

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 286»

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

Протокол № 1
От « 31 » августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с № 286
Захарова Е.В.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ
САД № 286"

Подписано цифровой
подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД
№ 286"
Дата: 2026.09.16 13:07:48 +07'00'

ПРОГРАММА
ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
МБДОУ д/с № 286

НОВОСИБИРСК

Пояснительная записка

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами на современном этапе развития образования в России является воспитание здорового подрастающего поколения. За последние годы состояние здоровья дошкольников неуклонно ухудшается.

Формирование культуры здорового питания в дошкольной образовательной организации — необходимое условие сохранения и укрепления здоровья воспитанников, а также выполнения требований современного законодательства в сфере образования и санитарно-эпидемиологического благополучия.

Физиологические и возрастные основания. В возрасте 3–7 лет происходит интенсивное физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, формируются базовые пищевые предпочтения и привычки. Именно в этот период закладываются стереотипы пищевого поведения, которые во многом определяют состояние здоровья в будущем. Полноценное, сбалансированное питание обеспечивает организм необходимыми нутриентами для роста, развития когнитивных функций и поддержания иммунитета.

Практическая потребность ДООУ: охват питанием и снижение несъедаемости. На практике в дошкольных организациях регулярно фиксируется высокий «индекс несъедаемости» (доля пищевых остатков). Причины носят комплексный характер: непринятие отдельных блюд детьми, отсутствие у детей навыков культурного поведения за столом. Программа позволяет системно работать с этими факторами: корректировать меню на основе мониторинга, улучшать организацию питания и формировать у детей положительное отношение к предлагаемым блюдам.

Нормативно-правовая база. Организация питания в ДООУ строго регламентирована действующими санитарными правилами и нормами. В частности, СанПиН 2.3/2.4.3590–20 устанавливает требования к составу рациона, калорийности по приёмам пищи, ассортименту продуктов, запрещённым блюдам и условиям приготовления. СП 2.4.3648–20 регулирует организационные аспекты, включая контроль качества и безопасность питания. Реализация программы обеспечивает соответствие деятельности ДООУ этим требованиям, а также позволяет выстроить прозрачный и контролируемый процесс организации питания.

Социально-средовые факторы. Современная среда активно формирует у детей нездоровые пищевые установки: реклама фастфуда и сладостей, доступность высококалорийных продуктов с низким содержанием полезных веществ. В этих условиях ДООУ становится ключевой площадкой для формирования «иммунитета» к вредным пищевым стереотипам и развития осознанного отношения к еде. Использование игровых, наглядных и практико-ориентированных методов позволяет донести до дошкольников понятные и полезные знания о здоровом питании.

Вовлечение семьи как обязательное условие успеха. Пищевые привычки формируются в семье, и любые усилия ДОО будут менее эффективны без поддержки родителей. Программа предусматривает просветительскую работу с семьями: консультации, памятки, совместные мероприятия. Это помогает согласовать подходы к питанию дома и в саду, учесть индивидуальные особенности детей (аллергии, непереносимости, нелюбимые продукты) и создать единую здоровьесберегающую среду.

Экономическая и управленческая значимость. Снижение индекса несъедаемости напрямую влияет на эффективность использования бюджетных средств, выделяемых на питание. Системный мониторинг остатков, анализ популярности блюд и гибкая корректировка меню позволяют оптимизировать закупки, уменьшить объём пищевых отходов и повысить удовлетворённость всех участников образовательного процесса.

Таким образом, программа по формированию культуры здорового питания отвечает потребностям воспитанников, требованиям законодательства и управленческим задачам ДОО. Она объединяет организационные, образовательные и просветительские меры, направленные на снижение несъедаемости и формирование у детей устойчивых навыков здорового пищевого поведения.

Цель: сформировать у дошкольников культуру здорового питания, снизить «индекс несъедаемости» (долю пищевых остатков).

Задачи:

- обеспечить питание, соответствующее возрастным и физиологическим потребностям детей;
- сформировать у детей знания о здоровом питании и навыки культурного приёма пищи;
- вовлечь родителей в процесс формирования пищевых привычек;
- наладить системный контроль и анализ организации питания.

Направления и мероприятия

1. Организация питания и создание условий

- Разработать сбалансированное перспективное меню с учётом возрастных групп, сезонности и принципов здорового питания (разнообразие, умеренность жиров, сахара, соли).
- Обеспечить систему производственного контроля: бракераж готовой продукции, соблюдение СанПиН, контроль сроков годности и условий хранения.
- Использовать привлекательную сервировку: яркие тарелки, тематические оформления, чтобы стимулировать аппетит.

2. Формирование культуры питания у детей

- Проводить тематические беседы («Зачем нам нужна еда?», «Полезные и вредные продукты», «Почему важно есть вовремя»).
- Использовать игровые формы: сюжетно-ролевые игры («Кафе», «Магазин продуктов»), дидактические игры, викторины, конкурсы рисунков и поделок на тему здорового питания.
- Включать детей в практическую деятельность: дежурства по группе, участие в составлении меню (на уровне идей), дегустации новых блюд.
- Работать над культурно-гигиеническими навыками: учить правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, есть аккуратно, не отвлекаться во время еды.

3. Работа с родителями

- Проводить родительские собрания, лекции, консультации на темы: «Как поддержать интерес ребёнка к здоровой еде дома», «Роль семейного рациона в дополнении рациона ДОО».
- Размещать в родительском уголке, на сайте ДОО информационные материалы: памятки, буклеты, рекомендации по организации питания в выходные.
- Привлекать родителей к участию в мероприятиях (например, помочь в организации «Дня здоровой пищи»).
- Проводить анкетирование, чтобы выявить пищевые предпочтения детей и возможные проблемы (аллергии, нелюбимые блюда).

4. Мониторинг и коррекция

- Рассчитывать «индекс несъедемости» не в целом по рациону, а отдельно по каждому блюду.
- На основе данных мониторинга корректировать меню: заменять непопулярные блюда на более привлекательные (с сохранением пищевой ценности), менять способ приготовления (например, вместо отварной рыбы предложить запечённую).
- Проводить периодические проверки: как организовано обслуживание, соблюдается ли температурный режим блюд (первые блюда — не менее 75 °С, вторые — не менее 65 °С).

Участники реализации программы

В реализации программы участвуют все заинтересованные стороны: администрация ДОО (организует и контролирует), воспитатели (работа с детьми),

ответственные лица (составление меню, контроль качества), работники по организации питания (приготовление, организация питания в группах), родители.

Ожидаемые результаты

- снижение «индекса несъедаемости» за счёт учёта предпочтений детей и улучшения организации процесса;
- формирование у дошкольников осознанного отношения к своему рациону и навыков здорового пищевого поведения;
- повышение компетентности родителей в вопросах детского питания.