

## *Успешная практика питания*

### **Система организации рационального питания в СПДС «Вишенка» ГБОУ лицей №16 на 2020 - 2023 гг «Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться»**

Проблема здорового и правильного питания детей сейчас очень актуальна. Родители постоянно торопятся, чаще стали употреблять пищу быстрого приготовления, фастфуды, посещать кафе и рестораны, забывая о правильной, здоровой и домашней пище. Детей балуют сухариками, чипсами, что сказывается на дальнейшем здоровье ребенка. Ключевыми проблемными вопросами остаются следующие:

1. Сохраняется тенденция родителей к замене горячего питания, полуфабрикатной пищей. Родители не всегда осознают остроту проблемы необходимости здорового питания детей в семье вследствие плохой информированности, низкой культуры.

2. Основным недостатком дошкольного питания остается то, что меню составляется в основном с учетом стоимости продуктов питания.

3. В силу финансово-экономических причин в большинстве ДОО нет полного набора квалифицированных кадров, которые должны заниматься организацией и осуществлением питания дошкольников.

4. Ощущается потребность в доступных, популярных и профессионально подготовленных информационных ресурсах для разных аудиторий по всем аспектам проблемы здорового дошкольного питания - от пропаганды в детской и родительской аудиториях до консультаций по современным технологиям организации работы для руководителей и работников ДОО.

Именно решению этой проблемы посвящена данная система организации питания как основы воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста. Основу предполагаемых подходов составляет внедрение инновационной модели организации питания дошкольников, позволяющей при минимальных затратах обеспечить питание дошкольников на уровне требований сегодняшнего дня, пропаганда правильного питания как основы здорового образа жизни через включение в образовательный процесс ДОО современных практик формирования основ здорового образа жизни, воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

С целью оценки качества в области «Безопасность, здоровье, и повседневный уход» был проведен тематический контроль, который показал, что уровень формирования культуры организации питания воспитанников и сотрудников находится в основном на уровне или на базовом уровне.

Рациональное питание дошкольников - одно из условий создания здоровьесберегающей среды, ведь именно в дошкольном возрасте у ребенка формируется так называемый пищевой стереотип, который отражается на дальнейшем развитии организма. Новизна практики заключается в разработке и реализации практической модели управленческой деятельности, обеспечивающей качество организации рационального питания в ДОО как основы воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Цель: разработка и реализация системы организации рационального питания в ДОО как основы воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста

Задачи:

1. Определить диагностический инструментарий для оценки организации рационального питания в ДОО как основы воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.
2. Разработать и внедрить в практику систему организации рационального питания, как основы воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни детей, которая включает в себя:
  - Состояние здоровья воспитанников
  - Санитарно-гигиенические условия
  - Гигиена и формирование культурно-гигиенических навыков
  - Условия по сохранению и укреплению здоровья
  - Качество питания
  - Организация процесса питания

Работа по реализации практической модели организации рационального питания в СПДС как основы воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста проходила в три этапа:

**I этап – Организационный (анализ нормативно правовой основы, проведение тематического контроля «Безопасность, здоровье, и повседневный уход»)**

На первом «Организационном» этапе работы были изучены нормативные документы по организации питания в СПДС, проведен тематический контроль «Безопасность, здоровье, и повседневный уход» и проанализированы локальные акты по организации питания в СПДС.

С целью анализа организации рационального питания как основы ценностного отношения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста нами был проведен тематический контроль на тему: «Безопасность, здоровье, и повседневный уход»

Анализ состояния здоровья воспитанников показал, что средний показатель СПДС пропуска 1 ребенком по болезни выше среднего по городу, анализ распределения детей по группам здоровья показал, что в последнее время в детский сад приходят дети со II и III группами здоровья.

С целью оценки качества питания, родителям воспитанников была предложена анкета «Качество питания детей в ДОО».

Для оценки освоения навыков здорового питания и уровня знаний о ЗОЖ нами был разработан мониторинг на основе образовательной программы «Разговор о правильном питании». Анализ мониторинга показал, что большинство детей не знают или не могут объяснить, что такое здоровое питание, не могут назвать продукты здорового питания, затрудняются назвать блюда и продукты, которые необходимы в правильном рационе, ситуации приема пищи у ребенка часто вызывают отрицательные эмоции.

После изучения нормативных документов по организации управления организации питания в СПДС, мониторинга организации рационального питания в СПДС как основы правильного питания мы приступили к разработке, внедрению и реализации модели организации рационального питания в СПДС.

**II этап Основной (практический, внедрение и реализация модели организации рационального питания в СПДС как основы правильного питания и воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста)**

После организационных мероприятий приступили к разработке, внедрению и реализации модели организации рационального питания в СПДСО.

