

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад №90 «Айболит»

Программа

*по формированию основ здорового питания
у детей дошкольного возраста*

"Витаминка"



*г.Нижневартовск,
2021*

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижевартовска детский сад №90 «Айболит»

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
Протокол № 04 от 14.04. 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Исполняющий обязанности заведующего
МАДОУ г.Нижевартовска ДС №90
«Айболит»
З.Е. Руденко
14» 20 21 г.



Программа «Витаминка»
по формированию основ здорового питания
у детей дошкольного возраста

г.Нижевартовск, 2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт Программы	3
2	Пояснительная записка	5
	Актуальность	5
	Инновационность (новизна)	6
	Цель и задачи	6
	Ожидаемые результаты	6
3	Содержательный раздел	7
3.1	Теоретическое обоснование и концептуальные основы	7
3.2	Механизм реализации Программы	8
3.3	Вариативность форм и методов реализации Программы	13
3.4	Взаимодействие с родителями	13
4	Обеспеченность Программы комплексом необходимых условий	14
5	Мониторинг	15
6	Список используемых источников	15
	Приложение 1	17
	Приложение 2	21
	Приложение 3	23
	Приложение 4	27

1. Паспорт Программы

Наименование программы	"Витаминка" (программа по формированию основ здорового питания у детей дошкольного возраста)
Направленность программы	Образовательная
Автор программы	Ревкова Елена Сергеевна, заместитель заведующего по воспитательно-методической работе; Сазонова Наталья Александровна, воспитатель высшей квалификационной категории; Петрусева Наталья Васильевна, воспитатель высшей квалификационной категории
Цель	Формировать у воспитанников целостное отношение к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> – формирование у дошкольников основ рационального питания; – формирование представлений дошкольников о необходимости заботы о своем здоровье; – выработка у детей дошкольного возраста стереотипов здорового пищевого поведения; – совершенствование у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья; – вовлечение детей и их родителей в совместную деятельность по изучению здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасности и качества питания.
Целевая аудитория	Дети дошкольного возраста (3 - 7 лет)
Сроки реализации	1 год
Ожидаемые результаты	<p><u>Для детей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированы представления о правилах и основах рационального питания; – сформирована система представлений дошкольника о здоровом развитии организма на основе соблюдения основ рационального питания; – повышение уровня мотивации к ежедневному соблюдению принципов рационального питания. <p><u>Для родителей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – повышение компетентности родителей в вопросах правильного питания и здоровья; – тесное взаимодействие с воспитателями и специалистами детского сада. <p><u>Для педагога:</u></p>

	<ul style="list-style-type: none">– повышение компетентности педагогов в вопросах правильного питания и здоровья;– установление партнерских отношений детского сада и семьи, повышение активности родителей в педагогическом процессе.
--	---

2. Пояснительная записка

2.1. Актуальность программы

Дошкольный возраст является тем периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного физического развития организма. Сохранение и формирование здоровья детского населения в России приоритетная государственная задача, о чем свидетельствует принятый правительством ряд законов: ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (2016), проект "Формирование здорового образа жизни", утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 26 июля 2017 г. №8).

На основании Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования одно из направлений работы по физическому развитию в дошкольной образовательной организации является становление у воспитанников ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Вырастить крепких, здоровых детей – наша важнейшая задача.

Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития. Только правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

С каждым годом отмечается рост количества детей с заболеваниями, вызванными неправильным питанием (сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией и т.д.), повышение удельного веса детей с нарушениями физического развития, избыточной массой тела. Очевидно, основными причинами являются не только врожденные заболевания детей, но и низкий уровень информированности населения о культуре питания.

Как показывает практика, в домашних условиях питание детей зачастую не рационально: неумеренно, однообразно, нарушен режим питания. По данным Роспотребнадзора на сегодняшний день уровень знаний в вопросах рационального питания у россиян – один из самых низких в мировом рейтинге. В питание современного российского ребенка зачастую входит порошковое молоко, сухое картофельное пюре, искусственное сливочное масло, а также картофель фри, попкорн, кетчуп, майонез, хот-доги, чипсы, жвачки, сухарики, чупа-чупсы и шоколадные батончики. Супчики из пакета, каша моментального приготовления, бульонные кубики и газированные напитки вытеснили со стола здоровую еду, формируя неправильный стереотип питания. Под воздействием рекламы современные дети начинают предпочитать продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят реальный вред их здоровью.

Дошкольный возраст – благоприятный период для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирование вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания. Важнейшую роль в их формировании играет семья.

Русская пословица гласит: "Ребенок учиться тому, что видит у себя в доме". Поэтому сознательное отношение к своему здоровью в первую очередь надо формировать у родителей. Воспитание основано на личном примере взрослых, за которыми дети просто

повторяют, обучаясь через подражание. Правильно питаться самим и подавать хороший пример детям гораздо важнее, чем много и долго рассказывать о пользе здорового питания.

Таким образом, **новизна** программы заключается в комплексном подходе к организации образовательно-воспитательной работы с воспитанниками по освоению навыков правильного питания, в том числе через повышение компетентности родителей в области рационального питания с использованием дистанционных технологий.

Цели данной программы: формировать у воспитанников целостное отношение к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование у дошкольников основ рационального питания;
- формирование представлений дошкольников о необходимости заботы о своем здоровье;
- выработка у детей дошкольного возраста стереотипов здорового пищевого поведения;
- повышение у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья;
- вовлечение детей и их родителей в совместную деятельность по изучению здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасности и качества питания.

