

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №24 «ДРУЖБА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЯЛТА
РЕСПУБЛИКА**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБДОУ № 24
(протокол от 29.11.2024 № 2)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБДОУ № 24
09.01.2025 № 1

**ПРОГРАММА
МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВОСПИТАНИЮ КУЛЬТУРЫ
ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ
ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

г. Ялта, 2025

Введение

Согласно методическим рекомендациям "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников", разработанным Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия "Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта "Образование", разработана программа по формированию культуры здорового питания.

Работа по формированию культуры здорового питания проводится по трем направлениям.

Первое - рациональная организация питания в ДОУ, где всё, от внешнего вида столовой до состава продуктов, должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в образовательных учреждениях должны не только соответствовать всем гигиеническим требованиям, но и служить примером здорового питания.

Второе - реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п.

При реализации образовательных программ необходимо соблюдать принципы формирования культуры здорового питания, важнейшими из которых являются:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;
- вовлеченность семьи в реализацию программы.

Третье направление - просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье. Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии РАО, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерационально и не сбалансировано, нарушен режим питания.

Программа культуры здорового питания

«Программа культуры здорового питания» (далее Программа) – стратегический документ МБДОУ Детский сад № 24 (далее ДОУ), она способствует упорядоченности и совместной деятельности всех заинтересованных сторон и участников образовательных отношений в организации здорового питания обучающихся.

1. Основание для разработки Программы

- «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 в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ
- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации N 213 н, Министерство образования и науки России N 178 от 11.03.2012 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений
- Устав ДОУ

2. Разработчики Программы

- Заведующий ДОУ
- Старший воспитатель
- Заместитель заведующего по АХЧ

3. Основные исполнители Программы

Основными ответственными за исполнение программы являются: администрация ДОУ, педагогический коллектив ДОУ, работники пищеблока, родители.

4. 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 особо социальную значимость. Основное время дети находятся в дошкольном учреждении. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в

ДОУ, во многом зависит здоровье и развитие обучающихся. Правильное питание – залог здоровья. 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 перечисленные 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.

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, решение которой будет осуществляться посредством реализации Программы ДООУ – 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.

Цели и задачи

Цели:

- Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата воспитанников горячим питанием.
- Сформировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:
 - Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
 - Формирование у дошкольников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.
 - Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков.
 - Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания.
 - Информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
 - Развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности.
 - Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания.
 - Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Программа «Формирование культуры здорового питания» рассчитана на 3 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2024 по 2026 год.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (дошкольников, родителей, педагогов) и будет реализовываться в образовательной и воспитательной деятельности.

Ожидаемые результаты:

- Улучшено качество питания детей и обеспечена его безопасность.
- Сформированы навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.
- Разработана и действует система мониторинга состояния здоровья обучающихся.
- Постоянно оказывается социальная поддержка отдельным категориям обучающихся.
- Повышена эффективность системы организации питания за счёт:
 - увеличения охвата обучающихся горячим питанием до 100%;
 - укрепления материально-технической базы пищеблоков;
 - внедрения новых форм организации питания обучающихся.
- Улучшено состояние здоровья обучающихся за счёт:
 - организации качественного и сбалансированного питания детей с учетом их возрастных особенностей;
- Отлажена просветительская работа по формированию культуры питания за счёт:
 - реализации комплекса мероприятий образовательных программ по формированию культуры питания обучающихся;
 - привлечения к профилактической работе формированию культуры питания родительской общественности, работников здравоохранения, средств массовой информации.

5. 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.

Если в питании детей снижается потребление наиболее ценных в биологическом отношении мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц, растительного масла, фруктов и овощей и при этом существенно увеличивается потребление хлеба и мучных

продуктов, а также картофеля, то 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.

6. Направления Программы

Реализация Программы осуществляется по следующим направлениям:

- организация рационального питания обучающихся;
- обеспечение высокого качества и безопасности питания;
- обеспечение разнообразия питания обучающихся;
- организация разъяснительной работы по вопросам здорового питания;

- пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- обучение кадрового состава работников пищеблока современным технологиям

7. Сроки реализации Программы

Программа рассчитана на 3 года 2025 – 2027 г.г.

