

на Педагогическом совете
МКДОУ «Детский сад № 64»
Протокол № 1
от «26» 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:
и.о.заведующего
МКДОУ «Детский сад № 64»
_____/З.Т.Мусукова
Приказ № _____ от «___» _____ 2022 г.

ПРОГРАММА
РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ
КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
ВОСПИТАННИКОВ
МКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 64»
НА 2022-2023гг.

Актуальность

Здоровье человека во многом определяется качеством его питания в детском возрасте, когда формируется пищевой стереотип, вкусовые пристрастия и привычки закладываются типологические особенности взрослого человека.

Как показывает практика, в домашних условиях питание детей зачастую не рационально (неумеренно, однообразно, нарушен режим питания). Дошкольный возраст сопровождается интенсивным ростом организма, бурным течением обменных процессов, развитием и совершенствованием функций многих органов и систем, что требует достаточного поступления качественных пищевых веществ. Модель пищевого поведения также формируется в дошкольном возрасте. В их формировании важнейшую роль играет семья, где родители порой не уделяют достаточного внимания правильному и здоровому питанию ребенка. Яркая реклама продуктов, не имеющих никакой пользы, привлекает ребенка, что приводит к проблемам не только со здоровьем физическим, но и еще более опасным – психическим проблемам. В результате у детей развиваются не приносящие здоровья привычки в питании.

Здоровье детей в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны. Во многом здоровье человека определяется качеством его питания в детском возрасте.

Приоритетная роль питания в поддержании здоровья детей и подростков закреплена рядом правительственных документов.

Известно, что дошкольный возраст сопровождается интенсивным ростом организма, бурным течением обменных процессов, развитием и совершенствованием функций многих органов и систем, что требует достаточного поступления качественных пищевых веществ. Кроме того, модель пищевого поведения также формируется в дошкольном возрасте.

Большинство дошкольников посещают детский сад. В данном учреждении дети должны не только получать четырехразовое питание, соответствующее возрасту, но и формировать представления о культуре питания, о его значимости для здоровья человека

Формирование культуры питания у дошкольников может быть реализовано через три основных направления:

1. Формирование представлений о:

- значении правильного питания для работы всего организма и отдельных внутренних органов.
- роли пищевых веществ для нормальной работы и развития каждого живого организма.
- полезности различных продуктов и блюд.

2. Воспитание культуры поведения за столом.

3. Соблюдение гигиенических требований

Формы и методы

- экскурсии на пищеблок, продовольственный магазин
 - встречи с интересными людьми
 - практические занятия
 - творческие домашние задания
 - дни народной кухни
 - конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов)
 - ярмарки полезных продуктов
 - сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра
 - мими – проекты
 - беседы и презентации
 - проблемная ситуация
-

- кулинарные и сенсорные игры: «Приготовь овощной или фруктовый салат», «Варим компот», «Угадай по вкусу», «Узнай по запаху». Эти игры знакомят детей с процессом приготовления блюд, помогают оценить полезность продукта, вызывают вкусовой интерес к блюдам
- чтение художественной литературы, которое помогает обогатить словарный запас детей, приобщить к фольклору, учит детей быть вежливыми, гостеприимными, воспитывает культуру поведения за столом и формирует культурно-гигиенические навыки, развивает кругозор
- наблюдение (за действием взрослого и ребенка, любованием красотой эстетического оформления: стола, салфетки)
- метод исследования

Мероприятия, способствующие формированию культуры здорового питания у детей дошкольного возраста

Специалисты	Мероприятия	Сроки
1. Воспитатели	1.1. Организация дежурства детей по столовой (в дошкольных группах). 1.2. Привитие КГН: мытьё рук, культура принятия пищи. 1.3. Учёт индивидуальных показателей здоровья детей в процессе принятия пищи. 1.4. Беседы с детьми о соблюдении гигиенических правил до и после приема пищи.	Ежедневно
2. Младший воспитатель	2.1. Сервировка стола с учётом требований СанПин. 2.2. Мытьё столов перед принятием пищи и после принятия пищи, согласно требованиям СанПин. 2.3. Обработка и мытьё посуды с учётом требований СанПин. 2.4. Обеспечение соблюдения нормы выдачи блюд при организации завтрака, обеда, полдника и ужина. 2.5. Соблюдение личной гигиены в процессе организации питания детей. 2.6. Обеспечение питьевого режима в группах	Ежедневно

Тематическое планирование
«Формирование культуры питания дошкольников»

Старшая группа (1 год обучения)

месн	Тема	Задачи	Форма проведения	Работа с родителями
сентябрь	<i>Овощи</i>	Закрепить знания детей об овощах. Дать знания о русских национальных блюдах из фруктов, заготовке фруктов в прок.	Сюжетно-ролевая игра «Овощной магазин»	Конкурсы «Весёлые овощи и фрукты»
	<i>Фрукты</i>	Закрепить знания детей о фруктах. Дать знания о русских национальных блюдах из фруктов, заготовке фруктов в прок.	Дидактическая игра «Чудесный мешочек»	
октябрь	<i>Знакомство с режимом дня</i>	Дать знания. Что для лучшего роста ребёнка необходимо соблюдать режим сна, игр, еды, отдыха. Закрепить знания частей суток.	Картинки с режимными моментами	Подбор пословиц о режиме дня
ноябрь	<i>Раз – картошка, два – картошка</i>	Познакомить с появлением картофеля на Руси, его значением в питании	Сюжетно-ролевая игра «Кафе»	Изготовление блюд из картофеля
	<i>Что нам осень принесла</i>	Закрепить знание овощей и фруктов. Учить различать их по цвету, размеру, вкусу. Форме. Учить готовить винегрет, фруктовый салат.	Практическое занятие	Подготовка овощей и фруктов
декабрь	<i>Ши да каша – пища наша</i>	Познакомить детей с традициями национальной кухни. Дать знания, что можно использовать для улучшения вкуса каши.	Познавательное занятие	Сбор коллекции круп
январь	<i>Рождественские колядки</i>	Формировать представления о традициях народных праздников.	Колядки	Одежда для колядок

февраль	Масленица	Дать знания о блюдах праздничной кухни. Рассказать, что блины можно готовить из различной муки.	Праздник	Конкурс «самый интересный блин»
март	Сладок медок – заменит сахарок	Дать знания о работе пчеловода, пользе мёда для здоровья людей.	Познавательное занятие - аппликация	
апрель	Где взять витамины весной	Дать знания, что витамины могут сохраняться в овощах и фруктах до весны. Учить проращивать лук, чеснок.	Занятие, наблюдение	
май	Всем нужна чистая вода	Дать знания о питьевой воде, способах её очистки. Закрепить знания о вреде газированных напитков.	Эксперимент-фильтрование	
	Пицца всякая нужна, пицца всякая важна.	Обобщение пройденного материала. Уточнение знаний о пирамиде правильного питания.	Игра-викторина	