в образовательных организациях» и перечнем нормативных документов в части организации питания.

- Устав ДОУ

## **2. Разработчики Программы**

- Заведующий ДОУ
- Старший воспитатель
- Медицинская сестра

## **3. Основные исполнители Программы**

Основными ответственными за исполнение программы являются: администрация ДОУ, педагогический коллектив ДОУ, 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 особую социальную значимость. Основное время дети находятся в дошкольном учреждении. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в ДОУ, 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 научил нас двигаться. Человек все меньше тратит свою собственную энергию, снижается двигательная активность, что неизбежно приводит к избыточному весу, ожирению. (наше дошкольное учреждение в настоящее время посещает 1,5% 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 лично – 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 Программы ДОУ – 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 обучающихся 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.
  - Совершенствование системы финансирования питания воспитанников, оптимизация затрат.

## **8. Направления Программы**

Реализация Программы осуществляется по следующим направлениям:

- организация рационального питания обучающихся;
- обеспечение высокого качества и безопасности питания;
- обеспечение разнообразия питания обучающихся;
- 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: 2023 – 2028 г.г.

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

- наличие сформированного пакета документов по организации питания;

- обеспечение обучающихся питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния пищеблока;
- отсутствие среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- улучшение здоровья воспитанников дошкольного учреждения;
- повысится познавательный уровень развития детей в области правильного питания;
- обеспечение культуры приема пищи обучающимися;
- информация, полученная родителями, поможет пересмотреть семейное меню;
- улучшится представления о связи состояния здоровья с гигиеной питания, формированию представления о необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из условий рационального питания.

## 12. Содержание Программы

Содержание Программы разработано в соответствии с поставленными задачами:

<i>Задачи</i>	<i>Содержание работы</i>
Обеспечение детей дошкольного возраста питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и 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> <li>• разработка сбалансированного меню</li> <li>• организация работы по С- витаминизации третьего блюда</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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• замена устаревшего технологического</li> </ul>

базы пищеблока	оборудования на более новое и современное
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 об организации питания детей дошкольного возраста</li> <li>• проведение в ДОУ мероприятий по формированию навыков здорового питания, культуры приема пищи</li> </ul>
Совершенствование системы финансирования питания воспитанников, оптимизация затрат	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация контроля за соблюдением ценообразования, выделением и освоением финансовых средств</li> </ul>

### Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы

<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
Проведение бесед, в рамках недели здоровья «Детское питание»	В течение года	Воспитатели возрастных групп
Ведение учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям	В течение года	ИФК
Своевременное выявление воспитанников с инфекционными заболеваниями	В течение года	Воспитатели возрастных групп
Организация своевременной сдачи документации по выплате компенсаций части родительской платы	В течение года	Ответственный за организацию питания
Ведение пропаганды здорового питания	В течение года	Все сотрудники ДОУ
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»	В течение года	Все сотрудники ДОУ
Изучения отношения родителей к организации питания в ДОУ	1 раз в год	Старший воспитатель
Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в ДОУ	В течение года	Все сотрудники ДОУ
Размещение на стендах информации по организации питания	В течение года	Ответственный за организацию питания
Составление распорядка дня, НОД для каждой	Август	Старший

возрастной группы		воспитатель
Рейд по проверке организации питания в ДОУ	В течение года	Члены бракеражной комиссии
Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню	Ежедневно	Ответственный за организацию питания

### 13. Механизм реализации Программы

Организация контроля за исполнением Программы:

- общественный контроль за организацией и качеством питания членами бракеражной комиссии
- информирование общественности о состоянии дошкольного питания через сайт дошкольного учреждения;
- информирование родителей на родительских собраниях

#### Производственный и общественный контроль за организацией питания

<i>Вид контроля</i>	<i>Ответственный</i>
Контроль за формированием рационального питания.	Заведующий, медсестра
Контроль санитарного состояния пищеблока	Заведующий, медсестра
Контроль сроков годности и условий хранения продуктов.	Заведующий, медсестра, калькулятор
Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения.	Заведующий, медсестра
Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены, гигиеническими знаниями и навыками сотрудников.	Медсестра
Контроль за приёмом пищи.	Ответственный за организацию питания, старший воспитатель, воспитатели, помощники воспитателей

## Приложение к Программе №1

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

### **1. Задачи администрации ДОУ:**

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.

### **2. Обязанности медсестры/калькулятора 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.

### **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 педагогов ДОУ и медработников по питанию в семье.
- принимать активное участие в проведение мероприятий ДОУ (досуги, праздники и т.д.)

### **5. Привлечение воспитанников:**

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

### Примерная тематика бесед, тематических занятий, мероприятий

<i>Мероприятия</i>	<i>Цель</i>	<i>Ответственный</i>	<i>Сроки</i>
<b>Работа с родителями</b>			
Тематика родительских уголков (родительских собраний): - Организация питания в выходные дни. - Рецепты витаминных блюд. - Рекомендуемые нормы содержания витаминов в питании ребёнка. - Правила поведения за столом. - Здоровье ребёнка в руках взрослых: молоко – источник здоровья. - Питание – основа жизни. - Режим дня – залог здоровья дошкольника. - Физическое развитие дошкольника. - Мастер-классы от родителей.	Помощь родителям в получении информации о правильном питании, здоровье дошкольника.	Воспитатели групп	В течение года
<b>Тематика бесед с детьми дошкольного возраста</b>			
<b>Форма проведения – игровая</b>			
«Овощной салат»	Дать детям представления о необходимости питания. Закрепить знания об овощах, рассказать о пользе овощей для здоровья.	Воспитатели групп	сентябрь
«Хлеб – всему голова»	Рассказать детям, откуда появляется хлеб на нашем столе, рассказать о разных видах хлеба, их пользе для здоровья.		октябрь
«Фруктовой салат (мусс)»	Закрепить знания детей о фруктах, познакомить с их свойствами.		ноябрь
«Полдник. Время есть булочки»	Формировать представление о продуктах, которые могут быть включены в меню полдника.		декабрь
«Пейте дети молоко – будете здоровы»	Формировать представление о пользе молока для растущего организма.		январь
«Пора ужинать»	Формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах,		февраль

	которые могут быть включены в меню ужина		
«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»	Расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.		май
Интерактивная игра «Здоровье в тарелке»	Закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах.		июнь
<b>Массовые мероприятия (досуги, развлечения, праздники)</b>			
Физкультурный досуг «Праздник картошки»	Формировать у детей привычку к ЗОЖ.	воспитатели групп, родители.	сентябрь
Развлечение с родителями «Быть здоровыми хотим»	Формировать у детей привычку к ЗОЖ.	воспитатели групп, родители.	В рамках проведения недели здоровья
Викторина «Здоровейка»	Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов питания.	воспитатели групп	1 раз в квартал
Развлечение «Праздник урожая»	Расширить представления детей о сезонных витаминах – овощах и фруктах.	воспитатели групп	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.	Старший воспитатель, воспитатели групп	март
Конкурс рисунков «Самые полезные продукты»	Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов.	воспитатели групп, родители.	май