

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома  
МБДОУ Детский сад №28  
Г. Мухитдинова  
20 19 г.



УТВЕРЖДЕНО

приказ от «14» 02 20 19 г № 3  
Заведующий МБДОУ Детский сад № 28  
Н. В. Имамова  
«14» 02 20 19 г.



## Программа

по совершенствованию организации питания и формированию  
культуры здорового питания.

## **Основные положения программы по совершенствованию и организации питания воспитанников.**

Программа «Здоровое питание - здоровый ребёнок»- нормативно управленческий документ, отражающий специфику содержания питания обучающихся и в особенности организации питания в МБДОУ Детский сад №28

**Цель программы:** организация здорового питания дошкольников, особенно рационального и сбалансированного, в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также развитие культуры питания дошкольников.

### **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 процесса приготовления блюд в соответствии с современными разработками и технологиями и нормами СанПиН;
- организация образовательно-разъяснительной работы с дошкольниками и родителями по вопросам здорового питания.
- контроль качества питания администрацией и представителями родительской общественности.

### **Участники программы:**

- дети;
- воспитатели;
- медицинская сестра;
- родители

**Программа совершенствования питания воспитанников в МБДОУ Детский сад №28 (далее – Программа) предполагает реализацию следующих принципов:**

1. Питание является одним из важнейших факторов определяющих здоровье детей. Способствует профилактики заболеваний, повышению успеваемости, физическому и умственному развитию, создает условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде.
2. Демократизация управления:  
реализация неотъемлемых прав каждого субъекта (воспитанников, родителей, педагогов, специалистов) организации питания.
3. Комплексный подход к требованию, а именно обучению детей знаниям об основах здорового питания и здорового образа жизни.

Вышеперечисленные принципы, лежащие в основе построения Программы, сориентированы на личность ребенка, на создание в МБДОУ условий для сохранения и укрепления здоровья детей, на свободное сотрудничество педагогов, воспитателей, семьи на целенаправленное взаимодействие, обеспечивающее совершенствование организации питания.

## **Основание актуальности программы по совершенствованию и организации питания воспитанников в МБДОУ Детский сад № 28.**

Значительное число современных проблем в системе общего образования связано с негативной динамикой здоровья детей. Особую тревогу вызывает сам характер нарушений, которые часто являются следствием перенапряжения детского организма в процессе адаптации к качеству образовательной среды.

Рациональное питание дошкольников - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, снижением отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронических патологий.

Для решения этой задачи и была разработана Программа, которая предполагает, что правильно организованное питание, несомненно, поможет сохранять здоровье воспитанников. Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья, в системе общего образования, обусловлена рядом объективных причин:

- фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;
- в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемым ребенком в специально проектируемой деятельности;
- дошкольный период в развитии наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Вопросы организации дошкольного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Их решению посвящена Программа. Основу предполагаемых подходов составляет внедрение новых систем питания дошкольников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание дошкольников на уровне требований сегодняшнего дня. Поэтому администрация МБДОУ сегодня уделяет большое внимание вопросам жизни и здоровья детей. Особенно сейчас остро встал вопрос об организации правильного дошкольного питания. Питание должно быть сбалансированным, то есть, чтобы полноценно развиваться, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в организованных коллективах, то и полноценно питаться они должны здесь.

### **Цели, задачи и сроки реализации Программы.**

Целью Программы является: обеспечение качественным питанием дошкольников.

Системы организации питания в МБДОУ ставит перед собой следующие задачи:

1. обеспечить воспитанникам полноценное горячее питание;
2. следить за калорийностью и сбалансированностью питания;
3. прививать навыкам здорового образа жизни;
4. развивать здоровые привычки и формировать потребность в здоровом образе жизни;
5. формировать культуру питания и навыки самообслуживания.

### **Ожидаемые результаты реализации Программы.**

Реализация мероприятий Программы позволит улучшить качество питания и обеспечение его безопасности, внедрить новые схемы питания дошкольников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание дошкольников на уровне требований сегодняшнего дня.

