

ПРИНЯТА
На педагогическом совете
ГБОУ СОШ с.Камышла
Протокол № от 31.08.2021г

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ СОШ с.Камышла
А.Х.Каюмова
Приказ № От « 31 » 08. 2021 г.

Программа

«Правильное питание – здоровые дети»

структурного подразделения «Детский сад Березка» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы с.Камышла муниципального района Камышлинский Самарской области



C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ СОШ с.
Камышла, CN=Айсылу
ХалиуловнаКаюмова,
E=kamyshl_sch_kmsh@samara.edu.r
u 00b7cb52965f43019a
2021-08-31 14:41:25

Содержание

Пояснительная записка	3
Цели, основные задачи	4
Основные принципы, основные направления	5
Ожидаемые результаты реализации программы	5
Основные разделы программы	6
Учебно-воспитательная работа	6
Диагностическая работа – комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров культуры здорового питания	6
Профилактическая и коррекционная работа, предупреждение и своевременное выявление нарушений в вопросах культуры питания дошкольников	6
Оздоровительно-профилактическая работа по пропаганде культуры здорового питания	6
Информационно-просветительская работа по вопросам рациональности пи	8
Производственный и общественный контроль за организацией питания	8
Педагогическая диагностика - Уровни освоения программы - Сводная таблица диагностики уровня освоения программы	9
<i>Приложение 1</i> План оздоровительно-профилактической работы по пропаганде культуры здорового питания	11
<i>Приложение 2</i> Игры с правилами. Дидактические задания	15
<i>Приложение 3</i> Советы родителям	17
Список литературы	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.
- 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.

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.

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.

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;
- приведение материально – технической базы пищеблока ДООУ в соответствии с современными разработками и технологиями;
- контроль качества питания администрацией и представителями родительской общественности.

Основные принципы здорового питания:

- регулярность;
- разнообразие;
- адекватность;
- безопасность;
- удовольствие.

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.
- Обучение кадрового состава работников пищеблока современных технологиям.

Участники программы:

- дети;
- воспитатели;
- узкие специалисты;
- медицинская сестра;
- врачи-специалисты;
- 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 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.

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

I. Учебно-воспитательная работа

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Организация режима питания, основанного на принципах регулярности, разнообразия, адекватности, безопасности, удовольствия	Сентябрь-октябрь	Администрация ДОУ Воспитатели
2	Включение вопросов о культуре питания в план работы ДОУ	В течение года	Старший воспитатель
3	Контроль над соблюдением норм самообслуживания	В течение года	Старший воспитатель, воспитатели

II. Диагностическая работа – комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров культуры здорового питания

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Циклическое 10-и дневное меню	Осень-зима Весна-лето	Заведующий, Старший воспитатель
2	Осуществление контроля над соблюдением сбалансированного питания	В течение года	Заведующий Медсестра

III. Профилактическая и коррекционная работа, предупреждение и своевременное выявление нарушений в вопросах культуры питания дошкольников

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Плановый медицинский осмотр	2 раза в год	Медицинский работник
3	Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность сочетания продуктов)	В течение года	Бракеражная комиссия, работники пищеблока

4	Ознакомление педагогического коллектива с результатами медицинского осмотра	2 раза в год	Медсестра
5	Контроль над недопустимостью использования вредных пищевых добавок	В течение года	Заведующий, Бракеражная комиссия

IV. Оздоровительно-профилактическая работа по пропаганде культуры здорового питания

(План работы на учебный год прилагается в Приложении 1)

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Работа с детьми			
1.	Воспитание ценностного отношения детей к здоровью и человеческой жизни, формирование потребностей в бережном отношении к своему здоровью	По плану	Воспитатели
2.	Совершенствование представлений детей об особенностях строения и функционирования организма человека	По плану	Воспитатели
3.	Организация мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма	В течение года	Воспитатели
4.	Обеспечение рационального режима дня	Постоянно	Воспитатели, медсестра
5.	Развитие и совершенствование умений полоскать рот после еды, чистить зубы	По плану	Воспитатели
6.	Формирование культуры поведения во время приема пищи	По плану	Воспитатели
7.	Расширение представлений детей о рациональном питании, значении двигательной активности, соблюдении режима дня, правилах и видах закаливания, о пользе сна и активного отдыха, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека	По плану	Воспитатели
Работа с педагогами			
1.	Семинар-практикум для педагогов по вопросам организации разнообразной двигательной активности детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры)	В течение года	Ст. воспитатель
2.	Обсуждение вопросов рационального питания на интерактивных консультациях с привлечением специалистов здравоохранения	2 раза в год	Ст. воспитатель
3.	Консультации для педагогов «Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям», «Ведение пропаганды здорового питания»	В течение года	Медсестра Воспитатели
Работа с родителями			
1.	Включение родителей в развлечения, досуги, праздники, направленные на пропаганду здорового питания	По плану	Воспитатели

