**Программа по совершенствованию организации питания**

**и формированию культуры здорового питания   
«Правильное питание здорового поколения»  
2019-2021 гг.**

**Актуальность проблемы (значимость проблемы и подход)**

**Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.**

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов воспитания ребёнка и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления:

* рациональная организация питания в образовательном учреждении;
* включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания;
* просветительская работа с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений.

Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в ДОУ, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

В России 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%.

Совершенствование системы питания в ДОУ напрямую связано с сохранением здоровья нации и задачами улучшения демографической ситуации в стране. Здоровое, рациональное питание имеет первостепенное значение для предупреждения многих хронических заболеваний, определяющих в настоящее время в России преждевременную смертность и низкую ожидаемую продолжительность жизни.

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.

Обеспечение горячим питанием воспитанников в ДОУ осуществляется на основе утвержденного 12-дневного меню, включающего комплексный завтрак, 2 завтрак, обед и уплотненный полдник.

Помимо организации горячего питания воспитанников с использованием новых технологий в приготовлении пищи, одной из основных составляющих реализации программы по совершенствованию питания является формирование культуры здорового питания детей и проведение информационно – **просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании.**

**Целью программы** является формирование у дошкольников основ культуры питания, обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья.

**Задачи:**

* формирование у дошкольников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
* просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей дошкольного возраста;
* гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (воспитанников, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (занятия), так и воспитательной деятельности.

Организация питания, качество пищи находится в центре внимания  администрации   ДОУ, родительского комитета ДОУ. Проведено заседание родительского комитета ДОУ, где обсуждались вопросы улучшения организации питания , рейды с целью контроля качества и рациона питания.

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Наименование программы** | Программа «Правильное питание здорового поколения» на период с 2019 по 2021 г. (Подпрограмма Программы развития ДОУ) |
| **2. Основание для разработки Программы** | * Конвенция о правах ребенка. * Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». * Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. №3266-1. * СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям  обучения в ОУ» * СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования |
| **3. Разработчик программы** | Старший воспитатель Николаева М.А., медсестра Баклыкова Л.Г. |
| **4. Основные исполнители программы** | Администрация, педагогический коллектив ДОУ, работники кухни, родители |
| **5. Цель Программы** | Обеспечение здорового питания дошкольников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний; формирование у дошкольников основ культуры питания |
| **6. Основные задачи программы** | * обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; * гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании; * предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; * приведение материально-технической базы кухни в соответствие с современными разработками и технологиями * пропаганда принципов здорового и полноценного питания, организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания |
| **7. Основные направления Программы** | Приоритетные национальные проекты и реформы в сфере демографии дали толчок в развитии многих важных социальных инициатив. Подпроект «Рациональное  питание», которым планируется дополнить ПНП «Образование», занимает среди них особое место.   * Организация рационального питания дошкольников; * Обеспечение высокого качества и безопасности питания; * Модернизация МТБ кухни, улучшение санитарно-технического состояния пищеблока; * Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания. * Обучение кадрового состава работников пищеблока современных технологиям. |
| **8. Этапы реализации Программы** | 2019 – 2021гг. |
| **9.Объемы и источники финансирования** | * Средства Регионального бюджета * Средства бюджета муниципального образования |
| **10.Ожидаемые результаты реализации Программы** | * Пакет документов по организации дошкольного питания; * Обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; * Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании; * Предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; * Приведение материально-технической базы кухни ДОУ в соответствие с современными разработками и технологиями * Пропаганда принципов здорового и полноценного питания. * Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания |
| **11. Организация контроля за исполнением программы** | * Общественный контроль за организацией и качеством питания дошкольников * Информирование общественности о состоянии через СМИ, Интернет-представительство * Информирование родителей на родительских собраниях |

**Концепция оптимального питания:**

Диетологи установили так называемые безопасные и адекватные уровни суточного поступления с пищей таких ранее не нормируемых микронутриентов, как хром (50–200 мкг), ванадий (около 100 мкг), кремний (5–10 мкг), никель (около 100 мкг). Определено нормальное среднесуточное поступление ряда других элементов: алюминия (от 3 до 100 мг), брома (от 2 до 8 мг), кадмия (от 10 до 20 мкг), германия (от 0,4 до 1,5 мг), лития (200–600 мкг), рубидия (1–5 мг) и др.

