

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ МАТЕМАТИКИ № 1384
ИМЕНИ А.А. ЛЕМАНСКОГО»

ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

«Утверждаю»
Заместитель директора по вопросам содержания образования
ГБОУ Школа №1384 им. А.А. Леманского:
Марева Валентина Юрьевна
«01» сентября 2016 г.



ПРОГРАММА

по формированию культуры здорового питания на 2016-2019год



Москва, 2016г.

Введение.

Коллективом Дошкольного отделения №1 ГБОУ «Школа №1384 имени А.А. Леманского» была разработана программа по формированию культуры здорового питания.

При реализации образовательных программ необходимо соблюдать принципы формирования культуры здорового питания, важнейшими из которых являются:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- системность и последовательность;
- вовлеченность семьи в реализацию программы.

Необходимо проводить просветительскую работу с родителями (законными представителями), вовлекать родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье. Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии РАО, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерационально и не сбалансировано, нарушен режим питания. Во многих семьях в питании мало овощей, фруктов, молочных продуктов, а предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям и т.п. Только 20% родителей знакомы с общими принципами организации здорового питания.

Основания для разработки программы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный закон от 30.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
3. СанПин 2.4.5.2409-08.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
4. СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
5. СанПин 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания».
6. СанПин 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».
7. СанПин 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов»
8. Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» (Материалы разработаны сотрудниками Института возрастной физиологии РАО М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой)

Цели и задачи

Цели:

- Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания.
- Сформировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:
- Формирование и развитие представления детей и родителей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Формирование у дошкольников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- Профилактика возможных рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и взрослых;
- Освоение детьми практических навыков рационального питания;
- Информирование детей и родителей о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- Развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;
- Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и взрослых.

Программа «Формирование культуры здорового питания» рассчитана на 3 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2016 по 2019 годы.

Программа затрагивает всех участников воспитательно-образовательного процесса: ребенок-педагог-родитель, и будет реализовываться как в образовательной области, так и в воспитательной деятельности.

Ожидаемые результаты:

Улучшение качества питания дошкольников и обеспечение его безопасности.

Формирование навыков здорового питания у воспитанников и их родителей.

Разработана система мониторинга состояния здоровья воспитанников.

Просветительская работа по формированию культуры дошкольного питания за счёт:

- реализации комплекса мероприятий образовательных программ по формированию культуры питания дошкольников;
- привлечения к профилактической работе по формированию культуры питания родительской общественности, работников здравоохранения, педагогов и сотрудников ДО.

Механизм реализации программы

Производственный и общественный контроль за организацией питания:

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Методист, ответственный за питание Общественная бракеражная комиссия
2.	Входной производственный контроль	Методист, медсестра, ответственный за питание
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Методист, ответственный за питание Общественная бракеражная комиссия
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Бракеражная комиссия, ответственный за питание
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Бракеражная комиссия ДОУ, ответственный за питание
6.	Контроль за процессом организации приема пищи.	Дежурный администратор; воспитатели, пом. воспитателей, ответственный за питание

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

Задачи администрации Дошкольного отделения:

1. Составление режима дня с обеспечением необходимого режима питания;
2. Контроль качества питания; (качество поставляемых продуктов и соблюдение технологий приготовления).
3. Контроль обеспечения порядка в групповых помещениях, санузлах, буфетных;
4. Контроль культуры приема пищи;
5. Планирование и контроль воспитательной работы с дошкольниками по привитию навыков культуры приема пищи;
6. Контроль выполнения графика выдачи готовой продукции.

Обязанности воспитателей, педагогов:

Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма ребенка и взрослого; Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания. Воспитание навыков культуры поведения дошкольников во время приема пищи, совместно с воспитателем.

Проведение бесед с родителями о правильном подходе к проблеме питания в семье;

Обязанности родителей:

Прививать навыки культуры питания в семье;

Выполнять рекомендации педагогов и медицинских работников по питанию в семье.

Учитывать меню детского сада в организации питания дома.