8. Содержание Программы

Содержание Программы разработано в соответствии с поставленными задачами:

Задачи	Содержание работы
Обеспечение детей дошкольного возраста 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 • создание системы производственного контроля • разработка сбалансированного меню
Обеспечение доступности дошкольного питания	• выплата компенсаций различным группам воспитанников • учет социального положения различных категорий семей воспитанников • Родительская плата не взимается с обучающихся следующих категорий: дети-инвалиды; дети – сироты; дети оставшиеся без попечения родителей; дети с туберкулезной интоксикацией; дети, чьи родители либо один из родителей ребенка призван на службу по мобилизации, на военную службу по контракту, либо один из родителей погиб или получил ранение, принимает участие в зоне специальной военной операции, является ветераном боевых действий на территориях Украины.
Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании	• контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей • приоритет продукции производителей РФ • использование современных технологий приготовления
Модернизация материально – технической базы пищеблока	• замена устаревшего технологического оборудования на более новое и современное
Предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания	• просветительская работа о соблюдении санитарных норм и личной гигиены • формирование у родителей грамотного отношения к детскому питанию
Повышение кадрового потенциала работников пищеблока и других специалистов, ответственных за	• обучение персонала санитарному минимуму и работе на современном оборудовании • просветительская работа среди педагогов по

организацию питания	вопросам питания
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
Совершенствование системы финансирования питания воспитанников, оптимизация затрат	• организация контроля за соблюдением ценообразования, выделением и освоением финансовых средств

Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы

Мероприятия	Сроки	Ответственный
Проведение бесед, в рамках недели здоровья «Детское питание»	В течение года	Воспитатели возрастных групп
Ведение учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям	В течение года	ИФК
Своевременное выявление воспитанников с инфекционными заболеваниями	В течение года	Воспитатели возрастных групп
Организация своевременной сдачи документации по выплате компенсаций части родительской платы	В течение года	Ответственный за организацию питания
Ведение пропаганды здорового питания	В течение года	Все сотрудники ДОУ
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»		
Изучения отношения родителей к организации питания в ДОУ	1 раз в год	Старший воспитатель
Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием	В течение года	Все сотрудники ДОУ

правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в ДОУ		
Помещение на стендах информации по организации питания	В течение года	Ответственный за организацию питания
Составление распорядка дня, НОД для каждой возрастной группы	В течение года	Старший воспитатель
Рейд по проверке организации питания в ДОУ	В течение года	Члены бракеражной комиссии
Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню	ежедневно	Ответственный за организацию питания

13. Механизм реализации Программы

Организация контроля за исполнением Программы:

- общественный контроль за организацией и качеством питания членами бракеражной комиссии
- информирование общественности о состоянии дошкольного питания через сайт дошкольного учреждения;
- информирование родителей на родительских собраниях

Производственный и общественный контроль за организацией питания

Вид контроля	Ответственный
Контроль за формированием рационального питания	Заведующий, повар
Входной производственный контроль	Заведующий, повар, зам.зав по АХЧ
Контроль санитарно–технического состояния пищеблока	зам.зав по АХЧ
Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Заведующий, повар Бракеражная комиссия, медсестра
Контроль за санитарным содержанием и Санитарной обработкой предметов производственного окружения	Повар, зам.зав по АХЧ
Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены, гигиеническими знаниями и навыками	Заведующий ответственный за организацию питания
Контроль за приемом пищи	Ответственный за организацию питания.

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания обучающихся

Задачи администрации:

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;

контроль качества питания;

контроль обеспечения порядка в столовой;
 контроль культуры принятия пищи обучающимися;
 Контроль проведения воспитательной работы с обучающимися
 по привитию навыков культуры приема пищи

Обязанности воспитателей:

Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
 организация конкурсов и викторин на тему правильного питания;
 воспитание навыков культуры поведения и привитие культурно- гигиенических навыков во время приема пищи;
 проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье.

Обязанности родителей:

Прививать навыки культуры питания в семье;
 выполнять рекомендации классных руководителей, воспитателей и медицинских работников по питанию в семье.

Обязанности обучающихся:

Соблюдать правила культуры приема пищи;
 Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

План деятельности по реализации Программы

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Планируемый результат и выполнение
1.Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение				
1.	Назначение ответственного за организацию питания	сентябрь, ежегодно	заведующий	приказ
2	Совещание об организации горячего питания. Презентация горячего питания.	октябрь, ежегодно	Старший воспитатель	протокол совещания
3	Совещание при заведующим по вопросам организации и развития питания	сентябрь, май, ежегодно	заведующий	протокол, план работы
4	Заседание комиссии по организации питания по вопросам: охват учащихся горячим питанием соблюдение сан. гигиенических требований; профилактика инфекционных заболеваний	август, январь, ежегодно	Совет по питанию	протокол, план работы
5	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	в течение года	Заведующий	план работы, акты проверок