## Основные направления реализации Программы.

1. Создание благоприятных условий для организации рационального питания;
2. Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока учреждения;
3. Развитие новых прогрессивных форм обслуживания и повышение культуры питания;
4. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
5. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей;
6. Проведение организационной работы по профилактике заболеваемости.

При составлении данной программы руководствовались следующими нормативными документами:

- Закон РФ «Об образовании» от 16.11.1997г. №144 ФЗ
- Закон РФ «О санитарно-эпидемическом благополучии населения» от 30 марта 1999г. №52 ФЗ
- Закон РФ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.01.2000г. №29 ФЗ
- Приказ Минздравсоцразвития России N 213н, Минобрнауки России N 178 от 11.03.2012 "Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений»
- СанПиН 2.4.1.3049-13«Санитарно–эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. Санитарно–эпидемиологические и нормативы» (утверждены Постановлением государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26)

**Реализация проекта:** долгосрочная.

Организация контроля за исполнением Программы :

- Общественный контроль за организацией и качеством питания дошкольников со стороны администрации и централизованной бухгалтерии, родительской общественности;
- Привлечение родителей к совместной деятельности по изучению здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасного и качественного питания.

## Организация питания

Пищеблок находится на первом этаже. Все помещения для хранения пищевой продукции промаркированы. Пищеблок поделен на цеха. Также пищевые продукты хранятся в отдельно стоящем здании хозблока - в овощехранилище, а также холодильные оборудования такие как морозильная камера и холодильная камера для хранения достаточного количества - мяса, полуфабрикатов и рыбы.

Перечень оборудования на пищеблоке:

№	Наименование	Количество	Исправность
1	Шкаф холодильный ШХ-0,5,5М Polair	4	исправно
2	Камера морозильная Polair КХН-8.81	1	исправно
3	Камера холодильная Polair КХН-8.81	1	исправно

4	Машина картофелеочистительная	1	исправно
5	Плита электрическая ПЭ-0,51 СП	2	исправно
6	Электромясорубка	1	исправно
7	Машина протирачная-резательная	1	исправно
8	Ванна бытовая	2	исправно
9	Пароконвектомат	1	исправно
10	Весы электронные МК-6,2-А21	2	исправно
11	Сковорода электрическая СЭЧ 0,25	1	исправно
12	Водонагреватель	2	исправно
13	Шкаф жарочный Ш Э-2ЛН	1	исправно

Естественное освещение: имеется согласно проектной документации.

Искусственное освещение: имеется согласно проектной документации.

Система отопления: централизованное.

Процесс приготовления пищи осуществляется с помощью теплового технологического оборудования. Контроль исправности технологического оборудования производится.

Санитарное состояние пищеблока в полном объеме соответствует санитарным нормам. Территория пищеблока содержится сотрудниками в чистоте, влажная уборка производится ежедневно. Технологическое оборудование, инвентарь, посуда, тара изготовлена из материалов, разрешенных для контакта с пищевыми продуктами. Весь кухонный инвентарь и кухонная посуда имеет маркировку для сырых и готовых пищевых продуктов. При работе технологического оборудования исключена возможность контакта пищевого сырья и готовых к употреблению продуктов.

Производственное оборудование, разделочный инвентарь и посуда отвечает следующим требованиям:

- столы, предназначенные для обработки пищевых продуктов цельнометаллические;
- для разделки сырых и готовых продуктов имеются отдельные разделочные столы, ножи и доски из деревьев твердых пород;
- доски и ножи промаркированы;
- посуда, используемая для приготовления пищи, безопасна для здоровья детей;
- количество используемой столовой посуды и приборов соответствует списочному составу детей в группе;
- кухонная посуда, столы, оборудование, инвентарь промаркирована и используется по назначению.

Технологическое оборудование является источником повышенных выделений влаги, тепла и пищеблок оборудован локальной вытяжной системой вентиляции.

