Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 14 Советского района Волгограда»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МОУ Детский сад № 14
(протокол от 28.08.2026 №1)

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МОУ Детский сад №14
О.В.Ершова

ПРОГРАММА

по формированию культуры здорового питания воспитанников МОУ

«Разговор о правильном питании»

Волгоград, 2026

Паспорт программы

Наименование программы	ПРОГРАММА по формированию культуры здорового питания воспитанников МОУ «Разговор о питании»
Основание для разработки программы	• Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» • Приказ Минобрнауки РФ от 30 августа 2013 года N 1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (с изменениями на 21 января 2019 года) • Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 N 115 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ» • СП 2.3/ 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" • СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" • Устав МОУ Детский сад №14 Советского района Волгограда • ФООП ДО
Заказчик	Администрация МОУ «Детский сад №14 Советского района Волгограда
Разработчики программы	методист Бородина О.Г; ст. воспитатель Тимохина И.А; Творческая группа
Цель программы	Формирование у детей дошкольного возраста основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни, создание условий для организации полноценного здорового питания в МОУ и семье
Задачи программы	• Обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по программы укреплению и сохранению здоровья детей путём внедрения новых форм работы. • Привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни. • Расширить у детей дошкольного возраста знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья. • Сформировать у детей осознанное отношение к выбору продуктов, наиболее ценных для организма и отказу от «вредных» для детского организма продуктов. • Создать в МОУ условия для полноценного питания детей с раннего возраста. • Закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.
Прогнозируемый результат	Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников. Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни. Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка. Рост мотивации к изучению проблемы здорового питания у всех участников проекта
Исполнители программы	Администрация МОУ; педагоги, родители

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры питания. Правильная организация питания предусматривает обеспечение детей всеми необходимыми витаминами, что способствует их лучшему развитию, повышает сопротивляемость к различным вредным факторам внешней среды, в первую очередь к инфекционным заболеваниям. Именно в этот период жизни закладываются фундамент здоровья ребенка.

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих положение детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. В публикациях последних лет подчеркивается тревожная ситуация, складывающаяся в отношении состояния здоровья детей – дошкольников. В этой возрастной группе наблюдается рост заболеваемости практически по всем классам болезни. И состояние здоровья детей ухудшилось, в первую очередь, в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Одной из самых главных причин, приводящих к формированию неправильных рационов, является информационный хаос, царящий на рынке продуктов питания.

Человек уже давно утратил способность интуитивно выбирать полезную для него пищу. Переедая одни продукты и недоедая другие, дети формируют неправильные стереотипы пищевого поведения, которые, как правило, сохраняются на всю жизнь и приводят к ухудшению здоровья.

А может ли ребёнок дошкольного возраста самостоятельно оценивать своё питание? И может, и должен, если взрослые ему помогут. Дошкольники вполне способны владеть такими понятиями, как «разнообразие пищи», «режим питания», «гигиена питания». Для того чтобы помочь детям усвоить эти понятия, родители и педагоги должны знакомить с некоторыми физиологическими закономерностями, лежащими в основе рекомендуемых ими правил питания.

Высокая заболеваемость детей дошкольного возраста и отсутствие тенденции к ее снижению вызывает необходимость изыскания новых форм медицинского и педагогического обслуживания дошкольников. Большинство детей дошкольного возраста нуждаются в активном и целенаправленном наблюдении и оздоровлении. От эффективности мероприятий во многом зависит дальнейшая судьба ребёнка, его здоровье, физическое и психическое развитие.

Большая доля ответственности за питание ребёнка ложится на детский сад. Это особенно актуально сегодня, когда на растущий детский организм влияют резкое ускорение темпов жизни, социальное и материальное расслоение населения, увеличение получаемой детьми познавательной информации, изменение условий воспитания в семье. В МОУ стараются не только накормить ребёнка в соответствии с физиологическими потребностями, но и сформировать у него правильный стереотип пищевого поведения.