План деятельности по реализации Программы

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Планируемый результат и выполнение
1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение				
1.	Назначение ответственного за организацию питания	сентябрь	директор школы	приказ
2	Совещание воспитателей, педагогов, пом. воспитателей об организации питания.	октябрь	методист	протокол совещания
3	Совещание при директоре по вопросам организации и развития дошкольного питания	сентябрь, май, ежегодно	директор	протокол, план работы
4	Заседание комиссии ДО по организации питания по вопросам: - соблюдение СанПин; - профилактика инфекционных заболеваний - наличие необходимой документации по питанию согласно перечню	в течение года	методист	протокол, план работы
5	Работа бракеражной комиссии (ДО и общественной) по питанию	в течение года	Методист, специалист по питанию	план работы, акты проверок
6	Осуществление ежедневного контроля за работой пищеблока, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Методист, бракеражные комиссии (ДО и общественной) по питанию	материалы отчётов
2. Работа с воспитанниками.				
1	Проведение «Недели-здоровья»	2 раза в год.	воспитатели	планы занятий
2.	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище»	Ноябрь 2016г.	Родители	материалы конкурсов

3	Конкурс поделок и рисунков «Приятного аппетита»	Октябрь.	Педагог-организатор	Выставка в мини-музеи, фотоотчет.
4	Досуг «Масленица - лакомица»	март,	Педагог-организатор муз. рук-ль	отчёт о проведении праздника
6	Фото - конкурс «Мое любимое блюдо».	ежегодно	Родители, воспитатели	Фото-выставка
7	Видео презентация «Щи да каша - пища наша!»	январь	Педагог-организатор	Видео - ролик
8	Выставка книг по теме: «Столовый этикет».	апрель	Педагог-организатор	план выставок, список предложенной литературы
9	Чтение книг о здоровом питании, пользе в рационе питания овощей и фруктов.	Ежемесячно	воспитатели	Включение в план
10	Викторина «О том, что вкусно и полезно».	июнь 2016	Педагог-организатор педагог-психолог	материалы викторины
11	Досуг «Хозяюшка»	март, 2016	Педагог-организатор муз. рук-ль	отчёт о проведении конкурса
12	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	ежегодно, апрель	Педагог-организатор педагог-психолог, воспитатели	Проекты
13	Проведение Дней здоровья	ежегодно	Педагог-организатор педагог-психолог, воспитатели	отчёт о проведении Дня здоровья
3. Работа с педагогическим коллективом				
1.	Обсуждение вопросов питания на совещаниях, семинарах	ежегодно	Методист, педагог-организатор специалист по питанию	протоколы
2	Организация консультаций для воспитателей, - культура поведения воспитанников, умение пользоваться приборами во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований;	ежегодно	Методист, педагог-организатор, медицинский работник	отчёт о консультациях за год

	- хорошо организованное питание - залог сохранения здоровья			
5	Осуществление постоянного контроля за состоянием питания.	ежегодно	Методист, общественная родительская комиссия	
6.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития дошкольного питания	ежегодно	Педагог-организатор	отчёт за год
4. Работа с родителями				
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании воспитанников на родительских собраниях	ежегодно	Методист, педагог-организатор воспитатели медицинский работник	протоколы родительских собраний
2	Привлечение членов бракеражных комиссий для содействия повышению качества работы пищеблока.	ежегодно	методист	протоколы заседаний
3	Привлечение родителей к проведению групповых мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	ежегодно	Педагог-организатор воспитатели	протоколы родительских собраний
	Индивидуальные консультации о правильном питании	ежегодно	медицинская сестра	план воспитательной работы

Перспективный план работы во всех возрастных группах

Месяц	Группа			Подготовительная к школе
	младшая	средняя	старшая	
Сентябрь	Беседа - игра «Самые полезные продукты». Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления	Беседа «Питание и здоровье». Экскурсия на кухонный блок с целью показа места приготовления пищи.	Беседа «Здоровая пища». Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления	Беседа «Как правильно питаться, чтобы быть сильным и здоровым». Экскурсия на пищеблок с целью показа места