Ожидаемые результаты:

Для детей:

- сформированы представления о правилах и основах рационального питания;
- сформирована система представлений дошкольника о здоровом развитии организма на основе соблюдения основ рационального питания;
- повышение уровня мотивации к ежедневному соблюдению принципов рационального питания.

Для родителей:

- повышение компетентности родителей в вопросах правильного питания и здоровья;
- тесное взаимодействие с воспитателями и специалистами детского сада.

Для педагога:

- повышение компетентности педагогов в вопросах правильного питания и здоровья;
- установление партнерских отношений детского сада и семьи, повышение активности родителей в педагогическом процессе.

3. Содержательный раздел

3.1. Теоретическое обоснование и концептуальные основы

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии (В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков), психологии (О.С. Осадчук), экологии (З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд) и педагогики (В.Г. Алямовская, Г.К.Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М. Лазарев, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова, О.С. Шнейдер и др.).

Интерес ученых к поставленной проблеме не случаен. Направленность личности на здоровый образ жизни - процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания.

И. Ю. Жуковин рекомендует изменять отношение людей к здоровому образу жизни на основе формирования традиций и ценностных мотиваций. Создание традиций здорового образа жизни - это то, что должно лежать в основе валеологической работы в образовательных учреждениях, и то, к чему нужно стремиться в конечном итоге.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера. Это приведет к формированию потребности вести здоровый образ жизни, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. Таким образом, сформированные традиции здорового образа жизни становятся достоянием нации, государства, неотъемлемой частью жизни людей.

Формирование культуры здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка, как отмечает ряд авторов (А.Ф. Аменд, С.Ф. Васильев, М.Л. Лазарев, О.В.Морозова, Т.В. Поштарева, О.Ю. Толстова, З.И. Тюмасева и др.), - проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни.

Формирование здорового образа жизни во многом обусловлено процессом социализации индивида. Развитие и социализация ребенка происходит в определенной социальной среде, которая является важным фактором регуляции его поведения. В исследованиях Н.В. Бордовской, В.П.Озерова, С.Ю. Толстой, О.Л. Трещевой, С.О. Филипповой подчеркивается роль социума как среды формирования у детей определенного образа жизни. Социальное направление в решении проблемы формирования здорового образа жизни также прослеживается в работах В.П. Петленко и Н.Г.Веселова. Проблеме формирования здоровьесберегающей культуры работников

ДОУ, педагогического процесса посвящены труды С.В.Васильева, Г.К. Зайцева, Н.Б. Захаревич, Е.Е. Луниной.

Программа по формированию основ здорового питания у детей дошкольного возраста разработана с учетом следующих принципов:

- актуальности. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной информацией о роли здорового питания в жизни человека;

- доступности. В соответствии с этим принципом дошкольникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование сюжетно – ролевых, дидактических, сенсорных игр, рисования, театральных постановок, просмотр презентаций, составление аппликаций, лепка, заучивание стихов, занятий по составлению полезного рациона, экскурсий, чтение и обсуждение произведений художественной литературы о пользе здоровой пищи, о важности соблюдения гигиенических норм.

- положительного ориентирования. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров родителей и воспитателей, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;

- системности определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;

- сознательности и активности направлен на повышение активности воспитанников в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

3.2. Механизм реализации Программы

Реализация Программы проходит через разбивку процесса его исполнения на последовательные этапы:

1. **Подготовительный** (сентябрь 2021):

- подбор методической литературы, материалов: сюжетных картинок и иллюстраций, художественной литературы (стихи, рассказы, сказки, пословицы, поговорки);

- диагностика уровня сформированности у дошкольников знаний о здоровом питании;

- анкетирование родителей "Здоровое питание – здоровый ребёнок".

2. **Основной** (октябрь 2021 - май 2022):

Реализации данной программы будет осуществляться параллельно по двум блокам в соответствии с перспективным планом работы: воспитанники (Приложение 1); родители (Приложение 2).

Примерная тематика занятий с воспитанниками:

- основы правильного питания;

- знания свойств продуктов и их воздействия на организм;
- знания правил подачи блюд и приема пищи;
- знания культуры потребления готовой пищи;
- умение правильно выбирать продукты и их готовить, используя все полезные вещества;
- экономичное отношение к продуктам питания.

Занятия с воспитанниками содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями.

Планирование составлено с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта.

Тематический план работы по возрастным группам

№ п\п	Месяц	Тема	Цель
<i>Младшая группа</i>			
1	Октябрь	Овощи и фрукты – витаминные продукты	Дать представление о полезных продуктах, формировать знания об овощах, фруктах
2	Ноябрь	Напоим куклу Катю чаем	Формировать умение последовательно выполнять действия, называть предметы и действия с ними; развивать ласковое, заботливое отношение к кукле. Воспитывать интерес и уважение к труду взрослых
3	Декабрь	Что такое витамины?	Дать представление о понятии витамины, рассказать о пользе витаминов для организма
4	Январь	Наш Серёжа непосед	Формировать знания о правильном питании. Развивать речь, мышление, умение анализировать, сравнивать
5	Февраль	Кто у нас любимый самый	Вызвать интерес к просмотру презентации, развивать наблюдательность, диалоговую речь. Формировать культурно-гигиенические навыки
6	Март	Кормление куклы	Научить простейшим действиям с сюжетными игрушками (кормление), прививать гигиенические навыки; вызывать речевую активность; воспитывать добрые чувства к кукле.
7	Апрель	Что хорошо, а что плохо	Закреплять знания детей о соблюдении правил за столом
8	Май	Мы идём на день рождения	Обобщить знания детей о сервировке стола, о некоторых продуктах питания; закрепить навыки культуры еды, пользования чайной посудой
<i>Средняя группа</i>			
1	Октябрь	Овощи и фрукты-самые витаминные	Закрепить и расширить знания детей об овощах и фруктах, их разнообразии и

