# Бюджетное дошкольное образовательное учреждение

# Кирилловского муниципального района

# Вологодской области

**«Талицкий детский сад»**

Программа

«Правильное питание – здоровые дети»

# 

# Талицы, 2023г.

## Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка | 3 |
| Цели, основные задачи | 4 |
| Основные принципы, основные направления | 5 |
| Ожидаемые результаты реализации программы | 5 |
| Основные разделы программы | 6 |
| Учебно-воспитательная работа | 6 |
| Диагностическая работа – комплекс мероприятий, направленных на  отслеживание параметров культуры здорового питания | 6 |
| Профилактическая и коррекционная работа, предупреждение и  своевременное выявление нарушений в вопросах культуры питания дошкольников | 6 |
| Оздоровительно-профилактическая работа по пропаганде культуры  здорового питания | 7 |
| Информационно-просветительская работа по вопросам рациональности питания | 8 |
| Производственный и общественный контроль за организацией питания | 8 |
| *Приложение 1*  План оздоровительно-профилактической работы по пропаганде культуры здорового питания | 9 |
| *Приложение 2*  Игры с правилами. Дидактические задания | 13 |
| *Приложение 3*  Советы родителям | 14 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В условиях недостаточной грамотности родителей, которые не уделяют необходимого внимания организации питания своих детей, возрастает роль организации питания. Организация питания, помимо возможности обеспечить каждого ребѐнка основными пищевыми веществами, в том числе, незаменимыми (такими, как витамины и минеральные вещества), приобретает огромное воспитательное значение, так как позволяет сформировать у ребѐнка оптимальное пищевое поведение в соответствии с принципами здорового питания. На сегодняшний день ситуация с состоянием питания вызывает тревогу по целому ряду причин:

* Современный мир с его техническим прогрессом разучил нас двигаться.

Человек все меньше тратит свою собственную энергию, снижается двигательная активность, что неизбежно приводит к избыточному весу, ожирению.

* Часть детей страдает от неполноценности рациона питания, причем, в наиболее острых случаях, это приводит к замедлению физического и функционального развития;
* Родители не демонстрируют грамотного, сознательного отношения к режиму

питания, имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. И как следствие, дети не усваивают правил рационального питания.

Основные проблемы питания воспитанников связаны с нарушением питания вне стен учреждения. Увлечение родителей фаст - фудами, чипсами, газированными напитками и т.д.

Между тем, нарушение принципов рационального питания – верный путь к развитию многочисленных заболеваний желудочно - кишечного тракта, нервно -психической сферы, дыхательной и сердечно - сосудистой систем, опорно - двигательного аппарата, возникновения стрессовых состояний, существенно снижающих эффективность образовательной деятельности и адаптацию к образовательному процессу.

Все вышеперечисленные факторы негативно сказываются на состоянии здоровья подрастающего поколения.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды.

Структура питания детей, характеризуется продолжающимся снижением потребления наиболее ценных в биологическом отношении мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц, растительного масла, фруктов и овощей. При этом существенно увеличивается потребление хлеба и мучных продуктов, а также картофеля. Вследствие этого на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса:

* дефицит животных белков, достигающий 15–20% от рекомендуемых величин,

особенно в группах населения с низкими доходами;

* дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров;
* выраженный дефицит большинства витаминов: С - у 70–100% обследованных,

витаминов группы В и фолиевой кислоты - у 60–80%, бета-каротина - у 40- 60%.

*Питание воспитанников должно быть сбалансированным.* Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню дошкольника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.

Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма.

Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

*Питание воспитанников должно быть оптимальным.* При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходованием основных пищевых веществ. Понятие качественного питания предполагает прежде всего его рациональность, возможность восполнения энергетических затрат подрастающего организма при увеличении умственных и физических нагрузок.

В последнее время проблема сохранения здоровья детей занимает значительное место в жизни общества, становится приоритетной национальной проблемой.

Таким образом, одной из приоритетных задач в дошкольном учреждении мы видим в воспитании у детей навыков здорового образа жизни. Задача педагогов – сформировать у ребенка дошкольного возраста основы сохранения своего здоровья, используя в своей педагогической деятельности правдивую, научно-обоснованную и полезную информацию.

Здоровый образ жизни - это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

***Цель программы:*** обеспечение полноценного здорового питания дошкольников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний. Развитие культуры питания, особенно рационального и сбалансированного питания. Изучение функций питания и формирование определенных знаний о питании – основе основ жизни человека.

