

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1  
от «05» сентября 2018 г.  
с учётом мнения родителей  
(законных представителей)

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ г. Мурманска № 120  
М.А. Грищенко  
«05» сентября 2018 г.



**ПРОГРАММА**  
**МБДОУ г. Мурманска № 120**  
**«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»**  
**(для организации совместной работы с родителями)**

2018 год

---

Оглавление:

1. Паспорт программы. - 3-5 стр.;
2. Содержание проблемы и обоснование её решения – 5-6 стр.;
3. Концепция оптимального питания – 6-8 стр.;
4. Принципы организации рационального питания воспитанников в МБДОУ г. Мурманска № 120 – 8-9 стр.;
5. Основные принципы здорового питания. – 8-9 стр.;
6. Характеристика Программы. – 9-12 стр.;
7. Ресурсное обеспечение Программы – 12 стр.;
8. Механизм реализации Программы. – 12-16 стр.;
9. Приложение № 1. – 12-19 стр.;
10. Приложение № 2. – 20-21 стр.;
11. План мероприятий по контролю за организацией питания совместно с родительской общественностью – 21-25 стр.;

## Паспорт программы

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Наименование Программы</b></p>             | <p>Программа «Правильное питание – здоровый малыш» на период с 2018 по 2020 гг.</p>   |
| <p><b>Основание для разработки Программы</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Конвенция о правах ребенка» одобрена Генеральной ассамблей ООН от 20.11.1989 г.</li> <li>- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» от 24.07.1998г. №124-ФЗ</li> <li>- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденным законом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014;</li> <li>- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26;</li> <li>- Устав МБДОУ г. Мурманска № 120.</li> <li>- Приказ Минздравсоцразвития России N 213 н, Минобрнауки России N 178 от 11.03.2012 "Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений</li> <li>- Закон 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.).</li> </ul> |
| <p><b>Разработчики Программы</b></p>             | <p>Грищенко М.А. - заведующая МБДОУ г. Мурманска № 120<br/>         Кузнецова Ж.В. - старший воспитатель<br/>         Москвина Т.С. - старшая медицинская сестра<br/>         Коршенко Н.В. – шеф-повар</p>   |
| <p><b>Основные исполнители Программы</b></p>     | <p>Администрация, педагогический коллектив МБДОУ г. Мурманска № 120, работники пищеблока, родители (законные представители) воспитанников.</p>  |
| <p><b>Цель Программы</b></p>                     | <p>Обеспечение здорового питания воспитанников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний, улучшение здоровья детей в аллергических группах</p>  |
| <p><b>Основные задачи Программы</b></p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение воспитанников питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> </ul>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- предупреждение (профилактика) среди воспитанников инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>- пропаганда принципов здорового и полноценного питания.</li> <li>- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания</li> </ul>  |
| <b>Основные направления Программы</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация рационального питания воспитанников;</li> <li>- обеспечение высокого качества и безопасности питания;</li> <li>- обеспечение доступности и разнообразия питания дошкольников</li> <li>- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания;</li> <li>- пропаганда принципов здорового и полноценного питания.</li> <li>- обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям.</li> </ul>   |
| <b>Этапы реализации Программы</b>                    | 2018-2020 гг.  |
| <b>Объемы и источники финансирования</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства муниципального бюджета</li> <li>- средства платных услуг</li> </ul>  |
| <b>Ожидаемые результаты реализации Программы</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение воспитанников питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>- обеспечение доступности дошкольного питания;</li> <li>- обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>- отсутствие среди воспитанников инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>- сохранение и укрепление здоровья воспитанников, в том числе детей с аллергодерматозами.</li> <li>- улучшение санитарно-гигиенического и эстетического, технологического состояния пищеблоков;</li> </ul> |
| <b>Организация контроля за исполнением Программы</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- общественный контроль за организацией и качеством питания дошкольников со стороны представителей родительской общественности МБДОУ г. Мурманска № 120;</li> <li>- информирование общественности о состоянии дошкольного питания через сайт дошкольного учреждения;</li> <li>- информирование родителей на родительских собраниях.</li> <li>- консультации для родителей детскими специалистами</li> </ul>   |

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 ДООУ, 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. (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 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 личностно – 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 «Правильное питание – здоровый малыш» МБДОУ г. Мурманска № 120 – 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.
- 

### **Принципы организации рационального питания воспитанников в МБДОУ г. Мурманска № 120**

#### **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.

### **Характеристика Программы:**

#### ***Цель программы:***

- ❖ Обеспечение полноценного здорового питания дошкольников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний и улучшение состояния здоровья детей в аллергических группах.
- ❖ Развитие культуры питания, особенно рационального и сбалансированного питания. Изучение функций питания и формирование определенных знаний о питании – основе основ жизни человека.