		продукты	пользе в питании
2	Ноябрь	Приготовление осеннего салата	Закрепить знания детей о пользе овощей, учить работать по технологической карте-схеме приготовления блюда. Учить пользоваться ножом и работать в коллективе.
3	Декабрь	Фруктовое лакомство	Закрепление знаний детей о фруктах и их пользе. Познакомить с технологией приготовления фруктового салата. Продолжать учить пользоваться столовыми приборами
4	Январь	Где найти витамины зимой?	Закрепить знания детей о значении витаминов, особенно зимой. Рассказать о источнике витаминов в зимний период (посадка лука)
5	Февраль	Из чего варят кашу	Познакомить детей с разнообразием злаковых культур. Знакомство с историей возникновения каши.
6	Март	Полезные и вредные продукты	Дать представление о том, какие продукты полезны для организма человека, а какие вредны.
7	Апрель	Экскурсия на пищеблок детского сада	Познакомить детей с особенностями работы повара, с оборудованием, используемым на пищеблоке. Воспитывать уважение к труду взрослых.
8	Май	Вкусные истории	Закрепить и показать полученные знания по данному курсу. Обобщить знания о правильном питании и образе жизни.
Старшая группа			
1	Октябрь	Самые полезные продукты	Дать детям представление о полезных продуктах и их жизненно важном значении
2	Ноябрь	Путешествие в магазин	Познакомить детей с отделами магазина, закрепить знания о профессиях (кто работает в магазине). Воспитывать культуру общения между продавцом и покупателем
3	Декабрь	Хлеб – всему голова	Дать детям представление о составных компонентах теста, о значении ценности хлеба в рационе питания, воспитывать любовь и уважение к труду хлебороба
4	Январь	На вкус и цвет товарищей нет	Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и прививать практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.
5	Февраль	Это удивительное	Закрепить у детей знания о свойствах

		молоко	молока, умение называть и квалифицировать молочные продукты
6	Март	Где найти витамины весной	Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека
7	Апрель	Что надо съесть, если хочешь быть сильнее	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
8	Май	Викторина "Здоровое питание"	Подведение итогов, умение детей делать самостоятельно выводы
<i>Подготовительная группа</i>			
1	Октябрь	Если хочешь быть здоров	Выяснить круг представлений ребенка о здоровом образе жизни. дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и почему есть их необходимо регулярно; научить детей выбирать самые полезные продукты
2	Ноябрь	Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания, познакомить с основными правилами гигиены питания
3	Декабрь	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	Формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, различных вариантах завтрака
4	Январь	Плох обед, если хлеба нет	Формирование представления об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре
5	Февраль	Пора ужинать	Сформировать представление о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином. Формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе
6	Март	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма; познакомить со значением витаминов и минеральных веществ
7	Апрель	Как утолить жажду	Сформировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков
8	Май	Праздник здоровья	Закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни

**План по развитию культурно-гигиенические навыков
в возрастных группах**

<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
<i>Содержание в чистоте рук, лица, тела, полости рта</i>			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ учится правильно пользоваться мылом; ✓ аккуратно мыть руки, лицо, уши; ✓ насухо вытираться после умывания; ✓ вешать полотенце на место. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ воспитывать привычку самостоятельно умываться; ✓ мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом; ✓ вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем; ✓ полоскать рот после еды. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ формировать привычку следить за чистотой тела; ✓ умываться, по мере необходимости мыть руки; ✓ насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем; ✓ самостоятельно чистить зубы; ✓ полоскать рот после еды; ✓ следить за чистотой ногтей. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ воспитывать привычку быстро и правильно умываться; ✓ насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем; ✓ правильно чистить зубы; ✓ полоскать рот после еды.
<i>Поведение за столом</i>			
<p>Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайными ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом</p>	<p>Совершенствуются навыки аккуратного приема пищи: умение правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно.</p>	<p>Совершенствуется культура еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.</p>	<p>Закрепляются умения аккуратно пользоваться столовыми приборами, правильно вести себя за столом, обращаться с просьбой, благодарить.</p>

При реализации работы с родителями будет использовано программное средство "Обучение санитарно-просветительским программам "Основы здорового питания" (для детей дошкольного и школьного возраста), разработанное ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены" Роспотребнадзора.

3. ***Заключительный*** (май 2022):

- итоговое развлечение: театрализованное представление по мотивам К.И.Чуковского "Федорино горе";
- оценка эффективности реализации Программы.

3.3. Вариативность форм и методов реализации Программы

В ходе реализации проектов используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности:

- экскурсии на пищеблок,
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- беседы и презентации.

Закрепляется это с помощью:

- дидактических, настольных и сюжетно-ролевых игр созданных специальных ситуациях;
- настольных театров;
- на занятиях продуктивной деятельности;
- в ходе совместной деятельности.

Систематически проводятся с детьми беседы о режиме питания. Дается для размышления проблемная ситуация, в ходе которой дети самостоятельно пытаются найти правильное решение.

В практике широко используются: кулинарные и сенсорные игры: "Приготовь овощной или фруктовый салат", "Варим компот", "Угадай по вкусу", "Узнай по запаху". Эти игры знакомят детей с процессом приготовления блюд, помогают оценить полезность продукта, вызывают вкусовой интерес к блюдам.

