

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 1 «Буратино»  
Ленинского муниципального района Волгоградской области  
(МКДОУ «Детский сад № 1 «Буратино»)**

Рассмотрено:  
на Педагогическом совете  
Протокол №    4 от    26.05.2021

Утверждаю:  
заведующий  
МКДОУ «Детский сад №1 «Буратино»

\_\_\_\_\_  
Н.М.Муртазаева  
Приказ № 57 от 26.05.2021

г.

**ПРОГРАММА  
ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ДОУ**



Культура здорового питания детей в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации. Много знаний получают дети в дошкольном возрасте, но, к сожалению, редко их учат следовать правилам культуры питания. Адаптация детей в коллективе, процесс обучения, умственные и физические нагрузки повышают потребности организма в основных пищевых веществах и энергии. Однако культура питания дошкольников резко снизилась.

Когда речь идёт о питании, редко используется слово «культура». Жаль! «Живём не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить», - часто цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку «топлива», а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение.

Между тем Антон Павлович Чехов – вот уж кого можно считать образцом подлинно культурного человека – утверждал, что тот, кто не придаёт питанию должного значения, не может считаться интеллигентом, и достоин всяческого осуждения в «приличном обществе». А какого человека можно считать культурным в плане питания? Не претендуя на строгую научность определения, скажем, что это тот, кто способен организовать своё питание в соответствии с потребностями организма, способствуя тем самым сохранению и укреплению здоровья. В основе культурного питания лежат принципы регулярности, разнообразия, безопасности и удовольствия.

Опыт показывает, что создание благоприятной образовательной среды способствует не только прочным знаниям, но и одновременно способствует формированию культуры здорового питания дошкольников. Биологическая реакция организма дошкольника зависит как от его адаптационных возможностей, так и от силы сочетаемого воздействия образовательной среды. Многие параметры образовательной среды регламентируются санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья дошкольников.

Данная программа направлена на воспитание детей, основанное на принципах рационального питания. В реализации программы «Культура здорового питания» задействованы: администрация образовательного учреждения, воспитатели, медицинские работники и технический персонал.

## ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Воспитание физически и психологически здорового ребенка в пространстве ДОУ и раскрытие его социально-ценностного направления, используя современные здоровье сберегающие педагогические технологии.

## ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Способствовать совершенствованию уровня культуры здорового питания детей
2. Популяризация преимуществ культуры здорового образа жизни, расширение кругозора дошкольников в области здорового и рационального питания

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ребенок здоровый физически, психологически, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни.

## Участники программы

- дети
- воспитатели
- родители

## ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, ИХ СВОЙСТВА И ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.

Основным принципом правильного питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей, фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Исключение из рациона тех или иных продуктов из названных групп неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей. Мясо, рыба, птица, яйца, молоко, кефир, творог и сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и др. неблагоприятных внешних факторов.

Молоко и молочные продукты – источник белка, один из основных источников легкоусвояемого кальция, необходимого для образования костной ткани – витамина В12 (рибофлавина).

Кефир, йогурт, ряженка способствуют нормальному пищеварению и угнетают рост болезнетворных микроорганизмов в тонком кишечнике. В питании дошкольников необходимо применять разнообразные овощи, фрукты и плодовоовощные соки. Плоды и овощи, особенно свежие – важнейший источник аскорбиновой кислоты, биофлавоноидов (витамин Р), бета-каротина. Бета-каротин является мощным антиоксидантом и обладает иммуностимулирующим действием. Источники - тыква, морковь, зелёный лук, щавель, шпинат, салат, капуста, помидоры, красный перец, брокколи, грейпфруты, сливы, персики, дыни, абрикосы, хурма, крыжовник, черника, чёрная смородина.

## НЕОБХОДИМОСТЬ СОБЛЮДЕНИЯ САНИТАРНЫХ И ГИГИЕНИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ

Профессиональная обязанность воспитателя детского сада – обучить детей правилам поведения за столом. Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, в играх, в беседах, так и во время приема пищи. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у окружающих. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе. Воспитать у ребят привычку есть разную пищу – дело достаточно трудное, но выполнимое. Необходимо рассказывать детям о блюдах, которые они едят, их составе и значении для здоровья человека. Детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, надо докормить, при этом предоставлять возможность проявлять самостоятельность, не забывая поощрять ее.

В понятие «культура поведения за столом» входит и воспитание культурно-гигиенических навыков в соответствии с возрастом.

### **Задачи воспитания культурно-гигиенических навыков**

*МЛАДШАЯ ГРУППА:* Учить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно вешать полотенце на свое место. Формировать навыки еды: не крошить хлеб, не проливать пищу, пережевывать пищу с закрытым ртом. Учить правильно, пользоваться ложкой, салфеткой.

*СРЕДНЯЯ ГРУППА:* Совершенствовать навыки аккуратной еды: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать. Есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой), салфеткой, полоскать рот после еды.

*СТАРШАЯ ГРУППА:* Совершенствовать навыки еды: правильно пользоваться столовыми приборами; есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом. Продолжать воспитывать навыки культурного поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

*ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА:* Закрепить навыки культурного

поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой.

### МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

Дидактические игры «Овощи и фрукты, и разные полезные продукты»; «Накорми куклу», «Накрой стол для обеда», «Подбери чайную посуду и столовые приборы»; муляжи овощей и фруктов.

### РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого требуется четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью в группах организованы уголки питания, где вывешивается меню на каждый день. Рекомендуется для домашних ужинов использовать продукты, которые ребенок в этот день в детском саду не получал. В выходные и праздничные дни рацион ребенка лучше приближать к «детсадовскому».

Важно помнить о том, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в детском саду. Однако если ребенка приводят в учреждение рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать стакан сока или фрукты.

Конечно, нужно учитывать семейные традиции и вкусы ребенка, но необходимо помнить, что питание – это очень серьезно: это здоровье нации!

Говоря о питании, важным является и вопрос воспитания культуры поведения детей за столом. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у детей. Умение вести себя за столом, способствует их общему развитию, развитию социальной компетентности, вкуса.



### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Детей надо кормить в строго отведенное время  
Давать в пищу только то, что полагается по возрасту и правильному рациону питания
- Кормить ребят надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо пережёвывать пищу
- Ни в коем случае не кормить ребенка насильно
- Не отвлекать от еды игрой
- Не применять поощрений за съеденную пищу, угроз и наказаний за не съеденную.

*Надо поощрять:*

- Желание ребенка есть самостоятельно
- Стремление малышей участвовать в сервировке и уборке стола

*Надо приучать детей:*

- Перед едой мыть руки



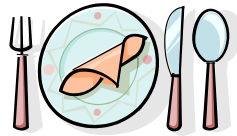
- Жевать пищу с закрытым ртом



- Есть только за столом



·Правильно пользоваться столовыми приборами



· Окончив еду, благодарить. Вставая из-за стола, проверить свое место: достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Программа «Культура здорового питания» предполагает постоянную работу по её выполнению и совершенствованию. Следует уделить особое внимание решению следующих задач:

Регулярно выявлять уровень культуры здорового питания дошкольников

Создать условия для обеспечения культуры здорового питания детей и формирование здорового образа жизни

Просвещать родителей в вопросах культуры здорового питания

Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включенности педагогического коллектива в процесс реализации данной программы, осознанного понимания каждым воспитателем значимости стоящих перед ним задач.