Содержание:

Разработка нормативно-методической документации для организации контроля за питанием детей в СПДС

- 1.Внесение корректировок в 10- дневное меню в связи с выходом новых СанПиН.
- 2.Внесение корректировок в технологические карты приготовления блюд.
- 3.Издание приказов по организации питания на текущий учебный год.
- 4.Разработка нормативных документов по сопровождению детей, которые нуждаются в лечебном и диетическом питании, которые вправе питаться по индивидуальному меню подп. 8.2.3 п. 8.2 СанПиН 2.3/2.4.3590–20.
- 5.Внесение изменений в локальные акты СПДС.  
«Положение о порядке организации питания»  
«Положение о бракеражной комиссии»  
«Положение об административном контроле организации и качества питания»
- 6.Составление плана- графика оперативного контроля со стороны администрации согласно плана проверок на календарный год.
- 7.Разработка графика сменяемости поваров.
- 8.Усиление контроля шеф - повара.
- 9.Обеспечение охраны труда при организации питания в СПДС.
10. Проведение инструктажей с сотрудниками пищеблока, младшим обслуживающим персоналом. Инструктажи проводится 2 раза в год в соответствии с инструкциями по охране труда.
- 11.Создание безопасных условий труда сотрудников СПДС
- 12.Создание комиссии по проверке качества питания. В функции данной комиссии входили: рейды по проверке организации питания в СПДС, соблюдение правил хранения и товарного соседства, контроль за закладкой продуктов на пищеблоке, организация процесса приема пищи в группах, контрольные взвешивания порций на группах, соблюдение графика выдачи готовой продукции на группе. Проверка соответствия рациона питания утвержденному меню
- 13.Модернизация материально–технической базы пищеблока замена устаревшего технологического оборудования на более новое замена посуды, несоответствующей требованиям СанПиН постоянное обновление одежды кухонных работников абз. 3 п. 3.4 СанПиН 2.3/2.4.3590–20, закупка перчаток для приготовления салатов абз. 5 п. 3.4 СанПиН 2.3/2.4.359020

Осуществляется постоянный контроль за качеством поставляемых продуктов в СПДС (осмотр при поступлении каждой партии продукции, контроль качества продукции, наличие товаросопроводительных документов, ведение учётно-отчётной документации, входного контроля за условиями транспортировки продуктов питания от поставщиков)

Осуществляется общественный контроль за организацией и качеством питания воспитанников со стороны Совета СПДС по питанию и родительского комитета.

Осуществляется контроль основного меню, чтобы оно состояло из обязательного набора продуктов приложение 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590–20

Осуществляется контроль нормы к объёму порций и пищи за один прием приложение 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590–20.

Осуществляется контроль суточной пробы.

На основном этапе активно велась работа с детьми. Внедрялись инновационные практики для пропаганды здорового питания, способствующие повышению качества образования. За основу была взята образовательная программа «Разговор о правильном питании».

В соответствии с планами работы организовывались мероприятия различного характера:

**Ситуативные беседы с детьми:** «Если хочешь быть здоровым», «Все ли полезно, что вкусно?», «Где живут витамины?», «История разных продуктов», « Самые полезные

продукты», «Кто умеет жить по часам», «Каши разные нужны, каши разные важны»

**Продуктивная деятельность:** Выставка детских работ из соленого теста «Бабушкина сдоба», Изготовление атрибутов из соленого теста к сюжетно-ролевой игре «Магазин продуктов», Изготовление макета «Полезная вода»

**Развлечения:** «Веселое путешествие в страну полезных продуктов»

**Игровая деятельность:**

Сюжетно – ролевые игры: «Мы готовим обед», «Сервируем стол к обеду», «Накорми себя сам»

Дидактические игры: «Вершки и корешки», «Определи на вкус», «Полезные и вредные продукты».

**Познавательно-исследовательские образовательные проекты для детей:**

«Разговор о правильном питании!» - подготовительная к школе группа

«Правильно питайся - здоровья набирайся!» - средняя группа

«Здоровое питание!» - старшая группа

**Серия открытой образовательной деятельности:**

1 младшая группа: «Вредная и полезная еда»

2 младшая группа «Овощи и фрукты - витаминные продукты»

Средняя группа «Полезные продукты в сказке и наяву»

Старшая группа «Витамины наши друзья»

Подготовительная группа «Лук от семи недуг»

**Здоровьесберегающие технологии:**

Динамические паузы, подвижные, хороводные и спортивные игры, релаксация, гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др), физкультурные занятия.