Моечные ванны на пищеблоке обеспечены подводкой холодной и горячей водой через смесители. Подогрев воды осуществляется с помощью водонагревателей электрических ввремя отключения горячего водоснабжения, расположенных не только на пищеблоке, но и в группах.

В месте присоединения производственных ванн к канализации имеется воздушный разрыв 20 мм от верха приемной воронки, который устроен выше сифонных систем.

Кухонную посуду после освобождения от остатков пищи моют в двухсекционной ванне с соблюдением следующего режима:

в первой секции — мытье водой с температурой не ниже 40С, с добавлением моющих средств; затем ополаскивание проточной горячей водой с температурой не ниже 65 С, с помощью шланга с душевой насадкой и просушивание в перевернутом виде на решетчатой полке. Чистую посуду хранят на стеллажах.

Разделочные доски и мелкий деревянный инвентарь после мытья горячей водой не ниже 40 С, обдают кипятком а затем просушивают на решетчатых стеллажах. Доски и ножи хранятся раздельно в кассетах.

Металлический инвентарь после мытья прокаливают в духовом шкафу; мясорубки после использования разбирают, промывают, обдают кипятком и просушивают.

Столовая и чайная посуда выделена на каждую группу, и хранится непосредственно там же. Не допускается использовать посуду с отбитыми краями, трещинами.

Рабочие столы на пищеблоке и столы в группах после каждого приема пищи моют горячей водой с моющими средствами специальной ветошью.

Ветошь для протирания столов после использования стирают с применением моющих средств, просушивают и хранят в специально промаркированной таре.

Пищевые отходы на пищеблоке собирают в промаркированные ведра с крышками.

В помещении пищеблока ежедневно проводят уборку: мытье полов, удаление пыли и паутины, протирают подоконники, еженедельно с применением моющих средств, проводят мытье стен и т.п.

Один раз в месяц проводят генеральную уборку с последующей дезинфекцией всех помещений, оборудования и инвентаря.

В помещении пищеблока проводят дезинфекцию и дератизацию силами специализированной организации (заключен договор с ГБУЗ «Республиканский центр дезинфекции на 2020 год)

Пищеблок укомплектован сотрудниками в полном объеме.

### **Условия труда сотрудников пищеблока и состояние производственных помещений.**

С сотрудниками пищеблока проводится своевременная работа по охране труда во всех зонах, при работе с технологическим оборудованием. Инструктаж по охране труда проводится минимум 2 раза в год в соответствии с инструкциями по охране труда. На рабочих местах созданы условия для соблюдения правил личной гигиены персонала (наличие мыла, полотенце и т.д.). В целях организации питания в МБДОУ разработаны: «Положение об организации питания» .

« Положение о бракеражной комиссии», «Положение о бракераже готовой продукции». Сотрудники пищеблока один раз в 5 лет проходят аттестацию на соответствие занимаемой должности и курсы повышения квалификации. МБДОУ создана комиссия по контролю за качеством питания. Периодичность контроля осуществляется согласно плану работы комиссии, о чем составляются акты обследований, ведутся журналы. Для усовершенствования питания детей в МБДОУ каждый год разрабатывается план по улучшению питания.

### **Питание воспитанников производится по следующей схеме.**

Для соблюдения гигиены приема пищи в МБДОУ созданы соответствующие условия. Для мытья рук перед приемом пищи воспитанниками используются умывальные комнаты, которые оборудованы четырьмя раковинами с подачей горячей воды, а также каждый ребёнок имеет индивидуальное промаркированное полотенце. Количество столовой и чайной посуды, столовых

приборов соответствует количеству детей в группе. В группах для питания детей не допускается использовать столовую и чайную посуду с трещинами, сколами и отбитыми краями. Посуда регулярно заменяется.

Прием пищи осуществляется под контролем воспитателя и помощника воспитателя.

