

**Программа по совершенствованию  
организации питания  
и формированию культуры здорового питания  
МАДОУ Детский сад № 53**

«Программа по совершенствованию организации питания и культуры здорового питания» (далее Программа) - стратегический документ Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад № 53 (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 ассамблеей 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 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- 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
- Устав ДОУ

### **2. Разработчики Программы**

- Заведующий ДОУ
- Старший воспитатель
- Медицинская сестра
- Заведующий хозяйством

### **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 особо 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 сердечнососудистой 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 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: 2020 - 2025 г.г.

## 10. Источники финансирования

Источники финансирования - средства городского и федерального бюджета.

## 11. 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:

Задачи	Содержание работы
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 базы пищеблока	• замена устаревшего технологического 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	• организация контроля за соблюдением ценообразования, выделением и освоением финансовых средств

### Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы.

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Проведение бесед, в рамках недели здоровья «Детское питание»	1 раз в год	Старший воспитатель, воспитатели групп
Обсуждение вопросов питания на производственных совещаниях	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
Ведение пропаганды здорового питания	В течение года	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 квартал	Заведующий медицинская сестра, воспитатели групп
Изучения отношения родителей к организации питания в ДОУ	1 раза в год	старший воспитатель воспитатели групп
Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в ДОУ	В течение года	педагоги ДОУ
Помещение на стендах информации по организации питания	В течение года	Воспитатели групп
Создание комиссии по проверке качества питания	Сентябрь	Заведующий
Составление распорядка дня, ООД для каждой возрастной группы	Сентябрь	Старший воспитатель
Рейд по проверке организации питания в ДОУ	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 ДОУ и родительского комитета;
- информирование общественности о состоянии дошкольного питания через сайт дошкольного учреждения;
- информирование родителей на родительских собраниях.

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, повар-бригадир, заведующий

Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	медицинская сестра, зам.зав.по АХЧ
Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены, гигиеническими знаниями и навыками	Медицинские осмотры
Контроль за приемом пищи	Воспитатели групп Заведующий, медицинская сестра,старший воспитатель

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

1. Задачи администрации ДООУ:

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 и работников пищеблока:

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

5. Обязанности воспитанников :

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

**Примерная тематика бесед, тематических занятий, мероприятий**

Мероприятие	Цель	Ответственные	Сроки реализации
<p>Тематика родительских уголков (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>	<p>Воспитатели групп, медсестра</p>	<p>В течение года</p>
<b><i>Тематика бесед с детьми дошкольного возраста Форма проведения — игровая</i></b>			
<p>«Овощной салат»</p>	<p>Дать детям представления по необходимости питания.</p> <p>Закрепить знания детей об овощах, рассказать детям о пользе овощей для</p>	<p>Воспитатели групп</p>	<p>Сентябрь</p>
<p>«Хлеб - всему голова»</p>	<p>Рассказать детям откуда</p> <p>появляется хлеб на нашем столе, познакомить ребят с разными видами хлеб, их пользой для здоровья</p>		<p>Октябрь</p>
<p>«Фруктовый салат ( мусс) »</p>	<p>Закрепить знания детей о фруктах, познакомить детей с их свойствами.</p>		<p>Ноябрь</p>

«Полдник. Время есть булочки»	Формировать представление о полднике, как обязательной части		Декабрь
«Пейте дети молоко - будете здоровы»	Рассказать детям о пользе молока и молочных продуктов		Январь
«Пора ужинать»	Формировать представление об ужине как обязательной части		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		Апрель
«Как утолить жажду»	Формировать представления о роли воды для организма человека,		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, инструктор по физической культуре	Сентябрь
Развлечение с родителями «Быть здоровыми хотим»	Формировать у детей привычку к ЗОЖ	Воспитатели групп, музыкальный руководитель,	В рамках проведения недели здоровья ( по плану)
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, 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.	Старший воспитатель, воспитатели групп, родители.	Март
Конкурс рисунков «Самые полезные продукты»	Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов	Старший воспитатель, воспитатели групп, родители.	Май