	пищи.	Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное».	пищи». Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное».	приготовления пищи. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное».
Октябрь	Рассматривание иллюстраций о здоровой пище.	Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни»	Занятие: «Лепка из соленого теста «Корзина с фруктами и овощами»	Занятие – практикум «Как правильно накрыть стол»
Ноябрь	Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное»	Чтение и обсуждение рассказа К.И. Чуковского «Мойдодыр»	Конкурс рисунков «Вкусные истории».	Конкурс рисунков «Крендельки да булочки»
Декабрь	Чтение и обсуждение стихов об умывании, пище, витаминах.	Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла...»	Занятие – игра «Даёт силы нам всегда витаминная еда»	Сюжетно – ролевая игра «Чаепитие у куклы Маши».
Январь	Сюжетно – ролевая игра «Угощение».	Занятие «Лепка из соленого теста «Калачи из печи»	Занятие: «Составление аппликаций по шаблону «Полезные фрукты и овощи»	Занятие: «Лепка рельефная из пластилина или из слоеного теста «Фрукты и овощи»
Февраль	Сенсорная игра «Чудесный мешочек»	Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам».	Конкурс стихов о еде, о витаминах. Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла...»	Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни»
Март	Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в	Заучивание стихов о пище и витаминах,	Сюжетно – ролевая игра «Любимое блюдо»	Занятие: «Составление аппликаций «Мышиное

	нашей жизни»	гигиене.		яблоко»
Апрель	Конкурс загадок «Овощи. Фрукты».	Сенсорная игра «Чудесный мешочек»	Беседа - игра «Здоровое питание - здоровые зубы»	Беседа - игра «Здоровое питание - здоровые зубы»
Май	Игра-путешествие «Магазин здоровой пищи»	Викторина «Знатоки полезных продуктов», конкурс загадок о пище и витаминах.	Просмотр и обсуждение презентации «Кулинарное путешествие по России»	Просмотр и обсуждение презентации «Кулинарное путешествие по России»

Планирование работы в младшей группе

Тема	Цели	Предполагаемый результат	Сроки
Беседа - игра «Самые полезные продукты».	Развивать представление о пользе здоровой пищи на детский организм; формировать готовность заботиться о своем здоровье.	уметь выбирать из ряда предложенных полезные.	Сентябрь
Рассматривание иллюстраций о здоровой пище.	Рассказать и на примере иллюстраций показать воспитанникам о том, что такое здоровая пища.	-познакомиться с иллюстрациями о пище,	Октябрь
Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное»	Познакомить детей с видами съедобной и несъедобной пищи.	-уметь отличать съедобную пищу от несъедобной.	Ноябрь
Чтение и обсуждение стихов об умывании, пище, витаминах.	Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность; продолжить	- знать произведения художественной литературы о здоровой пище, витаминах, гигиене.	Декабрь

	развивать понимание значения и необходимости гигиенических процедур		
Сюжетно – ролевая игра «Угощение».	Развивать способность выбирать оптимальную полезную пищу из числа предложенных; формировать навык правильного и безопасного поведения за столом; вспомнить правила этикета.	уметь правильно вести себя за столом; уметь выбирать полезную пищу и отличать ее от вредной.	Январь
Сенсорная игра «Чудесный мешочек»	развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность	–уметь определять при помощи рук выбранный предмет, отличать его форме от других;	Февраль
Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни»	Рассказать воспитанникам о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие.	– иметь представление, в каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни.	Март
Конкурс загадок «Овощи. Фрукты».	Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность, мышление,	– уметь отличать полезные продукты от вредных.	Апрель

	внимание, память.		
Игра-путешествие «Киоск здоровой пищи»	Рассказать ребятам о правилах гигиены полости рта; формировать представление о взаимосвязи здоровой пищи и здоровых зубов.	-уметь различать продукты полезные и вредные для зубов.	Май

Планирование работы в средней группе

Тема	Цели	Предполагаемый результат	Сроки
Беседа «Питание и здоровье». Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное»	Продолжить развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье	-уметь ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; - уметь отличать съедобные продукты от несъедобных	Сентябрь
Просмотр и обсуждение презентации «Витамины в нашей жизни»	Рассказать воспитанникам о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие.	- иметь представление, в каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни.	Октябрь
Чтение и обсуждение рассказа К.И. Чуковского	Закрепить знания детей о важности гигиенических процедур; продолжать развивать	получить дополнительные знания в области	Ноябрь