## Основные задачи программы:

* обеспечение соответствия питания детей дошкольного возраста установленным нормам и стандартам СанПин, региональным, экологическим, социальным и культурным особенностям;
* обеспечение доступности и разнообразия питания дошкольников;
* обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
* обеспечение процесса приготовления блюд в соответствии с современными
* разработками и технологиями и нормами СанПин;
* предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
* организация образовательно – разъяснительной работы с дошкольниками и

родителями по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового питания;

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

## Основные принципы здорового питания:

* регулярность;
* разнообразие;
* адекватность;
* безопасность;
* удовольствие.

## Основные направления программы:

* + Организация рационального питания воспитанников.
  + Обеспечение высокого качества и безопасности питания.
  + Обеспечение доступности и разнообразия питания дошкольников.
  + Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.
  + Пропаганда принципов здорового и полноценного питания.
  + Обучение кадрового состава работников пищеблока современных технологиям.

## Участники программы:

* + дети;
  + воспитатели;
  + узкие специалисты;
  + медицинская сестра;
  + врачи-специалисты;
* родители.

## Ожидаемые результаты реализации программы:

* отсутствие среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
* улучшение здоровья воспитанников дошкольного учреждения;
* повысится познавательный уровень развития детей в области правильного питания;
* улучшатся знания о правилах приема пищи, сформируются основы культуры поведения за столом;
* информация, полученная родителями, поможет пересмотреть семейное меню;
* улучшится представления о связи состояния здоровья с гигиеной питания, формированию представления о необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из условий рационального питания.

# ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. **Учебно-воспитательная работа**

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятие** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1 | Цикличное 10 - и дневное меню | Осень-зима Весна-лето | Заведующий,  Зам. Заведующей по АХР |
| 2 | Осуществление контроля над соблюдением сбалансированного питания | В течение года | Заведующий,  старший повар |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятие** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1 | Плановый медицинский осмотр | 2 раза в год | Медицинский  работник |
| 3 | Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность,  правильность сочетания продуктов) | В течение года | Бракеражная комиссия, работники  пищеблока |
| 4 | Ознакомление педагогического коллектива с результатами медицинского  осмотра | 2 раза в год | Медицинский  работник |
| 5 | Контроль над недопустимостью использования вредных пищевых добавок | В течение года | Заведующий,  бракеражная  комиссия |

1. **Оздоровительно-профилактическая работа по пропаганде культуры здорового питания**

(План работы на учебный год прилагается в Приложении 1)

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

# Информационно-просветительская работа по вопросам рациональности питания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1. | Проведение Дней здоровья, традиционных  утренних встреч родителей и детей «Витаминки для здоровья!» | В течение  года | воспитатели,  медицинский работник |
| 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, |
| 3. | Оформление выставок детских работ по вопросам рациональности питания | В течение  года | Старший воспитатель, воспитатели |
| 4. | Выпуск стенгазет, семейных книг | В течение  года | Старший воспитатель,  воспитатели |
| 5. | Консультации для родителей по вопросам  профилактики заболеваний, обусловленных дефицитом микронутриентов среди дошкольников | В течение  года | Специалисты, воспитатели |
| 6. | Представление информации для родителей по результатам работы на публичном отчете | Октябрь | Заведующий  Старший воспитатель |
| 7. | Просвещение родителей в рамках пресс- конференции для родителей | Апрель | Заведующий  Старший воспитатель |

1. **Производственный и общественный контроль за организацией питания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/ п** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1. | Создание комиссии по проверке качества питания | Сентябрь | Администрация  ДОУ |
| 2. | Составление мероприятий для каждой возрастной группы | Сентябрь | Старший  воспитатель Воспитатели групп |
| 3. | Рейд по проверке организации питания в  ДОУ | Ежемесячно | Старший повар  Бракеражная |
| 4. | Составление отчѐта по проверке  организации питания | Ежемесячно | Старший повар |
| 5. | Проверка соответствия рациона питания  согласно утвержденному меню | Ежедневно | Заведующий,  Бракеражная комиссия |

Приложение 1

к Программе «Правильное питание – Здоровые дети»

