



**МБДОУ «Детский сад №2 г.Малоархангельска»**

**Формирование основ  
здорового питания у детей  
дошкольного возраста**

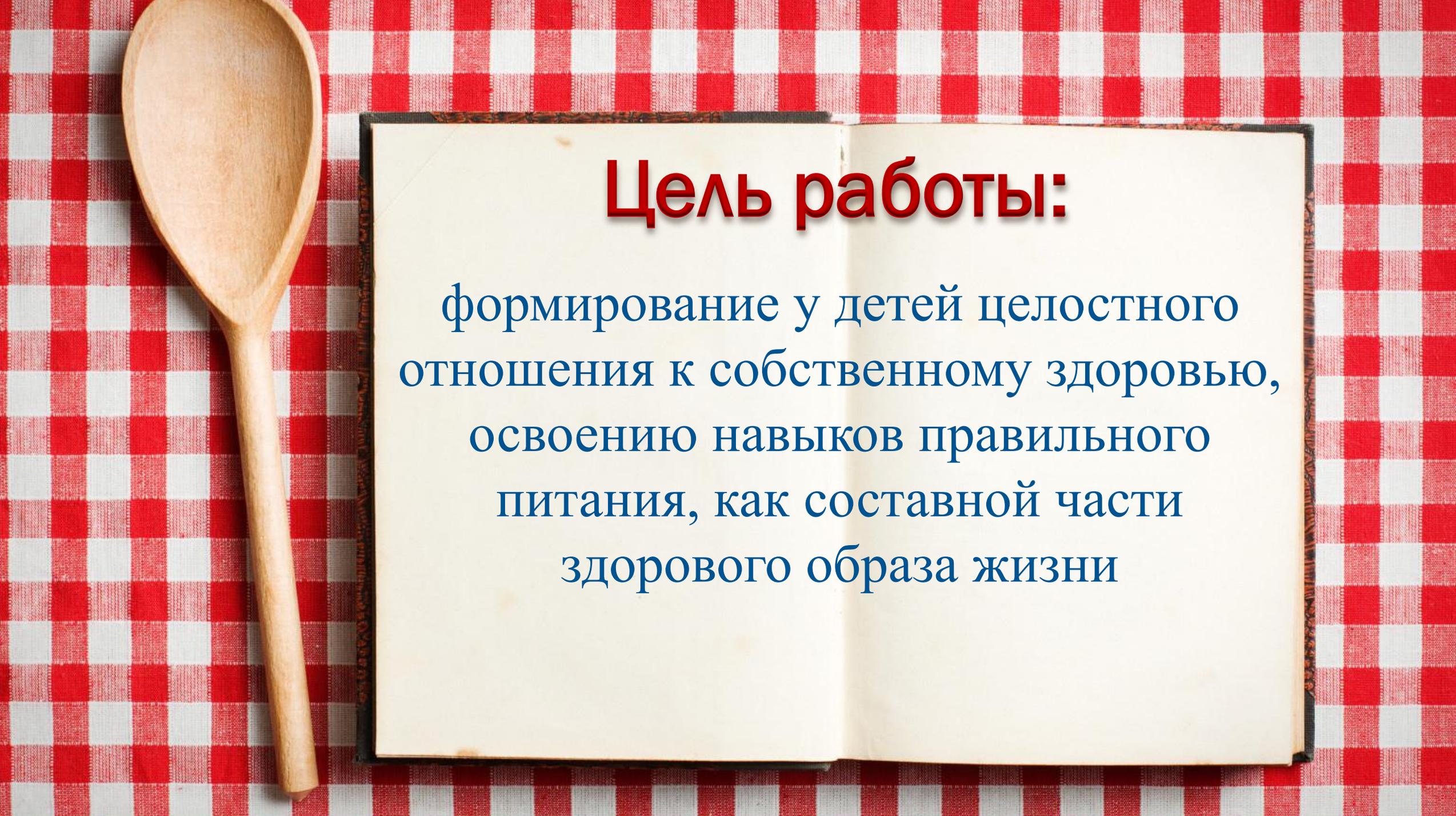
**Воспитатель**

**Белых Ольга Николаевна**



# Актуальность

- ❖ Здоровье определяется качеством питания
- ❖ Осложненная ситуация по организации питания
- ❖ Несформированность модели пищевого поведения и культуры питания у детей дошкольного возраста
- ❖ Мало изучен и освещен в методической литературе вопрос питания детей дошкольного возраста

A wooden spoon is positioned vertically on the left side of the image, resting on a red and white checkered tablecloth. To its right is an open book with a dark cover, lying flat. The pages of the book are white and contain text. The background is the same red and white checkered pattern.