Медицинские сестры подготовили цикл просветительских мероприятий для сотрудников и родителей:

**Консультация для педагогов** «Организация процесса питания в группах»

**Консультация для помощников** воспитателей на тему «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста»

**Консультация для сотрудников** «Ознакомиться с новым перечнем запрещенных продуктов» приложение 6 СанПиН 2.3/2.4.3590–20

**Консультация для поваров** «Маркировка кухонного инвентаря и правила его хранения»

**Консультация для родителей** «О детях, которые не хотят есть»

Оперативный контроль «Организация питания в СПДС «Вишенка»».

Рабочие совещания по итогам проверки групп

Производственное совещание: «Отчет комиссии по контролю за организацией питания детей в группах»

Семинар - практикум «Культура питания в ДО»

Семинары – практикумы по теме здорового питания

Конкурсное движение для педагогов и родителей «Здоровая еда», «Рецепты правильного питания»

Педагогический совет совместно с родителями по проблеме «Здорового питания»

Анкетирование, опросы, тесты. Проверка знаний СанПиНов поваров

Активно велась работа с родителями.

**Групповые родительские собрания** в начале учебного года с приглашением диет сестры из детской поликлиники.

**Дискуссионная гостиная** «Любимое блюдо моего ребенка»»

**Проведение «Круглого стола»** совместно с родителями подготовительной группы на тему: «Культура здорового питания детей дошкольного возраста»

**Квест-игра** для детей и родителей средней группы  
**Музыкальный досуг** «Каждому овощу – свое время» В рамках программы «Разговор о правильном питании»  
**Консультация для родителей** ««Основные свойства продуктов питания»»  
**Консультация для родителей** «Как организовать воскресный обед»  
**Консультирование** по вопросам организации питания детей в семье через уголки для родителей  
**Индивидуальное консультирование** родителей детей с плохим аппетитом. Изготовлены буклеты для родителей «Авитаминоз. Причины симптомы и лечение»  
**Делегирование** полномочий родителям в организации проб готовых блюд

### **III этап Аналитический (анализ, оценка эффективности предложенной модели в контексте организации рационального питания в СПДС как основы воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста)**

На третьем разработаны и внесены корректировки в локальные нормативно правовые документы по организации рационального питания в СПДС как основы воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста;

Улучшились материально-технические условия для организации питания;

Повысилось качество питания воспитанников в СПДС;

Внедряются инновационные практики для пропаганды здорового питания как основы воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни, способствующие повышению качества образования.

С целью оценки созданной практико-ориентированной системы по организации рационального питания в СПДС была проводится регулярная оценка качества в области «Безопасность здоровье, и повседневный уход» по следующим группам показателей, что позволяет проследить динамику.

Состояние здоровья воспитанников. В течение периода внедрения практики ежемесячно и сейчас проводится анализ заболеваемости и посещаемости по всем группам и общей по детскому саду. На основании полученных данных нами был проведен мониторинг здоровья и физического развития детей за год.

Гигиена и формирование культурно-гигиенических навыков. Наблюдения за детьми показывают, что воспитанники владеют культурно-гигиеническими навыками с возрастными освоенностями, имеют представления о вкусной и здоровой пище, активно участвуют в беседах по теме, вместе с родителями учувствуют в конкурсах, спортивных досугах, посещают спортивные секции

В ходе повторной диагностики дошкольников, можно сказать, что в активном словаре дошкольников появилось понятие «здоровое питание», более осознанными стали высказывания о ценности питания. Дошкольники с интересом вступают в общение о строении своего тела, о полезных продуктах.

Качество питания. По итогам проведенного опроса родителей, было отмечено, что у детей появилось больше любимых блюд из рациона меню детского сада. Дети и дома стали больше кушать здоровую пищу (реже стали спрашивать чипсы, фастфуды, газированные напитки и т.п.)

Мониторинг изучения мнения родительской общественности об организации питания показал, что основная масса детей с удовольствием ест те блюда, которые им готовятся.

Родителей устраивает тот рацион питания, который приготавливают повара. Повторный опрос педагогов показал, что большинство воспитателей СПДС активно включились в деятельностный процесс формирования представлений о правильном питании как основы воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у

дошкольников. В данном процессе у них формировалась компетентность в вопросах правильного питания, ценностные представления о понятии «здоровье» и «здоровый образ жизни», о необходимости насыщать образовательную деятельность дошкольников в течение дня содержанием основ здорового образа жизни, об инновационных технологиях их формирования, о способах обогащения предметно-пространственной среды, о формах сотрудничества с родителями.

Педагоги планируют просветительскую работу с семьями воспитанников с учетом ценностно-ориентированных подходов к здоровому питанию, организуют различные формы работы с ними, часто используют нетрадиционные формы взаимодействия, активно вовлекая родителей в образовательный процесс

Таким образом, реализация системы по организации рационального питания в ДОО способствует эффективной работе, позволяющей обеспечить качественное питание дошкольников в ДОО в соответствии с современными требованиями.