

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением познавательно-речевого развития детей № 15 «Чебурашка» города Зеленокумска Советского района»
357910 Ставропольский край, Советский район, город Зеленокумск, улица Калинина 7 «а»
ОКПО-51980614, ОГРН-10226010009903, ИНН-2619008665, КПП-261901001
Адрес электронной почты: elena.shevtsova2013@mail.ru

Принята
решением
педагогического совета
МДОУ «Детский сад № 15 «Чебурашка»
Протокол № 1 от 30.08.2023г

Утверждено
Заведующий МДОУ
Приказом № 137 от 30. 08.2023г.
Е. В. Шевцова

Программа
«Правильное питание – здоровый малыш»

2023 год

Содержание

Паспорт программы

Содержание проблемы и обоснование её решения.

Концепция оптимального питания.

Принципы организации рационального питания воспитанников

Основные принципы здорового питания.

Характеристика Программы.

Механизм реализации Программы.

Приложение № 1.

Приложение № 2.

Паспорт программы

Наименование программы	Программа «Правильное питание – здоровый малыш» на 2023 - 2024 уч.год.
Основание для разработки программы	«Конвенция о правах ребенка» одобрена Генеральной ассамблеей ООН от 20.11.1989 г. - Закон РФ -- «Об основных гарантиях прав ребенка» от 24.07.1998г. №124-ФЗ - Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28. - Приказ Минздравсоцразвития России N 213 н, Минобрнауки России N 178 от 11.03.2012 "Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений - Федеральный образовательный стандарт ДО
Разработчики Программы	Е.В. Шевцова - заведующий Т.А. Капишникова.- старший воспитатель И.А. Рогозина - завхоз
Основные исполнители Программы	Администрация, педагогический коллектив ДОУ, завхоз, работники пищеблока, родители
Цель Программы	Обеспечение здорового питания воспитанников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также

	профилактики заболеваний.
Основные задачи Программы	<p>обеспечение воспитанников питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания</p>
Основные направления Программы	<p>Организация рационального питания воспитанников;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 питания.
Этапы реализации Программы	2023-2024 уч.год.
Объемы и источники финансирования	<ul style="list-style-type: none"> - Средства Федерального бюджета - 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 рационального 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	<p>Общественный контроль за организацией и качеством питания дошкольников со стороны Совета Учреждения МДОУ и родительского комитета;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 разучил 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 лично-ориентированном образовании заложена определенная идеология: приобретение ребенком личного опыта – наиболее ценно для его развития, ребенок развивается в процессе самостоятельного взаимодействия с окружающим миром.

Что же такое здоровье? По уставу ВОЗ, «Здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия».

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, решение которой будет осуществляться посредством реализации программы «Правильное питание – здоровый малыш» - 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 ДОУ

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 Сан Пин, 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 общественности.

Ожидаемые результаты реализации Программы:

- наличие сформированного пакета документов по организации питания;
- отсутствие среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- улучшение здоровья воспитанников дошкольного учреждения;
- 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 «Правильное питание – здоровый малыш» - стратегический документ дошкольного образовательного учреждения детского сада, 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 и 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	выплата компенсаций родителям воспитанников - учет социального положения различных категорий семей воспитанников
3. Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании	- жесткий контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей - приоритет продукции местных производителей - использование современных технологий приготовления блюд
4. Модернизация материально – технической базы пищеблока	- замена устаревшего технологического оборудования на более новое и современное
5. Предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания	просветительская работа о соблюдении санитарных норм и личной гигиены - воспитание правильного отношения к питанию
6. Повышение кадрового потенциала работников пищеблока и других специалистов, ответственных за организацию питания	- обучение персонала санитарному минимуму и работе на современном оборудовании просветительская работа среди педагогов по вопросам питания
7. Пропаганда принципов здорового и полноценного питания. Организация образовательно - разъяснительной работы по вопросам здорового питания	- использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации питания детей дошкольного возраста - проведение в ДОУ мероприятий по формированию навыков здорового питания, культуры приема пищи
8. Совершенствование системы финансирования питания воспитанников, оптимизация затрат	- - организация контроля за соблюдением ценообразования выделением и освоением финансовых средств

