

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Мурманска № 95



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №95

М.Н. Машихина

Приказ № 126 от 01.11.2018г.

Программа «Здоровое питание в ДОО»

г. Мурманск
2018г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт Программы.
2. Значимость Программы
3. Основные направления работы по организации питания дошкольников.
4. Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы.

1. Паспорт программы

Полное наименование программы

Программа по вопросам выявления и решения проблем качества питания совместно с родительским сообществом в МБДОУ г. Мурманска № 95

Разработчики Программы

Заведующий МБДОУ г. Мурманск № 95 Машихина М.Н.

Старший воспитатель МБДОУ г. Мурманск № 95 Шаповал Г.Э.

Старшая медицинская сестра МБДОУ г. Мурманск № 95 Клевакина Т.Г.

Основные исполнители Программы

Администрация, педагогический коллектив МБДОУ г. Мурманск № 95, работники пищеблока, родители.

Цель Программы

Обеспечение здорового питания воспитанников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.

Основные задачи Программы

- обеспечение воспитанников 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;
- предупреждение (профилактика) среди воспитанников инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания.
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания

Основные направления Программы

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

Ожидаемые результаты реализации Программы

- обеспечение воспитанников питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- обеспечение доступности дошкольного питания;
- обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- отсутствие среди воспитанников инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния пищеблоков;

Нормативно – правовая база

1.Федеральный закон ФЗ -№ 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. СанПиН 2.4.1.3049-13» (далее СанПиН 2.4.1.3049-13), утвержденных постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26;

3. Законом РФ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.2000 г. № 29-ФЗ (с изменениями от 30.12.2001г.; 10.01.2003 г.; 30.06.2003 г.; 22.08.2004 г.);

4. Законом РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ (ст. 1728) от 30.03.1999г.;

5. Методическими рекомендациями «Питание детей в детских дошкольных учреждениях, утвержденные Минздравом СССР от 14.06.1984 г.;

6. Информационным письмом Минздрава РФ от 18.02.1994г. «Профилактическая витаминизация детей в дошкольных, школьных, лечебно-профилактических учреждениях и домашних условиях»;

7. Инструкцией по использованию концентратов поливитаминных напитков для профилактики полигиповитаминозов в дошкольных, школьных, лечебно-профилактических учреждениях и домашних условиях», утвержденных Минздравом РФ от 18.02.1994 № 06-15/2-15;

8. Инструкцией по витаминизации молока и готовых блюд в дошкольных, школьных, лечебно-профилактических учреждениях и домашних условиях поливитаминным премиксом 730/4», утвержденных Минздравом РФ от 18.02.1994 № 06-15/3-15;

9. Уставом МБДОУ г. Мурманска № 95.

Организация контроля за исполнением Программы

- Общественный контроль за организацией и качеством питания дошкольников со стороны Совета МБДОУ №95 и родительского комитета;

- Информирование общественности о состоянии дошкольного питания через сайт дошкольного учреждения;

- Информирование родителей на родительских собраниях.

2. Значимость Программы

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 проблему большой социальной значимости, особенно в условиях современной сложной социально-экономической обстановки. Основное время дети находятся в дошкольном учреждении. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в ДОУ, во многом зависит здоровье и развитие дошкольников.

Правильное питание – залог здоровья. По данным статистики только у 35% детей рацион и режим питания соответствуют гигиеническим требованиям.

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;

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

Что же такое здоровье? По уставу ВОЗ, «здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия».

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, решение которой будет осуществляться посредством реализации программы «Здоровое питание в ДОО» МБДОУ №95 – 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.

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.

Структура питания детей, характеризуется продолжающимся снижением потребления наиболее ценных в биологическом отношении мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц, растительного масла, фруктов и овощей. При этом существенно увеличивается потребление хлеба и мучных продуктов, а также картофеля. Вследствие этого 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.

В последнее время проблема сохранения здоровья детей занимает значительное место в жизни общества, становится приоритетной национальной проблемой.