Решение проблем по питанию мы видим через реализацию программы «Разговор о питании», которая позволит создать в МОУ оздоровительное пространство, благодаря системе методической и медицинской работы, обеспечивающих деятельность педагогических кадров, обобщение и распространение опыта, формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Особенно актуальна активизация передового педагогического опыта по созданию оздоровительного пространства в условиях дошкольного учреждения.

В связи с этим изучение вопросов культуры питания в МОУ является наиболее актуальной проблемой, потому что именно педагоги способны разбудить в сознании детей и родителей осознанную ответственность за здоровье.

Цель программы: Формирование у детей дошкольного возраста основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни,

создание условий для организации полноценного здорового питания в МОУ и семье.

Задачи программы:

- Обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей путём внедрения новых форм работы.
- Привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.
- Расширить у детей дошкольного возраста знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья.
- Сформировать у детей осознанное отношение к выбору продуктов, наиболее ценных для организма и отказу от «вредных» для детского организма продуктов.
- Создать в МОУ условия для полноценного питания детей с раннего возраста.
- Закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.

Прогнозируемый результат:

- Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.
- Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.
- Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.
- Рост мотивации к изучению проблемы здорового питания у всех участников проекта.

Концептуальные положения

- В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.
- Ребёнок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое, приязненное отношение воспитателей, оптимальный психологический климат – залог полноценного развития детей.
- Ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира.

- Дошкольное детство – это период способный обеспечить формирование важных сторон духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни).
- Дошкольный период призван пробудить детское творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни – эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей.
- Здоровый, жизнерадостный, пытливый, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.

Организация питания в МОУ «Детский сад №14 Советского района Волгограда»

Дошкольное учреждение обеспечивает гарантированное сбалансированное питание воспитанников в соответствии с их возрастом и временем пребывания в детском саду по нормам, утвержденным СанПиН 2.4.1.2660 - 10 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Контроль за качеством питания (разнообразием), витаминизацией блюд, закладкой продуктов питания, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, санитарным состоянием пищеблока, правильностью хранения, соблюдением сроков реализации продуктов возлагается на медицинский персонал и заведующего МОУ.

В МОУ установлено 4-х разовое питание для групп с 12-ти часовым пребыванием и 6-ти разовое для групп с 24-х часовым пребыванием на основе 20 - дневного меню, согласованного с РосПотребнадзором. В рацион питания воспитанников МОУ включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, яйца, творог, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др. Меню составлено с учетом калорийности, сочетает в полном объёме белки, жиры, углеводы.

Поставка продуктов питания осуществляется поставщиками, выбраными на конкурсной основе, с которыми заключаются соответствующие контракты. Привоз продуктов осуществляется по графику, строго по заявке учреждения. Каждый поступающий продукт имеет удостоверение качества, молочные и мясные продукты - ветеринарное свидетельство.

Приготовление пищи проводится по технологическим картам. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и нормами. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход, оснащен всем необходимым техническим оборудованием. Пищеблок на 100% укомплектован кадрами, работники пищеблока своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение, плановые медосмотры.

Ежедневно поваром оставляются пробы всех приготовленных блюд для проверки качества. Пробы хранятся в холодильнике в течение 48 часов, согласно СанПиНу. Питание воспитанников организовано в групповых комнатах. Таким образом, организация питания в дошкольном учреждении проводится согласно Требованиям Роспотребнадзора. Калорийность блюд соответствует утверждённым нормативам. Накопительная ведомость свидетельствует о выполнении ежедневных норм питания.

Мероприятия, способствующие формированию культуры здорового питания у детей дошкольного возраста.