### Режим питания.

Группы	1 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
Подготовка к завтраку, завтрак	8-10 – 8-30	8-25 – 8-45	8-30 – 8-50
2-ой завтрак	10-20 – 10-30	10-20 – 10-30	10-27 – 10-37
Подготовка к обеду, обед	11-30 – 12-00	12-10 – 12-40	12-15 – 12-45
Подготовка к полднику, полдник	15-40 – 16-10	15-43 – 16-13	15-47 – 16.17

### Распределение энергетической ценности (калорийности) суточно по рациону питания детей на отдельные приемы пищи.

Распределение калорийности суточного рациона питания детей.

Завтрак (25%)  
Второй завтрак (5%)  
Обед (30-35%)  
Уплотненный полдник(15%)

Примерное 10-тидневное меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи на каждый день и в целом за период его реализации.

Ежедневно в меню включено: молоко, мясо, мясо птицы, картофель, овощи, фрукты, хлеб, крупы, соль, сахар, масло растительное и сливочное. Остальные продукты 2-3 раза в неделю.

В течение двух недель ребенок получает все продукты в полном объеме с установленными нормами.

В ДОУ проводится круглогодичная искусственно С- витаминизация готовых блюд. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот, чай) после его охлаждения до температуры 15С (для компота, чая) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

Подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем питательных веществ (белков, жиров и углеводов) проводится ежемесячно.

Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню на стенде для родителей. Выдача готовой пищи разрешается только после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией.

Результаты контроля регистрируются в специальном журнале (журнал Бракеража готовой кулинарной продукции).

Масса порционных блюд должна соответствовать выходу блюда, указанного в меню.

### Объемы порций для детей в детском саду.

#### Завтрак:

Каша	250 грамм
Кофе, чай, молоко	200 грамм
Творожное блюдо	100-120 грамм

#### 2-ой завтрак:

Свежие фрукты	100 грамм
Снежок	100 грамм

#### Обед:

Салат	60 грамм
Первое блюдо	250грамм
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	70 грамм
Гарнир	140-180 грамм
Третье блюдо (напиток)	200 грамм

#### Полдник:

Овощное блюдо	100 грамм
Выпечка, печенье, вафли	70-80грамм
Творожное блюдо	100-120 грамм
Яичное блюдо	80-100 грамм

Хлеб на весь день:

- пшеничный 80грамм

- ржаной 50 грамм

При нарушении технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности блюдо допускают к выдаче только после устранения выявленных кулинарных недостатков.

Непосредственно после приготовления пищи отбирается суточная проба готовой продукции. Суточная проба отбирается в объеме: порционные блюда — в полном объеме; холодные закуски, первые блюда, гарниры, третьи и прочие блюда - не менее 100 грамм. Пробу отбирают прокипяченными ложками в прокипяченную стеклянную посуду с плотно закрывающимися крышками и сохраняют не менее 48 часов при температуре +2 - +6 градусов С в специальном холодильнике, промаркированном «Суточная проба». Посуду с пробами маркируют с указанием



приема пищи и даты отбора. Контроль за правильностью отбора и хранения суточной пробы осуществляет медсестра (по согласованию).

Комиссия по контролю качества над организацией питания в составе:

Заведующая МБДОУ

Председатель ППО

Медсестра

Зам. зав по АХЧ

### **Основные направления деятельности комиссии.**

1. Осуществляется контроль над выполнением условий договора, заключенного с предприятием питания об организации питания МБДОУ Детский сад №28.
2. Осуществляет контроль:
  - за соответствием рационов питания согласно утвержденному меню
  - за качеством готовой продукции.
  - за санитарным состоянием пищеблока
  - за выполнением графика поставок продуктов и готовой продукции, сроками их хранения и использования.
  - за организацией приема пищи воспитанников.
  - за соблюдением графика работы пищеблока.
4. Проводит проверки качества сырой продукции, поступающей на пищеблок, условий ее хранения, соблюдением сроков реализации, норм вложения и технологии приготовления пищи, норм раздачи готовой продукции и выполнение других требований, предъявляемых надзорными органами и службами.

### **Организация деятельности комиссии.**

1. Работа комиссии осуществляется в соответствии с планом .
2. Результаты проверки и меры, принятые по условию недостатков, регистрируется в журнале.