**Механизм реализации Программы
Производственный и общественный контроль за организацией питания**

Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1. Контроль за формированием рационального питания	Заведующая МБДОУ, завхоз
2. Входной производственный контроль	Заведующая, завхоз ежедневно
Контроль санитарно – технического состояния пищеблока	Заведующая, завхоз
Контроль сроков годности и условий	Роспотребнадзор, завхоз

хранения продуктов	
5. Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Роспотребнадзор
6. Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены, гигиеническими знаниями и навыками	Роспотребнадзор
7. Приемочный производственный контроль	Завхоз ежедневно
8. Контроль за приемом пищи	Воспитатели групп Заведующая, 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 прием пищи;
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы с воспитанниками по привитию навыков культуры приема пищи.

2. Обязанности завхоза 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 ДОУ и медработников по питанию в семье.
- принимать активное участие в проведение мероприятий ДОУ (досуги, праздники и т.д.)

5. Обязанности воспитанников :

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

Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Работа с воспитанниками			
1	Проведение бесед, в рамках недели здоровья «Мы за правильное питание»	По плану	Старший воспитатель, воспитатели групп
2	Конкурс плакатов «Мы за правильное питание»	Март	Старший воспитатель, воспитатели групп, родители
Работа с педагогическим коллективом			
1	Обсуждение вопросов горячего питания на педагогических советах	1 раз в квартал	заведующий
2	Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	В течение года	Воспитатели групп
3	Своевременное выявление воспитанников, с заболеваниями ЖКТ.	В течение года	Воспитатели групп
4	Организация своевременной сдачи документации по выплате компенсаций по оплате за детский сад	В течение года	Заведующий делопроизводитель
5	Ведение пропаганды здорового питания.	В течение года	Воспитатели групп
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	Заведующий Старший воспитатель Воспитатели групп
2	Изучения отношения родителей к организации питания в ДОУ.	2 раза в год	Старший воспитатель Воспитатели групп
3	Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ,	В течение года	Воспитатели групп

	проводимых в ДОУ.		
4	Помещение в родительский уголок информации по организации питания		Воспитатели групп
Контроль за организацией питания и работой пищеблока			
1	Создание комиссии по проверке качества питания.	Сентябрь	Заведующий
2	Составление НОД для каждой возрастной группы.	Сентябрь	Старший воспитатель Воспитатели групп
3	Рейд по проверке организации питания в ДОУ	Ежемесячно	Члены комиссии
4	Составление отчёта по проверке организации питания	Ежемесячно	Старший воспитатель
5	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно	Заведующий

**Приложение № 1 к
Программе «Правильное питание – здоровый малыш»
примерная тематика бесед, тематических занятий, мероприятий**

Мероприятие	Цель	Ответственные	Срок реализации
Тематика родительских уголков (родительских собраний)			
<p>Организация питания в выходные дни</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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</p>	<p>В течение года</p>
Тематика бесед с детьми дошкольного возраста Форма проведения - игра			
<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</p>		<p>Октябрь</p>

	здоровья		
«Фруктовый салат»	Закрепить знания детей о фруктах, познакомить Детей с их свойствами		Ноябрь
«Полдник. Время есть булочки»	Формировать представление о полднике, как обязательной части ежедневного меню, формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника		Декабрь
«Пейте дети молоко -будете здоровы»	Рассказать детям о пользе молока и молочных продуктов		Январь
	Формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина		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	Май

		разнообразии напитков и вреде различных видов напитков	
Массовые мероприятия (досуги, развлечения, праздники)			
Физкультурный досуг «Праздник картошки»	Формировать у детей привычку к ЗОЖ	воспитатели групп, родители.	
Развлечение с родителями «Быть здоровыми хотим»	Формировать у детей привычку к ЗОЖ	воспитатели групп, 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	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.	Старший воспитатель, воспитатели групп	март
Конкурс рисунков «Самые полезные продукты»	Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов	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.