

Принято на заседании

педагогического совета

Протокол № 3 от 21.01.2019 г

Утверждено приказом по О/Д

№ 21- 1 от 21.01.2019 г

**Программа по развитию питания в МБДОУ
« Детский сад «Алёнушка» п. Эгвекинота»**

Паспорт программы

<p>Наименование Программы</p>	<p>Программа «Правильное питание – здоровый малыш» на период с 2019 по 2022 гг.</p>
<p>Основание для разработки Программы</p>	<p>«Конвенция о правах ребенка» одобрена Генеральной ассамблей ООН от 20.11.1989 г.</p> <p>- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» от 24.07.1998г. №124-ФЗ</p> <p>— СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014)</p> <hr/> <p>- 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</p>
<p>Разработчики Программы</p>	<p>Юмашева Н.В. - заведующий МБДОУ</p> <p>Васильева Е.А. - медицинская сестра</p> <p>Соснина Р.В –воспитатель</p>
<p>Основные исполнители Программы</p>	<p>Администрация, педагогический коллектив МДОУ ,работники пищеблока, родители.</p>
<p>Цель Программы</p>	<p>Обеспечение здорового питания воспитанников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.</p>
<p>Основные задачи Программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение воспитанников питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; - 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. - организация образовательно-

	разъяснительной работы по вопросам здорового питания
--	--

Основные направления Программы	<ul style="list-style-type: none"> - 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 современных технологиям.
Этапы реализации Программы	2019-2022 гг.
Объемы и источники финансирования	<ul style="list-style-type: none"> - Средства муниципального бюджета - Внебюджетные средства

<p>Ожидаемые результаты реализации Программы</p>	<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 дошкольного 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;
<p>Организация контроля за исполнением Программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Общественный контроль за организацией и качеством питания дошкольников со стороны Управляющего совета МДОУ и родительского комитета; - 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 научил 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 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 «Детский сад «Алёнушка» п. Эгвекинота) - 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;

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 (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 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 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 ДОО 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 общеразвивающего вида, 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
<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"> - разработка нормативно – правовой и технологической документации по организации дошкольного питания - создание системы производственного контроля - разработка десятидневного меню - организация работы по С- витаминизации
<p>2. Обеспечение доступности дошкольного питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выплата компенсаций различным группам воспитанников - учет социального положения различных категорий семей воспитанников
<p>3. Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании</p>	<ul style="list-style-type: none"> - жесткий контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей - приоритет продукции местных производителей - использование современных технологий приготовления
<p>4. Модернизация материально – технической базы пищеблока</p>	<ul style="list-style-type: none"> - замена устаревшего технологического оборудования на более новое и современное
<p>5. Предупреждение(профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> - просветительская работа о соблюдении санитарных норм и личной гигиены - воспитание правильного отношения к питанию
<p>6. Повышение кадрового потенциала работников пищеблока и других специалистов, ответственных за организацию питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> - обучение персонала санитарному минимуму и работе на современном оборудовании - просветительская работа среди педагогов по вопросам питания

<p>7. Пропаганда принципов здорового и полноценного питания. Организация образовательно – разъяснительной работы по вопросам здорового питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> - использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации питания детей дошкольного возраста - проведение в ДОУ мероприятий по формированию навыков здорового питания, культуры приема пищи
<p>8. Совершенствование системы финансирования питания воспитанников, оптимизация затрат</p>	<ul style="list-style-type: none"> - организация контроля за соблюдением ценообразования, выделением и освоением финансовых средств

Ресурсное обеспечение Программы Нормативно правовые ресурсы:

- «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
- СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014)

- 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

Производственный и общественный контроль за организацией питания

Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1. Контроль за формированием рационального питания	Заведующий МБДОУ, медсестра
2. Входной производственный контроль	Заведующая, медсестра ежедневно
3. Контроль санитарно – технического состояния пищеблока	Заведующий, медсестра
4. Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	ТО УРПН по ЧАО по ГО Эгвекинот медсестра, зам. по АХЧ, кладовщик
5. Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	ТО УРПН по ЧАО по ГО Эгвекинот медсестра ежедневно

6. Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены, гигиеническими знаниями и навыками	Медицинские осмотры ежегодно
7. Приемочный производственный контроль	медсестра, кладовщик, зам. по АХЧ ежедневно
8. Контроль за приемом пищи	Воспитатели дошкольных групп Заведующий, медсестра 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 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 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
I.	Работа с воспитанниками		

1.	Проведение бесед, в рамках недели здоровья «Мы за здоровый образ жизни»	По плану	воспитатели групп
2.	Конкурс плакатов «Мы за правильное питание»	март	воспитатели групп родители
II. Работа с педагогическим коллективом			
1.	Обсуждение вопросов питания на педагогических советах	1 раз в квартал	заведующий
2.	Ведение строгого учета детей по группам здоровья.	В течение года	Воспитатели групп
3.	Ведение пропаганды здорового питания.	В течение года	Воспитатели групп
III. 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, медсестра, Воспитатели групп
2.	Изучения отношения родителей к организации питания в ДОУ .	2 раза в год	Воспитатели групп
3.	Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в ДОУ.	В течение года	Педагоги ДОУ
4.	Помещение в родительский уголок информации по организации питания	В течение года	Воспитатели групп
IV. Контроль за организацией питания и работой пищеблока			
1.	Создание комиссии по проверке качества питания.	Сентябрь	Заведующий
2.	Составление НОД для каждой возрастной группы.	Сентябрь	Воспитатели групп

3.	Рейд по проверке организации питания в ДОУ	Ежемесячно	Члены комиссии
5.	Составление отчёта по проверке организации питания	Ежемесячно	Заведующая ДОУ
6.	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно	Медицинская сестра

Приложение № 1

к Программе «Правильное питание – здоровый малыш» примерная тематика бесед, тематических занятий, мероприятий

Мероприятие	Цель	Ответственные	Сроки реализации
Тематика родительских уголков	Помочь родителям в получении	Воспитатели групп, старшая	В течение

(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	информации о правильном питании, здоровье дошкольника	медсестра	года
--	---	-----------	------

- мастер классы от родителей			
Тематика бесед с детьми дошкольного возраста <i>Форма проведения - игр</i>			
«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
«Фруктовый 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, 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	Воспитатели групп	Январь

«Пора ужинать»	Формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина	Воспитатели групп	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	Воспитатели групп	май
Интерактивная игра «Здоровье в тарелке»	Закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах	Воспитатели групп	июнь

Массовые мероприятия (досуги, развлечения, праздники)

Физкультурный досуг «Праздник картошки»	Формировать у детей привычку к ЗОЖ	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, родители	Сентябрь
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 «Здоровейка»	Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов питания.	Воспитатели групп	1 раз в квартал
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.	воспитатели групп, родители.	Март
Конкурс рисунков «Самые полезные продукты»	Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов	воспитатели групп, родители.	Май

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.

21 января 2019 г.