

муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 19»

Одобрена  
На заседании  
Педагогического совета  
МДОУ «Детский сад №19»  
Протокол № 1 от 01.09.2020 г.

Утверждена  
Заведующий  
МДОУ «Детский сад №19»  
М.В. Скворцова  
Приказ №263 от 01.09.2020 г.



## Программа «Здоровое питание – здоровые дети»

Авторы разработчики:

Старший воспитатель – Л.В. Забелина  
Медсестра для организации питания – Т.Г. Санкова  
Инструктор по физической культуре – Н.Н. Васильева

г. Ярославль  
2020 год

---

## **I. Общие положения**

Обучающая просветительская программа для дошкольников «Здоровое питание – здоровые дети» предназначена для воспитателей дошкольных образовательных организаций, родителей детей дошкольного возраста.

Программа разработана в целях реализации федерального проекта

«Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография» и в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на 2019 год и перспективный период 2020-2024 годов, утвержденным приказом Роспотребнадзора от 25.01.2019 № 29, для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания.

В программе представлена информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек на этапе роста и развития ребенка, особенностях организации питания детей, находящихся на режиме самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза).

## **II. Целевой раздел**

### **2.1. Актуальность программы.**

Проблема обеспечения принципов здорового питания в дошкольных образовательных организациях актуализируется регистрируемыми в настоящее время показателями заболеваемости детей, повышением удельного веса детей с нарушениями физического развития, избыточной массой тела, ожирением, сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, статистикой посещаемости дошкольных образовательных организаций, значимостью формирования здоровых пищевых привычек, начиная с дошкольного возраста.

Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития. Нездоровое пищевое поведение формирует риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения. Подтверждением рисков служат регистрируемые показатели заболеваемости.

Основные принципы здорового питания, которые должны быть учтены при формировании меню для детей дошкольного возраста:

1) обеспечение разнообразия меню (включение блюд, предусматривающих использование не менее 20 наименований продуктов в суточном меню, отсутствие повторов блюд в течение дня и двух смежных с ним календарных дней);

2) соответствие энергетической ценности энергозатратам, химического состава блюд

- физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах;

3) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки;

4) использование в меню пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли; а также продуктов содержащих пищевые волокна; продукты, обогащенные витаминами, микроэлементами, бифидо- и лакто- бактериями и биологически активными добавками;

5) оптимальный режим питания;

6) наличие необходимого оборудования и прочих условий для приготовления блюд меню, хранения пищевых продуктов;

7) отсутствие в меню продуктов в технологии изготовления которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты; продуктов, запрещенных к употреблению в дошкольных организациях; а также продуктов с нарушениями условий хранения и истекшим сроком годности, продуктов поступивших без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих безопасность пищевых продуктов.

Следующий аспект проблемы профилактики нарушений здоровья детей дошкольного возраста заключается в формировании у них навыков соблюдения правил личной гигиены, здорового пищевого поведения, мотивации к здоровому образу жизни.

В 2019 году принят Федеральный закон от 01.03.2020 N 47-ФЗ<sup>1</sup> ввел понятие здорового питания; в Стратегии повышения качества пищевой продукции в Российской Федерации до 2030 года, введено определение качества пищевых продуктов. Вопросы организации работы с детьми и их родителями по популяризации знаний о здоровом пищевом поведении, здоровом питании, на фоне регистрируемой заболеваемости детей, а также задач, поставленных национальным проектом «Демография» и законодательными актами РФ, направленными на обеспечение принципов здорового питания и профилактику нарушений здоровья, обусловленных алиментарным фактором, приобретают особую актуальность.

В санитарно-просветительской программе представлены рекомендации по выработке у детей обязательных навыков соблюдения правил личной гигиены, здорового питания и стереотипов здорового пищевого поведения, направленных на гармоничный рост и развитие; информация необходимая родителям и педагогам, а также лицам, занятым в сфере ухода и присмотра за детьми навыков организации здорового питания, в том числе, в условиях самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза).

---

<sup>1</sup> Федеральный закон от 01.03.2020 N 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и статью 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации"

## **2.2. Цель программы.**

Формирование у детей дошкольного возраста основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены.

