****

**Оглавление**

[**Паспорт программы.. 3**](https://lends8-kapelka.edumsko.ru/conditions/food/post/14644#_Toc345493139)

[**Содержание проблемы и обоснование её решения. 5**](https://lends8-kapelka.edumsko.ru/conditions/food/post/14644#_Toc345493140)

[**Концепция оптимального питания. 5**](https://lends8-kapelka.edumsko.ru/conditions/food/post/14644#_Toc345493141)

**Принципы организации рационального питания воспитанников 6**

[**Характеристика Программы.. 7**](https://lends8-kapelka.edumsko.ru/conditions/food/post/14644#_Toc345493144)

[**Механизм реализации Программы.. 9**](https://lends8-kapelka.edumsko.ru/conditions/food/post/14644#_Toc345493146)

[**Приложение № 1. 12**](https://lends8-kapelka.edumsko.ru/conditions/food/post/14644#_Toc345493147)

**Приложение № 2. 15**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование Программы** | Программа «Правильное питание» на период с 2019 по 2024 гг.  |
| **Основание для разработки Программы** | 1. «Конвенция о правах ребенка» одобрена Генеральной ассамблей ООН от 20.11.1989 г.;2.Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» от 24.07.1998г. №124-ФЗ;3. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (утв. Пр. Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014);5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» СанПиН 2.4.1.3049-13»;6.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;7.Питание детей в детских дошкольных учреждениях, утвержденных Минздравом ССР от 14 июня 1984 г., Инструкцией по проведению С-витаминизации, утвержденной Минздравом РФ от 18.02.1994 г. № 06-15/3-15. |
| **Разработчики Программы**  | 1.А.В. Ясовеева - заведующий МБДОУ «Чажемтовский детский сад»;2. С.В. Симакина- заместитель заведующего;3. Л.Ф. Татаринова – медицинская сестра ОГАУЗ «Колпашевская РБ». |
| **Основные исполнители Программы**  | Администрация, педагогический коллектив, работники пищеблока, родители. |
| **Цель Программы** | Обеспечение рационального, сбалансированного питания воспитанников в целях сохранения и укрепления их здоровья, профилактики заболеваний, и воспитания навыков правильного питания, как основы здорового образа жизни. |
| **Основные задачи Программы** | 1.Обеспечение воспитанников рациональным и сбалансированным питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии;2.Организация питания согласно СанПин 2.4.1.3049-13;3.Профилактика среди воспитанников инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;4.Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;5. Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания. |
| **Основные принципы Программы** | 1.Актуальность: отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем, гигиеническими навыками, культурно – социальными нормами. Знакомство с информацией о роли здорового питания детей.2.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.3.Положительное ориентирование. Показ позитивных примеров в отношении здоровья и поведения более эффективно, чем негативные.4.Системность. Определяет постоянный, регулярный характер осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровому образу жизни, в виде целостной системы.5.Сознательность. Направление детей на осознание ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. |
| **Этапы реализации Программы** |                       2019-2024 гг. |
| **Объемы и источники финансирования** | Муниципальный бюджет, родительская плата. |
| **Ожидаемые результаты реализации Программы** | 1.Обеспечение воспитанников питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;2.Обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;3.Отсутствие  среди воспитанников инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;4. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников; 5. Улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния пищеблоков. |
| **Организация контроля за исполнением Программы** | 1.Общественный контроль за организацией и качеством питания дошкольников со стороны заведующего;2.Информирование общественности о состоянии дошкольного питания через сайт дошкольного учреждения;3.Информирование родителей на родительских собраниях. |

**Содержание проблемы и обоснование её решения.**

Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях представляет проблему большой социальной значимости, особенно в условиях современной сложной социально-экономической обстановки. Основное время воспитанники находятся в Образовательной организации. Поэтому от того, насколько в Образовательной организации правильно организовано питание, во многом зависит здоровье и развитие воспитанников.

Правильное питание – залог здоровья. По данным статистики только у 35% детей рацион и режим питания соответствуют гигиеническим требованиям.

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, геномодифицированые, что приводит 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

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, решение которой будет осуществляться посредством реализации программы «Правильное питание» Образовательной организации – 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 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 имеет 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, например, характеризующаяся 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 воспитанника 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.

В последнее время проблема сохранения здоровья детей занимает значительное место в жизни общества, становится приоритетной национальной проблемой. Таким образом, одной из приоритетных задач в Образовательной организации 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.

**Принципы организации рационального питания воспитанников**

**Образовательной организации.**

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, лучше— свежие и выращенные в местности проживания (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 рационального, сбалансированного питания воспитанников в целях сохранения и укрепления их здоровья, профилактики заболеваний, и воспитания навыков правильного питания, как основы здорового образа жизни.

***Задачи программы:***

1.Обеспечение воспитанников рациональным и сбалансированным питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии;

2.Организация питания согласно СанПин 2.4.1.3049-13;

3.Профилактика среди воспитанников инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;

4.Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;

5. Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.