2.	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании воспитанников на родительских собраниях «Основы формирования у ребенка навыков здорового образа жизни», «Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребенка», Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей»	1 раз в квартал	Воспитатели, специалисты
3.	Изучения отношения родителей к организации питания в ДОУ	2 раза в год	Ст. воспитатель

V. Информационно-просветительская работа по вопросам рациональности питания

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Проведение Дней здоровья, традиционных утренних встреч родителей и детей «Витаминки для здоровья!»	В течение года	воспитатели, медсестра
2.	Оформление стендов для родителей в группах и ДОУ, разработка буклетов и памяток для родителей по вопросам пропаганды культуры здорового питания	В течение года	воспитатели, медсестра
3.	Оформление выставок детских работ по вопросам рациональности питания	В течение года	Старший воспитатель, воспитатели
4.	Выпуск стенгазет, семейных книг	В течение года	Старший воспитатель, воспитатели
5.	Консультации для родителей по вопросам профилактики заболеваний, обусловленных дефицитом микронутриентов среди дошкольников	В течение года	Специалисты, воспитатели
6.	Представление информации для родителей по результатам работы на Публичном отчете	Октябрь	Заведующий Старший воспитатель Медсестра
7.	Просвещение родителей в рамках Пресс-конференции для родителей	Апрель	Заведующий Старший воспитатель

VI. Производственный и общественный контроль за организацией питания

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Создание комиссии по проверке качества питания	Сентябрь	Администрация ДОУ
2.	Составление мероприятий для каждой возрастной группы	Сентябрь	Старший воспитатель Воспитатели групп
3.	Рейд по проверке организации питания в ДОУ	Ежемесячно	Медсестра Бракеражная комиссия
4.	Составление отчёта по проверке организации питания	Ежемесячно	Медсестра
5.	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню	Ежедневно	Руководитель СП, Бракеражная комиссия

VII. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

Диагностика освоения программы «Разговор о правильном питании» проводится два раза в год: вводная (сентябрь-октябрь), итоговая (апрель-май).

Для диагностики наблюдения за уровнями развития дошкольников частично используются критерии:

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Ребенок называет 5-10 блюд и продуктов, которые необходимы для детского питания. Может легко мотивировать свой выбор. Ребенок называет полезные блюда и продукты в числе тех, которые он предпочитает. В реальной жизни с удовольствием употребляет названные блюда и продукты. Ситуации приема пищи у ребенка не вызывают отрицательных эмоций.	Ребенок знает менее 5 блюд и продуктов, которые необходимы в правильном здоровом рационе. Иногда затрудняется в мотивации своего выбора. Ребенок называет полезные блюда и продукты в числе тех, которые он предпочитает. В реальной жизни употребляет названные блюда и продукты нередко только после настойчивых уговоров взрослого Ситуации приема пищи у ребенка чаще всего не вызывают отрицательных эмоций.	Ребенок затрудняется назвать блюда и продукты, которые необходимы в правильном рационе («полезные») или называет те, которые нежелательны для детского питания («вредные») Ребенок называет «вредные» блюда и продукты в числе предпочитаемых. В реальной жизни употребляет полезные блюда и продукты преимущественно только после настойчивых уговоров взрослого, некоторые совсем исключает из своего рациона. Ситуации приема пищи у ребенка часто вызывают отрицательные эмоции.

ОСНОВНАЯ ТАБЛИЦА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
(Фамилия, имя ребёнка, номер группы)

№	Содержание вопроса	Уровни освоения программы		Итог
		сентябрь	май	
1.	Знаешь ли ты, какие продукты и блюда полезны для детей?			
2.	Назови их и расскажи в чем их польза.			
3.	Какие из них ты любишь и с удовольствием кушаешь?			
4.	Назови полезные овощи.			
5.	Назови полезные фрукты.			
6.	Назови молочные продукты питания.			
7.	Что полезней мясо или рыба?			
8.	Любишь ли ты каши?			
9.	Встречаются ли в твоём рационе питания вредные продукты.			
10.	Почему эти продукты считаются вредными?			
11.	Какие из них ты любишь кушать?			
12.	Считаете ли ты свой рацион питания правильным?			

