

**Проект по формирования культуры здорового и правильного питания
в дошкольном учреждении
«В стране здорового питания»**

Пояснительная записка

Правильное питание – залог здоровья. По данным статистики только у 35 % детей рацион и режим питания соответствует гигиеническим требованиям. У большинства же детей нет регулярности питания, они используют в пищу те блюда, которые нельзя отнести к разряду полезных (чипсы, шоколад, «газированные напитки»), не соблюдают гигиенические правила приёма пищи и т.д. Постоянно увеличивается число детей с заболеваниями и функциональными нарушениями, обусловленными нерациональным питанием.

Основание для разработки Проекта:

- «Конвенция о правах ребенка» одобрена Генеральной ассамблей ООН от 20.11.1989 г.
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» от 24.07.1998г. №124-ФЗ
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. №3266-1.
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно–эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. Санитарно–эпидемиологические правила и нормативы» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26
- Приказ Минздравсоцразвития России N 213н, Минобрнауки России N 178 от 11.03.2012 "Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений»
- Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении (утверждено Приказом Министерства образования и науки РФ от 27.10.2011г № 2562).

Цель проекта: организация здорового питания дошкольников, особенно рационального и сбалансированного, в целях сохранения и укрепления их здоровья, а так же развитие культуры питания дошкольников.

Задачи:

- обеспечение соответствия питания детей дошкольного возраста установленным нормам и стандартам СанПиН, региональным, экологическим, социальным и культурным особенностям;

- обеспечение доступности и разнообразия питания дошкольников;
- обеспечение процесса приготовления блюд в соответствии с современными разработками и технологиями и нормами СанПиН;
- организация образовательно-разъяснительной работы с дошкольниками и родителями по вопросам здорового питания.
- контроль качества питания администрацией и представителями родительской общественности.

Реализация проекта обеспечит:

- организацию полноценного рационального питания в соответствии с СанПиН;
- использование богатого ассортимента продуктов, гарантирующих достаточное содержание необходимых минеральных веществ и витаминов
- строгое соблюдение режима питания, отвечающего физиологическим особенностям детей различных возрастных групп, правильное сочетание его с режимом дня и режимом работы учреждения
- соблюдение правил этики питания, воспитание гигиенических навыков в зависимости от возраста и уровня детей
- правильное сочетание питания в дошкольном учреждении с питанием в домашних условиях, проведение необходимой санитарно-просветительской работы с родителями.
- индивидуальный подход к каждому ребёнку, учёт состояния его здоровья, особенностей развития, наличие хронических заболеваний
- строгое соблюдение технологических требований при приготовлении пищи

Основные направления Проекта:

- организация рационального питания воспитанников;
- 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.
- обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям.

Задачи	Содержание работы
1. Обеспечение детей дошкольного	- разработка нормативно–правовой и

возраста питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в минеральных веществах и витаминах	технологической документации по организации дошкольного питания - создание системы производственного контроля - разработка десятидневного меню - организация работы по С-витаминизации
3. Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании	повседневный контроль за работой пищеблока - строгое соблюдение технологических требований при приготовлении пищи
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

Основные мероприятия проекта:

1. Предоставление дошкольникам качественного, сбалансированного и рационального питания, соответствующее физиологическим потребностям детей разных возрастных групп по энергетической ценности и составу макро- и микронутриентов.

2. Соответствие ежедневного меню нормам СанПиН.

3. Разнообразие форм питания.

4. Этикет питания.

5. Максимальный контроль за качеством питания.

6. Разъяснительная и профилактическая работа по вопросам здорового питания и пропаганда здорового питания, как среди дошкольников, так и их родителей.

7. Оснащение пищеблока технологическим оборудованием, качественной посудой.

Участники проекта: администрация детского сада, медицинский работник, работники пищеблока, специалисты учреждения, педагоги, дошкольники (средний возраст), родители.

Реализация проекта: долгосрочная.

Организация контроля за исполнением Проекта:

- Общественный контроль за организацией и качеством питания дошкольников со стороны администрации МОУ детский сад п. Судоверфь «Солнышко» и родительской общественности;

- Информирование о состоянии дошкольного питания через сайт дошкольного учреждения;

- Привлечение родителей к совместной деятельности по изучению здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасного и качественного питания.

Содержание деятельности проекта:

1. Изучение новых санитарных правил и норм СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для ДОУ".

2. Мероприятия с дошкольниками: беседы, практическая и экспериментальная деятельность, развлечения.

3. Родительские собрания.

4. Формирование методического и дидактического материала в помощь воспитателям для бесед о правильном и сбалансированном питании дошкольников, этике и эстетике питания.

5. Анкетирование родителей о качестве питания в ДОУ.

Конечная цель проекта - улучшение здоровья дошкольников при правильной организации качественного, сбалансированного и здорового питания; воспитание культуры питания.