***Ожидаемые результаты реализации Программы:***

1. Наличие сформированного пакета документов по организации питания;

2. Отсутствие среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;

3. Улучшение здоровья воспитанников Образовательной организации;

4. Повысится познавательный уровень развития детей в области правильного питания;

5. Улучшатся знания о правилах приема пищи, сформируются основы культуры поведения за столом;

6. Информация, полученная родителями, поможет перессмотреть к корне семейное меню;

7. 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.Обеспечение воспитанников рациональным и сбалансированным питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии;

2.Организация питания согласно СанПин 2.4.1.3049-13;

3. Профилактика среди воспитанников инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;

4. Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;

5. Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | **Содержание работы** |
| 1.Обеспечение воспитанников рациональным и сбалансированным питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии; | - разработка нормативно – правовой и технологической документации по организации дошкольного питания;- создание системы производственного контроля;- разработка двадцатидневного меню;- организация работы по С- витаминизации. |
| 2. Организация питания согласно СанПин 2.4.1.3049-13 | - обучение персонала санитарному минимуму и работе на современном оборудовании;- жесткий контроль за соблюдением СанПин 2.4.1.3049-13. |
| 3.Профилактика среди воспитанников инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; | - просветительская работа о соблюдении санитарных норм и личной гигиены;- воспитание правильного отношения к питанию. |
| 4. Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании | - жесткий контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей;- приоритет продукции местных производителей;- использование современных технологий приготовления. |
| 5. Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания. | - просветительская работа среди педагогов по вопросам питания;- использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации питания детей дошкольного возраста- проведение мероприятий по формированию навыков здорового питания, культуры приема пищи |

**Механизм реализации Программы**

1. **Производственный и общественный контроль за организацией питания.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид контроля** | **Структура, осуществляющая контроль** |
| 1. Контроль за формированием рационального питания | Заведующий, медсестра |
| 2. Входной производственный контроль | Заведующий, медсестраежедневно |
| 3. Контроль санитарно – технического состояния пищеблока | Заведующий, медсестра |
| 4. Контроль сроков годности и условий хранения продуктов | медсестра, заведующий хозяйством |
| 5. Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения | медсестра ежедневно  |
| 6. Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены, гигиеническими знаниями и навыками | Медицинские осмотры ежегодно  |
| 7. Приемочный производственный контроль  | Медсестра, заведующий хозяйством ежедневно |
| 8. Контроль за приемом пищи | Воспитатели групп, заведующий, медсестраежедневно |

**Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса**

 **в решении вопросов здорового питания воспитанников.**

1. ***Задачи Администрации :***

- 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 Образовательной организации и медсестры по питанию в семье.

- Принимать активное участие в проведение мероприятий в Образовательной организации (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 | Зам. заведующего, воспитатели групп |
| 2. | Конкурс плакатов «Мы за правильное питание» | Март | Зам. заведующего, воспитатели группРодители |
| **II.                Работа с педагогическим коллективом**  |
| 1. | Обсуждение вопросов горячего питания на педагогических советах  | 1 раз в квартал | Заведующий |
| 2. | Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям. | В течение года | Мед. сестраВоспитатели групп |
| 3. | Своевременное выявление воспитанников, с заболеваниями ЖКТ. | В течение года | Мед. сестра |
| 4. | Организация своевременной сдачи документации по выплате компенсаций по оплате за детский сад.  | В течение года | Заведующий,зам. заведующего |
| 5. | 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, старшая медсестра, Воспитатели групп |
| 2. | Изучения отношения родителей к организации питания в Образовательной организации . | 2 раза в год | Зам. заведующегоВоспитатели групп |
| 3. | Привлечение родителей к проведению мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, проводимых в Образовательной организации.  | В течение года | Воспитатели групп  |
| 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. | Август | Заведующий  |
|    2. | Рейд по проверке организации питания  | Ежемесячно  | Члены комиссии |
| 3. | Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню. | Ежедневно | Мед. сестра |

 Приложение № 1

**К Программе «Правильное питание»**

**примерная тематика бесед, тематических занятий, мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятие**  | **Цель** | **Ответственные** | **Сроки реализации** |
| Тематика родительских уголков ( родительских собраний)- Рецепты витаминных блюд.- Рекомендуемые нормы содержания витаминов в питании ребенка.- 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, старшая медсестра | В течение года |
| **Тематика бесед с детьми дошкольного возраста*****Форма проведения - игра*** |
| «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 хлебобулочных изделий, их пользой для здоровья | Воспитатели групп | Октябрь  |
| «Фруктовый салат (мусс)»  | Закрепить знания детей о фруктах, познакомить детей с их свойствами. | Воспитатели групп | Ноябрь |
| «Полдник. Время есть творог» | Формировать представление о полднике, как обязательной части ежедневного меню, формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника  | Воспитатели групп | 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 |
| 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.  | Зам. заведующего, воспитатели групп, родители.  | Март  |
| Конкурс рисунков «Самые полезные продукты» | Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов | Зам заведующего, воспитатели групп, родители.  | Май  |

   Приложение № 2

к программе «Правильное питание»

**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);ϖ

    желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);ϖ

    красной (продукты, присутствующие на столе изредка).ϖ

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 блюдцах 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.