Приложение 1
к Программе «Правильное
питание – Здоровые дети»

**План оздоровительно-профилактической работы
по пропаганде культуры здорового питания на 2022-2023 уч. г.**

п/п №№	Тема цикла	Основное правило	Цель	Мероприятия
1.	«Если хочешь быть здоров» 1-я, 2-я недели октября	Если хочешь вырасти сильным и здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день	<p><i>С детьми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Беседы – Рассматривание иллюстраций – Чтение бирманской сказки «Завещание отца о вкусной пище» <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Театрализация белорусской сказки «Котик – золотой лобик» – Анкетирование родителей
2.	«Самые полезные продукты» 3-я, 4-я недели октября	Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло	Научить детей выбирать самые полезные продукты	<p><i>С детьми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Дидактические игры – Сюжетно-ролевые игры «Продуктовый магазин» – Игровая викторина «Самые полезные продукты» – Чтение РНС «Курочка Ряба», «Вершки и корешки»; «Кто украл яйцо» (китайская народ. сказка); «Молочный магазин» (В. Лаврина) – Драматизация сказки для детей младших групп «Курочка Ряба» <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Помощь родителей в подготовке к викторине – Стеновая тематическая информация для родителей – Конкурс стенгазет
3.	«Как правильно есть» 1-я, 2-я недели ноября	Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывай вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их есть	Сформировать у дошкольников представление об основных принципах гигиены и питания	<p><i>С детьми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Сюжетно-ролевые игры «Овощной магазин»; «Готовим обед» – Чтение РНС «Лиса и журавль», «Вершки и корешки»; «Робин-Бобин» (пер. с англ. С.Я.Маршака) – Драматизация венгерской сказки «Два жадных медвежонка» – КВН «Званный ужин» <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Тематические родительские собрания – Видеорепортаж о проведении мероприятий

4.	«Удивительные превращения пирожка» 3-я, 4-я недели ноября	Перерыв между едой не должен быть больше трех часов, а значит, лучше есть понемногу пять раз в день	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания	<p><i>С детьми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Чтение РНС «Гуси-лебеди» – Изготовление атрибутов для театрализации сказки – Театрализация РНС сказки «Гуси-лебеди» <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Помощь родителей в изготовлении декораций и атрибутов к театрализации сказки – Консультативная информация «Чем опасен перекус»
5.	«Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной» 1-я, 2-я недели декабря	Полезно есть на завтрак каши	Сформировать у детей представление о завтраках как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака	<p><i>С детьми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Сюжетно-ролевые игры «Накормим Машу кашей», «Семейный завтрак» – Дидактические игры на классификацию – Сенсорные игры с крупами – Чтение вьетнамской сказки «Рис – драгоценное лекарство»; «Вкусная каша» (В. Карман) – Акция «Чистые тарелки» <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Конкурс домашних рецептов приготовления каш
6.	«Плох обед, если хлеба нет» 3-я, 4-я недели декабря	Самое большое количество пищи человек съедает во время обеда. Обед должен состоять из четырех блюд: салат, первое, второе и десерта	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре	<p><i>С детьми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Тематические беседы с детьми – Сюжетно-ролевые игры «Ждем гостей» (сервировка), «Праздничный обед» – Дидактические игры «Кому, что нужно» – Спортивные соревнования «Кто быстрее приготовит» – Чтение «Сказки тетюшки Кастрюли» (Н.Коробова); «Хлебороб» (украинская сказка) <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Выпуск тематических буклетов для родителей
7.	«Время есть булочки» 3-я, 4-я недели января	Запомнить все приемы пищи: утром – завтрак, днем – обед и полдник, вечером – ужин. Еда для полдника – молоко или молочные продукты, выпечка	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов	<p><i>С детьми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Тематические беседы с детьми – Сюжетно-ролевая игра «Молочный магазин» – Дидактические игры – Чтение «Молочный магазин» (В. Лаврина); «Звериное молоко» (РНС) – Изготовление книги «Хлебные продукты» <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Консультации