С помощью игр у ребенка формируется привычка мытья рук перед едой и после еды. В игровой форме ребенку прививается интерес к самому процессу мытья рук, он учится правильно и тщательно мыть руки. В играх с куклой ребенок принимает роль старшего при "обучении" куклы и таким образом, закрепляет у себя имеющиеся навыки личной гигиены, правил поведения за столом

Важным методом в формировании основ культуры питания является чтение художественной литературы, которое помогает обогатить словарный запас детей, приобщить к фольклору, учит детей быть вежливыми, гостеприимными, воспитывает культуру поведения за столом и формирует культурно-гигиенические навыки, развивает кругозор.

Наблюдение (за действием взрослого и ребенка, любование красотой эстетического оформления: стола, салфетки).

Метод исследования. Например, определение жира в пище, наличие крахмала в продуктах, растворение соли и сахара в воде, изучение роли кальция для здоровья.

Проекты о истории посуды, о правилах этикета.

3.4. Взаимодействие с родителями

Развитие навыков здорового образа жизни ребенка происходит не самопроизвольно, а в процессе систематического, целенаправленного воспитания и образования. Как

известно, развитие и воспитание ребенка во многом зависит от взрослых, которые его окружают, и от того, какой пример они дают своим поведением.

Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Семья – важнейший институт общества, микро группа, в которой происходит физическое и духовное взросление человека.

Сегодня в основе новой философии взаимодействия семьи и дошкольного учреждения лежит идея о том, что за воспитание детей несут ответственность родители, а все другие социальные институты призваны помочь, поддержать, направить, дополнить их воспитательную деятельность. Признание приоритета семейного воспитания требует новых линий отношений семьи и дошкольного учреждения. Новизна этих отношений определяется понятиями "сотрудничество" и "взаимодействие". С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад, как две основные социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

Детский сад выступает в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, в вопросах правильного питания как детей, так и взрослых. Лишь при условии реализации преемственности такой работы в детском саду и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни, формирование у дошкольников основ рационального питания.

Для оптимальной и эффективной работы системы взаимодействия с родителями по организации рационального питания в семье применяются следующие методы: консультация, оформление информационных стендов, буклетов, памяток, анкетирование, применение разнообразных творческих форм взаимодействия (фотоконкурс, акция и пр.), обучение родителей работе с детьми.

4. Обеспеченность Программы комплексом необходимых условий

Необходимые условия организации работ по реализации проекта:

Кадровые условия:

Важным условием реализации проекта является наличие высококвалифицированного специалиста, работающего с детьми и родителями.

Материально-технические условия:

Материально-техническая база позволяет в системе проводить организовывать пропаганду здорового образа жизни, эффективно проводить все мероприятия Программы. Группы оборудованы мультимедийным комплексом: интерактивная доска, проектор, компьютер, принтер. В достаточном количестве имеются дидактические игры, карты – схемы, раздаточные материалы по теме "Правильное питание".

Финансовые условия: Для реализации Программы привлечения финансовых средств не требуется.

Психолого-педагогические условия:

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса дошкольников предполагает объединение целенаправленных усилий участников образовательного процесса для создания условий, системное психолого-педагогическое и

здоровьесберегающее изучение воспитанников на протяжении всего периода реализации Программы (периода обучения).

Задачи психолого-педагогического сопровождения:

- Систематически проводить диагностику развития детей;
- Отслеживать эффективность реализации мероприятий, предусмотренных Программой;
- Участвовать в сопровождении Программы в ходе ее реализации;
- Осуществлять поиск и апробацию форм эффективного взаимодействия всех участников образовательного процесса;
- Содействовать решению задач воспитания, оздоровления и социализации детей.

Временные условия:

Для реализации Программы требуется 1 год. В данный срок входит время, реализации Программы, обобщения и систематизации материалов, осуществления рецензирования материалов, выпуска методической продукции и его распространения.. Презентация и трансляция опыта.

Информационные условия:

Ресурсы, необходимые для освещения хода реализации Программы, рекламные буклеты, методические и учебные пособия для работы с воспитанниками, фото - видеоматериалы. Информационными ресурсами для трансляции инновационного опыта будут являться средства массовой информации, официальный сайт МАДОУ города Нижневартовска ДС №90 "Айболит", интернет – ресурсы.

5. Мониторинг

Мониторинг сформированности у дошкольников основ рационального питания проводится 2 раза в год (сентябрь, май) по направлениям:

- формирование представлений о правилах и основах рационального питания, культуры питания.

Основные методы педагогической диагностики: наблюдения, беседа, интерактивные игры и тесты. Описание диагностического инструментария в Приложении 3.

- анкетирование родителей (Приложение 4).

6. Список используемых источников

1. Алямовская В.Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. Алексеева, А. С. Организация питания детей в дошкольном учреждении [Текст] : пособие для воспитателей детского сада / А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. Ладодо. – М. : Просвещение, 1990. – 210 с.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. М.: Абрис, 2019. - 80 с.
4. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей.– М.: Издательство "Скрипторий" 2003", 2007.
5. Доскин В.А. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / –М.: Просвещение, 200.
6. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.– М.: ТЦ Сфера, 2004.

7. Матальгина, О. А. Все о питании детей дошкольного возраста[Текст]/ О. А. Матальгина, Н. Е. Луппова. – М. : Фолиант, 2009. – 272 с.
8. Методические рекомендации "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников" (Материалы разработаны сотрудниками Института возрастной физиологии РАО М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой).
9. Обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания для детей дошкольного возраста. Утверждена приказом Роспотребнадзора от 07.07.2020 №379.
10. Организация работы с родителями по вопросам рационального питания детей: методичное пособие / сост . Ю.П. Вербицкая, О.В. Иерусалимцева. - Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019 - 48 с. - (Безопасность жизнедеятельности).

