

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«детский сад № 20 «Счастливый малыш»

ПРОГРАММА

по организации питания в ДОУ

«Здоровый малыш»

Пояснительная записка

Данная программа содержит два направления:

1. Организация питания согласно СанПин 2.4.1.3049-13
2. Питание как образовательный процесс.

Забота об укреплении здоровья подрастающего поколения является важной задачей.

Одно из главных условий, обеспечивающих реализацию программы - организация рационального питания.

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. К этому прежде всего нужно отнести рост и развитие, а также непрерывное обновление тканей (пластическая роль пищи). С пищей доставляется энергия, необходимая для всех внутренних процессов организма, а также для осуществления внешней работы и передвижения, растущий организм получает вещества необходимые для синтеза организмом соединений,

выполняющих роль регуляторов и биологических катализаторов: гормонов и ферментов.

Для гармоничного развития организму должны доставляться питательные вещества определенного качества и количества. Отсюда вытекает основное требование к рациональному питанию: соответствие количества и качества пищи потребностям организма.

Невыполнение этого требования приводит к отставанию роста и развития детей и к разнообразным заболеваниям пищевой неадекватности.

Выполнение основных законов питания особенно важно для растущего организма: отставание в массе тела, росте, физиологическом и психическом развитии, вызванное нерациональным питанием, не может быть исправлено коррекцией химического состава пищи и увеличением ее количества, так как после достижения определенного возраста эти изменения оказываются необратимыми.

Оптимальным является рацион, калорийность которого полностью соответствует энерготратам детского организма, сбалансированный по белкам, жирам и углеводам.

Сегодняшняя ситуация, по организации питания, осложнена тем что на продуктовом рынке страны появляются некачественные продукты с различными синтетическими добавками, красителями, геномодифицированные, что приводит к росту аллергических, эндокринных заболеваний, дерматитов, бронхиальной астме, кишечных расстройств, повышению массы тела и многих других нарушений.

Дошкольный возраст самый благоприятный для воспитания у детей правильных пищевых привычек, культуры питания, стереотипов пищевого поведения.

Формирование основ правильного питания ребенка это овладение им полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни

Цель программы

- Организация рационального, сбалансированного питания дошкольников
- Формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью
- Воспитание навыков правильного питания, как основы здорового образа жизни
- Закрепление гигиенических навыков и правил в процессе хранения, приготовления и употребления пищи.

Задачи

- Рациональное и сбалансированное питание - здоровые дети.
- Организация питания в ДОУ - согласно СанПин 2.4.1.3049-13
- Правильное питание-залог здоровья.

Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания.

- Не все что вкусно件озуно.

Сформировать знания о полезных и вредных продуктах.

- Безопасность основа жизни.

Дать знания о безопасном питании, сформировать осторожное отношение к незнакомым продуктам.

- Чистота-гарантия здоровья.

Закрепить санитарно-гигиенические правила при приеме, приготовлении пищи.

- Воспитывать у детей осознанное отношение к питанию.

-Развивать у детей творческий потенциал, познавательную деятельность, способности и интересы.

В основу программы заложены принципы:

-Актуальность. Отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем, гигиеническими навыками, культурно – социальными нормами. Знакомство с информацией о роли здорового питания детей.

-Доступность. Оптимальный объем информации. Сочетание теории и практики (с примерами и демонстрациями) что улучшает восприятие. Использование сюжетно-ролевых, дидактических, сенсорных игр, рисования, театральных постановок, аппликация и рисование, заучивание стихов, экскурсии, чтение и обсуждение произведений художественной литературы о пользе пищи, о соблюдении гигиенических норм и правил.

-Положительного ориентирования. Показ позитивных примеров в отношении здоровья и поведения более эффективно, чем негативные.

-Системности. Определяет постоянный, регулярный характер осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровому образу жизни, в виде целостной системы.

-Сознательности. Направление детей на осознание ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

Анализ организации питания в КБДОУ« детский сад № 20

«Счастливый малыш»

Питание в детском саду организовано на основе СанПин 2.4.1.3049-13.

В начале учебного года ,приказом зав.ДОУ, назначается ответственный за питание детей (приложение№1).

Ответственный за питание составляет примерное 10-и дневное меню для возрастных групп: от трех до семи лет. (Приложение№2). К меню

прилагаются технологические карты, в которых отражена рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий (Приложение №3).