8.	«Пора ужинать» 1-я, 2-я недели февраля	Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью на ужин полезно есть только легкую пищу: запеканки, творог, рыбу. простоквашу	Сформировать у детей представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе	<p><i>С детьми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Тематические беседы с детьми – Рассматривание сюжетных картин «Семейный ужин», «Семейный вечер» – Дидактические игры – Чтение «Рождественская каша» (Свен Нурдквист) – Театрализация произведения Свен Нурдквиста «Рождественская каша» <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Включение вопроса данной тематики в план проведения родительского собрания – Помощь в подготовке к театрализации
9.	«Где найти витамины весной» 3-я, 4-я недели февраля	Весной очень полезно есть, салаты из свежей зелени	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительн ых продуктов	<p><i>С детьми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Тематические беседы с детьми – Чтение РНС «Дудочка и кувшинчик» – Посадка лука «Огород на окне» <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Семинар-практикум – Консультации
10.	«На вкус и цвет товарищей нет» 1-я, 2-я недели марта	Полезно есть продукты с разными вкусами. Важно не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалори йных продуктах питания	<p><i>С детьми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Тематические беседы с детьми – Чтение РНС «Лисичка сестричка и серый волк»; «Веселый магазин» (Э. Мошковская) – Выставка плакатов «Здоровая еда с нами всегда» <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Информационный стенд; – Привлечение родителей к изготовлению плакатов
11.	«Как утолить жажду» 3-я, 4-я недели марта	Человек должен выпивать в день 6-7 стаканов жидкости б молока, чая, соков и простой воды	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразны х продуктов	<p><i>С детьми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Тематические беседы с детьми – Чтение «Живая вода» (братья Гримм); «Сказка о молодильных яблоках и живой воде» (РНС) – Интерактивная игра «Джунгли зовут» <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Совместное творчество с детьми: изготовление декораций к игре – Фоторепортаж о проведении игры

12.	«Что надо есть, если хочешь стать сильным» 1-я, 2-я недели апреля	Если ты занимаешься спортом важно соблюдать режим питания	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	<p><i>С детьми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Тематические беседы с детьми – Чтение РНС «Горшочек каши», «Каша из топора», Крылатый, мохнатый да масленый» – Викторина «Сильные и смелые..» <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Опрос родителей «Значение режима дня в жизни ребенка» – Утренняя встреча доктора Пилюлькина
13.	«Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» 3-я, 4-я недели апреля	Овощи, фрукты и ягоды полезно есть каждый день	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма	<p><i>С детьми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Тематические беседы с детьми – Чтение «Яблоко» (В.Сутеев), «Сказка Ньяра о пользе ягод» (Бразильская сказка); – Дидактические игры – Досуги – Изготовление атрибутов для игр <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Информационный стенд – Видео репортаж о проведении досугов
14.	«Всякому овощу – свое время» 1-я, 2-я недели мая	Полезно есть разные овощи круглый год: капусту, морковь, свеклу, зелень	Познакомить детей с разнообразием овощей	<p><i>С детьми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Тематические беседы с детьми – Чтение «Большая морковь», «Чиполлино» (Д.Родари); «Овощи» (Ю.Тувим); «Репка» (РНС), «Почему гномы любят морковь» (А.Лопатина) – Изготовление альбомов с загадками <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Изготовление стенгазеты
15.	«Праздник урожая» 3-я, 4-я недели мая	Повторить все правила правильного питания	Закрепление правил правильного питания	<p><i>С детьми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Тематические беседы с детьми – Чтение «Петушок и бобовое зернышко» (РНС), «Колосок» (украинская сказка); «Сказка о старике и буром рисе» (вьетнамская сказка) <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Информационный стенд; – Ролик о проведение мероприятий в ДОУ

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 ребенок 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.

Советы родителям

В детском питании есть свои особенности и свои подводные камни. Одна из самых главных заповедей: никакого принуждения, насилия в питании.

Пищевое насилие может принести непоправимый физический и психологический вред.

Уговоры ребенка во время приема пищи не только отрицательно влияют на процесс пищеварения, но и могут вызвать в дальнейшем пищевую аллергию. Не лучше ли присматриваться, прислушиваться к тому, в чем ощущает потребность детский организм; как, что и сколько ему хочется съесть. Если вкус ребенка не извращен и обмен веществ еще не нарушен, то стоит поинтересоваться, что бы он хотел съесть. Не принуждайте ребенка есть быстро, лучше выработайте у него привычку тщательно пережевывать пищу. Тогда желудочно-кишечному тракту не придется "доделывать" ту работу, что не сделали зубы и слюнные железы.