Таким образом, одной из приоритетных задач в дошкольном учреждении мы видим в воспитании у детей навыков здорового образа жизни. Задача педагогов – сформировать у ребенка дошкольного возраста основы сохранения своего здоровья, используя в своей педагогической деятельности правдивую, научно-обоснованную и полезную информацию.

Здоровый образ жизни - это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Данная программа предусматривает решение трех задач:

- сохранение и укрепление физического здоровья дошкольников
- воспитание у детей дошкольного возраста культуры здоровья
- формирование осознания здоровья как человеческой ценности

Программа включает в себя три составные части:

- Здоровое питание;
- Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста;
- Организация досуга воспитанников;

3. Основные направления работы по организации питания дошкольников

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

- разработка нормативно – правовой и технологической документации по организации дошкольного питания
- создание системы производственного контроля
- разработка десятидневного меню
- организация работы по С- витаминизации

2. Обеспечение доступности дошкольного питания

- выплата компенсаций различным группам воспитанников
- учет социального положения различных категорий семей воспитанников

3. Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании

- жесткий контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей
- приоритет продукции местных производителей
- использование современных технологий приготовления
- 4. Модернизация материально – технической базы пищеблока
 - замена устаревшего технологического оборудования на более новое и современное
- 5. Предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания
 - просветительская работа о соблюдении санитарных норм и личной гигиены
 - воспитание правильного отношения к питанию
- 6. Повышение кадрового потенциала работников пищеблока и других специалистов, ответственных за организацию питания
 - обучение персонала санитарному минимуму и работе на современном оборудовании
 - просветительская работа среди педагогов по вопросам питания
- 7. Пропаганда принципов здорового и полноценного питания. Организация образовательно – разъяснительной работы по вопросам здорового питания
 - использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации питания детей дошкольного возраста
 - проведение в ДОУ мероприятий по формированию навыков здорового питания, культуры приема пищи
- 8. Совершенствование системы финансирования питания воспитанников, оптимизация затрат
 - организация контроля за соблюдением ценообразования, выделением и освоением финансовых средств.

Принципы организации рационального питания воспитанников в МБДОУ №95

Основные принципы здорового питания

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых — растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше — свежие и выращенные в местности проживания (не менее 360 г в день).
4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.
5. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности), и заменяйте животный жир на жир растительных масел.
6. Жирному мясу и мясным продуктам предпочитайте бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
7. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.
8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.
9. Ешьте меньше соли. Общее ее количество в пище не должно превышать 1 чайной ложки (4 г. в день). Следует употреблять йодированную соль.
10. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение помогут уменьшить количество используемых в процессе готовки жира, масла, соли и сахара.
11. Поступление пищевых веществ и энергии должно соответствовать возрастным физиологическим потребностям детского организма, обеспечивать его рост и развитие. Обед в детском саду должен составлять 35% от физиологической суточной потребности в пищевых веществах и энергии.
12. Обеспечение оптимального соотношения пищевых веществ (соотношение белков, углеводов, липидов как 1:1:4), энергетическая квота белка общей калорийности должна

составлять 14%, углеводов 55%, липидов 31%; доля белка животного происхождения от общего количества белка - не менее 60%.

13. Пищевые волокна должны включаться в рацион из расчета не менее 15-20г/сутки.

14. Растительные жиры должны составлять не менее 30% от общего количества жира.

15. Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.

16. Учет региональных эколого-гигиенических факторов питания, особенно учет геохимических эндемий (дефицит йода, фтора, селена и т.д.).

17. Широкая информированность родителей с целью преемственности питания детей в выходные дни и формирование мировоззрения здорового образа жизни.

4. Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы.

Формы работы с родителями

1. Выступления на родительских собраниях по вопросам организации питания воспитанников в детском саду и дома с приглашением медработников, поваров, врача-педиатра.

2 Организация, оформление и пополнение материалом информационного уголка о правильном и рациональном питании детей дошкольного возраста.

3. Подготовка различного материала (консультации, рекомендации, памятки, папки-передвижки, беседы по рациональному и сбалансированному питанию дошкольников в ДООУ и дома).

