

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВЕРХ – ИСЕТСКОГО РАЙОНА
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 368 «Светлячок»

620028 г. Екатеринбург, ул. Нагорная д. 8а, телефон 8(343)205-07-35
e-mail: mdou368@eduekb.ru; det_svetlyhok@mail.ru
сайт: <http://368.tvoysadik.ru>

ПРИНЯТО
на Собрании трудового коллектива
работников МБДОУ
- детский сад № 368 «Светлячок»
Протокол № 6 от «27» июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
МБДОУ «детский сад № 368
«Светлячок»
О.Ю. Расторгуева
Приказ от 27.06.2025 № 65-4-1



**ПРОГРАММА: «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА»
на 2025 – 2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Авторы-составители:
Бабина Марина Александровна,
зам.заведующего
Кочеткова Светлана Сергеевна,
учитель - логопед

Екатеринбург, 2025 год

Содержание

Пояснительная записка.....	1
Цель программы.....	3
Основные задачи программы.....	3
Основные принципы здорового питания.....	3
Основные направления программы.....	3
Участники программы.....	4
Ожидаемые результаты реализации программы.....	4
План оздоровительно-профилактической работы по пропаганде культуры здорового питания.....	5-6

Пояснительная записка

Программа по основам здорового питания дошкольников в МБДОУ - детский сад №368 «Светлячок» реализуется на основании годового плана на 2025 – 2026 учебный год.

Рабочая группа по реализации Программы:

Бабина Марина Александровна – заместитель заведующего

Кочеткова Светлана Сергеевна – учитель логопед

Педагогические работники, узкие специалисты

Медицинский работник

Работники пищеблока

Здоровое детское питание – это пищевой рацион, удовлетворяющий физиологические потребности в энергии и пищевых веществах, обеспечивающий поддержание здоровья и профилактику заболеваний.

В условиях недостаточной грамотности родителей, которые не уделяют необходимого внимания организации питания своих детей, возрастает роль организации питания. 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.
- часть детей страдает от неполноценности рациона питания, причем в наиболее острых случаях это приводит к замедлению физического и функционального развития;
- родители имеют частичное 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 в стенах 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.

В организации питания большое значение имеют режим 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

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.

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. Так же, актуальностью программы по здоровому питанию является нормативно – правовая поддержка на различных уровнях.

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.

Новизна программы заключается в инновационной направленности, учете традиций питания, в максимально активном вовлечении в работу родителей.

Цель программы: просвещение в области полноценного здорового питания дошкольников и родителей в целях сохранения и укрепления здоровья, а также профилактики заболеваний. Развитие культуры питания, особенно рационального и сбалансированного питания.

Основные 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;
- контроль качества питания администрацией и представителями родительской общественности.

Основные принципы здорового питания:

- регулярность;
- разнообразие;
- безопасность;

Основные направления программы:

- 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.

Участники программы:

- дети;
- воспитатели;

- узкие специалисты;
- медицинская сестра;
- работники пищеблока;
- родители.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- 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 разнообразить семейное меню;
- улучшатся представления о связи состояния здоровья с гигиеной питания, формированию представления о необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из условий рационального питания.

**План оздоровительно-профилактической работы
по пропаганде культуры здорового питания
на 2025-2026 учебный год**

№ п/п	Мероприятия	Сроки (последняя пятница месяца)	Ответственные
Работа с детьми			
1.	Беседа «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу». Беседа «Какие витамины живут в продуктах питания». Беседа: «Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты»	Сентябрь	Средняя группа Старшие группы Подготовительная группа
2.	Выставка детских рисунков «Мое любимое блюдо».	Октябрь	Средняя, Старшие, подготовительная группа
3.	Сенсорная игра «Угадай продукт на вкус», «Угадай продукт по запаху».	Ноябрь	Все педагоги, специалисты
4.	Беседы с детьми «Пейте дети молоко – будете здоровы» Беседа: «Все ли полезно, что вкусно?» Беседа: «История разных продуктов».	Декабрь	Средняя группа Старшие группы Подготовительная группа
5.	Экскурсия на пищеблок	Январь	Средняя, Старшие группы подготовительная группа
6.	Аппликация «Цветная тарелочка» (о пищевом разнообразии) Спортивное развлечение «С витаминами дружу». Оформление математического центра «Полезные витамины»	Февраль	Старшие группы подготовительная группа Чернова А.С. Гребцова Л.А. Соловьева О.В.
7.	Опыты: «Кока – кола друг или враг?», «Из чего сделаны чипсы?» Огород на окне: «Посадка лука, укропа, петрушки».	Март	Подготовительная группа Все группы
8.	Выставка поделок из бумажных тарелок «Здоровье на тарелочке» Театрализация «Полезные продукты»	Апрель	Средняя, Старшие группы подготовительная группа Все специалисты Музыкальный руководитель
9.	Сюжетно – ролевая игра «Мы идем на пикник»	Май	Все группы
10.	Чтение Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»; Е. Ульева «Сказки – вкусняшки»; Н. Ю. Чуприна «Весной на даче», «День рождения»,	Июнь- август	Все группы

	«Интересный разговор», «Волшебный шоколад», «Молоко, йогурт и кефир», «Лимончик», «Маша и фруктовый сад»; Б. Grimm «Горшочек каши». Чтение и заучивание стихов про овощи, фрукты А. Митрофанович «Каша», О. Русенко «Вкусный суп», Л. Зилберг «Витамины», К. Луцис «Здоровый желудок», Т. Шарыгина «Ваза с фруктами».		
Работа с родителями			
1.	Анкета об организации питания дома Выставка «Осенняя фантазия» (овощи, фрукты)	Сентябрь	Все педагоги
2.	Консультации для родителей (папки – передвижки на выбор педагога): «Здоровое питание в семье», «Пирамида здорового питания», «Правила хорошего аппетита», «Полезные для зубов продукты», «Вред жевательной резинки».	Октябрь	Все педагоги
3.	Семейный коллаж из этикеток, оберток, упаковок, продуктов правильного и не правильного питания дома.	Ноябрь	Все педагоги
4.	Информация для родителей: «Польза и вред вкусных конфет»	Декабрь	Все педагоги
5.	Конкурс «Лучшее витаминное семейное блюдо» (рецепт)	Январь	Все педагоги
6.	Анкета «Питание воспитанников образовательной организации»	Февраль	Все педагоги
7.	Неделя здорового питания	Март	Все педагоги
8.	Конкурс на лучшую семейную фотографию «Кулинарные традиции в семье»	Апрель	Все педагоги
9	Родительская почта здорового питания (обратная связь с родителями о удовлетворенности питанием дошкольника)	Май	Все педагоги
10	Размещение информации на сайте ДОУ, в VK Мессенджере «Мультфильмы о Ване» https://здоровое-питание.рф/	Сентябрь-август (ежемесячно)	Бабина М.А., Зам.заведующего

