

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 г.БАКСАНА»

РАССМОТРЕНА
На заседании
Управляющего совета
30.12.2016г.
Протокол №4

ПРИНЯТА
На заседании
педагогического совета
30.12.2016г.
Протокол №7



Программа
по организации здорового питания
«Ешь правильно – лекарств не надо»
ДО МКОУ «СОШ №7 г.Баксана»

2016г.

Содержание

| № | Раздел | Страницы |
|----------|--|-----------------|
| 1 | Паспорт программы | 3 |
| 2 | Содержание проблемы и обоснование её решения | 4 |
| 3 | Концепция оптимального питания | 6 |
| 4 | Принципы организации рационального питания воспитанников ДО МКОУ «СОШ№7 г.Баксана» | 7 |
| 5 | Характеристика программы | 8 |
| 6 | Ресурсное обеспечение программы | 10 |
| 7 | Механизм реализации программы | 10 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ №1 | 14 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ №2 | 17 |

Паспорт программы

| | |
|------------------------------------|---|
| Наименование Программы | Программа «Ешь правильно- лекарств не надо» на период с 2017 по 2019 гг. |
| Основание для разработки Программы | <ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" ст. 28 п.15 - «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» 2.4.1.3049-13 - «Методические рекомендации по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений», приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.03.2012г. № 213н/178 - Устав МКОУ «СОШ №7 г. Баксана» |
| Разработчики Программы | Руководитель ДО - Пшихачева Р.А., старший воспитатель - Кочесокова А.Р, медицинская сестра – Кодзокова А.Б., |
| Основные исполнители Программы | Администрация, педагогический коллектив ДО МКОУ «СОШ №7 г.Баксана», работники пищеблока, родители. |
| Цель Программы | Обеспечение здорового питания воспитанников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний. |
| Основные задачи Программы | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 |

| | |
|---|--|
| | <p>питания.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям. |
| Объемы и источники финансирования | <ul style="list-style-type: none"> - Средства муниципального бюджета - Родительские средства |
| Ожидаемые результаты реализации Программы | <ul style="list-style-type: none"> - 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; |
| Организация контроля за исполнением Программы | <ul style="list-style-type: none"> - Общественный контроль за организацией и качеством питания дошкольников со стороны Управляющего совета ДО МКОУ «СОШ№7 г.Баксана» и родительского комитета; - Информирование общественности о состоянии дошкольного питания через сайт дошкольного учреждения; - Информирование родителей на родительских собраниях. |

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. (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 «Ешь правильно- лекарств не надо» ДО МКОУ «СОШ №7 г. Баксана»- 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 ДОО

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.

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 ДООУ в соответствии с современными разработками и технологиями;
- контроль качества питания администрацией и представителями родительской общестственности.

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;
- повысится познавательный уровень развития детей в области правильного питания;
- улучшатся знания о правилах приема пищи, сформируются основы культуры поведения за столом;
- информация, полученная родителями, поможет пересмотреть к корне 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

Направления Программы:

- организация рационального питания детей дошкольного возраста;
- 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 «Ешь правильно- лекарств не надо» - стратегический документ дошкольного отделения муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №7 г.Баксана», она способствует преодолению неопределенности, упорядочению совместной деятельности всех заинтересованных сторон в организации здорового питания обучающихся.

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 сбалансированного питания | <ul style="list-style-type: none">- 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 | <ul style="list-style-type: none">- выплата компенсаций различным группам воспитанников |
| 3. Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании | <ul style="list-style-type: none">- жесткий контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей- приоритет продукции местных производителей- использование современных технологий приготовления |
| 4. Модернизация материально – технической базы пищеблока | <ul style="list-style-type: none">- приобретения современного оборудования |
| 5. Предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания | <ul style="list-style-type: none">- 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 | <ul style="list-style-type: none">- 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 | <ul style="list-style-type: none">- 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 | <ul style="list-style-type: none">- организация контроля за соблюдением ценообразования, выделением и освоением финансовых средств |

Ресурсное обеспечение Программы

Нормативно – правовые ресурсы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273
- «Конвенция о правах ребенка» одобрена Генеральной ассамблей ООН от 20.11.1989 г.
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"---
- Приказ Минздравсоцразвития России N 213н, Минобрнауки России N 178 от 11.03.2012 "Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений.
- Устав МКОУ «СОШ№7 г.Баксана»