# План оздоровительно-профилактической работы

**по пропаганде культуры здорового питания на 2023-2024 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 красивы,  нужно есть полезные продукты | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день | ***С детьми***   * - Беседы * Рассматривание иллюстраций * - Чтение бирманской сказки «Завещание отца о вкусной пище»   ***С родителями***   * - Театрализация белорусской сказки «Котик – золотой лобик» * - Анкетирование родителей |
| **2.** | «Самые полезные продукты»  3-я, 4-я недели октября | Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло | Научить детей выбирать самые полезные продукты | ***С детьми***   * - Дидактические игры * - Сюжетно-ролевые игры «Продуктовый магазин» * - Игровая викторина «Самые полезные продукты» * - Чтение РНС «Курочка Ряба»,   «Вершки и корешки»; «Кто украл яйцо» (китайская народ. сказка); «Молочный магазин» (В. Лаврина)   * - Драматизация сказки для детей младших групп «Курочка Ряба»   ***С родителями***  ***-*** Помощь родителей в подготовке к викторине   * - Стендовая тематическая   информация для родителей   * - Конкурс стенгазет |
| **3.** | «Как правильно есть»  1-я, 2-я недели ноября | Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывай вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем,  как их есть | Сформировать у дошкольников представление об основных принципах гигиены и питания | ***С детьми***   * - Сюжетно-ролевые игры   «Овощной магазин»; «Готовим обед»   * - Чтение РНС «Лиса и журавль»,   «Вершки и корешки»; «Робин- Бобин» (пер. с англ. С.Я.Маршака)   * - Драматизация венгерской сказки   «Два жадных медвежонка»   * - КВН «Званный ужин»   ***С родителями***   * - Тематические родительские собрания * - Видеорепортаж о проведении   мероприятий |
| **4.** | «Удивительные  превращения пирожка»  3-я, 4-я недели ноября | Перерыв между  едой не должен быть больше трех часов, а значит, лучше есть понемногу пять раз в день | Дать  представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания | ***С детьми***   * - Чтение РНС «Гуси-лебеди» * - Изготовление атрибутов для театрализации сказки * - Театрализация РНС сказки   «Гуси-лебеди»  ***С родителями***   * - Помощь родителей в изготовлении декораций и атрибутов к театрализации сказки * - Консультативная информация   «Чем опасен перекус» |
| **5.** | «Из чего варят  кашу и как сделать кашу вкусной»  1-я, 2-я недели декабря | Полезно есть на  завтрак каши | Сформировать  у детей представление о завтраках как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака | ***С детьми***   * - Сюжетно-ролевые игры   «Накормим Машу кашей»,  «Семейный завтрак»   * - Дидактические игры на классификацию * - Сенсорные игры с крупами * - Чтение вьетнамской сказки «Рис – драгоценное лекарство»;   «Вкусная каша» (В. Карман)   * - Акция «Чистые тарелки»   ***С родителями***   * - Конкурс домашних рецептов приготовления каш |
| **6.** | «Плох обед,  если хлеба нет» 3-я, 4-я недели декабря | Самое большое  количество пищи человек съедает во время обеда. Обед должен состоять из четырех блюд: салат, первое, второе и десерта | Сформировать  у детей представление об обеде, как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре | ***С детьми***   * - Тематические беседы с детьми * - Сюжетно-ролевые игры «Ждем гостей» (сервировка), «Праздничный обед» * - Дидактические игры «Кому, что нужно» * - Спортивные соревнования «Кто   быстрее приготовит»   * - Чтение «Сказки тетушки Кастрюли» (Н.Коробова);   «Хлебороб» (украинская сказка)  ***С родителями***   * - Выпуск тематических буклетов для родителей |
| **7.** | «Время есть  булочки»  3-я, 4-я недели января | Запомнить все  приемы пищи: утром – завтрак, днем – обед и полдник, вечером – ужин.  Еда для полдника  – молоко или молочные  продукты, выпечка | Познакомить с  вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов | *С детьми*   * Тематические беседы с детьми * Сюжетно-ролевая игра   «Молочный магазин»   * Дидактические игры * Чтение «Молочный магазин» (В.   Лаврина); «Звериное молоко» (РНС)   * - Изготовление книги «Хлебные   продукты»  ***С родителями***  - Консультации |
| **8.** | «Пора ужинать»  1-я, 2-я недели февраля | Чтобы хорошо  спать и отдыхать ночью на ужин полезно есть только легкую пищу: запеканки, творог, рыбу. простоквашу | Сформировать  у детей представление  об ужине, как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе | ***С детьми***   * - Тематические беседы с детьми * - Рассматривание сюжетных картин «Семейный ужин»,   «Семейный вечер»   * - Дидактические игры * - Чтение «Рождественская каша» (Свен Нурдквист) * - Театрализация произведения   Свен Нурдквиста «Рождественская каша»  ***С родителями***  - Включение вопроса данной тематики в план проведения родительского собрания   * - Помощь в подготовке к   театрализации |