6	Осуществление ежедневного контроля за работой пищеблока, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Общественная комиссия, зам. по АХЧ	материалы отчётов
2. Работа с обучающимися.				
1	Проведение уроков – здоровья	ежегодно	воспитатели	планы занятий
2.	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» «Правильное питание»	январь, ежегодно ноябрь, ежегодно декабрь,	воспитатели	материалы конкурсов
3	Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень».	октябрь,	старший воспитатель	отчёт о проведении праздника
4	«Масленица»	ежегодно	Старший воспитатель	отчёт о проведении праздника
5.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием	декабрь, май ежегодно	совет по питанию	аналитическая информация
6	Анкетирование родителей по вопросам питания	май, ежегодно	Совет по питанию	результаты анкетирования
7.	Работа по оздоровлению обучающихся (каникулярное время)	ежегодно	Зам. директора по ВР	план работы ДОЛ
8	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	апрель, ежегодно	Старший воспитатель	план выставок, список предложенной литературы
9	Проведение Минутки здорового питания		воспитатели	
10	Викторина «О том, что вкусно и полезно»	октябрь, ежегодно	Старший воспитатель	материалы викторины
11	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	ежегодно, апрель	Старший воспитатель, воспитатели	
12	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	ежегодно, апрель	Старший воспитатель, воспитатели	
3. Работа с педагогическим коллективом				
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях	ежегодно	заведующий	протоколы
2	Организация консультаций для воспитателей: культура поведения учащихся во время приема пищи,	ежегодно	Старший воспитатель, медсестра	отчёт о консультациях за год

	соблюдение санитарно-гигиенических требований организация горячего питания – залог сохранения здоровья			
3	Организация бесплатного питания обучающихся льготной категории	ежегодно	Заведующий	приказ
4	Ведение пропаганды здорового питания	ежегодно	воспитатели	планы
5	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	ежегодно	Заведующий, медсестра, воспитатели	
6	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития питания, внедрению новых форм сохранения здоровья	ежегодно	Совет по питанию	отчёт за год
4. Работа с родителями				
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании обучающихся на родительских собраниях	ежегодно	воспитатели, медицинская сестра, воспитатели.	протоколы родительских собраний
	Изучение отношения родителей к организации горячего питания	ежегодно	воспитатели, медицинская сестра	
	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	ежегодно	воспитатели	
	Индивидуальные консультации о правильном питании	ежегодно	медицинская сестра	план воспитательной работы
	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию горячего питания»	май, ежегодно	Совет по питанию	протоколы родительских собраний

**Формы работы с дошкольниками
в соответствии с образовательными областями**

Образовательные области.	Формы работы
Познавательное развитие	Наблюдения (за работой помощника воспитателя, поваров, старшей медицинской сестры, врача- педиатра); ☐ Экскурсии (Знакомство с кухней; медицинским кабинетом и др.); ☐ Решение, моделирование обучающих ситуаций по программе «Разговор о здоровье и правильном питании» («Если хочешь быть здоров, что для этого надо делать?», «Мы идем в магазин», «Как сделать кашу вкуснее?» , «Как утолить жажду», «Что помогает быть сильным и ловким», «Чем должен питаться здоровый человек?, «» и др.); ☐ Работа с рабочими тетрадями, решение логических задач. ☐ Конкурсы-викторины «Знатоки молока», «Витаминиада», «Хлеб в сказках и рассказах» и др.
Социально-коммуникативно е развитие	Беседы, обсуждение с детьми различных ситуаций возникающих в результате неправильного питания («Чем надо питаться, чтобы стать сильнее?», «Что случилось с Вини Пухом?», и др); ☐ Ситуативный разговор /решение проблемных ситуаций/ («Где взять витамины зимой?», «Что значит: летний день – год кормит», «Как можно самим на окошке вырастить витамины?»); ☐ Сюжетные – ролевые игры («Семья», «Супермаркет», «Приглашаем гостей», «Поварята», «Кафе», «Овощной магазин», «Кухня», и др.); ☐ Игры с правилами /настольно-печатные, дидактические («Фруктовое лото», «В лес за ягодами», «Во саду ли, в огороде», и др.); ☐ Составление и отгадывание загадок по теме: «Ягоды, овощи, фрукты»
Физическое развитие	Подвижные игры («Кто быстрее соберет урожай овощей», «У медведя во бору», «Съедобное- несъедобное», «Щука и караси», «Огуречик», «Яблонька» «Игра в классики» и др.); ☐ Игровые упражнения, пальчиковая гимнастика («Соберем орешки», и др.); ☐ Соревнования со старшими дошкольниками («Чья команда соберет быстрее урожай», «Веселые старты»); ☐ Игры с правилами («Маленькие поварята», «Ждем гостей», «Детский сад», и др.).
Художественно-эстетическое направление	Организация и проведение детских творческих конкурсов (совместно с родителями) «Щедрая Осень», «Соблюдаем правила здорового питания», «Хлеб всему голова», «Мы за здоровый образ жизни»; ☐ Слушание, исполнение детских музыкальных произведений («На горе – то калина», р.н. мелодия; «Во саду ли, в огороде», р.н. мелодия; и др.); ☐ Музыкальные подвижные игры; ☐ Музыкально-дидактические игры.
Речевое направление	Чтение, обсуждение, разучивание детских литературных произведений по формированию ЗОЖ ;

