

Администрация муниципального образования городского округа «Воркута»  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №42 «Аленка» г. Воркуты  
«Челядьёс 42№-а видзанін «Аленка»  
школаџз велџдан муниципальной сьџмкуд учреждение Воркута к.

# «Школа дошкольных наук. Организация питания ребенка-дошкольника»

---



## Паспорт проекта

Структура	Содержание
Тема	«Школа дошкольных наук. Организация питания ребенка-дошкольника»
Адресация проекта	Родители, педагоги МБДОУ, дети
Авторы проекта	Агафонова Анна Анатольевна, Лаврова Ирина Ивановна, Ильина-Федорова Вера Ивановна, Красникова Ксения Сергеевна
Участники проекта	Администрация МБДОУ, педагоги МБДОУ, дети, родители(законные представители) воспитанников
Особенности проекта	<p><u>По характеру деятельности:</u> - информационный, практический</p> <p><u>По направленности:</u> - социальный</p> <p><u>По продолжительности:</u> - краткосрочный (сроки реализации – 2 недели)</p> <p><u>По уровню контактов:</u> - на уровне образовательного учреждения</p>
Цель проекта	Обеспечение информационной открытости ОУ в аспекте организации оптимальной системы питания дошкольников как важного направления работы по присмотру и уходу за детьми дошкольного возраста.
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ознакомить родителей (законных представителей) с системой работы по организации сбалансированного питания дошкольников на всех стадиях данного направления деятельности.</li><li>2. Повысить имидж ОУ и уровень удовлетворенности родителей (законных представителей) качеством работы по организации питания дошкольников.</li><li>3. Обогащать систему работы с семьями воспитанников современными, активными формами работы, направленными на повышение качества деятельности ОУ по присмотру и уходу за</li></ol>

	<p>детьми дошкольного возраста в целом и по организации питания в частности; мотивировать на объединение усилий всех участников образовательных отношений (воспитанники, педагогические работники и родители (законные представители) в ходе активных форм сотрудничества по вопросам организации питания дошкольников.</p>
Ресурсы проекта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Родительская почта»</li> <li>- Конспекты занятий, бесед о здоровом питании</li> <li>- Дидактические, развивающие игры</li> <li>- Интервьюирование родителей (законных представителей) «Как я забочусь о здоровом питании в своей семье?»</li> <li>- Схемы, модели для рассказывания о пользе (вреде) продуктов</li> <li>- Анкетирование «Какое место занимает здоровое питание и ЗОЖ в вашей семье»</li> <li>- ЭОР по формированию основ здорового питания</li> </ul>
Предполагаемые продукты проекта	<p><u>Продукты деятельности педагогов</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Видеоролик для родителей (законных представителей) «Здоровое питание – успешное образование»</li> <li>- Конспекты бесед о здоровом питании</li> <li>- «Книжный дворик» - выставка литературы о детском питании и его значении в формировании и развитии здоровья дошкольников, традициях здорового питания в семье</li> <li>- Фотовыставка «Здоровое питание – успешное образование»</li> <li>- Буклеты для родителей «Рациональное питание – залог здорового образа жизни»</li> </ul> <p><u>Продукты деятельности детей</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выставка рисунков «Витаминный калейдоскоп»</li> <li>- Лепка «Мое любимое блюдо»</li> <li>- Аппликация «Овощи и фрукты – полезные продукты»</li> <li>- Изготовление дидактической игры «Вредное-полезное»</li> </ul> <p><u>Продукты деятельности родителей</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выставка семейных стенгазет «Здоровое питание – основа процветания»</li> <li>- Создание книги рецептов «Семейные секреты»</li> </ul>
Аннотация	<p>Тема питания детей всегда была актуальной: известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. В этом же возрасте</p>

закладываются и основы здорового образа жизни. В их формировании важнейшую роль играет семья. На сегодняшний день существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям здоровое питание из – за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли употреблять солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. Из – за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок, что ведет к заболеваниям ЖКТ.

А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№	Неделя	Виды деятельности в ходе проекта	Предполагаемые результаты.
1.	1-4 день	<b>Сотрудничество с семьями воспитанников:</b> - Доведение до сведения родителей смысла и цели проекта  - создание творческой группы родителей для реализации проекта	- Возникновение у родителей мотивации для повышения компетентности в вопросах здорового питания
2.		<b>Работа с сотрудниками ДОУ:</b> - Организация творческой группы педагогов-участников проекта - Разработка методических рекомендаций для педагогов «Модель профессиональной деятельности работников дошкольного учреждения по организации питания». - Подборка материалов для создания видеоролика	- Ориентирование педагогов на сотрудничество
3.		<b>Работа с детьми:</b> -Обсуждение с детьми: что такое здоровое питание? что хотим узнать? как будем узнавать? - постановка цели проекта, его мотивация - <b>Задание детям:</b> Нарисовать рисунок на тему «Витаминный калейдоскоп»	- Первоначальная заинтересованность в поиске информации по теме проекта -Появление навыков решения простых проблемных ситуаций

## РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА

4.	5-12 день	<p><b>Сотрудничество с семьями воспитанников:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Экскурсия на пищеблок «Путешествие на кухню»</li> <li>- Дегустация блюд из ассортимента десятидневного меню дошкольного учреждения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Активное включение родителей в практическую реализацию содержания проекта</li> <li>- Расширение знаний у родителей в вопросах правильного питания дошкольников</li> </ul>
5.		<p><b>Работа с сотрудниками ДОУ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Создание подборки практических материалов для использования педагогами ДОУ (презентации «Правила сервировки детского стола», мультипликационные фильмы).</li> <li>- Подборка материалов для деятельности по художественно-эстетическому развитию.</li> <li>- Совместная разработка памяток, консультаций, буклетов. («Роль питания в профилактике и лечении заболеваний», «Вкусный завтрак», «Условия здорового образа жизни», «Учимся этикету»)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обмен положительным опытом работы с коллегами</li> <li>- Пополнение практическими и теоретическими материалами</li> </ul>
6.		<p><b>Работа с детьми:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Создание видеоролика «Мое любимое блюдо» с положительными отзывами детей о блюдах, предлагаемых в детском саду</li> <li>- Чтение художественной литературы: «Горшок каши» Б.Гримм, «Мешок яблок» В.Сутеев, «Слава хлебу!» С.Погореловский, «Про девочку, которая плохо кушала» С.Михалков</li> <li>- Просмотр образовательных мультфильмов: «Продукты питания», «Напитки» Смешарики «Азбука здоровья», мультфильм «Ваше здоровье», мультфильм «Сказка о полезном молоке», «Приключения Тани и Вани в стране продуктов», история «Феи Витаминки»</li> <li>- Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Воскресный обед в семье»</li> <li>- Лепка «Мое любимое блюдо»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Активизация сотрудничества воспитателей с детьми в результате достижения поставленной цели</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Аппликация «Витаминная семейка»</li> <li>- Дидактические игры: «Съедобное - несъедобное», «Полезно - вредно», «Что разрушает здоровье, что укрепляет», «Вершки - корешки», «Юный кулинар», «Найди витамин»</li> <li>- Экспериментальная деятельность «Угадай на вкус», «Почему темнеет яблоко»</li> <li>- Просмотр презентации «Золотые правила питания»</li> </ul>	
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП</b>			
7.	13-14 день	<b>Сотрудничество с семьями воспитанников:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Родительское собрание «Организация питания дошкольников в ДОУ». Ответы на вопросы «Родительской почты».</li> <li>- Вручение тематических буклетов</li> <li>- Организация отзывов (оценки) родителей об уровне удовлетворенности организацией питания в ДОУ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Возможность родителям увидеть и осмыслить результаты не только труда воспитателя, но и собственного участия в развитии детей</li> </ul>
8.		<b>Работа с сотрудниками ДОУ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Конкурс среди младших воспитателей на оригинальность сервировки стола</li> <li>- Семинар для педагогов «Вопросы организации питания дошкольников»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Возможность педагогам увидеть и оценить результаты проектной деятельности в условиях работы детского сада</li> </ul>
9.		<b>Работа с детьми:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Викторина «Знатоки правильного питания»</li> <li>Развлечение «Будем правильно питаться, будем чаще улыбаться»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Предоставление детям возможности увидеть реальные результаты сотрудничества с воспитателем.</li> <li>- Появление у детей новых представлений о важности правильного питания</li> </ul>

#### Литература

Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», Москва, 2008 г.

Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях.  
Составитель Н.А.Таргонская — М.:ЛИНКА-ПРЕСС, 2002.-144 с.