Перспективный план работы с воспитанниками

Месяц	Тема	Мероприятия
Младшая группа		
Октябрь	Овощи и фрукты – витаминные продукты	<ul style="list-style-type: none"> – Беседа "Овощи и фрукты – витаминные продукты" – Игра "Как полезны овощи и фрукты", – Дидактическая игра "Посади огород", – Игровая ситуация "Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке", – Лепка "Ягодки на тарелочке", – Подвижные игры: "Огуречик, огуречик", – Пальчиковая гимнастика: "Апельсин", – Ярмарка "Дары осени"
Ноябрь	Напоим куклу Катю чаем	<ul style="list-style-type: none"> – Игра "Напоим куклу Катю чаем", – Игра "Как вести себя за столом", – Сюжетно-ролевая игра "Угощение", "Помогаю маме помыть посуду", – Творческая деятельность "Угощение для Мишки"
Декабрь	Что такое витамины?	<ul style="list-style-type: none"> – Беседа "Что такое витамины?", – Чтение "Азбука здоровья" С. Волков, – Изготовление книжек – малышек "Где прячутся витамины", – Игра "Угадай на вкус" (3-4 фрукта, овоща)
Январь	Наш Серёжа непосед	<ul style="list-style-type: none"> – Разучивание стихотворения "Наш Серёжа непосед" – Дидактическая игра "Волшебный мешочек", "Фрукты и овощи", – Подвижная игра "Что можно, что нельзя", – Сюжетно-ролевая игра "Маша обедает", "Помогите Мишке"
Февраль	Кто у нас любимый самый	<ul style="list-style-type: none"> – Чтение художественной литературы "Кто у нас любимый самый", – Дидактическая игра "Накормим куклу кашей", – Игра "Съедобное- несъедобное", – Сюжетно-ролевая игра "Идем в магазин за полезными продуктами"
Март	Кормление куклы	<ul style="list-style-type: none"> – Дидактическая игра "Кормление куклы", – Беседа "Как пользоваться салфеткой во время еды?", – Рассматривание иллюстрации "Сервируем стол",

		– Театрализованная деятельность "Маша обедает"
Апрель	Что хорошо, а что плохо	– Беседа "Что хорошо, а что плохо", – Сюжетно-ролевая игра "Навестим больную куклу", – Творческая работа "Приготовим угощение", – Дидактическая игра "Четвёртый лишний", – Подвижная игра "Во саду ли, в огороде"
Май	Мы идём на день рождения	– Сюжетно-ролевая игра "Мы идём в гости", "Помогите Мишке", – Отгадывание загадок, – Игра "Как вести себя за столом"
Средняя группа		
Октябрь	Овощи и фрукты-самые витаминные продукты	– Беседа "Что вырастили люди", – Дидактическая игра "Что у осени в корзинке", – Занятие "Путешествие в страну "Здоровье"
Ноябрь	Приготовление осеннего салата	– Работа по технологической карте-схеме приготовления блюда, – Сюжетно-ролевая игра "Угощение", – Дидактическая игра "Как мы знаем этикет"
Декабрь	Фруктовое лакомство	– Опыт "Определи по вкусу", – Работа с технологической картой приготовления фруктового салата, – Игра-исследование "Лимон. Какой он?"
Январь	Где найти витамины зимой?	– Сюжетно-ролевая игра "Мы идем в продуктовый магазин", – "Вершки и корешки" (чтение сказки), – Опытно-экспериментальная деятельность "Посадка лука"
Февраль	Из чего варят кашу	– Игра "Каша – матушка наша, а хлеб ржаной – отец родной", – Сюжетно-ролевая игра "Праздник каши", – Дидактическая игра "Поварята"
Март	Полезные и вредные продукты	– Игра "Дорожка здоровья", – Беседа "Правильно питаюсь – с болезнями не знаюсь!", – Дидактическая игра "Едят – не едят"
Апрель	Экскурсия на пищеблок детского сада	– Беседа "Знакомство с работой повара", – Сюжетно-ролевая игра "Кафе", – Игра-соревнование "Кто быстрее"
Май	Вкусные истории	– Беседа "Культура питания детей", "Полезная еда", – Игра "Огородник", – Дидактическая игра "Что лишнее"
Старшая группа		
Октябрь	Самые полезные продукты	– Пластилинография "Фруктовый сад", – Разучивание стихотворения: "Овощи" Ю. Тувим,

		<ul style="list-style-type: none"> – Хороводная игра "Урожай", – Ярмарка "Дары Осени"
Ноябрь	Путешествие в магазин	<ul style="list-style-type: none"> – Беседа "Что можно приготовить из овощей и фруктов", – "Загадки с грядки" – Дидактическая игра "Один – много", – Сказка Д. Родари "Приключения Чиполино"
Декабрь	Хлеб – всему голова	<ul style="list-style-type: none"> – Беседа " Полдник. Время есть булочки", – Показ презентации "Откуда хлеб к нам пришел?"
Январь	На вкус и цвет товарищей нет	<ul style="list-style-type: none"> – Составление рассказа "Что я больше всего люблю кушать на ужин", – Беседа "На вкус и цвет товарищей нет", – Дидактическая игра "Определи на вкус"
Февраль	Это удивительное молоко	<ul style="list-style-type: none"> – Беседа "Кто живёт в молочной стране?", – Проблемная ситуация "Как получить сливочное масло", – Игровые ситуации: "Пейте, дети, молоко, будете здоровы", – Чтение Н.Ю. Чуприной "Молоко, йогурт, кефир"
Март	Где найти витамины весной	<ul style="list-style-type: none"> – Дидактическая игра "Найди витаминам дом" (распределить витамины по овощам и фруктам), – Огород на подоконнике: "По сказке Дюймовочка", "Выращивание зелени"
Апрель	Что надо съесть, если хочешь быть сильнее	<ul style="list-style-type: none"> – Экспериментально-исследовательская деятельность "Волшебная капуста", – Делимся полезными рецептами: "Меню выходного дня", – Дидактическая игра "Какой сок?", "Какое варенье?"
Май	Викторина "Здоровое питание"	<ul style="list-style-type: none"> – Подведение итогов, умение детей делать самостоятельно выводы, – Игра "Где и как мы едим" <p>Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru</p>
Подготовительная группа		
Октябрь	Если хочешь быть здоров	<ul style="list-style-type: none"> – Беседа "Что такое здоровый образ жизни", – Игра "здоровый образ жизни" (электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru), – Сюжетно-ролевая игра "Магазин", – Динамическая игра "Поезд"
Ноябрь	Удивительные превращения пирожка	<ul style="list-style-type: none"> – Игра "Продукты разные нужны, продукты разные важны" (электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru), – Соревнование "Кто правильно покажет время"