«Мойдодыр»	память, внимание, мышление, речь.	литературы, что способствует расширению кругозора; знать, о чем говорится в произведении; понимать, что соблюдение гигиены в жизни человека очень важно; уметь выполнять простые гигиенические процедуры самостоятельно (мытьё рук, лица, ног)	
Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла».	Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность.	– получить дополнительные знания в области литературы, различных сферах искусства, что способствует расширению их общего кругозора.	Декабрь
Занятие «Лепка из сдобного или соленого теста «Калачи из печи»	Продолжить развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	– самостоятельно научиться лепить калачи и бублики, используя пластилин или соленое тесто.	Январь
Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам».	Отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона.	осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания; иметь представление о составлении	Февраль

		полезного рациона	
Заучивание стихов о пище, о витаминах, гигиене.	Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность, продолжить развивать понимание значения и необходимости гигиенических процедур.	знать произведения художественной литературы о здоровой пище, витаминах, гигиене.	Март
Сенсорная игра «Чудесный мешочек»	Знать полезные фрукты и овощи; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность	Уметь определять при помощи рук выбранный предмет, отличать его форме от других;	Апрель
Викторина «Знатоки полезных продуктов», конкурс загадок о пище и витаминах.	Знать полезные фрукты и овощи, уметь их отличать по форме и цвету; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	знать полезные продукты и уметь сознательно их выбирать; уметь отличать их от вредных и бесполезных;	Май

Планирование работы в старшей группе

Тема	Цели	Предполагаемый результат	Сроки

<p>Занятие – беседа «Здоровая пища». Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное».</p>	<p>Развить представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;</p>	<p>–уметь ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; – уметь отличать съедобные продукты от несъедобных.</p>	<p>Сентябрь</p>
<p>Занятие: «Лепка из соленого теста «Корзина с фруктами и овощами»</p>	<p>Знать полезные фрукты и овощи, уметь их отличать по форме и цвету; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.</p>	<p>знать, какие фрукты и овощи являются полезными, уметь давать им названия; самостоятельно научиться лепить корзину, фрукты и овощи, используя пластилин или соленое тесто.</p>	<p>Октябрь</p>
<p>Конкурс рисунков «Вкусные истории».</p>	<p>Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.</p>	<p>уметь отличать полезные продукты от вредных; уметь рисовать самостоятельно на заданную тему.</p>	<p>Ноябрь</p>
<p>Занятие – игра «Даёт силы нам всегда витаминная еда»</p>	<p>Закрепить знания детей о рациональном питании; закрепить соблюдение детьми правил питания; помочь детям понять, что здоровье зависит от</p>	<p>знать, что такое витамины, и в каких продуктах они содержатся; иметь представление об их обозначении</p>	<p>Декабрь</p>

	<p>правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной; познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.</p>		
<p>Занятие – практикум «Как правильно накрыть стол»</p>	<p>Рассказать детям об эстетических подходах и требованиях этикета в сферах питания; развивать умения использовать полученные знания на практике.</p>	<p>знать, как правильно накрывать на стол; иметь представление о эстетических подходах и требованиях этикета в сфере питания.</p>	<p>Январь</p>
<p>Конкурс стихов о еде, о витаминах. Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла.»</p>	<p>Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность.</p>	<p>– получить дополнительные знания в области литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора.</p>	<p>Февраль</p>
<p>Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам»</p>	<p>Отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона.</p>	<p>осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания; иметь представление о составлении полезного рациона.</p>	<p>Март</p>
<p>Беседа – игра</p>	<p>Сформировать у</p>	<p>– уметь</p>	<p>Апрель</p>

«Здоровое питание – здоровые зубы»	воспитанников представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов и всего организма.	различать продукты полезные и вредные для зубов.	
Просмотр и обсуждение презентации «Кулинарное путешествие по России»	Рассказать воспитанникам о национальных традициях и социокультурных аспектах здорового питания; провести фотоэкскурсию в мир кулинарии нашей страны	– иметь представление об истории кулинарии.	Май