#### ***Задачи программы:***

- ❖ обеспечение соответствия питания детей дошкольного возраста установленным нормам и стандартам СанПин, региональным, экологическим, социальным и культурным особенностям;
- ❖ обеспечение доступности и разнообразия питания дошкольников;
- ❖ обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- ❖ обеспечение процесса приготовления блюд в соответствии с современными разработками и технологиями и нормами СанПин;
- ❖ предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- ❖ организация образовательно – разъяснительной работы с дошкольниками и родителями по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового питания;
- ❖ приведение материально – технической базы пищеблока ДОУ в соответствии с современными разработками и технологиями;
- ❖ контроль качества питания администрацией и представителями родительской общественности.



### **Ожидаемые результаты реализации Программы:**

- ❖ наличие сформированного пакета документов по организации питания;
- ❖ отсутствие среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- ❖ улучшение здоровья воспитанников дошкольного учреждения, в том числе детей с аллергодерматозами.
- ❖ повысится познавательный уровень развития детей в области правильного питания;
- ❖ улучшатся знания о правилах приема пищи, сформируются основы культуры поведения за столом;
- ❖ Внедрение в семейное меню рекомендованные блюда для формирования здорового образа жизни дошкольников.
- ❖ улучшится представления о связи состояния здоровья с гигиеной питания, формированию представления о необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из условий рационального питания

### **Направления Программы:**

- ❖ организация рационального питания детей дошкольного возраста и щадящего питания для детей в аллергических группах.
- ❖ обеспечение высокого качества и безопасности питания;
- ❖ организация образовательно- разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания; развитие культуры питания;
- ❖ обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям.

### **Характерные черты Программы:**

Программа «Правильное питание – здоровый малыш» - стратегический документ МБДОУ г. Мурманска № 120, она способствует преодолению неопределенности, упорядочению совместной деятельности всех заинтересованных сторон в организации здорового питания воспитанников.

Её отличает:

- стратегический характер;
- ярко выраженная инновационная направленность;
- прогностичность, направленность на будущее;
- научность;
- технологичность.

| Задачи  | Содержание работы  |
|---|--|
| 1. 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 десятидневного меню</li><li>- организация работы по С- витаминизации</li></ul> |
| 2. Обеспечение доступности  | <ul style="list-style-type: none"><li>- выплата компенсаций различным группам</li></ul>  |

|   |  |
|---|--|
| дошкольного питания   | воспитанников<br><br>- 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<br><br>- приоритет продукции местных производителей<br><br>- 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<br><br>- 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<br><br>- 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<br><br>- 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   |

### **Ресурсное обеспечение Программы**

Нормативно – правовые ресурсы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «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;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденным законом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26;
- Устав МБДОУ г. Мурманска № 120.
- Приказ Минздравсоцразвития России N 213 н, Минобрнауки России N 178 от 11.03.2012 "Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений;
- Закон 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.).

## Механизм реализации Программы

Производственный и общественный контроль за организацией питания

| <i>Вид контроля</i>   | <i>Структура, осуществляющая контроль</i>  |
|---|--|
| 1. Контроль за формированием рационального питания  | Заведующая МБДОУ, старшая медсестра, родительская общественность                               |
| 2. Входной производственный контроль  | Заведующая, старшая медсестра ежедневно  |
| 3. Контроль санитарно – технического состояния пищеблока  | Заведующая, старшая медсестра  |
| 4. Контроль сроков годности и условий хранения продуктов  | Старшая медсестра, заведующий складом продуктов, родительская общественность                   |
| 5. Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения       | Старшая медсестра ежедневно  |
| 6. Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены, гигиеническими знаниями и навыками | Медицинские осмотры ежегодно   |
| 7. Приемочный производственный контроль   | Старшая медсестра, заведующий складом продуктов, ежедневно                                     |
| 8. Контроль за приемом пищи   | Воспитатели групп<br>Заведующая, старшая медсестра<br>родительская общественность<br>ежедневно |