Механизм реализации Программы

Производственный и общественный контроль за организацией питания

| Вид контроля | Структура, осуществляющая контроль |
|---|---|
| 1. Контроль за формированием рационального питания | Руководитель ДО , медсестра |
| 2. Входной производственный контроль | Руководитель, медсестра ежедневно |
| 3. Контроль санитарно – технического состояния пищеблока | Руководитель, медсестра, завхоз |
| 4. Контроль сроков годности и условий хранения продуктов | завхоз, кладовщик, медсестра |
| 5. Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения | медсестра ежедневно |
| 6. Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены, гигиеническими знаниями и навыками | Медицинские осмотры ежегодно |
| 7. Приемочный производственный контроль | медсестра, кладовщик, завхоз ежедневно |
| 8. Контроль за приемом пищи | Воспитатели групп руководитель, медсестра ежедневно |

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

1. Задачи администрации ДОУ :

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 приема пищи;
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы с воспитанниками по привитию навыков культуры приема пищи.

2. Обязанности 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.

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 ДО и медработников по питанию в семье.
- Принимать активное участие в проведение мероприятий ДО(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 | Ст. воспитатель, воспитатели групп |
| 2. | Конкурс плакатов «Мы за правильное питание» | март | Ст. воспитатель, воспитатели групп, родители |
| II. Работа с педагогическим коллективом | | | |

| | | | |
|----|---|-----------------|----------------------------------|
| 1. | Обсуждение вопросов горячего питания на педагогических советах | 1 раз в квартал | Руководитель ДО |
| 2. | Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям. | В течение года | Мед. сестра Воспитатели групп |
| 3. | Своевременное выявление воспитанников, с заболеваниями ЖКТ. | В течение года | Мед. сестра |
| 4. | Организация своевременной сдачи документации по выплате компенсаций по оплате за д/с | В течение года | Руководитель, бухгалтер |
| 5. | Ведение пропаганды здорового питания. | В течение года | Воспитатели групп |

III. Работа с родителями

| | | | |
|----|---|-----------------|---|
| 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 | Руководитель ДО, медсестра, воспитатели групп |
| 2. | Изучения отношения родителей к организации питания в ДО . | 2 раза в год | Ст. воспитатель, Воспитатели групп |
| 3. | Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в ДО. | В течение года | Воспитатели групп |
| 4. | Помещение в родительский уголок информации по организации питания | В течение года | Воспитатели групп |

IV. Контроль за организацией питания и работой пищеблока

| | | | |
|----|--|------------|----------------|
| 1. | Создание комиссии по проверке качества питания. | Сентябрь | Руководитель |
| 2. | Составление НОД для каждой возрастной группы. | Сентябрь | Ст.воспит. |
| 3. | Рейд по проверке организации питания в ДОУ | Ежемесячно | Члены комиссии |
| 5. | Составление отчёта по проверке организации питания | Ежемесячно | Ст.воспит. |
| 6. | Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню. | Ежедневно | Мед. сестра |

к Программе
«Ешь правильно- лекарств не надо»
примерная тематика бесед, тематических занятий, мероприятий

| Мероприятие | Цель | Ответственные | Сроки реализации |
|---|---|---|-----------------------|
| <p>Тематика родительских уголков (родительских собраний)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <p>Помочь родителям в получении информации о правильном питании, здоровье дошкольника</p> | <p>Воспитатели групп, старшая медсестра</p> | <p>В течение года</p> |
| <p>Тематика бесед с детьми дошкольного возраста <i>Форма проведения - игр</i></p> | | | |
| <p>«Овощной салат»</p> | <p>Дать детям представления по необходимости питания. Закрепить знания детей об овощах, рассказать детям о пользе овощей для здоровья</p> | <p>Воспитатели групп</p> | <p>Сентябрь</p> |
| <p>«Хлеб – всему голова»</p> | <p>Рассказать детям откуда 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> |
| <p>«Полдник. Время есть булочки»</p> | <p>Формировать представление о полднике, как обязательной части</p> | | <p>Декабрь</p> |

| | | | |
|--|--|--------------------|----------|
| | ежедневного меню, формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника | | |
| «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 кушать» | Дать детям представление о самых вредных для организма продуктах | | март |
| «Завтрак для космонавта» | Рассказать детям о профессии космонавта и необходимости здорового питания в космосе | | Апрель |
| «Как утолить жажду» | 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 «Праздник картошки» | Формировать у детей привычку к ЗОЖ | Воспитатели групп, | Сентябрь |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | музыкальный руководитель, родители | |
| Развлечение с родителями «Быть здоровыми хотим» | Формировать у детей привычку к ЗОЖ | Воспитатели групп, музыкальный руководитель, родители | 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. | Зам. зав. по ВР, воспитатели групп, родители. | Март |
| Конкурс рисунков «Самые полезные продукты» | Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов | Зам. зав. по ВР, воспитатели групп, родители. | Май |

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.