



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МБДОУ №85  
Т.И. Новицкая  
приказ №372 от 01.11.2018

**Программа**  
**«Правильное питание – здоровый малыш»**  
**МБДОУ г. Мурманска №85**

## Паспорт программы

<b>Наименование Программы</b>	Программа «Правильное питание – здоровый малыш» МБДОУ г. Мурманска №85 на период с 2019 по 2023 гг.
<b>Основание для разработки Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- «Конвенция о правах ребенка» (принята резолюцией Генеральной ассамблеи ООН от 20.11.1989 г.)</li><li>- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998г. №124-ФЗ</li><li>- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26)</li><li>- "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", ЗАО "Уральский региональный центр питания", ГОУ ВПО " Пермская государственная академия им. академика Е.А. Вагнера", Пермь, 2011г.</li><li>- "Методические рекомендации по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений" (утверждены приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ и Министерством образования и науки РФ от 11.03.2012 № 213н/178</li><li>- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155;</li><li>- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»</li><li>- Муниципальная программа г. Мурманска "Развитие образования" на 2018-2024гг. в редакции постановлений от 27.04.2018 №1190; от 06.08.2018 № 2474; от 22.10.2018 №3664"</li></ul>

<b>Разработчики Программы</b>	<p>Новицкая Т.И. - заведующая МБДОУ № 85  Тюрина О.С. - старший воспитатель МБДОУ № 85  Тактарова Т.Г. - старший воспитатель МБДОУ № 85  Мосягина А.К.- старшая медицинская сестра МБДОУ № 85  Громько С.Н. - старшая медицинская сестра МБДОУ № 85</p>
<b>Основные исполнители Программы</b>	Администрация, педагогический коллектив МБДОУ №85 работники пищеблока, родители.
<b>Цель Программы</b>	Обеспечение здорового питания воспитанников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.
<b>Основные задачи Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обеспечение воспитанников питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>- предупреждение (профилактика) среди воспитанников инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>- пропаганда принципов здорового и полноценного питания;</li> <li>- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.</li> </ul>
<b>Основные направления Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация рационального питания воспитанников;</li> <li>- обеспечение высокого качества и безопасности питания;</li> <li>- обеспечение доступности и разнообразия питания дошкольников;</li> <li>- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания;</li> <li>- пропаганда принципов здорового и полноценного питания;</li> <li>- обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям.</li> </ul>
<b>Этапы реализации Программы</b>	2019-2023 гг.
<b>Объемы и источники финансирования</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Средства Федерального бюджета;</li> <li>- средства муниципального бюджета;</li> <li>- родительские средства.</li> </ul>

<p><b>Ожидаемые результаты реализации Программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обеспечение воспитанников питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>- обеспечение доступности дошкольного питания;</li> <li>- обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>- отсутствие среди воспитанников инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;</li> <li>- улучшение санитарно-гигиенического и технического состояния пищеблока.</li> </ul>
<p><b>Организация контроля за исполнением Программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общественный контроль за организацией и качеством питания дошкольников со стороны Администрации МБДОУ №85 и родительского комитета;</li> <li>- информирование общественности о состоянии дошкольного питания через сайт дошкольного учреждения;</li> <li>- информирование родителей на родительских собраниях.</li> </ul>

### **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.

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 воспитанников связаны с нарушением питания вне стен учреждения. Увлечение родителей фаст-фудами, чипсами, газированными напитками и т.д.

Между тем, нарушение принципов рационального питания - верный путь к развитию многочисленных заболеваний желудочно-кишечного тракта, нервно-психической сферы, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата, возникновения стрессовых состояний, существенно снижающих эффективность образовательной деятельности и адаптацию к образовательному процессу.

Все вышеперечисленные факторы негативно сказываются на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Проблему оздоровления населения в настоящее время, пытаются решить на разных уровнях государственной власти, общественных организаций и образовательных учреждений.

В личностно – ориентированном образовании заложена определенная идеология: приобретение ребенком личного опыта, наиболее ценно для его развития, ребенок развивается в процессе самостоятельного взаимодействия с окружающим миром.

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

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, решение которой будет осуществляться посредством реализации программы «Правильное питание – здоровый малыш» МБДОУ №85 - 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;
- дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров;
- выраженный дефицит большинства витаминов: 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 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.

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.

## **Принципы организации рационального питания воспитанников в МБДОУ №85**

Основные принципы здорового питания:

1. Употребление разнообразных пищевых продуктов, большинство которых — растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
3. Несколько раз в день употребление разнообразных овощей и фруктов, лучше — свежих и выращенных в местности проживания (не менее 360 г в день).
4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.
5. Контроль поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности), и замена животного жира на жир растительных масел.
6. Предпочтение жирному мясу и мясным продуктам бобовых, зерновых, рыбы, птицы или постного мяса.
7. Употребление молока с низким содержанием жира и молочных продуктов (кефира, простокваши, йогурта и сыра) с низким содержанием жира и соли.
8. Выбор продуктов с низким содержанием сахара, ограничение количество сладостей и сладких напитков.

9. Общее количество соли в пище не должно превышать 1 чайной ложки (4 г. в день).

Употребление йодированной соли.

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.

12. Обеспечение оптимального соотношения пищевых веществ (соотношение белков, углеводов, липидов как 1:1:4, энергетическая квота белка общей калорийности должна составлять 14%, углеводов 55%, липидов 31%; доля белка животного происхождения от общего количества белка - не менее 60%.

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

14. Растительные жиры должны составлять не менее 30% от общего количества жира.

15. Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.

16. Учет региональных эколого-гигиенических факторов питания, особенно учет геохимических эндемий (дефицит йода, фтора, селена и т.д.).