Питание - это процесс усвоения организмом питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли), необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.

При правильно организованном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Рациональное питание имеет огромное значение для предупреждения многих заболеваний и преждевременного старения.

Питание следует организовать таким образом, чтобы оно обеспечило нормальное развитие и слаженную деятельность всего организма. Для этого пищевой рацион должен быть сбалансирован по качеству и количеству белков, жиров, углеводов и других, необходимых для жизнедеятельности компонентов пищи с потребностями человека, соответственно его роду занятия, возрасту, полу.

Малая двигательная активность, избыточное или недостаточное питание – эти недуги организма, разрушающие его, стали одной из примет сегодняшней жизни в значительной степени по причине нашей невежественности в области культуры питания.

Задача деятельности педагогического коллектива в рамках проекта – своевременно обучать, пропагандировать здоровое питание, здоровый образ жизни, культуру питания.

Согласно теории сбалансированного питания для хорошего усвоения пищи и нормальной жизнедеятельности организма требуется снабжение его всеми необходимыми пищевыми веществами в определенных соотношениях, и не более того. Меню в дошкольном учреждении составляется именно с учетом рекомендаций о потребности растущего организма в энергии и пищевых веществах.

Задача дошкольного учреждения в создании условий в соответствие новым правилам и нормам СанПиН, которые направлены на обеспечение здоровья детей и предотвращение возникновения и распространения инфекционных (и неинфекционных) заболеваний и пищевых отравлений, связанных с организацией питания. Новые санитарные правила и нормы СанПиН 2.4.1.3049-13 устанавливают санитарно-эпидемиологические требования к организации питания детей дошкольного учреждения в образовательном учреждении и содержат требования:

- требования к оборудованию пищеблока, инвентарю, посуде;
- требования к условиям хранения, приготовления и реализации пищевых продуктов и кулинарных изделий;
- требования к составлению меню для организации питания детей разного возраста;

- требования к перевозке и приему в дошкольные организации пищевых продуктов.

Главной задачей деятельности коллектива дошкольного учреждения в рамках проекта является привить дошкольникам навыки здорового образа жизни, правильного питания, дать знания о витаминах в питании. Приучить к режиму дня, знакомить с традициями русской трапезы, историей появления столовых приборов, умение ими пользоваться. Большое значение уделять культуре принятия пищи.

Немаловажным мы считаем и знания о кухне и посуде, как правильно ухаживать за кухонной утварью. Чем порадовать гостей за праздничным столом, что должно включать в себя праздничное меню, как сервировать ежедневный и праздничный стол.

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания детей дошкольного возраста.

1. Задачи администрации ДООУ:

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 старшей медсестры 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 ДОО и медработников по питанию в семье.
- принимать активное участие в проведение мероприятий ДОО (досуги, праздники и т.д.)

5. Обязанности воспитанников:

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

Реализация направлений в работе с дошкольниками

задачи	воспитание культурно-гигиенических навыков	формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
средняя группа	- формирование привычки самостоятельно мыть руки перед едой; - совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.	- воспитание потребности в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов; - формирование представлений о необходимых человеку веществах и витаминах

Методы реализации проекта

практические	словесные	наглядные
1.Создание здоровьесберегающей и	1.Беседы 2.Дидактические игры	1.Организация выставок, конкурсов.

развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ОУ.	3. Сюжетно — ролевые игры развлечения	2. Сбор фотоматериалов 3. Рассматривание иллюстраций.
2. Демонстрация ситуаций, несущих опасность для здоровья ребенка.	4. Моделирование ситуаций 5. Наблюдения	4. Личный пример взрослых

Ожидаемые результаты реализации Проекта:

- наличие сформированного пакета документов по организации питания;
- обеспечение воспитанников питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного 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
- улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния пищеблоков.

Методические материалы адресованы: руководителям ДОУ; методистам, педагогам и специалистам ДОУ; медицинским работникам.

Инновационные продукты:

- Проект по формирования культуры здорового и правильного питания у детей дошкольного возраста «В стране здорового питания»
- Нормативная база по организации питания в ДОУ
- Карты контроля за организацией питания в ДОУ

- Технологические карты приготовления блюд, 10-дневное меню
- Комплект методических материалов.

Для педагогов:

- Методическая литература по вопросам здорового питания.
- Беседы для детей по воспитанию культуры здоровья и основ рационального питания (перспективный план с конспектами).
- Компьютерные презентации к конспектам бесед.
- Конспекты досугов, развлечений.
- Видеоматериалы о здоровом питании;

Для родителей:

- Консультации.
- Тематические буклеты и памятки, материал для стендов и папок
- Анкеты о культуре здорового питания.
- Комплект дидактических материалов:
- Справочный и наглядный материал.
- Литературный материал.