Дети получают трех разовое питание:

Время приема пищи	Режим питания
8.45-9.15	Завтрак
12.15-12.50	Обед
15.20-15.50	Полдник

Круглогодично проводится С-витаминизация третьих блюд:

От 3х до 7лет -50мг

Меню сбалансировано по основным пищевым веществам: белкам, жирам, углеводам в соотношении 1:1:4, отклонения не превышают +/-10%.

Примерная пищевая ценность рациона 2019 г от 3х до 7 лет

Нормы физиологических потребностей(+_10%) 1800(1620-1980)

БЕЛКИ-54 (48,6-59,4) ЖИРЫ-60 (54-66) УГЛЕВОДЫ-261 (234,9-287,1)

	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
БЕЛКИ	54,8	55,2	56,4	55,6	55,0	54,9	55,05	55,1	54,9	55,4	56,2	54,9
ЖИРЫ	60,0	60,8	60,3	60,0	60,4	60,08	60,1	60,0	60,0	60,9	61,2	60,8
УГЛЕВОДЫ	261,65	261,6	262,4	261,6	261,8	261,07	259,9	259,8	261,02	261,8	260,9	261,5
КАЛОРИЙНОСТЬ	180,6,61	181,4,85	181,7,9	180,9,61	181,1,04	180,4,6	180,0,7	180,0,14	1803,86	181,6,9	181,7,4	181,2,8

Из за отсутствия кисломолочной продукции (не производится в районе) дети не получают творог и кефир, молоко поставляется длительного хранения в тетрапакетах .

Согласно таблице взаимозаменяемости творог в меню заменен на мясо 27-36г, рыбу 30-40г согласно с возрастом детей. Приготовление пищи осуществляется на пищеблоке ДООУ. Пищеблок оснащен всем необходимым технологическим и холодильным оборудованием. Имеется достаточное количество промаркированного инвентаря и посуды. Приготовление блюд проводится по технологическим картам и в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Проводится ежедневно С-витаминизация третьих блюд . Отбираются суточные пробы, которые хранятся в отдельном холодильнике 48 часов при температуре 2-6 градусов.

Персонал, участвующий в питании детей ,имеет санитарные книжки, ежегодно проходит гигиеническое обучение. Ведется журнал здоровья.

Имеется необходимая документация пищеблока:

- 1.Журнал бракеража готовой кулинарной продукции(Приложение№4)
- 2.Журнал бракеража ско ропортящихся пищевых продуктов, поступающих на пищеблок (Приложение№5)
- 3.Журнал проведения С-витаминизации третьих и сладких блюд (Приложение№6)
- 4.Журнал учета температурного режима в холодильном оборудовании (Приложение№7)
- 5.Примерное меню (Приложение№2)
- 6.Технологическая карта (Приложение№2)
- 7.Сумарные объемы блюд по приемам пищи (Приложение№8)

8.Рекомендуемые суточные наборы продуктов (Приложение№9)

9.Пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании детей (Приложение№10)

10.Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов (Приложение№11)

11.Таблица замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение№12)

12.Журнал здоровья (Приложение№13)

Контроль осуществляется администрацией ДООУ, общественной комиссией, специалистом назначенным приказом по организации питания в ДООУ.

Проблемы в организации питания.

У детского сада заключен договор на поставку продуктов с ООО «Старт» предпринимателем, продукты покупаются согласованно по ценам Дагстата. Цены в рознице и той суммы ,что оплачивают за питание (50 рублей в день), не достаточно для обеспечения полноценного питания детей. При подсчете суточного рациона необходимо увеличить сумму примерно на 50-80%.

Приоритетные направления

Приоритетным направлением в питании детей является рациональное (физиологически полноценное) и сбалансированное по белкам, жирам и углеводам(1:1:4) питание.

План программы по организации питания

Принципы рационального питания

Калорийность пищи соответствует энергозатратам в сбалансированном виде.

Соблюдение режима питания.

Питание разнообразно.

Правильное сочетание блюд.

Все продукты свежие и доброкачественные. При приготовлении блюд нет отклонений от технологии приготовления.

Учет сезонов года.

Соблюдение эстетики оформления приготовленных блюд.

Заседание административной группы

Утверждение плана работы на учебный год.

Выполнение натуральных норм Соблюдение 10-ти дневного меню.