| **9.** | «Где найти  витамины весной»  3-я, 4-я недели февраля | Весной очень  полезно есть, салаты из свежей зелени | Познакомить с  разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов | ***С детьми***   * - Тематические беседы с детьми * - Чтение РНС «Дудочка и кувшинчик» * - Посадка лука «Огород на окне»   ***С родителями***   * - Семинар-практикум * - Консультации |
| **10.** | «На вкус и цвет  товарищей нет» 1-я, 2-я недели марта | Полезно есть  продукты с разными вкусами. Важно не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого | Сформировать  представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания | ***С детьми***   * - Тематические беседы с детьми * - Чтение РНС «Лисичка сестричка и серый волк»;   «Веселый магазин» (Э. Мошковская)   * - Выставка плакатов «Здоровая еда с нами всегда»   ***С родителями***   * - Информационный стенд;   - Привлечение родителей к изготовлению плакатов |
| **11.** | «Как утолить  жажду»  3-я, 4-я недели марта | Человек должен  выпивать в день  6-7 стаканов жидкости  (молока, чая, соков и простой воды) | Сформировать  представление о значении жидкости для организма человека,  ценности разнообразных продуктов | ***С детьми***   * - Тематические беседы с детьми * - Чтение «Живая вода» (братья Гримм); «Сказка о молодильных яблоках и живой воде» (РНС) * - Интерактивная игра «Джунгли   зовут»  ***С родителями***   * - Совместное творчество с детьми: изготовление декораций к игре   - Фоторепортаж о проведении игры |
| **12.** | «Что надо есть,  если хочешь стать сильным»  1-я, 2-я недели апреля | Если ты  занимаешься спортом важно соблюдать режим питания | Познакомить  со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека | ***С детьми***   * - Тематические беседы с детьми * - Чтение РНС «Горшочек каши», «Каша из топора», Крылатый, мохнатый да масленый» * - Викторина «Сильные и   смелые..»  ***С родителями***   * - Опрос родителей «Значение режима дня в жизни ребенка» * - Утренняя встреча доктора   Пилюлькина |
| **13.** | «Овощи, ягоды,  фрукты – самые витаминные продукты»  3-я, 4-я недели апреля | Овощи, фрукты  и ягоды  полезно есть каждый день | Познакомить  детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма | *С детьми*   * - Тематические беседы с детьми * - Чтение «Яблоко» (В.Сутеев),   «Сказка Ньяра о пользе ягод» (Бразильская сказка);   * - Дидактические игры * - Досуги * - Изготовление атрибутов для игр   ***С родителями***   * - Информационный стенд   - Видео репортаж о проведении досугов |
| **14.** | «Всякому овощу  – свое время» 1-я, 2-я недели мая | Полезно есть  разные овощи круглый год: капусту, морковку,  свеклу, зелень | Познакомить  детей с разнообразием овощей | ***С детьми***   * - Тематические беседы с детьми * - Чтение «Большая морковка»,   «Чиполлино» (Д.Родари);  «Овощи» (Ю.Тувим); «Репка» (РНС), «Почему гномы любят морковь» (А.Лопатина)   * - Изготовление альбомов с   загадками  ***С родителями***   * - Изготовление стенгазеты |
| **15.** | «Праздник  урожая»  3-я, 4-я недели мая | Повторить все  правила правильного питания | Закрепление  правил  правильного питания | ***С детьми***   * - Тематические беседы с детьми * - Чтение «Петушок и бобовое зернышко» (РНС), «Колосок» (украинская сказка); «Сказка о старике и буром рисе» (вьетнамская сказка)   ***С родителями***   * - Информационный стенд; * - Ролик о проведение мероприятий в ДОУ |

Приложение 2

к Программе «Правильное питание – здоровые дети»

## Игры с правилами. Дидактические задания

**Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».**

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

- зеленой (продукты ежедневного рациона);

- желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);

- красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

**Динамическая игра «Поезд»**

Воспитатель (ребенок) исполняет роль светофора. Дети получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

*Едет поезд необычный,*

*Он большой и симпатичный (непривычный).*

*Нет вагонов, нет колес, В нем: капуста, мед, овес,*

*Лук, петрушка и укроп...*

*Остановка!*

*Поезд, стоп!*

Поезд движется по группе к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (воспитатель / ребенок, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть, каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ребѐнок 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 блюдцах 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.

**Приложение 3**

к Программе «Правильное питание – Здоровые дети»

**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 изобилии 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 запихивали 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 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 изо 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.