		завтрака, обеда, ужина", – Игра-обсуждение "Законы питания", – Обсуждение "Сказки о потерянном времени" И. Шварца. – Игра "Пословицы запутались".
Декабрь	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	– Игры "Город здоровья", "Пословицы запутались", "Отгадай загадку", – Опыты и эксперименты с крупой, – Конкурс "Самая вкусная и полезная каша"
Январь	Плох обед, если хлеба нет	– Пословицы о хлебе, – Игра "Угадай-ка", "Советы Хозяюшки", – Игра "Ты готовишь себе и друзьям" (электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru)
Февраль	Пора ужинать	– Игра "Подбери рифму", – Чтение Л. Зильберг "Полезные продукт", – Дидактическая игра "Найди по описанию", – Игра "Приготовь блюдо"
Март	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	– Игра "Советы Хозяюшки", – Дидактическая игра "Аскорбинка и ее друзья", – Игра "Где и что мы едим" (электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru :), – Практическая работа "Определи вкус продукта", – Огород на подоконнике "Выращивание зелени"
Апрель	Как утолить жажду	– Загадки о воде и напитках, – Опыты "Чудеса "Кока-колы", "Угадай на вкус", – Игра "Праздник чая", – Игра "Необычное кулинарное путешествие" (электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru :)
Май	Праздник здоровья	– Конкурс салатов, каш или бутербродов, – Конкурс "Собираем урожай", – Игра "Правильно-неправильно", – Конкурс "Курочки и петух", – Игра "Доскажи словечко"

Перспективный план работы с родителями

№ п/п	Месяц	Формы проведения / Тема
1	Сентябрь	Анкетирование
		Ознакомление родителей с обучающей просветительской программой для дошкольников "Основы здорового питания" Размещение в мессенджере группы ссылки на видеоурок по самостоятельной работе в ПС "Основы здорового питания"
		Памятка Мифы родителей о питании детей и реальность
		Оформление папки-передвижки по Основам здорового питания
2	Октябрь	Обучение с использованием программного средства "Основы здорового питания" <i>Тема 1. Выработка у детей обязательных навыков здорового питания и стереотипов пищевого поведения, направленных на гармоничный рост и развитие</i> – размещение презентации и информационных материалов "Выработка у детей обязательных навыков здорового питания и стереотипов пищевого поведения, направленных на гармоничный рост и развитие" в родительском уголке; – размещение в мессенджере группы ссылки на видеомультфильм "Здоровое питание (серия 2)"; – размещение в мессенджере группы ссылки на видео "Навыки здорового питания и стереотипы пищевого поведения детей".
		Памятка: Сбалансированное питание – основа здоровья ребёнка
		Рекомендации: Здоровый образ жизни
3	Ноябрь	Обучение с использованием программного средства "Основы здорового питания" <i>Тема 2.1. Физиология пищеварения ребенка</i> – размещение презентации и информационных материалов "Физиология пищеварения ребенка" в родительском уголке; – размещение в мессенджере группы ссылки на видеомультфильм "Здоровое питание (серия 3)"; – размещение в мессенджере группы ссылки на видео "Формирование у родителей навыков организации здорового питания".
		Памятка: Завтрак ребёнка
		Рекомендации: О полезных свойствах каши
4	Декабрь	Обучение с использованием программного средства "Основы здорового питания" <i>Тема 2.2. "Потребность ребенка в пищевых и биологически ценных веществах"</i>

		<ul style="list-style-type: none"> – размещение презентации и информационных материалов "Потребность ребенка в пищевых и биологически ценных веществах" в родительском уголке; – размещение в мессенджере группы ссылки на видеомультфильм "Здоровое питание (серия 4, 5)"; – размещение в мессенджере группы ссылки на видео "Потребность ребенка в пищевых и биологически ценных веществах"
		Памятка Натуральные детские сладости
5	Январь	<p>Обучение с использованием программного средства "Основы здорового питания"</p> <p><i>Тема 2.3. "Рекомендации по организации питания"</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – размещение презентации и информационных материалов "Рекомендации по организации питания" в родительском уголке; – размещение в мессенджере группы ссылки на видеомультфильм Памятка Как правильно организовать питание ребенка дома "Здоровое питание (серия 6, 7)"
		Памятка Факты о питании
6	Февраль	<p>Обучение с использованием программного средства "Основы здорового питания"</p> <p><i>Тема 3. "Особенности организации питания детей, находящегося на режиме самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза)"</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – размещение презентации и информационных материалов "Особенности организации питания детей, находящегося на режиме самоизоляции" в родительском уголке; – размещение в мессенджере группы ссылки на видеомультфильм "Здоровое питание (серия 8)"; – размещение в мессенджере группы ссылки на видео "Организация питания детей в режиме самоизоляции"
		Памятка: Здоровье и питание
		Рекомендации Кормите ребенка правильно
7	Март	<p>Самостоятельная работы по составлению режима дня дошкольника и разработка меню</p> <p>Памятка 10 самых полезных продуктов для детского организма</p> <p>Рекомендации Ребёнку нужен режим</p>
8	Апрель	<p>Подготовка совместных детско-родительских проектов "Любимое семейное блюдо"</p> <p>Памятка Поговорим о витаминах</p> <p>Советы родителям "Что нам мешает быть здоровыми?"</p>
9	Май	<p>Анкетирование</p> <p>Фотоконкурс "Вкусной и здоровой пище - ДА, вредным продуктам - НЕТ"</p> <p>Памятка О питании в летний период</p>