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

### **1. Задачи администрации МБДОУ:**

Составление расписания непосредственной 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 старшей медсестры 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.
  - сбор информации о состоянии здоровья каждого ребенка, определение той или иной патологии;
  - разработка гипоаллергенного питания;
  - составление индивидуального меню для детей с аллергопатологиями с учетом индивидуальных запросов на основании справок с указанием полного перечня продуктов, которые необходимо исключить из питания ребенка с аллергопатологией.

### **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. Обязанности воспитанников:**

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

## **Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы.**

| № | Мероприятия                | Сроки | Ответственные |
|---|----------------------------|-------|---------------|
|   | I. Работа с воспитанниками |       |               |

|  |   |                 |  |
|--|---|-----------------|--|
| 1.   | Проведение бесед, в рамках недели здоровья «Мы за здоровый образ жизни»   | По плану        | Старший воспитатель, воспитатели групп                 |
| 2.   | Конкурс плакатов «Правильное питание-залог здоровья»  | март            | Старший воспитатель, воспитатели групп родители        |
| <b>II. Работа с педагогическим коллективом</b> |   |                 |  |
| 1.   | Обсуждение вопросов горячего питания на педагогических советах  | 1 раз в квартал | заведующий   |
| 2.   | Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.   | В течение года  | Старшая медицинская сестра<br>Воспитатели групп        |
| 3.   | Своевременное выявление воспитанников с заболеваниями ЖКТ.  | В течение года  | Старшая медицинская сестра                             |
| 4.   | Организация своевременной сдачи документации по выплате компенсаций по оплате за д/с  | В течение года  | заведующий<br>заместитель<br>заведующей по АХР         |
| 5.   | Ведение пропаганды здорового питания.   | В течение года  | Воспитатели групп                                      |
| <b>III. Работа с родителями</b>                |   |                 |  |
| 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,<br>старшая медсестра,<br>Воспитатели групп |
| 2.   | Изучения отношения родителей к организации питания в МБДОУ.   | 2 раза в год    | Старший воспитатель,<br>Воспитатели групп              |
| 3.   | Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в МБДОУ.  | В течение года  | Педагоги МБДОУ   |
| 4.   | Помещение в родительский уголок   | В течение года  | Воспитатели групп                                      |

|   |  |            |                            |
|---|--|------------|----------------------------|
|   | информации по организации питания                                  |            |                            |
| <b>IV. Контроль за организацией питания и работой пищеблока</b> |  |            |                            |
| 1.  | Создание комиссии по проверке качества питания.                    | Сентябрь   | Заведующий                 |
| 2.  | Составление НОД для каждой возрастной группы.                      | Сентябрь   | Старший воспитатель        |
| 3.  | Рейд по проверке организации питания в МБДОУ                       | Ежемесячно | Члены комиссии             |
| 5.  | Составление отчёта по проверке организации питания                 | Ежемесячно | Старший воспитатель        |
| 6.  | Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню. | Ежедневно  | Старшая медицинская сестра |

### Приложение № 1

#### к Программе «Правильное питание – здоровый малыш» примерная тематика бесед, тематических занятий, мероприятий

| Мероприятие   | Цель   | Ответственные                        | Сроки реализации |
|---|--|--------------------------------------|------------------|
| Тематика родительских уголков (родительских собраний)<br>- Организация питания в выходные дни<br>- Рецепты витаминных блюд<br>- Рекомендуемые нормы содержания витаминов в питании ребенка<br>- Правила поведения за столом<br>- Здоровье ребенка в руках взрослых<br>- молоко – источник здоровья<br>- Питание – основа жизни<br>- Режим дня – залог здоровья дошкольника<br>- Физическое развитие дошкольника<br>- мастер классы от родителей | Помочь родителям в получении информации о правильном питании, здоровье дошкольника | Воспитатели групп, старшая медсестра | В течение года   |
| Тематика бесед с детьми дошкольного возраста<br><i>Форма проведения - игр</i>   |  |                                      |                  |
| «Овощной салат»   | Дать детям   | Воспитатели                          | Сентябрь         |