№	Специалисты МОУ	Мероприятия по организации питания	Сроки
1	Воспитатели	- Организация дежурства детей (в дошкольных группах). - Привитие КГН: мытьё рук, культура принятия пищи. - Беседы с детьми о соблюдении гигиенических правил до и после приема пищи.	Ежедневно
2	Помощник воспитателя	- Сервировка стола с учётом требований СанПин. - Мытье столов перед принятием пищи и после принятия пищи, согласно требованиям СанПин. - Обработка и мытьё посуды с учётом требований СанПин. - Обеспечение соблюдения нормы выдачи блюд при организации завтрака, второго завтрака, обеда, полдника. - Соблюдение личной гигиены в процессе организации питания детей. - Обеспечение питьевого режима в группах.	Ежедневно
3	Старшая мед сестра	1. Контроль: - поступающей на пищеблок продукции и согласно технологии приготовления пищи; графику; - качества питания и питьевого режима в контроля группах; - обработки посуды в группах и на пищеблоке; - ведения бракеражных журналов - работы холодильников на пищеблоке и в кладовой кладовщика (наличие термометров); - качества уборки на пищеблоке; - соблюдения норм выдачи готовой продукции; - санитарного состояния и содержания территории и всех помещений, соблюдения правил личной гигиены воспитанниками и персоналом. 2. Снятие проб готовой продукции.	Постоянно, согласно графику контроля Ежедневно

		3. Составление меню. 4. Систематическое наблюдение за состоянием здоровья воспитанников.	
4	Кладовщик	- Контроль поступающей на пищеблок продукции. - Соблюдение условий хранения продуктов. - Обеспечение соблюдения норм выдачи продуктов. - Ведение бракеражных журналов.	Постоянно
5	Повара	- Соблюдение правил личной гигиены и требований СанПин к организации работ по приготовлению пищи. - Соблюдение норм и времени выдачи готовой продукции на группы. - Работа по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции пищеблока.	Постоянно
6	Бракеражная комиссия	1. Снятие проб готовой продукции, разрешение на выдачу пищи с пищеблока на группы. 2. Контроль: - организации питания со стороны контроля воспитателей и помощников воспитателей, - соблюдения норм выдачи готовой продукции; - качества обработки посуды, генеральных и текущих уборок в групповых моечных; - соблюдения норм порций детей - санитарного состояния и содержания территории и всех помещений, соблюдения правил личной гигиены воспитанниками и персоналом.	Ежедневно По графику
7	Зав хозяйством	- Работа по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции пищеблока. Контроль санитарного состояния и содержания территории и всех помещений, соблюдения правил личной гигиены воспитанниками и персоналом.	Постоянно

Организационно - педагогическая деятельность.

№	Виды деятельности	Ответственные	Сроки
1	Консультация «Организация питания в МОУ» (для воспитателей и помощников воспитателей)	Тимохина И.А.	сентябрь
2	Сообщения - презентации «Овощи и фрукты - полезные продукты», «Питание и здоровье»	Тимохина И.А.	октябрь
3	Консультация «Роль питания в жизни детей»	Тимохина И.А.	ноябрь
4	Подготовка и издание листовок, брошюр для педагогов и родителей.	Тимохина И.А.	декабрь
5	Семинар-практикум «Эстетика питания»	Тимохина И.А.	январь
6	Педагогические чтения «Здоровье сберегающая образовательная среда»	Тимохина И.А.	январь
7	Оперативный контроль «Организация питания»	комиссия	ноябрь, январь, март, апрель, июль
8	Педагогический час «Разговор о правильном питании»	Тимохина И.А.	февраль
9	Семинар-презентация «Здоровье ребёнка в наших руках»	Тимохина И.А.	апрель
10	Взаимопросмотр: беседы, игры на тему: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»	Все педагоги	в течение года
11	Заседание - круглый стол: «Столик, накройся!»	Все педагоги	май