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

## **Характеристика Программы**

### ***Цель программы:***

Обеспечение полноценного здорового питания дошкольников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний. Развитие культуры питания, особенно рационального и сбалансированного питания. Изучение функций питания и формирование определенных знаний о питании – основе основ жизни человека.

### ***Задачи программы:***

- обеспечение соответствия питания детей дошкольного возраста установленным нормам и стандартам СанПин, региональным, экологическим, социальным и культурным особенностям;
- обеспечение доступности и разнообразия питания дошкольников;
- обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;



- обеспечение процесса приготовления блюд в соответствии с современными разработками, 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.

<b>Задачи</b>	<b>Содержание работы</b>
---------------	--------------------------

<p>1. Обеспечение детей дошкольного возраста питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разработка нормативно – правовой и технологической документации по организации дошкольного питания;</li> <li>- создание системы производственного контроля с привлечением родительского комитета;</li> <li>- разработка десятидневного меню;</li> <li>- организация работы по С- витаминизации.</li> </ul>
<p>2. Обеспечение доступности дошкольного питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выплата компенсаций различным группам воспитанников;</li> <li>- учет социального положения различных категорий семей воспитанников.</li> </ul>
<p>3. Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- жесткий контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей;</li> <li>- приоритет продукции местных производителей;</li> <li>- использование современных технологий приготовления.</li> </ul>
<p>4. Модернизация материально – технической базы пищеблока</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- замена устаревшего технологического оборудования на более новое и современное.</li> </ul>
<p>5. Предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просветительская работа о соблюдении санитарных норм и личной гигиены среди воспитанников и их родителей;</li> <li>- воспитание правильного отношения к питанию.</li> </ul>
<p>6. Повышение кадрового потенциала работников пищеблока и других специалистов, ответственных за организацию питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение персонала санитарному минимуму и работе на современном оборудовании</li> <li>- просветительская работа среди педагогов по вопросам питания.</li> </ul>
<p>7. Пропаганда принципов здорового и полноценного питания, организация образовательной и разъяснительной работы по вопросам здорового питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации питания детей дошкольного возраста;</li> <li>- проведение в ДОУ мероприятий по формированию навыков здорового питания, культуры приема пищи с участием родителей.</li> </ul>
<p>8. Совершенствование системы финансирования питания воспитанников, оптимизация затрат</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация контроля за соблюдением ценообразования, выделением и освоением финансовых средств.</li> </ul>

## Механизм реализации Программы

## Производственный и общественный контроль за организацией питания

Вид контроля	Сроки	Структура, осуществляющая контроль
1. Контроль за формированием рационального питания	1 раз в квартал	Заведующая МБДОУ, старшие медсестры и родительский комитет.
2. Входной производственный контроль	ежедневно	Заведующая, старшие медсестры.
3. Контроль санитарно – технического состояния пищеблока	ежедневно 1 раз в квартал	Заведующая, старшие медсестры. Заведующая, старшие медсестры и родительский комитет
4. Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	ежедневно	Старшие медсестры, заведующие продовольственным складом
5. Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	ежедневно	Старшие медсестры
6. Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены, гигиеническими знаниями и навыками	Медицинские осмотры в соответствии с приказом Минздравсоцразвитие России от 12.04.2011 №302н	Заведующая, старшие медсестры.
8. Контроль за приемом пищи	ежедневно	Воспитатели групп, старшие медсестры, старшие воспитатели.

*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 вовремя прием пищи;
- контроль культуры принятия пищи;
- контроль проведения воспитательной работы с воспитанниками по привитию навыков культуры приема пищи.

**2. Задачи старшей медсестры, заведующего продовольственным складом 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. Задачи воспитателей:**

- проведение бесед, занятий, игр на тему рационального и правильного питания с воспитанниками;
- 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;
- дегустаций, мастер классов в рамках Дней открытых дверей.

**4. Задачи 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.)

**Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы.**

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<b>І. Работа с воспитанниками</b>			
1.	Проведение бесед, в рамках недели здоровья «Мы за здоровый образ жизни»	В соответствии с годовым планом	Старшие воспитатели, воспитатели групп

2.	Конкурс плакатов «Мы за правильное питание»	Март	Старшие воспитатели, воспитатели групп, родители
<b>II. Работа с педагогическим коллективом</b>			
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на педагогических советах	В соответствии с годовым планом	Старшие воспитатели
2.	Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	В течение года	Старшие медсестры, воспитатели групп
3.	Своевременное выявление воспитанников с заболеваниями ЖКТ.	В течение года	Старшие медсестры
4.	Организация своевременной сдачи документации по выплате компенсаций по оплате за д/с	В течение года	Заведующая
5.	Ведение пропаганды здорового питания.	В течение года	Старшие медсестры, старшие воспитатели, воспитатели групп
<b>III. Работа с родителями</b>			
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	Заведующая, старшая медсестра, воспитатели групп
2.	Изучения отношения родителей к организации питания в ДОУ.	2 раза в год	Старшие воспитатели, воспитатели групп
3.	Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в ДОУ (конкурсы, развлечения, спортивные праздники)	В течение года	Педагоги ДОУ

4.	Помещение в родительский уголок информации по организации питания	В течение года	Старшая медсестра, воспитатели групп
<b>IV. Контроль за организацией питания и работой пищеблока</b>			
1.	Создание комиссии по проверке качества питания.	Сентябрь	Заведующий, старшие медсестры, родительский комитет
2.	Проверка организации питания в ДОУ	Ежемесячно	Члены комиссии
3.	Составление отчёта по проверке организации питания	Ежемесячно	Члены комиссии
4.	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно	Старшая медсестра