

Прон
ина

Подписано
цифровой
подписью: Пронина
Дата: 2022.06.08
12:46:28 +03'00'

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 09.01.2021 г.

Согласовано
Советом ДОУ
Протокол №1 от 09.01.2021 г.

Заведующий МБДОУ №18 п.г.т. Мурмаши
«Утверждаю»
Пронина И.А.
Приказ от 09.01.2021 г. № 3



ПРОГРАММА
МБДОУ № 18 п.г.т. МУРМАШИ
«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ-ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»

2018 г.

Паспорт программы

Наименование программы	Программа «Правильное питание – здоровый малыш»
Этапы реализации Программы	С 2019 по 2024 гг.
Основание для разработки программы	- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» от 24.07.1998г. №124-ФЗ - «Конвенция о правах ребенка» одобрена Генеральной ассамблей ООН от 20.11.1989 г. – Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ - СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденный Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020г. № 32 - Устав МБДОУ - Методические рекомендации к организации общественного питания населения МР 2.3.6.0233-21 - Закон РФ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.01.2000 г. № 29-ФЗ
Разработчики Программы	Пронина И.А. – заведующий МБДОУ № 18 Личутина О.А. – заместитель заведующего по ВМР Русакова Э.Ш. – врач-педиатр Аравина Т.Г. - старшая медицинская сестра Левакова Н.Е. - старшая медицинская сестра Хадонович А.А. – шеф-повар
Основные исполнители Программы	Администрация, педагогический коллектив детского сада, работники пищеблока, родители (законные представители) воспитанников
Объемы и источники финансирования	- средства муниципального бюджета - родительские средства
Организация контроля за исполнением Программы	- информирование общественности о состоянии дошкольного питания через сайт дошкольного учреждения; - информирование родителей на родительских собраниях.

Характеристика Программы:

Цель программы:

- ❖ Обеспечение полноценного здорового питания дошкольников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.
- ❖ Формирование у детей навыков культуры рационального и сбалансированного питания. Развитие и расширение у них новых вкусовых пристрастий.
- ❖ Изучение функций питания и формирование определенных знаний о питании – основе основ жизни человека.

Задачи программы:

- ❖ обеспечение воспитанников качественным, сбалансированным питанием, соответствующим установленным нормам и стандартам СанПин;
- ❖ обеспечение доступности и разнообразия питания дошкольников;
- ❖ обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в приготовлении;
- ❖ обеспечение процесса приготовления блюд в соответствии с современными разработками и технологиями, 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;
- ❖ формирование навыков культуры питания;
- ❖ приведение материально – технической базы пищеблока ДОО в соответствии с современными разработками и технологиями;

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;
- ❖ повышение познавательного уровня развития детей в области правильного питания;
- ❖ улучшение знаний о правилах приема пищи, формирование основ культуры поведения за столом;
- ❖ расширение и коррекция семейного меню в результате информации, полученной родителями в детском саду
- ❖ улучшение представления о связи состояния здоровья с гигиеной питания.

- ❖ формирование представления о необходимости и важности рационального питания

Направления Программы:

- ❖ организация рационального питания детей дошкольного возраста;
- ❖ обеспечение высокого качества и безопасности питания;
- ❖ организация образовательно- разъяснительной работы с родителями по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- ❖ привитие навыков культуры питания воспитанникам;
- ❖ обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям.

Механизм реализации Программы

№	Объект контроля	Ответственный	Периодичность	Инструмент контроля	Форма контроля
1	Соблюдение санитарных норм питания	ст.медсестра	ежедневно	меню-раскладка, 10-ти дневное меню	составление меню
		заведующий	ежедневно		анализ меню утверждение
2	Бракераж готовой продукции	бракеражная комиссия	четыре раза в день	журнал бракеража готовой пищевой продукции пробы	запись в журнале методика органолептической оценки пищи
3	Соблюдение товарного соседства, сроков хранения и своевременного использования скоропортящихся продуктов	кладовщик шеф-повар	ежедневно	журнал бракеража пищевых скоропортящихся продуктов, поступивших на пищеблок	запись в журнале
4	Оптимальный температурным режимом хранения продуктов в холодильниках	шеф-повар	ежедневно	журнал учета температурного режима холодильного оборудования	запись в журнале
5	Снятие остатков продуктов питания в кладовой	бухгалтер по питанию	один раз в квартал	акт	ревизия
6	Соблюдение правил и требований транспортировки продуктов	кладовщик шеф-повар	при поступлении продуктов	докладная записка при наличии нарушений	наблюдение
7	Контроль пересечения потоков сырой и готовой продукции, чистой и грязной посуды, инвентаря и тары	шеф-повар ст.медсестра	ежедневно	докладная записка при наличии нарушений	наблюдение
8	Закладка блюд	шеф-повар	ежедневно	докладная записка	анализ