## **2.3. Задачи программы.**

1. Освоение детьми дошкольного возраста в игровой форме обязательных навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;

2. Выработка у детей дошкольного возраста стереотипов здорового пищевого поведения.

3. Формирование у родителей, педагогов, а также лиц, занятых в сфере ухода и присмотра за детьми навыков организации здорового питания, в том числе, в условиях самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза).

## **2.4. Целевая аудитория программы.**

Дети дошкольного возраста, работники МДОУ «Детский сад №19», родители детей дошкольного возраста.

## **2.5. Механизмы реализации программы.**

Программа реализуется в форме игр, индивидуальных и групповых занятий с детьми; лекций и практических занятий с педагогическими работниками МДОУ «Детский сад №19», родителями; тематических родительских собраний.

### **2.5.1. Разработка программы.**

Программа состоит из четырех тематических разделов, предусматривающих освоение детьми дошкольного возраста в игровой форме обязательных навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены; выработку у детей стереотипов здорового пищевого поведения; формирование у родителей, педагогов, а также лиц, занятых в сфере ухода и присмотра за детьми навыков организации здорового питания, в том числе, в условиях самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза).

### **2.5.2. Внедрение программы**

Внедрение программы осуществляется на базе МДОУ «Детский сад №19».

### **2.5.3. Реализация программы.**

Основные формы реализации программы – игры с детьми, индивидуальные и групповые занятия; лекции и практические занятия с работниками организаций дошкольного образования и родителями; тематические родительские собрания; педсоветы.

Программа предусматривающее возможность просмотра справочной информации для работников МДОУ «Детский сад №19», анкетирования и тестирования родителей, совместной работы родителей с детьми по формированию режима дня и рациона питания обучающихся.

## **2.6. Планируемые результаты освоения программы.**

В результате освоения программы должны быть сформированы:

- у детей дошкольного возраста - основные поведенческие навыки, направленные на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;
- у работников МДОУ «Детский сад №19» – компетенции, обеспечивающие формирование основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья детей, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;
- у родителей - необходимые знания и умения в части формирования рациона здорового питания и рационального режима дня.

### III. Содержательный раздел

#### 3.1. *Общее содержание программы.*

Программа включает три логически взаимосвязанных блока, изложение которых предусматривает работу по формированию у детей основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены; создание благоприятных условий для реализации принципов здорового питания в дошкольной организации и домашних условиях.

#### 3.2 *Учебно-воспитательная работа*

№ п/п	Мероприятия	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	Медсестра для организации питания, Старший воспитатель
3	Контроль над соблюдением норм самообслуживания	В течение года	Старший воспитатель.

**3.3 Диагностическая работа – комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров культуры здорового питания**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Циклическое 10-и дневное меню	Осень-зима Весна-лето	Заведующий, Медсестра для организации питания.
2	Осуществление контроля над соблюдением сбалансированного питания	В течение года	Заведующий, Медсестра для организации питания, Шеф-повар

**3.4 Профилактическая и коррекционная работа, предупреждение и своевременное выявление нарушений в вопросах культуры питания дошкольников**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Плановый медицинский осмотр	1 раз в год	Старшая медсестра
2	Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность сочетания продуктов)	В течение года	Бракеражная комиссия, работники пищеблока
3	Контроль над недопустимостью использования вредных пищевых добавок	В течение года	Заведующий, Бракеражная комиссия

**3.5 Оздоровительно-профилактическая работа по пропаганде культуры здорового питания (План работы на учебный год прилагается в Приложении 1)**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<b>Работа с детьми</b>			
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,	В течение года	Воспитатели, Инструктор по физической культуре

	повышению защитных сил организма		
4.	Обеспечение рационального режима дня	Постоянно	Воспитатели
5.	Развитие и совершенствование умений полоскать рот после еды, необходимо 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, Инструктор по физической культуре
<b>Работа с педагогами</b>			
1.	Семинар-практикум для педагогов по вопросам организации разнообразной двигательной активности детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры)	В течение года	Старший воспитатель, Инструктор по физической культуре
2.	Обсуждение вопросов рационального питания на интерактивных консультациях	2 раза в год	Старший воспитатель, Старшая медсестра
3.	Консультации для педагогов «Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям», «Ведение пропаганды здорового питания»	В течение года	Старшая медсестра, Воспитатели
<b>Работа с родителями</b>			
1.	Включение родителей в развлечения, досуги, праздники, направленные на пропаганду здорового питания	По плану	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
2.	Просветительская работа среди родителей о правильном 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, Старшая медсестра