|                                      |  |                   |         |
|--------------------------------------|--|-------------------|---------|
|                                      | представления по необходимости питания.<br>Закрепить знания детей об овощах, рассказать детям о пользе овощей для здоровья   | групп             |         |
| «Хлеб – всему голова»                | Рассказать детям откуда появляется хлеб на нашем столе, познакомить ребят с разными видами хлеб, их пользой для здоровья   |                   | Октябрь |
| «Фруктовый салат (мусс) »            | Закрепить знания детей о фруктах, познакомить детей с их свойствами.   |                   | Ноябрь  |
| «Полдник. Время есть булочки»        | Формировать представление о полднике, как обязательной части ежедневного меню, формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника |                   | Декабрь |
| «Пейте дети молоко – будете здоровы» | Рассказать детям о пользе молока и молочных продуктов  | Воспитатели групп | Январь  |
| «Пора ужинать»                       | Формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина                     | Воспитатели групп | Февраль |
| «Что не надо есть»                   | Дать детям представление о самых вредных для организма продуктах   |                   | март    |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| «Завтрак для космонавта»  | Рассказать детям о профессии космонавта и необходимости здорового питания в космосе  |   | Апрель   |
| «Как утолить жажду»   | Формировать представления о роли воды для организма человека, расширить представление о разнообразии напитков и вреде различных видов напитков | Воспитатели групп                                     | май  |
| Интерактивная игра «Здоровье в тарелке»   | Закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах  | Воспитатели групп                                     | июнь   |
| Массовые мероприятия (досуги, развлечения, праздники)                                 |  |   |  |
| Физкультурный досуг «Овощной переполох»   | Формировать у детей привычку к ЗОЖ   | Воспитатели групп, музыкальный руководитель, родители | Сентябрь                                       |
| Развлечение с родителями «Вместе со Здоровячком»                                      | Формировать у детей привычку к ЗОЖ   | Воспитатели групп, музыкальный руководитель, родители | В рамках проведения недели здоровья (по плану) |
| Викторина «Здоровячок»  | 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 «У Новогоднего стола»: «Вопрос – ответ на тему «Столовый этикет» | Расширить представления родителей и детей о правилах и нормах столового этикета, необходимости   | Воспитатели групп                                     | Декабрь  |



|  |   |   |      |
|--|---|---|------|
|  | привития детям этих норм и правил детям.  |   |      |
| 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 «Полезные продукты»               | Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов  | Старший воспитатель, воспитатели групп, родители. | Май  |

**Приложение № 2**  
**к Программе «Правильное питание – здоровый малыш»**

**Игры с правилами. Дидактические задания.**

***Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».***

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

- ⊗ зеленой (продукты ежедневного рациона);
- ⊗ желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- ⊗ красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

***Динамическая игра «Поезд»***

Воспитатель (ребенок) исполняет роль светофора. Дети получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный (непривычный).

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по группе к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (воспитатель / ребенок, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть, каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ребёнок рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

### **«Помоги Кубику или Бусинке»**

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

### **Игра «Поварята»**

В блюдах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

### **«Угадай овощ»**

В тканевый мешочек кладут несколько различных овощей и фруктов. Ребенок должен опустить руку в мешочек и постараться на ощупь угадать, какие овощи или фрукты лежат в мешочке.

### **Лото для детей "Овощи, фрукты, ягоды"**

В лото могут играть от 1 до 6 человек. Положите перед детьми большие карточки. Стопка с маленькими карточками находится у ведущего обратной стороной вверх. Ведущий достает из колоды по одной карточке, называет ее вслух (или просит назвать ее детей), а дети ищут, у кого есть такая же картинка. Выигрывает тот, кто первым закроет все картинки на своих больших картах маленькими.