### **Контроль над рационом питания воспитанников, соблюдением санитарных правил технологического процесса.**

Рацион питания должен соответствовать примерному десятидневному меню, которое составляется с учетом требований санитарных правил. В меню должно содержаться информация о пищевой и энергетической ценности (количество белков, жиров, углеводов), вес на выход.

### **Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп**

	Показатели (в сутки)	1 - 2 года	От 2 лет до 3 лет	3 - 7 лет
1	Энергия (ккал)	1200	1400	1800
2	Белок, г	36	42	54
3	<*> в т.ч. животный(%)	70		65
4	<***>г/кг массы тела	-	-	-

6	Жиры, г	40	47	60
14	Углеводы, г	174	203	261

<\*> Потребности для детей первого года жизни в энергии, жирах, углеводах даны в расчете г/кг массы тела.

<\*\*\*> Потребности для детей первого года жизни, находящихся на искусственном вскармливании

Питание в МБДОУ Детский сад №28 осуществляется в соответствии с примерным 10-дневным меню, разработанным МАУ «Центр детского и диетического питания» ГО г. Уфа РБ на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания детей дошкольного возраста.

1.1. На основе примерного 10-дневного меню ежедневно, на следующий день составляется меню-требование МАУ «Центр детского и диетического питания».

При этом учитываются:

- среднесуточный набор продуктов для каждой возрастной группы;
- объем блюд для этих групп;
- нормы физиологических потребностей;
- нормы потерь при холодной и тепловой обработки продуктов;
- выход готовых блюд;
- нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд;
- данные о химическом составе блюд;
- требования ГОУ Роспотребнадзора в отношении запрещенных продуктов и блюд, использование которых может стать причиной возникновения желудочно-кишечного заболевания, отравления;
- сведениями о стоимости и наличии продуктов.

1.2. Меню-требование является основным документом для приготовления пищи на пищеблоке. Вносить изменения в утвержденное меню-раскладку, без согласования с МАУ «Центр детского и диетического питания», запрещается.

1.3. Исправления в меню - раскладке не допускаются.

1.4. Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая меню в приемной группы, с указанием полного наименования и выходом блюд.

1.5. Ежедневно ведется учет питающихся детей .

1.6. Объем приготовленной пищи должен соответствовать количеству детей и объему разовых порций.

1.7. Выдавать готовую пищу детям следует только с разрешения бракеражной комиссии, после снятия им пробы и записи в бракеражном журнале результатов оценки готовых блюд. При этом в журнале отмечается результат пробы каждого блюда.

1.8. В целях профилактики гиповитаминозов мед.сестрой осуществляется С-витаминизация третьего блюда.

1.9. Выдача пищи на группу осуществляется строго по графику.

1.10. Воспитанники обеспечиваются питанием за счет средств родителей или законных представителей и (или) за счет средств местного бюджета, а также других источников, не запрещенных законодательством РФ.

1.11. Учредитель вправе снизить размер родительской платы или не взимать ее с отдельных категорий родителей (законных представителей) в определяемых им случаях и порядке.

- 1.12. За присмотр и уход за детьми-инвалидами, детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей, а также за детьми с туберкулезной интоксикацией родительская плата не взимается.
- 1.13. Воспитанники, родители (законные представители) которых полностью или частично освобождены от оплаты за содержание ребёнка в МБДОУ Детский сад №28, в соответствии с федеральным законодательством, обеспечиваются питанием за счет средств местного бюджета.