Темп еды, впрочем, как и температура пищи - дело личное. Не бойтесь, если ребенок отказывается от еды вовсе. Не стоит паниковать. Значит, не все в порядке с организмом, и Природа подсказывает ему лечение кратковременным голодом. Проявите терпение и выдержку. Очень скоро ребенок сам прибежит и попросит поесть что-нибудь определенное. Не прибегайте к пищевым поощрениям, соблазнам, не используйте сладости в качестве вознаграждения за хорошее поведение. Наблюдая за тем, что выбирает ребенок из еды, предлагаемой ему, можно сделать важные выводы о состоянии его здоровья, потребностях организма. А главное - положитесь на инстинкт ребенка. Если вы еще не успели его испортить, то пусть он лучше сам выберет, что, когда, сколько, в каком сочетании и последовательности ему нужно съесть и выпить.

Поверьте, что детский организм знает лучше вас, что ему надо. У детей в совершенстве функционируют регуляторные механизмы, управляющие приходом и расходом энергии.

Организм ребенка всегда отлично знает, что ему нужно и в каком количестве. Правда, при избытке сладких и вкусно приготовленных блюд (жареных, жирных, со специями и т.п.) аппетитом будет руководить уже не физиологическая потребность, а язык. Оптимальная регуляция сохраняется примерно до 14-17 лет. В дальнейшем она остается на высоком уровне лишь при здоровом образе жизни.

Дети гораздо активнее взрослых используют холестерин. Как мы помним, он входит в состав клеточных мембран и некоторых органоидов клетки, а новых клеток у ребенка образуется немало.

Кстати, жировые клетки, составляющие "сало", формируются у детей в основном в первые годы жизни. В дальнейшем их число практически не увеличивается, происходит лишь разрастание, увеличение в размерах уже имеющихся клеток. Поэтому фигура взрослого человека во многом зависит от того, как его кормили в детстве.

Вот основные правила питания детей.

1. Не стоит особо придерживаться режима. О каком обеде может идти речь, когда в этот момент надо запускать ракету или укладывать куклу спать? Эти дела для ребенка ничуть не менее важны, чем для взрослого интересная работа, отдых или любовь. А ведь дети, даже совсем крохотные, - это уже полноправные люди, пусть пока нуждающиеся в заботе.

Еда же без чувства голода и без удовольствия (и у детей тоже!), как мы знаем, впрок не идет. И пусть малыш играет, - когда проголодается, сам прибежит домой. И не беда, если он поел не три раза в день, а два или пять. При нормальной пище и отсутствии насилия не будет ни переедания, ни недоедания.

О насилии. Часто детей уговаривают съесть "за маму, за папу, за деда, за бабу..." или даже принимают волевое решение: "Не встанешь из-за стола, пока не доешь". А представьте, каково будет вам самим, если перед вами с подобным приказом поставят кастрюлю баланды? Или после сытного обеда заставят съесть еще тазик борща?

Ребенок не хочет есть, потому что в данный момент организму эта еда не нужна, только и всего. Иногда, правда, бывают капризы, но лишь когда ребенок сыт!

Аппетит может появиться через час, и не стоит на это обижаться. Это нормально. Но аппетит не на печенье или конфеты, а на кашу, картошку, яблоко или молоко!

Некоторые хитрецы, впрочем, согласны и на кашу, и на капусту, и на что угодно, лишь бы оттянуть, например, сон или приготовление уроков. Ведь и в этих вопросах ох как любят взрослые авторитарный диктат...

2. Отдельно остановимся на питании ребенка при болезнях. Очень широко распространена практика откармливания больных детей. Считается, что организму нужны дополнительные силы на борьбу с болезнью.

Парадокс заключается как раз в том, что силы действительно нужны и организм мобилизует все ресурсы на восстановление пошатнувшегося равновесия. И есть больному не хочется как раз потому, что вся его энергия "разбирается" с болезнью и ее просто не остается на переваривание. Срабатывает животный инстинкт, направленный на выживание, и еда буквально "не лезет". Не случайно заболевшие звери не притрагиваются к пище, даже лежащей перед носом!

И принудительное "лечебное" кормление в таких случаях наносит прямой вред нашим любимым детям. Множество случаев детских смертей от болезней можно было бы предотвратить, если бы грамотные в этом вопросе мамы не запикивали в детей столь нежелательную для них в это время еду...

Лучше всего предложить заболевшему малышу горячее питье - теплый морс, чай с медом и т.п. (но не молоко, которое при простудах "работает" на болезнь). По желанию - каши, салаты, картошка, хлеб, а еще лучше - фрукты или сухофрукты. Но только по желанию, когда ребенок сам вспомнит о еде! И каждый день ставить клизмы. И не волноваться, если ребенок почти не ест три - четыре и даже семь дней подряд. Все идет как надо, и организм сам, безо всяких лекарств, успешно борется с болезнью.