## **ПЛАН**

### **мероприятий по контролю за организацией питания совместно с родительской общественностью МБДОУ г. Мурманска № 120 на 2018-2020 г.г.**

| <b>№</b>                      | <b>Мероприятия</b>   | <b>Дата</b>           | <b>Ответственные</b>  |
|-------------------------------|--|-----------------------|---|
| <b>Организационная работа</b> |  |                       |   |
| 1.                            | Разработка плана работы по организации питания МБДОУ г. Мурманска № 120 на новый учебный год       | август                | Старший воспитатель, старшая медсестра, родительская общественность |
| 2.                            | Заседание комиссии по питанию совместно с родительской общественностью                             | 1 раз в квартал       | Заведующий  |
| 3.                            | Контроль за состоянием и функционированием технологического оборудования                           | ежедневно             | Шеф-повар, родительская общественность                              |
| 4.                            | Разработка нормативно-методической документации для организации контроля за питанием детей в МБДОУ | сентябрь              | Комиссия по питанию, родительская общественность                    |
| 5.                            | Замена посуды для пищеблока: кастрюли, тазы, ножи, доски.  | В течение года        | Заместитель заведующей по АХР                                       |
| 6.                            | Утверждение и апробирование новых технологических карт   | по мере необходимости | Заведующий, старшая медсестра, родительская общественность          |
| 7.                            | Приобретение скатертей для групп.  | март                  | Заведующий складом белья, родительская общественность               |
| <b>Работа с родителями</b>    |  |                       |   |

|     |   |                       |  |
|-----|---|-----------------------|--|
| 1.  | Информирование родителей об ассортименте питания детей (меню на сегодня).                             | ежедневно             | Старшая медсестра, педагоги групп                          |
| 2.  | Индивидуальное консультирование родителей детей с плохим аппетитом.                                   | по мере необходимости | Педагог-психолог Шевчук И.И.                               |
| 3.  | Консультирование по вопросам организации питания детей в семье через уголки для родителей             | 1 раз в месяц         | воспитатели групп  |
| 4.  | Оформление стенда «Приятного аппетита»  | октябрь               | Старшая медсестра, педагоги групп                          |
| 5.  | Фотовыставка «Питание и воспитание»   | март                  | Старший воспитатель, педагоги групп                        |
| 6.  | Выпуск газеты «Поговорим о правильном питании»  | апрель                | Старший воспитатель, педагоги групп                        |
| 7.  | Групповые родительские собрания «Питание – основа здоровья детей»                                     | май                   | воспитатели групп  |
| 8.  | Заседание групповых родительских комитетов по организации питания в ДОУ. Выполнение натуральных норм. | март-апрель           | Заведующий, старшая медсестра, родительская общественность |
| 9.  | Конкурс рецептов «Любимое блюдо нашей семьи»  | апрель                | Родительская общественность                                |
| 10. | Творческая выставка «Овощной калейдоскоп»   | сентябрь              | Родительская общественность, воспитанники и сотрудники     |

#### Работа с кадрами

|    |  |                 |   |
|----|--|-----------------|---|
| 1. | Проверка знаний СанПиН работников пищеблока.   | сентябрь        | Заведующий, старшая медсестра, родительская общественность                      |
| 2. | Консультация для младших воспитателей на тему: «Организация процесса питания».   | октябрь         | Заведующий, старшая медсестра, родительская общественность                      |
| 3. | Оперативный контроль «Привитие культурно - гигиенических навыков».   | ноябрь          | Старший воспитатель, родительская общественность                                |
| 4. | Производственное совещание:<br>1. «Роль младшего воспитателя в организации питания детей»<br>2. «Отчет комиссии по контролю за организацией питания детей в группах» | февраль         | Заведующий, старшая медсестра, старший воспитатель, родительская общественность |
| 5. | Плановая проверка «Состояние работы по организации питания детей».   | март            | Заведующий, старшая медсестра, старший воспитатель, родительская общественность |
| 6. | Рабочие совещания по итогам проверки групп   | 1 раз в квартал | Заведующий, старшая медсестра, старший воспитатель, родительская общественность |

#### Работа с воспитанниками

|    |   |         |                   |
|----|---|---------|-------------------|
| 1. | Изготовление макета «Овощной переполох» | Октябрь | Воспитатели групп |
|----|---|---------|-------------------|

|    |   |         |  |
|----|---|---------|--|
| 2. | Коллаж «Приглашаем к столу»   | ноябрь  | воспитатели групп,<br>родительская<br>общественность                       |
| 3. | Экскурсия детей на пищеблок.  | ноябрь  | воспитатели групп  |
| 4. | Праздник «Путешествие в страну полезных продуктов»                                    | декабрь | подготовительная<br>группа, родительская<br>общественность                 |
| 5. | Изготовление атрибутов из соленого теста для сюжетно-ролевой игры «Магазин продуктов» | январь  | Воспитатели групп  |
| 6. | Коллаж «Что такое хорошо, и что такое плохо»  | февраль | Воспитатели групп<br>родительская<br>общественность                        |
| 7. | Создание центров этикета в группах  | март    | воспитатели старших<br>возрастных групп,<br>родительская<br>общественность |
| 8. | Выставка детского творчества «Мы фантазеры»   | апрель  | Воспитатели групп  |
| 9. | Выставка детского творчества «Мы лепили и катали, в печке русской выпекали».          | май     | Воспитатели групп,<br>родительская<br>общественность                       |