**Диагностический инструментарий
для проведения мониторинга результативности работы
по формированию основ культуры питания у дошкольников**

Знает	Умеет
2 младшая группа	
Основные овощи и фрукты	Различать основные овощи и фрукты по внешнему виду и называть их
Элементарные представления о вредной и полезной пище (№1)	Вести себя правильно за столом при постоянном контроле воспитателя
Основные правила поведения за столом и во время еды	
Средняя группа	
Элементарный алгоритм приготовления салатов (№2)	Различать овощи, фрукты и ягоды по общему признаку или признакам и называть виды сока, получаемого из них
Основные названия групп зерновых и каш, из них получаемых (№4)	Вести себя за столом с эпизодическим контролем воспитателя
Элементарные знания о профессии повара	Высаживать лук на грядку и сеять овес
Полезные и вредные продукты (№1)	
Элементарные представления о витаминах и их значении (№3)	
Режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин)	
Старшая группа	
Режим дня в соответствии с временными понятиями (утро, день, вечер) (№7)	Сервировать стол
Классификация овощей, фруктов, ягод, их значение для человека (№5)	Выбирать из ряда продуктов вредные и полезные и группировать их
Алгоритм приготовления каш (№6)	Сеять на грядке семена зелени, ухаживать за посадками
Значение хлеба в жизни человека	Вести себя за столом с частичным контролем воспитателя
Молочные и кисломолочные продукты <i>Тест №6</i>	
Правила приёма гостей, сервировки стола	
Подготовительная группа	
Режим питания в соответствии с временными понятиями (часы, минуты) (№7)	Сервировать стол в зависимости от режимных моментов
Классификация продуктов питания: молочные, рыбные, мясные, овощные, фруктовые (№8)	Составлять меню для завтрака, обеда и ужина
Алгоритмы приготовления каш и виды добавок к ним (№6) <i>Тест №5</i>	Различать некоторые лекарственные травы
Особенности выращивания хлебных	Строить пирамиду правильного питания

культур, их значения для человека <i>Тест №5</i>	
Основные нутриенты и их источники <i>Тест №1, Тест №11</i>	
Представление о значении воды для человека <i>Тест №8</i>	

Общие критерии оценки результатов по выполнению диагностических заданий:

3 балла – ребенок самостоятельно выполняет задание, добивается результата;

2 балла – ребенок понимает инструкцию, но выполняет задание, прибегая к помощи воспитателя;

1 балл – ребенок не может или не хочет выполнить задание даже при помощи воспитателя.

Методические рекомендации к процедуре диагностирования

Диагностическое задание 1 (№1) "Разложи продукты"

Цель: выявить у ребёнка уровень представлений о вредной и полезной пище.

Материалы: две корзиночки (красного и зеленого цвета), муляжи или картинки продуктов.

Содержание: На столе есть две корзиночки. В зеленую – мы положим полезные продукты, а в красную - вредные. Воспитатель приглашает воспитанника к столу, где заранее разложены муляжи/картинки продуктов. Дети берут муляж и решают, в какую корзинку положить.

Диагностическое задание 2 (№2) "Приготовь салат"

Цель: выявить у ребёнка уровень представлений

Материалы: картинки с изображением овощей, столовых приборов, кухонной утвари, действий (мытьё рук, мытьё овощей, сервировка стола и пр.).

Содержание: из предложенного набора картинок детям нужно правильно отобрать те, из которых можно составить салат и разложить в правильной последовательности действия.

Диагностическое задание 3 (№3): "Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты"

Цель: выявить у ребёнка наличие знаний о витаминах, которые содержатся в овощах, фруктах.

Материалы: картинки с изображением фруктов и овощей.

Содержание: взрослый предлагает назвать 5-6 овощей и фруктов. После этого взрослый предлагает выбрать на картинке овощ или фрукт и рассказать, какие в нем содержатся витамины.

Диагностическое задание 4 (№4) "Из чего варят каши"

Цель: выявить у ребёнка уровень знаний о колосках и соответствующих им крупах.

Материалы: колоски (пшеница, гречиха, овес) и крупы (манная, гречневая, овсяная), тарелочки.

Содержание: на столах разложены колоски, а в тарелочках крупы. Ребенку предлагают назвать колоски, а затем найти в тарелочках соответствующие им крупы.

Диагностическое задание 5 (№5) "Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты"

Цель: выявить у ребёнка наличие знаний о витаминах и минеральных веществах, которые содержатся в овощах, фруктах и ягодах.

Материалы: картинки с изображением ягод, фруктов и овощей.

Содержание: взрослый предлагает назвать 5-6 видов ягод, 6-7 овощей и фруктов. После этого взрослый предлагает выбрать на картинке овощ, ягоду или фрукт и рассказать, какие в нем содержатся витамины и минеральные вещества

Диагностическое задание 6 (№6) "Приготовь кашу"

Цель: выявить у ребёнка уровень представлений о процессе приготовления каш

Материалы: картинки с изображением различных круп, молока, масла и пр. столовых приборов, кухонной утвари, действий (мытьё рук, сервировка стола и пр.).