Перспективный план работы с детьми

№	месяц	Группы			
		младшие	средние	старшие	подготовительные
1	сентябрь	Лепка «Ягодки на тарелочке» Дидактическая игра «Сбор фруктов»	Чтение и разучивание стихов Н.Егорова: Редиска. Тыква. Морковка. Горох. Лук. Огурцы. Беседа «Питание и здоровье».	Аппликация «Наш огород» Дидактическая игра «Сбор грибов и ягод»	Дидактическая игра «Где что зреет» Загадки об овощах, фруктах, ягодах, грибах.
2	октябрь	Дидактическая игра «Посади огород» Игровая ситуация «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»	Рисование «Яблоко – спелое, красное, сладкое» Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.	Лепка «Осенний натюрморт» Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.	Рельефная лепка «Фрукты-овощи» Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.
3	ноябрь	Сюжетно-ролевая игра «Завтрак» Рассматривание иллюстраций о здоровой пище.	Лепка «Во саду ли, в огороде» (грядка с капустой и морковкой) Беседа «Не собирай незнакомые грибы»	Игра-беседа «Съедобные и несъедобные грибы» Пословицы, скороговорки, считалки, загадки о продуктах питания	Дидактическая игра «Соберем урожай» Сюжетно-ролевая игра - осенняя ярмарка «Дары природы»
4	декабрь	Чтение сказки Ш.Перро «Волшебный горшочек» Хоровод «Каравай»	Сюжетно - ролевая игра «Приготовим вкусный обед».	Беседа «Откуда хлеб на столе?» Сюжетно-ролевая игра «Хлебный магазин»	Беседа «Откуда хлеб на столе?» Чтение и обсуждение произведения К.Паустовского «Теплый хлеб»

5	январь	Рисование «Бублики-баранки» Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.	Заучивание стихов о пище и витаминах, гигиене. Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное».	Труд в уголке природы: посадка лука, петрушки. Дидактическая игра «Что где растет?»	Сюжетно-дидактическая игра «Магазин полезных продуктов питания»
6	февраль	Беседа «Будем заваривать чай» Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное».	Беседа «Что такое здоровье и как его сохранять и преумножать?	Беседа «Витамины укрепляют организм» Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное»	Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное».
7	март	Беседа «Не ешь лекарства и витамины без разрешения» Драматизация сказки «Репка»	Игра-беседа «Подружись с зубной щеткой» Игра-забава «Угощение»	Беседа «Как заваривать травяной чай» Дидактическая игра «Семена»	Приговорки: Капуста - виласта. Матушка-репка.
8	апрель	Сюжетно - ролевая игра «Угощение».	Сенсорная игра «Чудесный мешочек»	Беседа «Зачем нужно питаться?» Сюжетно-ролевая игра «Кондитерский магазин»	Беседа «Как я помогал бабушке печь пироги»
9	май	Просмотр и обсуждение презентации «Полезные продукты»	Просмотр и обсуждение презентации «Полезные продукты»	Просмотр и обсуждение презентации «Витамины для здоровья»	Просмотр и обсуждение презентации «Витамины для здоровья»

Регулярные беседы воспитателей с детьми о соблюдении гигиенических правил до и после приема пищи:

- обязательно мыть руки и лицо перед едой и после;

- как правильно принимать пищу (кушать медленно, тщательно все пережевывать);

- убеждать детей в том, что пища должна быть не только вкусной, но и полезной;

- обращать внимание, из скольких различных полезных продуктов состоят блюда, которые им готовят в детском саду;

- напоминать воспитанникам, насколько важно соблюдение режима питания для детского растущего организма;

- регулярно говорить о правилах поведения за столом при принятии пищи.

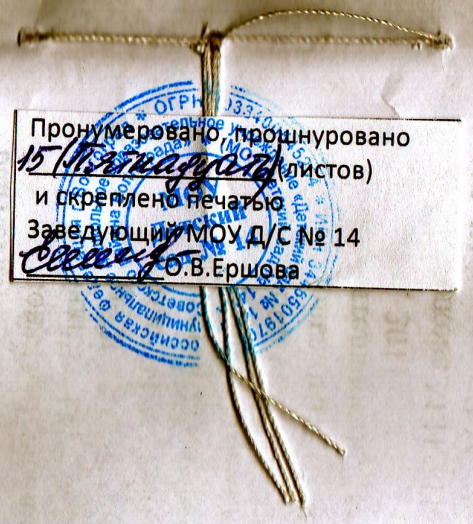
Работа с родителями.