Планирование работы в подготовительной к школе группе

Тема	Цели	Предполагаемый результат	Сроки
Беседа «Как правильно питаться, чтобы быть сильным и здоровым». Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное»	Рассказать воспитанникам о полезной пище, о ее роли в формировании здорового организма; напомнить им о том, что овощные культуры выращивают для питания; закрепить знания детей о форме овощей, фруктов; поупражнять в осязательном обследовании формы.	знать, что правильное питание помогает нашему организму расти сильным и здоровым; уметь отличать полезные продукты от вредных, съедобные от несъедобных.	Сентябрь
Занятие – практикум «Как	Рассказать детям об	–знать, как правильно	Октябрь

правильно накрыть на стол»	эстетических подходах и требованиях этикета в сферах питания; развивать умения использовать полученные знания на практике.	накрывать на стол; - иметь представление о эстетических подходах и требованиях этикета в сфере питания.	
Конкурс рисунков «Крендельки да булочки»	Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	уметь отличать полезные продукты от вредных; уметь рисовать самостоятельно на заданную тему.	Ноябрь
Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам»	Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной; отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона	- осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания; - иметь представление о составлении полезного рациона	Декабрь
Занятие: «Лепка рельефная из пластилина или из слоеного теста «Фрукты и овощи»	Знать полезные фрукты и овощи, уметь их отличать по форме и цвету; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	- самостоятельно научиться лепить фрукты и овощи, используя пластилин или соленое тесто.	Январь
Просмотр и обсуждение	Рассказать воспитанникам о	- иметь представление,	Февраль

презентации «Витамины в нашей жизни»	пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие.	в каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни.	
Занятие: «Составление аппликаций «Мышиное яблоко»	Закрепить знания о полезных фруктах, об их роли в формировании здорового растущего организма; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	– уметь составлять аппликации по шаблону.	Март
Беседа – игра «Здоровое питание – здоровые зубы»	Сформировать у воспитанников представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов и всего организма.	– уметь различать продукты полезные и вредные для зубов.	Апрель
Просмотр и обсуждение презентации	Рассказать воспитанникам о национальных	– иметь представление об истории кулинарии	Май

Приложение

Анкета для опроса родителей

Уважаемые родители!

Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого – оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

– *Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания)*

– *Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания)*

– *Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания)*

– *Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка)*

– *Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания)*

Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке – от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости – номер 2, и так далее, наименее важный фактор – номер 8:

Наличие времени для организации правильного питания в семье

Наличие достаточных средств для организации правильного питания

Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье

Сформированность традиций правильного питания в семье

Кулинарные умения и желание готовить у родителей

Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка

Сформированность привычек в области питания у ребенка

Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка

Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

Нехватка времени для приготовления пищи дома

Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка

Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка

Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня

Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.)

Ребенок не соблюдает режим питания – ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами

Ребенок не умеет вести себя за столом

Ребенок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.

Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд

Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

– *Ест в одно и то же время – не нужно заставлять вовремя*

позавтракать, пообедать и т.д.

- Моет руки перед едой без напоминаний

-Ест небольшими кусочками, не торопясь

-Использует салфетку во время еды

- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть

-Читает книгу во время еды

-Смотрит телевизор во время еды

-Ест быстро, глотает большие куски

Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки:

Каждый или почти каждый день Несколько раз в неделю Реже 1 раза в неделю Не ест совсем ПРОДУКТЫ

Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.)

Супы (любые)

Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т.д.)

Творог/творожки, блюда из творога

Свежие фрукты

Свежие овощи и салаты из свежих овощей

Хлеб, булка

Мясные блюда

Рыбные блюда

Яйца и блюда из яиц

Колбаса/сосиски

Чипсы

Сухарики в пакетиках

Чизбургеры /бутерброды

Леденцы

Шоколад, конфеты

Пирожные/торты НАПИТКИ

Молоко

Какао

Сок/морс

Компот/кисель

Сладкая газированная вода (пепси- кола и т.п.)

Минеральная вода

Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в детском саду?