Содержание: из предложенного набора картинок детям нужно правильно отобрать те, из которых можно приготовить кашу и разложить в правильной последовательности действия.

Диагностическое задание 7 (№7) "Готовим завтрак (обед, полдник, ужин)"

Цель: выявить у ребёнка уровень представлений о ежедневном рационе питания, его составе.

Материалы: картинки с изображением различных продуктов, блюд.

Содержание: из предложенного набора картинок детям нужно правильно отобрать те, из которых можно составить свой завтрак, обед, полдник, ужин

Диагностическое задание 8 (№8): "Самые полезные продукты"

Цель: выявить у ребёнка наличие знаний о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.

Материал: карточки с изображением разнообразных продуктов (молочные, рыбные, колбасные, хлебобулочные и т.д.)

Содержание: взрослый предлагает ребёнку выбрать и разложить продукты по следующим признакам:

- продукты, которые надо употреблять ежедневно;
- продукты, которые можно употреблять не каждый день;
- продукты, которые употребляют редко.

Диагностическое задание 9 (№9) "Кто правильно покажет время завтрака, обеда, полдника и ужина", "Выбери блюдо"

Цель: выявить у детей уровень сформированности представлений о ежедневном рационе питания, его составе (завтрак, обед, полдник, ужин)

Материал: часы, карточки с изображением блюд для завтрака, обеда, полдника, ужина

Содержание: педагог предлагает детям на циферблате часов правильно указать время завтрака, обеда, полдника, ужина. Воспитатель задает вопросы: Какие блюда едят на завтрак, обед, полдник и ужин? Педагог предлагает разложить карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи (завтрак, обед, полдник, ужин).

Диагностическое задание 10 (№10) "Как утолить жажду"

Цель: выявить у ребёнка наличие знаний о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Материалы: картинки с изображением различных фруктов и овощей, из которых могут быть приготовлены соки (капуста, морковь, апельсин, тыква, яблоко, помидор и др.); загадки

Содержание: воспитатель предлагает отгадать загадку об овоще или фрукте, который находится на столе. После чего рассказывает, чем полезен этот сок.

Тестовые диагностические задания:

<https://www.prav-pit.ru/game/onlinetest/?test=main&task=select>

**Анкета №1 для родителей дошкольников
"Питание в семье"**

О. А. Воробьева

Уважаемые родители!

Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты!

1. Обсуждаете ли вы вопросы правильного питания?
 да нет не всегда
2. Как вы думаете, есть ли взаимосвязь питания и здоровья?
 да нет не всегда
3. Как вы относитесь к «быстрому» питанию: гамбургерам, хот-догам, пицце?
 положительно отрицательно никак
4. Знаете ли вы о вкусах своего ребенка?
 да нет не обо всех
5. Сколько видов хлебобулочных изделий знает ваш малыш?

6. Рассказываете ли вы своему ребёнку о полезных свойствах продуктов?
 да нет не всегда
7. О каких витаминах вы рассказываете своему малышу?

8. Существует ли в Вашей семье "режим питания"?
 да нет стараемся придерживаться
9. Знакомитесь ли вы ежедневно с меню в детском саду?
 да нет не всегда
10. Придерживаетесь ли вы рекомендаций медицинской сестры по составлению меню дома?
 да нет не всегда

Анкета №2
для родителей по питанию детей в домашних условиях
"Здоровое питание – здоровый ребёнок"

А. В. Берестенников

Уважаемые родители!

Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты!

Фамилия, инициалы родителя _____

1. Как вы считаете, какая пища полезна для детей дошкольного возраста?

2. Удовлетворяет ли Вас, в целом, питание ребенка в детском саду?

да нет

3. Интересуетесь ли Вы информацией о питании в ДОО (меню, вопросы)?

да нет

4. Назовите любимое первое блюдо вашего ребенка:

щи борщ рассольник харчо суп (гороховый, рисовый, с лапшой)

5. Назовите любимое второе блюдо вашего ребенка:

творожная запеканка мясная запеканка жаркое по-домашнему плов котлета
 другое

6. Любит ли ваш ребенок молочные продукты?

да нет

7. Любит ли ваш ребенок фрукты?

да нет

8. Практикуете ли Вы оригинальное оформление блюд дома?

да нет

9. Как относится ваш ребенок к красивому оформлению блюда?

10. Какие блюда и напитки из меню детского сада Вы готовите дома?

рассольник ленинградский харчо омлет азу с картофелем кофейный напиток
 кисель другое

11. Что не любит есть ваш ребенок?

12. Учитываете ли Вы в питании детей сезонность продуктов (свежие овощи, фрукты, соки и др.)?

да нет

13. Что чаще всего кушает ваш ребенок после прихода из детского сада и в выходные дни?

14. Ужинает ли ваш ребенок перед сном?

за 1 час до сна за 2 часа до сна не ужинает

15. Часто ли ест ваш ребенок:

каши да нет яйца да нет молочная пища да нет сладости да нет жирная жареная пища да нет

16. Употребляет ли регулярно ваш ребенок: молоко, кефир, йогурт?

да нет

17. Сколько видов овощей и фруктов ваш ребенок съедает каждый день? _____

18. Какие напитки чаще пьет ваш ребенок?

соки газированная вода кофе компот настой из трав

минеральная вода чай

вода

19. Считаете ли вы, что пища, которую употребляет ваш ребенок, разнообразна и полезна для здоровья? _____