№	Направления работы	Цель	Ответственные	Сроки
1	Анкетирование «О роли питания в формировании и развитии здорового ребенка»	Выявить, насколько интересует родителей вопрос о правильном питании их детей; знания по теме и применения их в жизни.	ст. воспитатель Тимохина И.А, воспитатели, родители всех групп	сентябрь
2	Семинар «Организация питания в период адаптации детей к МОУ»	Продолжить работу по формированию культуры здорового питания в детском саду путем сотрудничества с родителями	Воспитатели, родители всех групп	октябрь
3	Покровская ярмарка	Привлечь родителей к проведению мероприятия	Воспитатели, родители всех групп	ноябрь
4	Создание памяток, брошюр, буклетов для родителей «Роль правильного питания в жизни дошкольника», «Режим питания»	Провести просветительскую работу по данной тематике	Воспитатели, родители всех групп	декабрь
5	Консультации: - «Учите ребёнка правильно питаться»; - "Роль родителей в приобщении ребенка к здоровому образу жизни";	Рассказать родителям о роли правильного питания в жизни ребенка.	Воспитатели, родители всех групп	в течение года
6	Родительское собрание «Азбука аппетита	Продолжить работу по формированию культуры здорового питания в	Воспитатели, родители всех групп	февраль

	дошкольника»	детском саду путем сотрудничества с родителями		
7	Участие в конкурсе «Пословицы и поговорки о хлебе»	Развивать у детей творческие способности, познавательную активность посредством совместной деятельности с родителями и педагогами.	Воспитатели, родители всех групп	март
8	Кроссворд «Самые полезные продукты»	Систематизация знаний родителей по данной тематике.	Воспитатели	в течение года
9	Портфолио «Украшения из овощей и фруктов»	Развивать у детей и родителей творческие способности. Формировать культуру питания дошкольников в тесном сотрудничестве с семьей.	Воспитатели, родители всех групп	апрель

ЛИТЕРАТУРА:

1. Авдеева Н.А., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста». – С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002
2. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. «Здоровый дошкольник». – М: АРКТИ, 2001.
3. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. «Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице». – Москва «Просвещение», 2000
4. Касаткин В.Н. «Педагогика здоровья», Москва, 1998.
5. Колодяжная Т.П. «Управление современным дошкольным образовательным учреждением: часть 2» - Ростов – н/Д, 2008.
6. Кочеткова Л.В. «Оздоровление детей в условиях детского сада», Москва, 2005.
7. Краснощекова Н.В. «Сюжетно - ролевые игры для детей дошкольного возраста», «Феникс», Ростов - на - Дону, 2007.
8. Крюкова С.В., Слободяник Н.П.«Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь». – Москва «Генезис», 2007
9. Кузнецова В.М. «В поиске ради здоровья». – Мурманск, 1996.
10. Курочкина Н.А. «Дети и пейзажная живопись времен года», Санкт - Петербург, 2003.
11. Лыкова И.А. Программа художественного воспитания, обучения и развития детей 2-7 лет «Цветные ладошки» - Москва, 2007
12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержание и организации режима работы в дошкольных организациях.
13. Полынова З.К., Дмитренко З.С. «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста» - С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
14. Чистякова М.И. «Психогимнастика». – Москва «Просвещение», 1995
15. Щипицина Л.М., Защиринская О.В., Воронова А.П., Нилова Т.А. «Азбука общения» (СПб: 2003).
16. Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения », №1 2009
17. Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения », №2 2009.
18. Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения », №3 2009.
19. Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения », №4 2009.


Пронумеровано, прошнуровано
15 пятнадцать (листов)
и скреплено печатью
Заведующий МОУ Д/С № 14
О.В.Ершова