Завтрак

Второй завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

Да, ребенок питается в одно и то же время всегда

Да, почти всегда питается в одно и то же время

Нет, ребенок питается в разное время

Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в детском саду?

Это нужно

Это скорее нужно

Это скорее не нужно, чем нужно

Это не нужно

Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в детском саду?

Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка

Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка

Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

Анкета для детей

Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким

Какие продукты или блюда ты любишь больше всего

Назови 5 – 7 своих любимых продуктов

Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?

Какие основные приемы пищи ты знаешь?

Как ты считаешь, какие продукты будут полезны твоему организму? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:

Фрукты

Орехи

Бутерброды

Чипсы

Шоколад/конфеты

Булочки/пирожки

Печенье/сушки/пряники/вафли

Другие сладости

Другое

Что бы ты посоветовал сделать своему другу после обеда?

Побегать, попрыгать

Поиграть в подвижные игры

Поиграть в спокойные игры

Почитать

Порисовать

Позаниматься спортом

Потанцевать

Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду?

Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:

Обычная негазированная вода

Молоко

Кефир
Какао
Сок
Кисель
Сладкая газированная вода
Морс
Минеральная вода

Памятка

"Воспитание у дошкольников культуры поведения за столом"

Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и формированием у детей культуры поведения за столом. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет дошкольнику быть уверенным в себе. Задача воспитателей, а также родителей – научить ребенка правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительными в застольном общении.

Правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками следует вырабатывать с раннего возраста. Воспитатель должен учить детей мыть руки перед едой, правильно сидеть во время приема пищи: не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не ставить их на стол. Необходимо также следить, чтобы во время еды воспитанники не спешили, не отвлекались и не играли столовыми приборами, не набивали рот.

Формировать культурно-гигиенические навыки необходимо последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка:

Возраст	Задачи
Дети второй младшей группы (от 3-х до 4 лет)	Научить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно пользоваться мылом, расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место. Сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, пережевывать пищу с закрытым ртом
Дети средней группы (от 4-х до 5 лет)	Совершенствовать приобретенные умения: брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полоскать

	рот после еды
Дети старшей группы (от 5 до 6 лет)	Закрепить умения правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом), есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом. Продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых
Дети подготовительной к школе группы (от 6 до 7 лет)	Закрепить навыки культуры поведения за столом: сидеть прямо, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой

4. Обучать детей правилам поведения за столом можно как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. Завтракая и обедая вместе с детьми, воспитатель должен демонстрировать им правила этикета, разумность и необходимость их соблюдения.

Во время приема пищи на чистом столе должны находиться общие предметы, необходимые во время еды: солонка, хлебница, салфетница, по возможности ваза с цветами.

Общение с детьми во время еды требует тщательной психологической подготовки. Известно, что поддерживать беседу – это мастерство, научиться которому непросто. Главное – разговоры не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Темы должны быть нейтральными. Например, можно поговорить о продуктах, из которых приготовлен обед, или о том, что из еды больше всего детям нравится, и т. д. При этом пожелание “Приятного аппетита” – обязательно!

Используемая литература.

1. *Алямовская В.Г.* и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. - М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. *Алексеева, А. С.* Организация питания детей в дошкольном учреждении [Текст] : пособие для воспитателей детского сада / А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. Ладодо. - М. : Просвещение, 1990. - 210 с.
3. *Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.* Разговор о правильном питании. Методическое пособие. М. ОЛМА Медиа Групп, 2007.
4. *Голицына Н.С., Шумова И.М.* Воспитание основ здорового образа жизни у малышей.- М.: Издательство «Скрипторий» 2003», 2007.
4. *Доскин В.А.* Как сохранить и укрепить здоровье ребенка: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / - М.: Просвещение, 200.
5. *Картушина М.Ю.* Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.- М.: ТЦ Сфера, 2004.
6. *Маталыгина, О. А.* Все о питании детей дошкольного возраста О. А. Маталыгина, Н. Е. Луппова. - М. : Фолиант, 2009. - 272 с.
7. Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» (Материалы разработаны сотрудниками Института возрастной физиологии РАО М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой).