

Информация о деятельности учреждения по созданию условий для повышения культуры питания (с сотрудниками, родителями, детьми).

Проблема воспитания культуры здоровья у всех участников образовательного процесса в ДООУ является особенно актуальной на современном этапе развития общества. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста. А здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием для их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Основными принципами организации питания в нашем учреждении являются:

- * Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.
- * Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.
- * Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.
- * Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.
- * Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.
- * Соблюдение гигиенических требования к питанию (безопасность питания).

Питание детей в ДООУ организовано в помещениях групповых. Столовая и чайная посуда выделена для каждой группы. Количество одновременно используемой столовой посуды и приборов соответствует списочному составу детей в группах. Для мытья посуды в буфетной каждой группы оборудованы трехгнездные мойки с подводкой холодной и горячей воды. Имеются инструкции по мытью посуды. Для сушки столовой посуды предусмотрены металлические кассеты, хранение чистой посуды осуществляется в шкафах.

Организация рационального питания детей предусматривает строгое выполнение режима. Режим дня в МБДОУ детский сад №21 «Сказка» составлен с учётом 12-часового пребывания ребенка в детском саду. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. Составлен режим на основе требований СанПиН (2.4.1.3049-13).

Распределение общей калорийности суточного рациона питания детей составляет: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%

При организации питания соблюдаются возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах.

Нормы физиологических потребностей детей в пищевых веществах и энергии (в день)

Возраст	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.
до 3 лет	1540	53	53	212
3 - 7 лет	1970	68	68	272

Старшая медсестра контролирует соблюдение основных норм рационального питания детей в нашем учреждении. И если при проведении расчетов питания выявляются отклонения от рекомендованных норм, то при очередном составлении меню, с учетом этих отклонений, Ириной Николаевной вносится необходимая коррекция. Таким образом, достигается необходимое содержание в меню детей полноценных продуктов и соответствие химического состава рациона действующим нормам.

В нашем детском саду большое внимание уделяется правильному составлению меню и строгому соблюдению правил приготовления пищи. Питание в МБДОУ осуществляется в соответствии с примерным 10-дневным меню, разработанным на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания детей дошкольного возраста, согласованного с Роспотребнадзором и утвержденного заведующим МБДОУ. На основе примерного 10-дневного меню ежедневно составляется меню-требование на следующий день и утверждается заведующим МБДОУ. Для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет меню – требование составляется отдельно. Дети, имеющие рекомендации по специальному питанию, получают диетическое питание. Для эффективной организации питания, специально составлена картотека блюд, где указаны раскладка, калорийность блюд, содержание жиров, белков и углеводов. Использование таких картотек позволило легко подсчитать химический состав рациона и при необходимости заменить одно блюдо другим, равноценным по составу и калорийности. Разрабатывая конкретное меню, в первую очередь определяется состав обеда, для приготовления которого рекомендуются максимальное количество мяса и рыбы. Из мясных продуктов готовилось суфле, котлеты, гуляш. В качестве гарниров ко вторым блюдам чаще используются овощи (отварные, тушеные, в виде пюре). Первые блюда представлены различными борщами, супами, как мясными, так и рыбными. Учитывая необходимость использования в питании детей различных

овощей, в состав блюда включается салат, преимущественно из свежих овощей. Салаты, как правило, заправляются растительным маслом. В качестве третьего блюда - компот из свежих фруктов или кисель. На завтрак дается злаковый кофе с молоком, молоко, чай. В качестве второго завтрака ежедневно выдается фруктовый сок. В целях профилактики гиповитаминозов МБДОУ проводят искусственную витаминизацию холодных напитков (компотов и пр.) аскорбиновой кислотой (для детей 1-3 лет – 35 мг, 3-6 лет – 50 мг на одну порцию). В рационе питания детей используются продукты, обогащенные микронутриентами: хлеб «Овсяночка», Киселек детский.

Ежедневно на стенде вывешивается меню на текущий день.

Контроль качества питания, витаминизации блюд, закладки продуктов питания, кулинарной обработки, выхода готовых блюд, вкусовых качеств пищи, санитарного состояния пищеблока, правильности хранения и соблюдения сроков реализации продуктов осуществляет бракеражная комиссия. Члены бракеражной комиссии присутствуют при закладке основных продуктов в котёл и проверяют блюда на выходе, снимают пробу. Готовая пища выдаётся детям только с разрешения бракеражной комиссии, после снятия пробы и записи в бракеражном журнале результатов оценки готовых блюд.

При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания и т.п. Работа предусматривает различные формы организации образовательной деятельности, наиболее эффективные в разном возрасте и предполагает тесное взаимодействие с родителями.

При реализации образовательных задач по формированию культуры здорового питания мы соблюдаем следующие принципы:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;

Систему работы по формированию культуры здорового питания у дошкольников реализуем через организованные образовательные ситуации и в самостоятельной деятельности дошкольников.

- В организации образовательных ситуаций большое внимание уделяем игровым приемам. В гости к детям приходят герои знаменитых сказок, рассказов, мультфильмов – Айболит, кот Матроскин, Неболейка, Хворайка, Кормилица, Незнайка, увлекая за собой в путешествие или в чудесную

мастерскую. Дети становятся исследователями, следопытами, поварами, технологами. Также интересно проходят: занятия из цикла рассказывание по картинам на тему: «Праздник урожая». «Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты». «Самые полезные продукты». «Как правильно есть». «Удивительные превращения пирожка», беседы воспитателей с детьми «Не всё вкусное, полезно», «Витамины круглый год», «Как питались в старину» «Как правильно принимать пищу», «О вкусной и здоровой пище», «Как правильно накрыть стол». В продуктивной деятельности воспитатели вместе с детьми оформляют выставки рисунков «Витамины на грядках», «Что за чудо каравай», «Скатерть – самобранка».

Самостоятельная игровая деятельность дошкольников включает в себя:

- Сюжетно-ролевые игры «Угощение», «Накормлю себя сам», «Праздничный обед» и др., основанные на каких-то знакомых ребенку эпизодах из жизни, связанные с отработкой навыков поведения за столом (к хозяевам пришли гости, нужно накрыть стол и занять гостей).
- Дидактические игры: «Чтобы быть здоровыми», «Приятного аппетита», «О пользе молока», «Съедобное – несъедобное» и др.
- Игры соревновательного характера: «Кто быстрее соберет овощи для салата», «Сварим варенье», «Сварим компот», «Сварим суп» и др.
- Кулинарные и сенсорные игры: «Чудесный мешочек», «Угадай по вкусу», «Угадай по запаху». Эти игры знакомят детей с процессом приготовления блюд, помогает оценить полезность продукта, вызывают вкусовой интерес к блюдам.

В нашем детском саду дошкольники с радостью принимают участие в различных конкурсах. Так, был проведен конкурс на самую необычную кашу, где детям предлагалось украсить свое блюдо фруктами и овощами, конкурс «Вкусняшки для Светофорика», где было представлено совместно приготовленное с родителями блюдо или конкурс знатоков фруктов и овощей, где детям предлагалось описать не только внешний вид, но и вкусовые качества продукта.

Не обошли стороной исследовательскую деятельность. Этот вид деятельности развивает у детей инициативу, творчество, побуждает использовать полученные впечатления для решения новых ситуаций. Организовывали акцию «Полезные продукты» по ходу, которой дети рекламировали полезный продукт, делали зарисовки. Дети не только закрепляли свои знания, но и распространяли свой опыт среди близких родственников. Эта акция получила большую поддержку среди родителей. Были проведены экскурсии на кухонный блок с целью показа места приготовления пищи.

Организационно – педагогическая деятельность с сотрудниками включает в себя следующие виды деятельности:

- 1 Консультации: «Правильное питание детей дошкольного возраста»; «Организация здорового питания в ДОУ»;
- 2 Открытый просмотр: Беседа – игра «Здоровое питание»
- 3 Доклады: «Роль родителей в оздоровлении и приобщении ребенка к здоровому образу жизни»
- 4 Оперативный контроль: «Организация качественного питания в ДОУ»
- 5 Семинар-практикум: «Формирование у детей первоначальных представлений о здоровом образе жизни».

Одним из направлений в работе МБДОУ детского сада №21 «Сказка» является сотрудничество с семьей в вопросах рационального питания детей дошкольного возраста. Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. И у нас, и у родителей должна быть общая цель – вырастить ребенка здоровым. Поэтому вопрос по организации питания мы решаем совместно с родителями.

С целью определения перспектив взаимодействия МБДОУ и семьи в воспитании здорового ребенка, организации рационального питания мы провели анкетирование, участниками которого стали 220 родителей, дети которых посещают детский сад. По результатам анкетирования мы выяснили, что 64% родителей отметили отсутствие необходимых знаний и умений как причину, мешающую уделять внимание здоровому питанию ребенка. Выявив низкий уровень знаний родителей по вопросам организации рационального питания детей, мы поставили перед собой задачу вовлечь семью в воспитательно-образовательный процесс с целью повышения педагогической культуры родителей и укрепления сотрудничества с дошкольным учреждением в вопросах организации питания детей.

При организации такого сотрудничества мы поставили перед собой задачи:

1. Повысить психолого-педагогические знания родителей;
2. Вовлечь родителей в воспитательно - образовательный процесс.

В ходе работы нами были разработаны традиционные и нетрадиционные формы взаимодействия с родителями.

1. Кулинарный практикум. Кулинарный практикум организовали следующим образом: на сайте МБДОУ детский сад №21 «Сказка» в разделе «Коронное блюдо семьи» родители делились рецептами своих любимых блюд. Также в информационных стендах родительского уголка педагоги размещали памятки, буклеты, консультации на темы: «Значение первых блюд в детском питании», «Блюда из рыбы», «Мясные блюда в рационе дошкольника», «Соусы к блюдам», «Эстетика блюд». Данная форма работы быстро стала популярной в детском саду и собрала довольно обширную аудиторию молодых мам.
2. Исследовательские совместные проекты. Реализованы проекты «Молоко и молочные продукты», «Польза и вред шоколада» и др.

3. Одной из форм повышения педагогической культуры родителей стали родительские собрания, на которых выступили педагоги, представители медицинской службы, учителя, педагоги-психологи, работники пищеблока. Тематика родительских собраний разнообразна. «Здоровое питание больных аллергией»; «Витамины в рационе питания вашего ребенка»; «Организация (правильного) питания будущих школьников». «Как сохранить здоровье ребенка».
4. Консультации специалистов: «Организация здорового питания в семье»; «Человек есть то, что он ест»; «Наша пища должна быть целебным средством»; «Соки в питании детей».
5. Информационные папки: «Кислое, сладкое, соленое»; «Жирное в питании детей»; «Потребность детского организма в витаминах»; «Полноценное питание вашего ребенка».
6. Консультации педагогов: «Закаливание пищей»; «Природные витамины»; «Чем полезны кисломолочные продукты».
7. Выставки: «Мое любимое блюдо», «Знатоки полезных продуктов»;
8. Проведение различных конкурсов. Лучшее витаминное семейное блюдо. Вкусняшки для Светофорика.

Наш опыт работы показал, что

- у детей повысился уровень познавательного развития по данной теме;
- у большинства детей хорошо сформировались основные навыки личной гигиены, в том числе и связанные с питанием, дети стали меньше болеть;
- сформировалось представление о важности соблюдения режима питания, как одной из необходимых условий правильного питания;
- у детей сформировались знания о безопасности питания.

Большинство родителей отметили, что проведенная нами работа по формированию основ правильного и здорового питания, оказало влияние на организацию правильного питания в семье.

Список литературы используемый в работе по здоровьесбережению и о правильном питании.

Ю.А.Горшков: Хрюшки – Почемучки в стране мудрецов. –Дрофа 2009 год

И.Куркина: Здоровье – стиль жизни. Современные оздоровительные процедуры в детском саду. – Дрофа 2008 год

А.Х. Сундуков: Волшебный мир здоровья – Дрофа.2010год

В.Я. Воронова «Творческие игры старших дошкольников», Москва, «Просвещение», 1981.

Л.В. Кочеткова «Оздоровление детей в условиях детского сада», Москва, 2005.

В.Н. Касаткин «Педагогика здоровья», Москва, 1998.

А. Раттерхофор «Посмотрите, что я умею», Москва, 2008.

Выдревич Г.С.: 50 правил здорового питания.

Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения », №1, январь, 2009.

Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения », №2,

Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения », №3, март, 2009.

Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения », №4, апрель, 2009.

Н.В. Краснощекова «Сюжетно – ролевые игры для детей дошкольного возраста», «Феникс», Ростов – на – Дону, 2007.

Санитарно- эпидемиологические правила и нормативы. СанПин 2.4.1.2660-10