



В рамках национального проекта России «Демография» совместно с ведущим специалистом Роспотребнадзора по Ростовской области Ащепковой Ольгой Николаевной сотрудницы и воспитанники МАДОУ №106 проходят обучение по программам «Основы здорового питания», разработанной ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены».

Программа включает четыре логически взаимосвязанных блока, освоение которых предусматривает приобретение навыков по формированию у детей основных поведенческих навыков здорового питания с целью профилактики нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и не соблюдением правил личной гигиены, и создание благоприятных условий для реализации принципов здорового питания в дошкольной организации и домашних условиях.

Цель санитарно-просветительской программы заключается в формировании у детей дошкольного возраста основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных питанием и правилами личной гигиены.

Задачи программы.

1. Освоение детьми дошкольного возраста в игровой форме обязательных навыков здорового питания и профилактики нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и несоблюдением правил личной гигиены.
2. Выработка у детей дошкольного возраста стереотипов здорового пищевого поведения.
3. Формирование у родителей, педагогов, а также лиц, занятых в сфере ухода и присмотра за детьми навыков организации здорового питания, в том числе, в условиях самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза).

Целевая аудитория программы.

Работники организаций дошкольного образования, организаций по уходу и присмотру за детьми, родители детей дошкольного возраста – непосредственное освоение материала на базе программы.

Дети 3-7 лет – освоение необходимых навыков посредством передачи информации от обученных взрослых в легкой игровой форме.

Структура программы.

Программа состоит из четырех тематических разделов, предусматривающих освоение детьми дошкольного возраста в игровой форме обязательных навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья; выработку у детей стереотипов здорового пищевого поведения; формирование у родителей, педагогов, а также лиц, занятых в сфере ухода и присмотра за детьми навыков организации здорового питания, в том числе, в условиях самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза).

Механизмы реализации программы.

Тьюторы, воспитатели, помощники воспитателя, медицинские работники, родители (законные представители детей), няни проходят обучение в форме самостоятельного изучения материала, либо изучают материал в on-line режиме, в соответствии с единым графиком обучения.

С детьми программа реализуется в форме игр, индивидуальных и групповых занятий с детьми.

С родителями (законными представителями детей в форме тематических родительских собраний).

Для контроля эффективности реализации обучения каждый воспитатель в рамках обучения вносит группу детей с планируемыми датами обучения и определением навыков необходимых к освоению на каждого ребенка индивидуально.

Реализация образовательной программы.

Реализация программы осуществляется на базе организаций дошкольного образования, организаций дополнительного образования детей, групп по уходу и присмотру за детьми, иных организациях, реализующих услугу по присмотру и уходу за детьми.

Программа предполагает использование интернет-ресурса, расположенного на официальном сайте ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора – кросс-платформенное программное средство, предусматривающее возможность просмотра справочной информации в виде текстовых и видео-материалов для работников организаций дошкольного образования, организаций по уходу и присмотру за детьми, а также анкетирования и тестирования родителей, совместной работы родителей с

детьми по формированию режима дня и рациона питания обучающихся в блоке самостоятельной работы.

Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы должны быть сформированы:

- у детей дошкольного возраста - основные поведенческие навыки, направленные на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и не соблюдением правил личной гигиены;
- у работников организаций дошкольного образования и организаций по уходу и присмотру за детьми – компетенции, обеспечивающие формирование основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья детей, обусловленных нездоровым питанием и не соблюдением правил личной гигиены;
- у родителей - необходимые знания и умения в части формирования рациона здорового питания и рационального режима дня.

Вырабатываемые программой обязательные навыки и стереотипы поведения у детей в дошкольных организациях:

- мой руки перед едой (как правильно мыть руки; почему надо мыть руки);
- когда я ем я глух и нем;
- ешь не спеша, во время еды не отвлекайся, старательно пережёвывай пищу;
- не ешь пищу, которая упала на пол;
- ешь только за чистым столом и только из чистой посуды;
- после еды убери за собой;
- после еды мой руки и полощи рот;
- каждый день ешь фрукты и овощи, пей молоко;
- ешь не реже 4-х раз в день (на завтрак кашу, на обед салат, суп, второе и компот, на полдник булочку или фрукт, на ужин второе блюдо, перед сном кефир);
- не ешь на ходу;
- умей отличать здоровые продукты (фрукты, овощи, молоко) от пустых продуктов (конфеты, чипсы; колбасы);
- учись рассказывать родителям, чем кормили в детском саду, что понравилось, а что нет.

Программа предусматривает формирование у родителей (законных представителей детей), а также лиц, занятых в сфере ухода и присмотра за детьми следующие навыки:

- составление меню здорового питания, соответствующего возрасту детей;
- составление рационального режима дня для ребенка с учетом его возрастных особенностей;

- правильное приготовление блюд с использованием продуктов, содержащих необходимые для гармоничного роста и развития нутриенты, используя щадящие способы кулинарной обработки;
- включение в меню блюд и продуктов, выполняющих функции восполнения необходимых для роста и развития витаминов, микроэлементов, нормализации состава микрофлоры кишечника.

Программа предлагает адекватные возрасту детей формы обучения детей, предлагает родителям ознакомиться с рекомендуемыми нормами и принципами здорового питания, рациональным режимом организации питания ребенка, рекомендуемыми методами кулинарной обработки.

В отношении работы с работниками дошкольных организаций и родителями Программа может реализовываться как в очной форме, так в дистанционной форме. Практические занятия, направленные на усвоение полученных самостоятельно (или в коллективе) новых знаний проводятся в форме вебинаров, а также предусматривают выполнение заданий в on-line режиме.

В результате освоения образовательной программы у воспитанников должны сформироваться навыки построения и оценки рациона здорового питания