Совершенствование системы производственного контроля за организацией питания.

Организация питания в группах:

соблюдение режима питания

проверка контрольной порции

сервировка стола

Работа по освоению культурно-гигиенических навыков.

цель
1. Расширять знания о культуре питания, формировать интерес, формировать культуру.
2. Дать понятие о культуре приема пищи. Принять беречься от ожогов и ядов.

Работа с детьми

Ежедневные мероприятия, которые способствуют формированию культуры питания детей:

1. Ежедневное сбалансированное меню
2. Гигиенические процедуры до и после приема пищи.
3. Поучительные беседы воспитателей с детьми о соблюдении гигиенических правил:

- Мыть руки перед едой.
- Правила поведения за столом.
- Культура приема пищи.
- О полезной и здоровой пище.
- Продукты вредные для организма
- Важность соблюдения режима питания

Обязанности воспитанников

Соблюдать правила культуры приема пищи.

Выполнять посильную работу по дежурству в группе.

Перспективный план работы

месяц		цель
Сентябрь	1. Презентация на тему «Злаки» 2. Беседа «Хлеб всему голова»	1. Развивать познавательный интерес, формировать представление о злаковых культурах. 2. Дать знания откуда пришел хлеб. Привить бережное отношение к хлебу.

октябрь	<p>Занятие: 1. «Фрукты и овощи как источники витаминов» и «Фрукты и овощи»</p> <p>2. Лепка: «Фрукты и овощи»</p>	<p>1. Ознакомить детей с понятием «витамины», их пользе на растущий детский организм.</p> <p>2. Самостоятельно научиться лепить фрукты и овощи.</p> <p>Развивать творческие способности, используя пластилин. Знать полезные фрукты и овощи, уметь различать по цвету и форме.</p>
ноябрь	<p>1. Дидактическая игра: «Съедобное не съедобное»</p> <p>2. Чтение и обсуждение стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла»</p>	<p>1. Познакомить детей с видами съедобной и не съедобной пищи, научить отличать съедобное от не съедобного.</p> <p>Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье.</p> <p>2. Получить дополнительные знания через художественную литературу, что способствует расширению кругозора.</p>
декабрь	<p>1. Занятие-практикум «Как правильно сервировать стол»</p> <p>2. Сенсорная игра «Чудесный мешочек с фруктами» и «Чудесный мешочек с овощами»</p>	<p>1. Рассказать детям об этикете, сервировке стола. Развивать умение использовать полученные знания в жизни.</p> <p>2. Уметь определять с помощью рук выбранный предмет, отличать его по форме от других. Развивать у детей познавательную деятельность</p>

январь	Чтение и обсуждение сказки: «Мойдодыр» и «Федорино горе»	Привить детям гигиенические навыки. Развивать чувство ответственности у детей за свое здоровье через художественную литературу.
февраль	Беседа: «Полезные продукты» Экскурсия на пищеблок с целью показа приготовления пищи, знакомство с полезными и вредными продуктами	Развивать представление о полезных и вредных продуктах. Научить детей правильно выбирать полезные продукты. Заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих
Март	Беседа : «Где найти витамины весной»	Формировать у детей знания о витаминах, полезных продуктах.
Апрель	Беседа «Чистота – залог здоровья»	Формировать гигиенические навыки. Напоминать детям о важности соблюдения режима питания для растущего организма.
Май	Презентация на тему «Щи да каша – пища наша»	Рассказать детям о традиционной русской кухне. Сформировать представление о здоровом питании.

Июнь	Экскурсия на огород «Сеем, сеем, высеваем»	Рассказать детям, как и где выращиваются овощи. Сформировать представление у детей, что овощи источник витаминов. Воспитывать уважение к труду взрослых.
Июль	Экскурсия на огород «Овощи - самые витаминные продукты»	Формировать у детей знания о сельскохозяйственных работах (прополка, полив). Развивать познавательную деятельность: что происходит с овощами в процессе роста.
Август	Экскурсия на огород «Всякому овощу свое время»	Сформировать представление у детей о полезных свойствах овощей, как источников витаминов
Сентябрь	Экскурсия на огород «Дары осени»	Рассказать детям о собранном урожае . Сформировать представление об обязательном употреблении в пищу овощей, как полезных продуктов.
Октябрь	Чтение и обсуждение стихотворения «Робин Бобин»	Привить детям культуру питания. Сформировать представление о полезной и здоровой пище, о вреде переедания.