3.	Анкетирование родителей «Организация питания в ДОУ»	2 раза в год	Медсестра для организации питания, Старший воспитатель
----	---	--------------	---

**3.2 Информационно-просветительская работа по вопросам рациональности питания**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Проведение Дней здоровья, традиционных утренних встреч родителей и детей «Витаминки для здоровья!»	В течение года	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
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, Старшая 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 дошкольников	В течение года	Воспитатели, Старшая медсестра
6.	Представление информации для родителей по результатам работы на Публичном отчете	Октябрь	Заведующий
7.	Просвещение родителей в рамках Пресс-конференции для родителей	Апрель	Заведующий, Старший воспитатель



4 *Производственный и общественный контроль за организацией питания*

№ п/ п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Создание бракеражной комиссии	Сентябрь	Заведующий
2.	Составление мероприятий для каждой возрастной группы	Сентябрь	Старший воспитатель, Воспитатели
3.	Рейд по проверке организации питания в ДОУ	Ежемесячно	Шеф – повар Бракеражная комиссия
4.	Составление отчёта по проверке организации питания	Ежемесячно	Медсестра для организации питания
5.	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню	Ежедневно	Заведующий, Бракеражная комиссия

Приложение I  
к Программе  
«Правильное питание –  
Здоровые дети»

**План оздоровительно-профилактической работы  
по пропаганде культуры здорового питания на 2020-2021 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"> <li>– Беседы</li> <li>– Рассматривание иллюстраций</li> <li>– Чтение бирманской сказки «Завещание отца о вкусной пище»</li> </ul> <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Театрализация белорусской сказки «Котик – золотой лобик»</li> <li>– Анкетирование родителей</li> </ul>
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"> <li>– Дидактические игры</li> <li>– Сюжетно-ролевые игры «Продуктовый магазин»</li> <li>– Игровая викторина «Самые полезные продукты»</li> <li>– Чтение РНС «Курочка Ряба», «Вершки и корешки»; «Кто украл яйцо» (китайская народ. сказка); «Молочный магазин» (В. Лаврина)</li> <li>– Драматизация сказки для детей младших групп «Курочка Ряба»</li> </ul> <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Помощь родителей в подготовке к викторине</li> <li>– Стендовая тематическая информация для родителей</li> <li>– Конкурс стенгазет</li> </ul>

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"> <li>- Сюжетно-ролевые игры «Овощной магазин»; «Готовим обед»</li> <li>- Чтение РНС «Лиса и журавль», «Вершки и корешки»; «Робин- Бобин» (пер. с англ. С.Я.Маршака)</li> <li>- Драматизация венгерской сказки «Два жадных медвежонка»</li> <li>- КВН «Званный ужин»</li> </ul> <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тематические родительские собрания</li> <li>- Видеорепортаж о проведении мероприятий</li> </ul>
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"> <li>- Чтение РНС «Гуси-лебеди»</li> <li>- Изготовление атрибутов для театрализации сказки</li> <li>- Театрализация РНС сказки «Гуси-лебеди»</li> </ul> <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Помощь родителей в изготовлении декораций и атрибутов к театрализации сказки</li> <li>- Консультативная информация «Чем опасен перекус»</li> </ul>
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"> <li>- Сюжетно-ролевые игры «Накормим Машу кашей», «Семейный завтрак»</li> <li>- Дидактические игры на классификацию</li> <li>- Сенсорные игры с крупами</li> <li>- Чтение вьетнамской сказки «Рис – драгоценное лекарство»; «Вкусная каша» (В. Карман)</li> <li>- Акция «Чистые тарелки»</li> </ul> <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Конкурс домашних рецептов приготовления каш</li> </ul>