#### **Контроль за организацией питания**

|    |   |           |  |
|----|---|-----------|--|
| 1. | Осуществление осмотра при поступлении каждой партии продукции                         | ежедневно | Заведующий складом,<br>родительская<br>общественность (по<br>согласованию) |
| 2. | Соблюдение правил хранения и товарного соседства                                      | ежедневно | Заведующий складом,<br>родительская<br>общественность (по<br>согласованию) |
| 3. | Контроль за санитарным состоянием рабочего места                                      | ежедневно | Шеф-повар,<br>родительская<br>общественность (по<br>согласованию)          |
| 4. | Соблюдение санитарных требований к отпуску готовой продукции                          | ежедневно | Заведующий складом,<br>родительская<br>общественность (по<br>согласованию) |
| 5. | Соблюдение и выполнение санитарно-эпидемиологических требований к организации питания | ежедневно | Шеф-повар,<br>родительская<br>общественность (по<br>согласованию)          |
| 6. | Соблюдение технологических инструкций   | ежедневно | Шеф-повар,<br>родительская<br>общественность (по<br>согласованию)          |
| 7. | Снятие суточной пробы и отбор для хранения  | ежедневно | Шеф-повар,<br>родительская<br>общественность (по<br>согласованию)          |

|                              |  |                           |  |
|------------------------------|--|---------------------------|--|
| 8.                           | Обеспечение С-витаминизации и йодирования рациона питания.   | Ежедневно                 | Старшая медицинская сестра, родительская общественность (по согласованию)  |
| 9.                           | Осуществление контроля качества продукции, наличия товаросопроводительных документов, ведение учётно-отчётной документации | постоянно                 | Заведующий складом, родительская общественность (по согласованию)          |
| 10.                          | Контроль закладки продуктов на пищеблоке   | ежедневно                 | Старшая медицинская сестра, родительская общественность (по согласованию)  |
| 11.                          | Осуществление входного контроля за условиями транспортировки продуктов питания от поставщиков                              | по мере привоза продуктов | Заведующий складом, родительская общественность (по согласованию)          |
| 12.                          | Контроль за организацией процесса кормления в группах  | систематически            | комиссия по питанию<br>родительская общественность                         |
| 13.                          | Контрольные взвешивания порций на группах  | по мере необходимости     | комиссия по питанию<br>родительская общественность (по согласованию)       |
| 14.                          | Соблюдение инструкций выполнения технологических процессов на пищеблоке  | постоянно                 | комиссия по питанию  |
| 15.                          | Соблюдение графика выдачи готовой продукции на группе  | ежедневно                 | комиссия по питанию,<br>родительская общественность (по согласованию)      |
| 16.                          | Контроль за состоянием уборочного и разделочного инвентаря на пищеблоке.   | 1 раз в месяц             | комиссия по питанию  |
| 17.                          | Контроль за температурным режимом в холодильных установках.  | ежедневно                 | работники пищеблока,<br>комиссия по питанию                                |
| 18.                          | Снятие остатков продуктов питания на складе  | 1 раз в месяц             | комиссия по питанию  |
| 19.                          | Анализ выполнения натуральных норм питания   | 1 раз в месяц             | комиссия по питанию,<br>родительская общественность                        |
| <b>Работа с поставщиками</b> |  |                           |  |
| 1.                           | Заключение договора на поставку продуктов.   | 1 раз в квартал           | Заведующий складом,<br>родительская общественность,<br>комиссия по питанию |
| 2.                           | Подача заявок на продукты.   | 2 раза в неделю           |  |
| 3.                           | Постоянный контроль за качеством поставляемых продуктов.   | По мере поступления       |  |