Рекомендуемое соотношение в рационе питания детей количества основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) составляет около 1:1:4 (по массе).

Удельный вес животного белка в рационе детей дошкольного возраста должен быть не менее 60% от общего количества белка.

Жиры растительного происхождения должны составлять в рационе не менее 30% от общего количества жиров. В рацион включается молочный жир в виде сливочного масла (30–40 г/сутки), сметаны (5–10 г).

Легкоусвояемые углеводы (сахара) должны составлять около 20–30% от общего количества углеводов.

Рацион должен содержать достаточное количество пищевых волокон — не менее 15–20 г/сутки.

Оптимальное соотношение в рационе питания детей солей кальция и фосфора не ниже 1,2:1.

Завтрак детей должен обеспечивать 25%, обед — 35–40%, полдник 15%, ужин — 20–25% от суточной потребности детей в пищевых веществах и энергии.

Концепция оптимального питания предусматривает необходимость и обязательность полного обеспечения потребностей организма не только в энергии, эссенциальных макро- и микронутриентах, но и в целом ряде столь же необходимых минорных непищевых компонентов пищи.

**Принципы** **здорового питания**

**Принципы организации рационального питания детей**

**1. Поступление пищевых веществ и энергии должно соответствовать возрастным** физиологическим потребностям детского организма, обеспечивать его рост и развитие. Завтрак должен составлять 25%, обед 35% от физиологической суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

2. Обеспечение оптимального соотношения пищевых веществ (соотношение белков, углеводов, липидов как 1:1:4), энергетическая квота белка общей калорийности должна составлять 14%, углеводов 55%, липидов 31%; доля белка животного происхождения от общего количества белка - не менее 60%.

3. Пищевые волокна должны включаться в рацион из расчета не менее 15-20г/сутки.

4. Растительные жиры должны составлять не менее 30% от общего количества жира.

5. Организация дифференцированного по возрасту питания, обеспечение 4-х разового режима питания для детей.

6. При четырех разовом питании ежедневно должны присутствовать блюда из мяса или рыбы, быть включены молочные продукты, растительное и сливочное масло, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, фрукты.

7. Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.

8. Учет региональных эколого-гигиенических факторов питания, особенно учет геохимических эндемий (дефицит йода, фтора, селена и т.д.).

9. Включение в рацион питания биологически активных добавок, природного происхождения, разрешенных к применению Минздравом РФ для детей, продуктов, блюд, способствующих:

-         повышению защитных функций физиологических барьеров (кожи, слизистых желудочно-кишечного тракта, верхних дыхательных путей);

-         активизации процессов связывания и выведения из организма экзо- и эндотоксинов;

-         компенсации дефицита жизненно необходимых веществ, которые не синтезируются в организме (незаменимые аминокислоты, ПНЖК, витамины, микроэлементы).

10. Широкая информированность родителей с целью преемственности питания детей в выходные дни и формирование мировоззрения здорового образа жизни.

**Основные принципы здорового питания:**

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых — растительного, а не животного происхождения.

2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.

3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше — свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400 г в день).

4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.

5. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности), и заменяйте животный жир на жир растительных масел.

6. Жирному мясу и мясным продуктам предпочитайте бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.

7. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.

8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.

9. Ешьте меньше соли. Общее ее количество в пище не должно превышать 1 чайной ложки (6 г в день). Следует употреблять йодированную соль.

10. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение помогут уменьшить количество используемых в процессе готовки жира, масла, соли и сахара.