3. В повседневном питании лучше всего предоставить детям возможность самим выбирать из всех имеющихся на столе продуктов. Тем самым сам собой решается "проблема сбалансированного по нутриентам и по калориям рациона".

4. Фрукты можно давать детям без ограничений. Они очень полезны и объесться ими практически невозможно. Но и в случае отказа от них принуждать не стоит. При

дефиците какого-нибудь витамина или микроэлемента ребенок сам набросится на необходимое ему яблоко или на зелень.

Нужно следить, однако, за сочетанием фруктов с другой пищей. Вообще правила сочетания справедливы и для взрослых, и для детей.

5. Многие считают, что дети будто бы не могут нормально расти без мяса. Разумеется, это не так, что и доказывает опыт многих семей. Более того, избыток любых белков вреден.

Белковую пищу можно давать детям один или два раза в день, по их желанию, но не волноваться, если творогу или гороховой каше ребенок предпочитает рис или картофель.

Иногда спрашивают, как быть, если ребенок предпочитает колбасу. Но колбаса - ненатуральная пища, обманывающая органы вкуса. Из нормальных же продуктов ребенок может выбирать все, что едят взрослые. Если в семье употребляют мясо, то его, конечно, дают и детям. Если же родители вегетарианцы, то и дети отлично растут без животной пищи.

6. Молоко - великолепная еда для детей. А также йогурт, кефир, простокваша... Но смешивать их с крахмалами нежелательно.

Лучше всего есть молоко и кисломолочные продукты (комнатной температуры или теплые, но не из холодильника!) как отдельную пищу. Хотя если кушанье состоит из творога с морковью или с помидорами, то молоко, а тем более йогурт или кефир вполне подойдут.

7. . **О сладостях.** Если и давать их ребенку, то хотя бы не после еды. Можно за полчаса, за час. Обычно же делают как раз наоборот...

Но сладкое, как уже говорилось, детям нужно. Природные сладости - сухофрукты, фрукты, мед отлично покрывают потребности детского организма.

При сниженном иммунитете, болезненных состояниях можно даже на весь день предложить ребенку фрукты, или замоченные сухофрукты, или арбузы, дыни, - и горячее питье вволю. И больше ничего. И пусть он сам, по своему выбору, ест то, что хочет и когда захочет. Наверняка в этот день ребенок и не вспомнит о супе и каше, а несколько таких дней в месяц дадут ему огромный потенциал здоровья.

8. Воды детям, как правило, дают столько, сколько они хотят. Воду лучше брать сырую, отстоянную или пропущенную через хороший фильтр. Еще лучше подходит талая вода.

Неплохо постепенно приучать детей выпивать по 1/4 - 1/2 стакана теплой воды утром, после пробуждения, за полчаса до еды и вечером, перед сном.

9. В отличие от взрослых ребенок почти никогда не ест впрок, не пытается заглушить едой плохое настроение и, как следствие, не переедает. Поэтому после еды он может бегать, купаться и т.п. безо всякого ущерба для здоровья. То есть запрещать ребенку играть после еды и тем более уговаривать его полежать не стоит.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Москва: ОЛМА Медиа Групп 2009г. Программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации.
2. Аникина В.П, «Русские пословицы и поговорки» Москва «Художественная литература» 1988
3. Азбука здоровья» / К.Люцис.- М., «Русское энциклопедическое товарищество», 2004
4. Герасимова А.С., О.С. Жукова, В.П. Кузнецова «Энциклопедия развития и обучения дошкольников», Издательство Дом «Нева», 2004
5. Исмайлова Э Р. «Полезные привычки» обучение в стихах», «Издательство Белорусский Дом печати» 2011г.
6. Макарова Л. И. Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты. // ПедСовет: Газета. 2007. №4
7. Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья. - М.: ВАКО, 2004
8. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: linka-press, 1993
9. Алямовская В.Г., Белая К.Ю., Зимонина В.Н. Культура поведения за столом. Методические рекомендации по организации питания детей.- М.: издательство «Ижица», 2004.-58 с. (Серия: дошкольное воспитание)
10. «Детство»: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, З.А.Михайлова и др..- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011
11. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»/ Л.В.Гаврючина.- М. «Сфера», 2007.