Ноябрь	Лепка из соленого теста «Крендельки да булочки»	Развивать у детей творческие способности их познавательную деятельность. Воспитывать бережное отношение к хлебу.
Декабрь	Экскурсия на пищеблок «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»	Сформировать представления о приготовлении и полезных свойствах каш, здоровом питании

Работа с кадрами

- Проверка знаний СанПин 2.4.1.3049-13 работников пищеблока, помощников воспитателя
- Контроль за соблюдением работниками санитарных правил.
- Ежегодное гигиеническое обучение кадров.
- Консультация для помощников воспитателей на тему «Организация процесса питания»

Работа с родителями

Эффективность программы зависит от положительного примера взрослых. Воспитателям следует учитывать это в собственном поведении и уделять значительное внимание работе с родителями. Важно, чтобы родители осознали, что нельзя требовать от ребенка выполнения какого-либо правила поведения, если они сами не всегда ему следуют. Между педагогами и родителями должно быть достигнуто полное взаимопонимание, так как разные требования, предъявляемые дома и в ДОО к ребенку, могут вызвать у детей растерянность, обиду или агрессию.

Поэтому цель этой программы просветить родительское сообщество в области рационального питания детей дома.

План работы с родителями:

- Выступление на родительских собраниях по вопросам организации питания воспитанников в детском саду и дома
 - Информационный уголок рационального питания детей дошкольного возраста.
- Знакомства родителей с ежедневным меню на информационном стенде.

Обязанности родителей

- Прививать навыки культуры правильного питания в семье.
- Выполнять рекомендации педагогов ДООУ по питанию в семье.

Работа с поставщиками

- Заключение договоров, контрактов на поставку продуктов(на один год).
 - Контроль администрации за правильность транспортировки, своевременностью доставки продуктов, точность веса, количество, качество и ассортимент получаемых продуктов.
- Контроль за сертификатами, декларациям качества поставляемой продукции.

Контроль за организацией питания

- 1 Контроль формирования рациона питания.
- 2 Контроль санитарно-технического состояния пищеблока.
- 3 Контроль сроков годности и условий хранения продуктов.
- 4 Работа комиссии по проведению контроля по закладке продуктов, снятию проб.
- 5 Состояние здоровья, соблюдение правил личной гигиены персонала, их гигиенических знаний и навыков.
- 6 Соблюдение технологии приготовления пищи.
- 7 Соблюдения графика приема пищи.

Ожидаемые результаты.

- Помочь дошкольнику выработать чувство ответственности за гармоничное развитие растущего организма на основе правильного питания.
- Сформировать понимание необходимости употребления в пищу полезных продуктов, способствующих профилактике различных заболеваний.
- Вызвать положительное отношение употребления продуктов питания в соответствии их с пищевой и энергетической ценностью.
- Формирование навыков ежедневного соблюдения правил личной гигиены и безопасности в процессе употребления, хранения и приготовления пищи.
- Получение детьми всех продуктов для здорового жизнеобеспечения.
- Избежание детского пищевого отравления, аллергических проявлений

Реализация программы.

Программа реализуется в течение учебного года.

Оценка результативности и эффективности программы.

Данная программа направлена на совместную деятельность воспитатель-дети-родители.

Результативность складывается из:

Снижения заболеваемости детей через сбалансированное и рациональное питание.

Бережного отношения детей к своему здоровью.

Пропаганды здоровой и полезной пищи.

Формирования культуры питания.

Навыков ежедневного соблюдения правил личной гигиены.

Эффективность программы оценивается:

Отсутствием элементарных (пищевых) заболеваний среди детей в течение года.

Антропометрическими показателями.

Отсутствием нарушений санитарно-гигиенического режима.

Образовательно-разъяснительной работой с дошкольниками и родителями по вопросам здорового питания.

Список используемой литературы:

1. СанПин 2.4.1.3049-13
2. Справочник по детской диететике.
3. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях Савельева Н.Ю.
4. Сборник химического состава пищевых продуктов Москва 1987г.
5. Питание детей раннего и дошкольного возраста В.Г. Кисляновская, Л.П. Васильева, Д.Б. Гурвич.
6. Программа «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы
7. Журнал «Здоровье дошкольника»
8. Журнал «Руководитель ДОУ»