**Программа по совершенствованию**

**организации питания**

**и формированию культуры здорового питания**

**МАДОУ Детский сад № 53**

«Программа по совершенствованию организации питания и культуры здорового питания» (далее Программа) - стратегический документ Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад № 53 (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

1. **Разработчики Программы**

* Заведующий ДОУ
* Старший воспитатель
* Медицинская сестра
* Заведующий хозяйством

1. **Основные исполнители Программы**

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

1. **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 сердечнососудистой 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 развитии, ребенок развивается в процессе самостоятельного взаимодействия с окружающим миром.

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

1. 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 расходованием основных пищевых веществ. Понятие качественного питания предполагает прежде всего его рациональность, возможность восполнения энергетических затрат подрастающего организма при увеличении умственных и физических нагрузок.

1. Основная цель Программы

Основной целью Программы является - обеспечение здорового питания обучающихся для сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.

1. Основные задачи Программы:

* Обеспечение детей дошкольного возраста питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания.
* Обеспечение доступности дошкольного питания.
* Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании.
* Модернизация материально - технической базы пищеблока.
* Предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания.
* Повышение кадрового потенциала работников пищеблока и других специалистов, ответственных за организацию питания.
* Пропаганда принципов здорового и полноценного питания. Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.
* Совершенствование системы финансирования питания воспитанников, оптимизация затрат.

1. 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.

1. Сроки реализации Программы

Программа рассчитана на пять лет: 2020 - 2025 г.г.

1. Источники финансирования

Источники финансирования - средства городского и федерального бюджета.

1. Ожидаемые результаты реализации Программы:

* наличие сформированного пакета документов по организации питания;
* обеспечение обучающихся питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
* обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
* улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния пищеблока;
* 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;
* обеспечение культуры приема пищи обучающимися;
* информация, полученная родителями, поможет пересмотреть 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.

1. 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 * организация работы по С- витаминизации   третьего блюда |
| Обеспечение доступности дошкольного питания | * выплата компенсаций различным группам   воспитанников   * учет социального положения различных   категорий семей воспитанников |
| 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 организацию питания | * обучение персонала санитарному минимуму и   работе на современном оборудовании   * просветительская работа среди педагогов по   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 | Ответственные |
| Проведение бесед, в рамках недели здоровья «Детское питание» | 1 раз в год | Старший воспитатель, воспитатели групп |
| Обсуждение вопросов питания на производственных совещаниях | 1 раз в квартал | Заведующий |
| Ведение учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям | В течение года | Медицинская сестра \_ Воспитатели групп |
| Своевременное выявление воспитанников с инфекционными заболеваниями | В течение года | Медицинская сестра |
| Организация своевременной сдачи документации по выплате компенсаций по оплате за ДОУ | В течение года | Заведующий |
| Ведение пропаганды здорового питания | В течение года | Старший воспитатель Воспитатели групп |
| 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  медицинская сестра,  воспитатели групп |
| Изучения отношения родителей к организации питания в ДОУ | 1 раза в год | старший воспитатель воспитатели групп |
| Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в ДОУ | В течение года | педагоги ДОУ |
| Помещение на стендах информации по организации питания | В течение года | Воспитатели групп |
| Создание комиссии по проверке качества питания | Сентябрь | Заведующий |
| Составление распорядка дня, ООД для каждой возрастной группы | Сентябрь | Старший воспитатель |
| Рейд по проверке организации питания в  ДОУ | Ежемесячно | Члены комиссии |
| Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню | Ежедневно | Медицинская сестра |

1. Механизм реализации Программы

Организация контроля за исполнением Программы:

* общественный контроль за организацией и качеством питания обучающихся со стороны Администрации ДОУ и родительского комитета;
* информирование общественности о состоянии дошкольного питания через сайт дошкольного учреждения;
* информирование родителей на родительских собраниях.

Производственный и общественный контроль за организацией питания

|  |  |
| --- | --- |
| Вид контроля | Исполняющий контроль |
| Контроль за формированием рационального питания | Заведующий, медицинская сестра |
| Контроль санитарно - технического состояния пищеблока | Заведующий, медицинская сестра |
| Контроль сроков годности и условий хранения продуктов | медицинская сестра, повар-бригадир, заведующий |
| Контоль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения | медицинская сестра, зам.зав.по АХЧ |
| Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены, гигиеническими знаниями и навыками | Медицинские осмотры |
| Контроль за приемом пищи | Воспитатели групп Заведующий, медицинская сестра,старший воспитатель |

Приложение №1 к

Программе по совершенствованию организации питания и формированию культуры здорового питания детей

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

1. Задачи администрации ДОУ:

Составление расписания непрерывной 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.

1. Обязанности медсестры и работников пищеблока:

* 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.

1. 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.

1. 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.)

1. Обязанности воспитанников :

* Соблюдать правила культуры приема пищи;
* Выполнять посильную работу по дежурству в группе.

Приложение №2 к Программе совершенствованию организации питания и формированию культуры здорового питания детей

Примерная тематика бесед, тематических занятий, мероприятий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мероприятие | Цель | Ответственные | Сроки  реализации | |
| 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,  медсестра | В течение года | |
| Тематика бесед с детьми дошкольного возраста Форма проведения — игровая | | | | |
| «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 | 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,  инструктор по физической культуре  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 |
| Развлечение «Праздник урожая» | 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 |