## *Анкета для родителей «Питание в семье»*

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

1. Обсуждаете ли вы вопросы правильного питания?  
а) да; б) нет; в) не всегда
2. Как вы думаете, есть ли взаимосвязь питания и здоровья?  
а) да; б) нет; в) не всегда
3. Как вы относитесь к «быстрому» питанию – гамбургерам, хот-догам, пицце?  
а) положительно; б) отрицательно; в) никак
4. Знаете ли вы о вкусах своего ребёнка?  
а) да; б) нет; в) не всех
5. Сколько видов хлебобулочных изделий знает ваш малыш? \_\_\_\_\_
6. Рассказываете ли вы своему ребёнку о полезных свойствах продуктов?  
а) да; б) нет; в) не всегда
7. О каких витаминах вы рассказываете своему малышу? \_\_\_\_\_
8. Существует ли в Вашей семье «режим питания»?  
а) да; б) нет; в) стараемся придерживаться
9. Знакомитесь ли вы ежедневно с меню в детском саду?  
а) да; б) нет; в) не всегда
10. Придерживаетесь ли вы рекомендаций медицинской сестры по составлению меню дома?  
а) да; б) нет; в) не всегда

## *Анкета для родителей «Питание Вашего ребенка»*

1. Назовите любимое блюдо вашего ребенка.
2. Какие молочные блюда вы готовите дома?
3. Какие блюда и/или продукты питания предпочитают в вашей семье?
4. Что не любит есть ваш ребенок?
5. Часто ли вы даете ребенку сладости?
6. Любит ли ваш ребенок фрукты? Какие?
7. Кормите ли вы своего ребенка перед тем, как отвести его в детский сад?
8. Есть ли у вашего ребенка аллергия и/или противопоказания на какие-либо продукты питания? (укажите на какие именно)
9. Какой обычно аппетит у вашего ребенка?
  - а) хороший
  - б) плохой
  - в) всегда по-разному

## ***Анкета для родителей***

### ***по вопросам формирования у детей культуры здорового питания***

Уважаемые родители! С целью определения необходимости работы по формированию у детей культуры здорового питания, проводимой в дошкольном образовательном учреждении, просим вас ответить на вопросы данной анкеты.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:
  - здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания;
  - здоровье ребенка зависит от питания, но есть и другие важные факторы;
  - здоровье ребенка не зависит от питания ребенка.
2. Пронумеруйте следующие факторы, необходимые для организации правильного питания ребенка, от самого важного до наименее важного:
  - понимание взрослыми важности правильного питания для здоровья ребенка;
  - наличие традиций правильного питания в семье;
  - кулинарные умения и желание готовить у родителей;
  - наличие достаточных средств для организации правильного питания;
  - наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье;
  - наличие знаний о правильном питании у самого ребенка;
  - сформированность у ребенка привычек правильного питания.
3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у вас возникают?
  - нет возможности для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня;
  - недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка;
  - нехватка времени для приготовления пищи дома;
  - недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка;
  - разногласия во взглядах взрослых членов семьи на организацию питания ребенка;
  - несоблюдение ребенком режима питания;
  - ребенок не умеет вести себя за столом;
  - ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд.
4. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в дошкольном образовательном учреждении?
  - завтрак;
  - второй завтрак;
  - обед;
  - полдник;
  - ужин.
5. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у вашего ребенка?
  - использует салфетку во время еды;
  - моет руки перед едой без напоминаний;

- смотрит телевизор во время еды;
- ест быстро, глотает большие куски;
- читает книгу во время еды;
- моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть;
- ест примерно в одно и то же время;
- ест небольшими кусочками, не торопясь.

6. Каким из перечисленных продуктов Ваш ребенок отдает предпочтение?

- бутерброды;
- шоколад, конфеты;
- свежие фрукты;
- свежие овощи;
- каша;
- суп;
- колбаса/сосиски;
- кисломолочные продукты;
- чипсы;
- пирожные, торты, булки.

7. Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

- да, ребенок питается в одно и то же время всегда;
- да, почти всегда питается в одно и то же время;
- нет, ребенок питается в разное время.

8. Находясь с ребенком в поездке (на прогулке), где вы предпочитаете питаться?

- всегда заходим в кафе/ресторан;
- берем необходимые продукты с собой из дома;
- покупаем пирожки/пирожные в небольших магазинах;
- не едим ничего, пока не вернемся домой.

9. Как вы считаете, нуждается ли ваш ребенок в обучении правильному питанию в дошкольном образовательном учреждении?

- да, такое обучение нужно;
- скорее нужно, чем нет;
- скорее не нужно;
- ребенок не нуждается в таком обучении.

10. Как вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в дошкольном образовательном учреждении?

- это поможет в организации правильного питания ребенка дома;
- это вряд ли поможет организовать правильное питание ребенка дома.

Спасибо за сотрудничество!