		ст.медсестра		при наличии нарушений	документации взвешивание продуктов
9	Выполнение технологических требований приготовления пищи	шеф-повар ст.медсестра	ежедневно	докладная записка при наличии нарушений	наблюдение
10	Маркировка посуды, оборудования, уборочного инвентаря	шеф-повар	постоянно	оперативный контроль	наблюдение
11	Норма выхода блюд (вес, объем)	шеф-повар ст.медсестра	ежедневно	докладная записка при наличии нарушений	контрольное взвешивание блюд
12	Санитарное состояние пищеблока, кладовых	шеф-повар ст.медсестра	один раз в месяц	докладная записка при наличии нарушений	наблюдение
13	Соблюдение графика генеральных уборок на пищеблоке, в кладовых	шеф-повар	ежедневно	докладная записка при наличии нарушений	наблюдение
14	Контроль за отбором и хранением суточных проб	шеф-повар ст.медсестра	ежедневно	докладная записка при наличии нарушений	наблюдение
15	Калорийность пищевого рациона	ст.медсестра	ежедневно	технологическая карта	анализ
		заведующий	один раз в месяц	сводная таблица	сравнительный анализ показателей
16	Соблюдение правил личной гигиены работниками пищеблока	шеф-повар ст.медсестра	ежедневно	гигиенический журнал	осмотр, запись в журнале
17	Соблюдение графика режима питания	ст.медсестра	ежедневно	докладная записка при наличии нарушений	наблюдение
		зам.зав.по ВМП заведующий	один раз в месяц		
18	Организация питьевого режима	шеф-повар ст.медсестра	ежедневно	докладная записка при наличии нарушений	наблюдение
19	Качество и безопасность готовой продукции и сырья при поступлении в детский сад	шеф-повар кладовщик	при поступлении продуктов	сертификаты качества справки счет-фактуры	анализ документации
20	Выполнение норматива затрат на питание	заведующий бухгалтер	постоянно	меню-раскладка ведомость контроля за рационом питания	анализ стоимости питания на одного ребенка
21	Нормативно-правовое обеспечение по организации питания	заведующий ст.медсестра зам.зав.по АХР	постоянно	локальные нормативные акты распорядительные акты	принятие управленческие решения
22	Контрольные взвешивания порций на группах	ст.медсестра шеф-повар	ежедневно	докладная записка при наличии нарушений	контрольное взвешивание блюд
		зам.зав.по ВМП	один раз в квартал		
23	Маркировка посуды, уборочного инвентаря на группах	ст.медсестра зам.зав.по АХР	постоянно	оперативный контроль	наблюдение
24	Контроль качества мытья посуды на	ст.медсестра	постоянно	оперативный контроль	наблюдение

	группах				
25	Санитарное состояние моечных на группах	ст.медсестра	постоянно	оперативный контроль	наблюдение
26	Контроль за организацией процесса кормления в группах	ст.медсестра зам.зав.по ВМР	постоянно	оперативный контроль	наблюдение
27	Хранение и использование моющих и дезинфицирующих средств. Наличие инструкций по применению	ст.медсестра зам.зав.по АХР	один раз в неделю	докладная записка при наличии нарушений	наблюдение
28	Витаминизация блюд	шеф-повар ст.медсестра	ежедневно	журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд	анализ

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепления организма в целом.

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;
- 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 детей связаны с нарушением питания вне стен учреждения, так как возросло увлечение родителей фаст-фудами, чипсами, газированными напитками и т.д. Фаст-фуд, который выглядит привлекательно в условиях вечной нехватки времени, так и норовит вытеснить здоровую пищу из нашего рациона. Это совсем не件лезно для растущего организма. Между тем, нарушение принципов рационального питания – верный путь к развитию многочисленных заболеваний желудочно-кишечного тракта, нервно – психической сферы, дыхательной и сердечнососудистой систем, опорно – двигательного аппарата, возникновения стрессовых состояний, существенно снижающих эффективность образовательной деятельности и адаптацию к образовательному процессу.