4. Организация презентации для родителей «Питание для здоровья», «Лечебная овощная аптека», «Организация питания в ДООУ».

5. Оформление материалов папки по обмену рецептами «Любимое блюдо моей семьи».

6. Организация совместных развлечений для воспитанников и родителей «В гостях у Вкусняшки», «На приеме у Айболита», «Путешествие в страну Витаминка».

7. Организация выставок рисунков и творческих работ детей совместно с родителями «Мое любимое блюдо», «Мы за здоровое питание!».

8. Проведение индивидуальных бесед администрации детского сада об организации питания в детском саду с родителями воспитанников.

9. Анкетирование родителей (законных представителей) воспитанников на тему «Рациональное, правильно сбалансированное питание детей».

10. Проведение различных конкурсов продуктивной деятельности детей совместно с родителями (конкурс фотографий «Я помогаю на кухне», конкурс по декоративно-прикладному творчеству на тему «Масленица», рисования на тему «Весенний натюрморт», творческой работы - аппликация на тему «Витамины на столе» и другие).

11. Выпуск (ежеквартальный) газеты для родителей «Поваренок». Практически в каждом выпуске рассматриваются вопросы о том, как правильно организовать питание детей дошкольного возраста, чем и как кормить ребенка, о пользе витаминов.

Рубрики газеты:

•«Советы Доктора Айболита» - советы врачей, психолога, медсестры, народная медицина.

•«Очень вкусно!» - предлагаем родителям ознакомиться с технологическими картами по которым наши повара готовят блюда для ваших детей в ДООУ.

•«По секрету всему свету» - родители сами могут обменяться опытом (рецептами) приготовления любимых семейных блюд.

• «Чем занять ребенка на кухне» - знакомим родителей с различными дидактическими играми, которые можно предложить ребенку для игры на кухне.

• «Почитай-ка» - рассказы о книгах, которые они могут прочитать ребенку, и сами узнать что-то новое и интересное.

•«Советы педагога» - знакомство с нашими консультациями, рекомендациями, памятками.

•«Поздравляем!» - поздравления родителей с праздниками и именинниками.

•«Вместе с детьми» - рекомендации по организации совместной творческой продуктивной деятельности

План работы с родителями

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	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 квартал	Заведующий, старшая медсестра, Воспитатели групп
2.	Изучения отношения родителей к организации питания в ДОУ	2 раза в год	Ст. воспитатель Воспитатели групп
3.	Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в ДОУ	В течение года	Педагоги ДОУ
4.	Помещение в родительский уголок информации по организации питания	В течение года	Воспитатели групп
5.	Помочь родителям в получении информации о правильном питании, здоровье дошкольника	В течение года	Воспитатели групп, старшая медсестра
6.	Викторина «Здоровейка». Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов питания.	1 раз в квартал	Воспитатели групп
7.	Развлечение с родителями «Быть здоровыми хотим». Формировать у детей привычку к ЗОЖ	Сентябрь	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, родители
8.	Развлечение «Праздник урожая» Расширить представления детей о сезонных витаминах – овощах и фруктах	Октябрь	Воспитатели групп, музыкальный руководитель
9.	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.	Декабрь	Воспитатели групп
10.	Встреча с родителями «Конкурс кулинарных рецептов». На конкурсной основе выявить наиболее полезный рецепт блюда и порекомендовать его для	Март	Ст. воспитатель, воспитатели групп, родители.

	приготовления дома.		
11.	Конкурс рисунков «Самые полезные продукты». Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов	Май	Ст. воспитатель, воспитатели групп, родители.

Тематика родительских уголков (родительских собраний)

- Организация питания в выходные дни
- Рецепты витаминных блюд
- Рекомендуемые нормы содержания витаминов в питании ребенка
- Правила поведения за столом
- Здоровье ребенка в руках взрослых
- Молоко – источник здоровья
- Питание – основа жизни
- Режим дня – залог здоровья дошкольника
- Физическое развитие дошкольника
- Мастер классы от родителей