## Цель работы:

формирование у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни



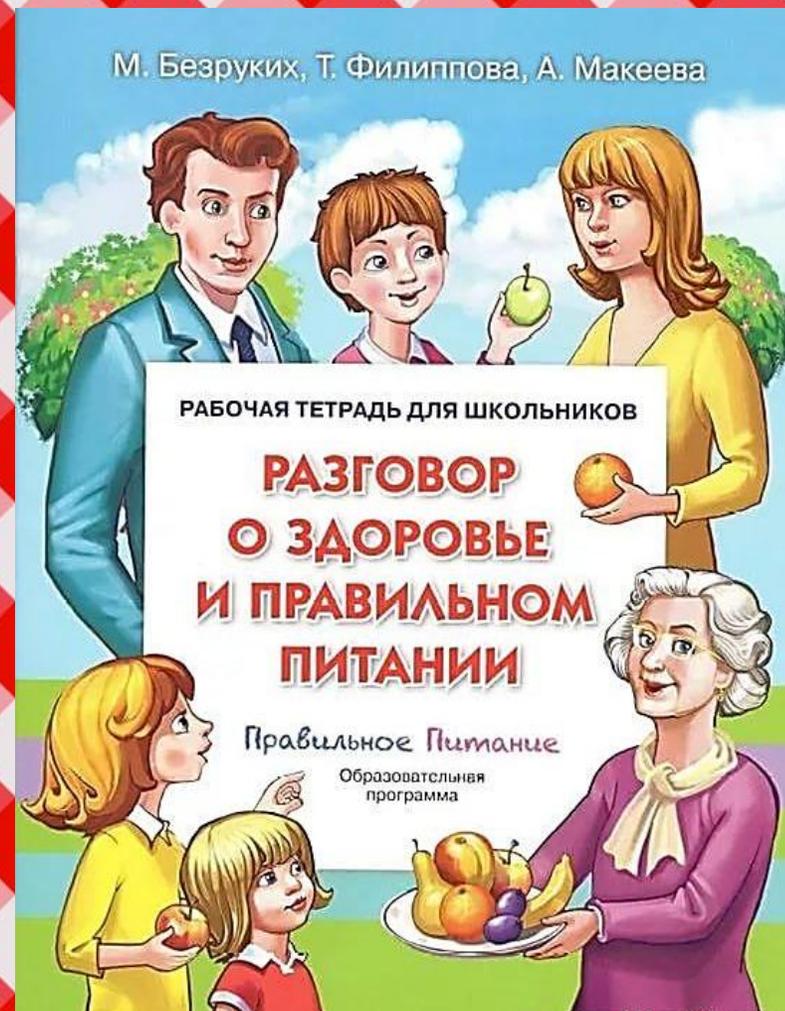
# Задачи:

- помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания;
- сформировать знания о том, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не все вкусное полезно;
- дать знания о безопасном питании, то есть сформировать осторожное отношение к несвежим и незнакомым продуктам;
- закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи;
- развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность;
- воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью.

# Программа «Разговор о правильном питании»

Разработана специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования

- Помогает познакомить детей с основами рационального питания, как составной части образа жизни.
- Способствует систематизации работы по проблеме питания.
- Способствует формированию познавательных знаний у детей, их осознанного отношения к питанию, как части культуры питания.
- Способствует просвещенности родителей и принятию ими значимости рационального питания не только в детском саду, но и дома.



# Нормативно- правовая база

## Нормативные и правовые акты Президента Российской Федерации

- Указ Президента Российской Федерации от 30 января 2010 г. №120 «Об утверждении Доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации»

## Нормативные акты Правительства Российской Федерации

- Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 25 октября 2010 г. N 1873-р)

## Федеральные законы

- Закон Российской Федерации от 7 февраля 1992 г. № 2300 – I «О защите прав потребителей»;
- Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52 – ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

- Федеральный закон от 2 января 2000 г. № 29 – ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;
- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. №323 – ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

**Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» Министерство ОиН РФ от 12.04.12г.**

**СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. Постановлением Главного государственного врача РФ от 15 мая 2013 г. №26)**

# 5 принципов здорового питания



1. **Регулярность** – то есть режим питания. Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. У ребенка должно быть сформирование представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтра, обед, полдник и ужин.



2. **Разнообразие.** Задача педагогов и родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что вкусная, не всегда полезная еда.



3. **Адекватность** – это восполнение энергозатрат организма. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.



4. **Безопасность**. Безопасность питания обеспечивают 3 условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.



5. **Удовольствие.** Прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом.

# «Разговор о правильном питании»

## Темы занятий:



«Если хочешь быть здоровым»



Из чего варят каши и как сделать каши вкусными»



«Что надо есть, если хочешь стать сильнее»



«Плох обед, если хлеба нет»



«Самые полезные продукты»



«На вкус и цвет товарищей нет»



# ОД «Овощи и фрукты»



# Экскурсия на пищеблок



# Игровая деятельность



# Игровая деятельность



# Проектная деятельность



# Готовим винегрет



# Использование ИКТ



# Прием пищи





**Желаем всем крепкого  
здоровья!**



**Спасибо за внимание!**