Все 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.

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» – 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 блюд и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды.

Структура питания детей вне стен учреждения характеризуется продолжающимся снижением потребления наиболее ценных для роста и развития ребенка продуктов: мяса, молока, рыбы, яиц, 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: витамина С, витаминов группы В и фолиевой кислоты, бета-каротина.

Питание воспитанников должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню ребенка 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 физиологические потребности детей разных возрастных групп. 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.

Принципы организации здорового питания

1. Употреблять разнообразные пищевые продукты, большинство которых — растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться регулярно.
3. В рационе питания должны ежедневно присутствовать разнообразные овощи и фрукты, желательны - свежие.
4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.
5. Контролировать поступление жира с пищей. Растительные жиры должны составлять не менее 30% от общего количества жира
6. Жирному мясу и мясным продуктам предпочитайте бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
7. Употреблять молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с пониженным содержанием жира.
8. Выбирать продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.

9. Есть меньше соли. Общее ее количество в пище не должно превышать 1 чайной ложки. Следует употреблять йодированную соль.

10. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд в щадящем режиме (на пару, запекание, отваривание) 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, жиров как 1:1:4).

13. Пищевые волокна должны включаться в рацион из расчета не менее 15-20г/сутки.

14. Широкая информированность родителей с целью преемственности питания детей в выходные дни и формирование мировоззрения здорового образа жизни.

Реализация здорового питания

Задачи	Содержание работы
1. Обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания	- разработка нормативно – правовой и технологической документации по организации дошкольного питания - разработка десятидневного меню согласно СанПин - коррекция питания детей с аллергическими и хроническими заболеваниями - соблюдение питьевого режима - С- витаминизация третьего блюда
2. Обеспечение доступности дошкольного питания	- выплата компенсаций различным группам воспитанников - учет социального положения различных категорий семей воспитанников
3. Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании	- жесткий контроль за соблюдением качества поставляемых продуктов на пищеблок - создание системы производственного контроля - приоритет продукции местных производителей - использование современных технологий приготовления
4. Модернизация материально – технической базы пищеблока	- замена устаревшего технологического оборудования на более новое и современное - регулярная, своевременная поверка и техническое обслуживание всего технологического оборудования
5. Предупреждение и профилактика среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний,	- просветительская работа о соблюдении санитарных норм и личной гигиены среди персонала - воспитание правильного отношения к питанию

связанных с фактором питания	- контроль санитарного состояния пищеблока и кладовых
6. Повышение кадрового потенциала работников пищеблока и других специалистов, ответственных за организацию питания	- обучение персонала пищеблока работе на современном оборудовании - регулярное прохождение гигиенического обучения всего персонала детского сада
7. Пропаганда принципов здорового и полноценного питания. Организация образовательно – разъяснительной работы по вопросам здорового питания	- информирование родителей об ассортименте блюд ,объеме порций и калорийности в питании ребенка, включая замены по показаниям. - проведение в ДОО мероприятий по формированию навыков здорового питания, культуры приема пищи - просветительская работа среди педагогов по вопросам питания и формирования навыков культуры питания у детей

Культура питания в детском саду – наука, необходимая в современной жизни. Поскольку дети большую часть дня проводят в детском саду, то именно на воспитателей ложиться обязанность научить ребенка полезно, вкусно, красиво и, самое главное аккуратно питаться.

Каждый воспитанник должен иметь постоянное место за столом, соответствующее росту ребенка. С целью формирования трудовых навыков и воспитания самостоятельности, начиная со средней группы, воспитатель организует дежурство воспитанников. Дети под присмотром взрослого помогают младшему воспитателю сервировать столы. Сервировка стола включает наличие салфеток индивидуальных, салфеток бумажных в стаканчике, столовых приборов (со 2 -го полугодия старшей группы – ножи). Ножи не должны быть острыми. Перед каждым приемом пищи воспитатель знакомит детей с названием употребляемых в пищу блюд. Еда подается в теплом виде.