## 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В МБДОУ Детский сад № 28

- 2.1. Работа по организации питания детей в группе осуществляется под руководством воспитателя и заключается:
- в создании безопасных условий при подготовке и во время приема пищи;
  - в формировании культурно-гигиенических навыков во время приема пищи детьми.
- 2.2. Получение пищи на группу осуществляется строго по графику утвержденному заведующим МБДОУ Детский сад № 28.
- 2.3. Привлекать детей к получению пищи с пищеблока категории запрещается.
- 2.4. Пред раздачей пищи детям помощник воспитателя обязан:
- проветрить помещение
  - промыть столы горячей водой с мылом;
  - тщательно вымыть руки;
  - надеть специальную одежду для получения и раздачи пищи;
  - сервировать столы в соответствии с приемом пищи.
- 2.5. К сервировке столов могут привлекаться дети с 5 лет.
- 2.6. С целью формирования трудовых навыков и воспитания самостоятельности во время дежурства по столовой воспитателю необходимо сочетать работу дежурных и каждого ребенка (например: салфетницы собирают дежурные, а тарелки за собой убирают дети).
- 2.7. Во время раздачи пищи категорически запрещается нахождение детей в обеденной зоне.
- 2.8. Подача блюд и прием пищи в обед осуществляется в следующем порядке:
- во время сервировки столов на столы ставятся хлебные тарелки с хлебом;
  - разливают третье блюдо;
  - в салатницы, согласно меню, раскладывают салат (порционные овощи);
  - подается первое блюдо;
  - дети рассаживаются за столы и начинают прием пищи с салата (порционных овощей);
  - по мере употребления детьми блюда, помощник воспитателя убирает со столов салатники;
  - дети приступают к приему первого блюда;
  - по окончании, помощник воспитателя убирает со столов тарелки из-под первого;
  - подается второе блюдо;
  - прием пищи заканчивается приемом третьего блюда.
- 2.9. Детей младшего возраста, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, детей докармливают.

### 3. КОНТРОЛЬ НАД ОРГАНИЗАЦИЕЙ ПИТАНИЯ

2.10. Качество готовой пищи ежедневно проверяет бракеражная комиссия, утверждаемая приказом заведующего МБДОУ Детский сад № 28. По итогам проверки делается обязательная запись в бракеражном журнале.

2.11. Медицинская сестра МБДОУ Детский сад №28» осуществляет постоянный контроль за соблюдением действующих санитарных правил и норм, С-витаминизацией блюд, контролирует своевременное прохождение работниками медицинских осмотров и другое.

#### *Работа с родителями*

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого требуется четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью в группах организованы уголки питания, где вывешивается меню на каждый день. Рекомендуются для домашних ужинов использовать продукты, которые ребенок в этот день в детском саду не получал. В выходные и праздничные дни рацион ребенка лучше приближать к «детсадовскому».

Важно помнить о том, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в детском саду. Однако, если ребенка приходится приводить в учреждение рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать стакан сока или какие-либо фрукты.

Конечно, нужно учитывать семейные традиции и вкусы ребенка, но необходимо помнить, что питание – это очень серьезно: это здоровье нации!

Говоря о питании важным является и вопрос воспитания культуры поведения детей за столом. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у детей. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе, способствует их общему развитию, развитию социальной компетентности, вкуса.

#### **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

- Детей надо кормить в строго отведенное время
- Давать в пищу только то, что полагается по возрасту и правильному рациону питания
- Кормить ребят надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо пережевывать пищу
- Ни в коем случае не кормить ребенка насильно
- Не отвлекать от еды игрой
- Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за не съеденное.

*Надо поощрять:*

- Желание ребенка есть самостоятельно
- Стремление малышей участвовать в сервировке и уборке стола

*Надо приучать детей:*

- Перед едой мыть руки
- Жевать пищу с закрытым ртом
- Есть только за столом
- Правильно пользоваться столовыми приборами
- Вставая из-за стола, проверить свое место: достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать
- Окончив еду, благодарить

## **Заключение**

Программа «Культура здорового питания» предполагает постоянную работу по её выполнению и совершенствованию. Следует уделить особое внимание решению следующих задач:

Разработать системы выявления уровня «культуры здорового питания» дошкольников и целенаправленное отслеживание его;

Создать условия для обеспечения «культуры здорового питания» детей и формирование здорового образа жизни;

Просвещать родителей в вопросах «Культуры здорового питания».

Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включенности педагогического коллектива в процесс реализации данной программы, осознанного понимания каждым воспитателем значимости стоящих перед ним задач.