**Характеристика Программы:**

**Цель программы:**

**Обеспечение здорового питания дошкольников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.**

**Задачи Программы:**

* обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
* гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
* предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
* приведение материально-технической базы кухни ДОУ в соответствие с современными разработками и технологиями
* пропаганда принципов здорового и полноценного питания.
* организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания

**Ожидаемые результаты реализации Программы**

Пакет документов по организации дошкольного питания;

* обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
* гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
* предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
* приведение материально-технической базы кухни ДОУ в соответствие с современными разработками и технологиями
* пропаганда принципов здорового и полноценного питания.
* организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания
* **улучшение здоровья дошкольников благодаря повышению качества дошкольного питания**

**Характерные черты Программы «Правильное питание здорового поколения»**

**Программа «Правильное питание здорового поколения»  
 – стратегический документ ДОУ (подпрограмма Наше здоровье – в наших руках)**она способствует преодолению неопределенности,  упорядочению совместной деятельности всех заинтересованных сторон в организации здорового питания обучающихся. Её отличает :

* Стратегический характер
* Ярко выраженная инновационная направленность
* Прогнастичность, направленность на будущее
* Научность
* Технологичность.

**Характерные черты  Программы «Правильное питание здорового поколения»**

* Актуальность, нацеленность на решение ключевых проблем;
* Научность;
* Прогностичность, нацеленность на      результат при рациональном использовании ресурсов;
* Реалистичность  и реализуемость;
* Полнота и системность;
* Стратегичность;
* Контролируемость;
* Чувствительность к сбоям;
* Привлекательность

**Основные мероприятия Программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Направление | Мероприятия | Ответственные |
| 1. | Организация рационального питания воспитанников;  Обеспечение высокого качества и безопасности питания; | 1. Разработка двухнедельного меню в соответствии с требованиями рационального питания;  *Виды и примеры меню для питания дошкольников:*  Для питания дошкольников можно использовать следующие виды меню:  1. Меню рационов питания дошкольников для различных возрастных групп  2.Производственный  и общественный контроль на всех этапах приготовления продукции;  3. С-витаминизация блюд  4.Освоение приготовления новых блюд, рекомендованных для ДП;  5.Внедрение диетического питания для детей с хроническими заболеваниями;  6.Организация питьевого режима;  7. Йодирование еды и пищи | 1. Заведующий, старший повар, мед.сестра            Согласно функционалу    мед.сестра       мед.сестра |
| 2. | Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания; | 1.Родительский всеобуч. Вопросы для проведения родительского всеобуча, посвященного проблеме правильного питания дошкольника для обсуждения следующие вопросы:  1. Пищевые вещества и их роль в питании и здоровье ребенка.  2. Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании.  3. Основные представление о «пользе» и «вреде» наиболее распространенных блюд.  4. Принципы рационального питания.  5. Правила построения меню и выбора блюд.  6. Инфекционные болезни, передаваемые через пищу.  7. Питание и болезни.  8. Питание в особых условиях, требующих значительные энергетические затраты (экзамены, конец зимы — начало весны).  2. Система консультаций « Здоровое питание – здоровое поколение»  3. Система конкурсов  по здоровому питанию (м/м презентаций, проектов, публикаций и газет)  4. Общешкольные праздники «Здоровым быть здорово!»  5. Организация и проведение семинаров, круглых столов по вопросам здорового питания, актуальным проблемам дошкольного питания для педагогов и родителей  6. Организация в СМИ активной пропаганды основ здорового питания  7. Освоение новых технологий приготовления блюд  8. Освещение вопросов питания на Интернет-представительстве ДОУ | Старший воспитатель  Воспитатели групп |
| 3. | Обучение кадрового состава работников пищеблока современных технологиям | 1.Обучение персонала санитарному минимуму;  2. Ежегодная профессиональная переподготовка кадров, занятых в обслуживании детей,  по вопросам соблюдения санитарных норм и правил  3.Обучение медицинского  работника по вопросам  рационального питания;  4. Просветительская работа среди педагогов по вопросам питания. | Заведующий, Медсестра, старший воспитатель |