Подача блюд и прием пищи в обед осуществляется в следующем порядке:

- разливают III блюдо в чашки с блюдцами, при необходимости, на блюдце кладется чайная ложка;
- подается первое блюдо;
- дети рассаживаются за столы и начинают прием пищи;
- по мере употребления детьми блюда, воспитатель и младший воспитатель убирает со столов тарелки из-под первого;
- подается второе блюдо и салат;
- прием пищи заканчивается приемом третьего блюда

Большое значение для организма человека, и в особенности детей имеет достаточное потребление воды. Питьевая вода должна быть доступна каждому воспитаннику в течение всего периода пребывания в учреждении. По желанию ребенка воспитатель или младший воспитатель удовлетворяет его потребность в питье. В соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.4, в детском саду организован питьевой режим.

Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
I. Работа с воспитанниками			
	Проведение бесед, в рамках недели здоровья «Мы за здоровый образ жизни»	по плану	зам.зав. по ВМР, воспитатели групп
	Конкурс плакатов «Мы за правильное питание»	март	зам.зав. по ВМР, воспитатели групп, родители
II. Работа с педагогическим коллективом			
	Обсуждение вопросов здорового питания на педагогических советах	1 раз в квартал	заведующий, зам.зав. по ВМР
	Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по заключению врача-педиатра.	В течение года	старшая медсестра воспитатели групп
	Своевременное выявление воспитанников с заболеваниями ЖКТ.	В течение года	старшая медицинская сестра
	Организация своевременной сдачи документации по выплате компенсаций по оплате за д/с	В течение года	заведующий секретарь
	Ведение пропаганды здорового питания	В течение года	воспитатели групп
III. Работа с родителями			
	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, старшая медсестра, воспитатели групп
	Изучения отношения родителей к организации питания в МБДОУ. (анкетирование)	2 раза в год	психолог, воспитатели групп
	Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в детском саду	В течение года	педагоги МБДОУ
	Помещение в родительский уголок информации по организации питания	В течение года	воспитатели групп
IV. Контроль за организацией питания и работой пищеблока			

	Создание бракеражной комиссии по проверке качества питания.	Сентябрь	заведующий
	Составление режима дня для каждой возрастной группы.	Сентябрь	зам.зав. по ВМР
	Контроль за организацией питания в группах	Ежемесячно	старшая медсестра
	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню в группах	Ежедневно	старшая медсестра

Приложение № 1

к Программе «Правильное питание – здоровый малыш»

Примерная тематика бесед, тематических занятий, мероприятий

Мероприятия	Цель	Ответственные	Сроки реализации
Тематика родительских уголков (родительских собраний)			
«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»	Помочь родителям в получении информации о правильном питании, здоровье дошкольника	Воспитатели групп, старшая медсестра	В течение года
Тематика бесед с детьми дошкольного возраста Форма проведения - игры			
«Овощной салат»	Дать детям представление о необходимости питания. Закрепить знания детей об овощах, рассказать детям о		Сентябрь

	пользе овощей для здоровья		
«Хлеб – всему голова»	Рассказать детям откуда появляется хлеб на нашем столе, познакомить ребят с разными видами хлебобулочных изделий, их пользой для здоровья	Воспитатели групп	Октябрь
«Фруктовый салат»	Закрепить знания детей о фруктах, познакомить детей с их свойствами.		Ноябрь
«Время обедать»	Формировать представление об обеде, как обязательной части ежедневного меню. Формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню обеда		Декабрь
«Пейте дети молоко – будете здоровы»	Рассказать детям о пользе молока и молочных продуктов		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
«Что не надо кушать»	Дать детям представление о самых вредных для организма продуктах	Март	
	Рассказать детям о профессии		

«Завтрак для космонавта»	космонавта и необходимости здорового питания в космосе	Воспитатели групп	Апрель
«Как утолить жажду»	Формировать представления о роли воды для организма человека, расширить представление о разнообразии напитков и вреде различных видов напитков		Май
Интерактивная игра «Здоровье в тарелке»	Закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах		Июнь
Массовые мероприятия (досуги, развлечения, праздники)			
Физкультурный досуг «Праздник картошки»	Формировать у детей привычку к ЗОЖ	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, родители	Сентябрь
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 «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
Встреча с родителями	Расширить представления родителей и детей о правилах и нормах		

«За чашкой чая»: «Вопрос – ответ на тему «Столовый этикет»	столового этикета, необходимости привития детям этих норм и правил детям.	Воспитатели групп	Декабрь
Конкурс рисунков «Самые полезные продукты»	Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов	Зам. зав. по ВМР, 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.