	☐ Игры с пословицами и словами «Объясни пословицу», «Пословицы запутались», «Венок из пословиц», Сложные слова» и.т.д. ☐ Игровые задания «Подбери рифму»
--	---

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ:

Месяц	Формы работы
Октябрь	1. Анкетирование родителей «Здоровое питание – здоровый ребенок» 2. Выставка детского творчества «Что мы знаем о полезных продуктах» 3. Рекомендации для родителей. «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты» 4. Развлечение «Витаминиада». Совместное чаепитие.
Ноябрь	1. Конкурс фотографий «Мой домашний обед». 2. Совместное творчество с дошкольником «Моя любимая каша». 3. Методические рекомендации для родителей «Как уберечься от повышенных нитратов в овощах и фруктах?»
Декабрь	1. Развлечение с родителями «Путешествие на остров Здоровья» 2. Совместная деятельность «Книга полезных рецептов» 3. Беседа «Питание и здоровье дошкольника»
Январь	1. Конкурс пирогов для родителей «Моя домашняя выпечка» 2. Приглашение родителей в «Детское кафе». 3. Ярмарка хлебных изделий. Выпечка домашнего печенья
Февраль	1. Конкурс плакатов «Мы за правильное питание»
Март	1. Осторожно - Аллергия!!! Наглядная информация для родителей. 2. Конкурс рецептов: «Любимый салат нашей семьи». Опрос среди родителей, умение воспитанников владеть столовыми приборами дома.
Апрель	1. Конкурс-соревнование «Пирамида здорового питания моего ребенка». 2. Задание на дом : посадить, вырастить и сделать(зарисовать) вывод.
Консультации для родителей	- Организация питания в выходные дни - Рецепты витаминных блюд - Рекомендуемые нормы содержания витаминов в питании ребенка - Правила поведения за столом - Здоровье ребенка в руках взрослых - Родителям на заметку - Режим дня – залог здоровья дошкольника - Физическое развитие дошкольника - Активный отдых всей семьей - Лечение соками - Рекомендации для родителей «Как приучить ребенка есть овощи

Приложение к Программе № 1

Примерная тематика бесед, тематических занятий, мероприятий

Мероприятия	Цель	Ответственный	Сроки
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	В течение года
«Овощной салат»	Дать детям представления по необходимости питания. Закрепить знания детей об овощах, рассказать детям о пользе овощей для здоровья	Воспитатели групп	сентябрь
«Хлеб – всему голова»	Рассказать детям откуда появляется хлеб на нашем столе, познакомить ребят с разными видами хлеб, их пользой для здоровья		октябрь
«Фруктовой салат (мусс)»	Закрепить знания детей о фруктах, познакомить детей с их свойствами.		ноябрь
«Полдник. Время есть булочки»	Формировать представление о полднике, как обязательной части ежедневного меню,		декабрь

	формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника		
«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		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 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,	Сентябрь

		родители	
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 «Полезное и не полезное»	Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов питания.	Воспитатели групп	1 раз в квартал
Развлечение « Щедрая осень!»	Расширить представления детей о сезонных витаминах – овощах и фруктах	Воспитатели групп, музыкальный руководитель	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, родители.	Март
Конкурс рисунков «Самые полезные продукты»	Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов	Старший воспитатель, воспитатели групп, родители.	май

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443870

Владелец Скокина Елена Григорьевна

Действителен с 27.05.2025 по 27.05.2026