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 обязательно компоненте ежедневного меню, его структуре	<p><i>С детьми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тематические беседы с детьми</li> <li>- Сюжетно-ролевые игры «Ждем гостей» (сервировка), «Праздничный обед»</li> <li>- Дидактические игры «Кому, что нужно»</li> <li>- Спортивные соревнования «Кто быстрее приготовит»</li> <li>- Чтение «Сказки тетушки Кастрюли» (Н.Коробова); «Хлебороб» (украинская сказка)</li> </ul> <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выпуск тематических буклетов для родителей</li> </ul>
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	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов	<p><i>С детьми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тематические беседы с детьми</li> <li>- Сюжетно-ролевая игра «Молочный магазин»</li> <li>- Дидактические игры</li> <li>- Чтение «Молочный магазин» (В. Лаврина); «Звериное молоко» (РНС)</li> </ul>
		молочные продукты, выпечка		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изготовление книги «Хлебные продукты»</li> </ul> <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Консультации</li> </ul>
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 обязательно компоненте ежедневного меню, его составе	<p><i>С детьми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тематические беседы с детьми</li> <li>- Рассматривание сюжетных картин «Семейный ужин», «Семейный вечер»</li> <li>- Дидактические игры</li> <li>- Чтение «Рождественская каша» (Свен Нурдквист)</li> <li>- Театрализация произведения Свен Нурдквиста «Рождественская каша»</li> </ul>

				<p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Включение вопроса данной тематики в план проведения родительского собрания</li> <li>- Помощь в подготовке к театрализации</li> </ul>
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 употребительных продуктов	<p><i>С детьми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тематические беседы с детьми</li> <li>- Чтение РНС «Дудочка и кувшинчик»</li> <li>- Посадка лука «Огород на окне»</li> </ul> <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Семинар-практикум</li> <li>- Консультации</li> </ul>
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 высококалорийных продуктах питания	<p><i>С детьми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тематические беседы с детьми</li> <li>- Чтение РНС «Лисичка сестричка и серый волк»; «Веселый магазин» (Э. Мошковская)</li> <li>- Выставка плакатов «Здоровая еда с нами всегда»</li> </ul> <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Информационный стенд;</li> <li>- Привлечение родителей к изготовлению плакатов</li> </ul>
11.	«Как утолить жажду» 3-я, 4-я недели марта	Человек должен выпивать в день 6-7 стаканов жидкости: молока, чая, соков и простой воды	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности	<p><i>С детьми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тематические беседы с детьми</li> <li>- Чтение «Живая вода» (братья Гримм); «Сказка о молодильных яблоках и живой воде» (РНС)</li> <li>- Интерактивная игра «Джунгли зовут»</li> </ul>

			разнообразных продуктов	<p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Совместное творчество с детьми: изготовление декораций к игре</li> <li>□ Фоторепортаж о проведении игры</li> </ul>
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"> <li>– Тематические беседы с детьми</li> <li>– Чтение РНС «Горшочек каши», «Каша из топора», Крылатый, мохнатый да масленый»</li> <li>– Викторина «Сильные и смелые..»</li> </ul> <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Опрос родителей «Значение режима дня в жизни ребенка»</li> <li>– Утренняя встреча доктора Пилюлькина</li> </ul>
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"> <li>– Тематические беседы с детьми</li> <li>– Чтение «Яблоко» (В.Сутеев), «Сказка Ньяра о пользе ягод» (Бразильская сказка);</li> <li>– Дидактические игры</li> <li>– Досуги</li> <li>– Изготовление атрибутов для игр</li> </ul> <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Информационный стенд</li> <li>– Видео репортаж о проведении досугов</li> </ul>
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"> <li>– Тематические беседы с детьми</li> <li>– Чтение «Большая морковь», «Чиполлино» (Д.Родари); «Овощи» (Ю.Тувим); «Репка» (РНС), «Почему гномы любят морковь» (А.Лопатина)</li> <li>– Изготовление альбомов с загадками</li> </ul> <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Изготовление стенгазеты</li> </ul>

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"> <li>- Тематические беседы с детьми</li> <li>- Чтение «Петушок и бобовое зернышко» (РНС), «Колосок» (украинская сказка); «Сказка о старике и буром рисе» (вьетнамская сказка)</li> </ul> <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Информационный стенд;</li> <li>- Ролик о проведение мероприятий в ДОУ</li> </ul>
-----	---	--	---	--

### *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...*

*Оста  
новка!  
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 вырабатывайте 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.

