Структурное подразделение Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Исетской СОШ № 2 Красновский детский сад «Солнышко»

Согласовано
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «28» августа 2020г.

Утверждено
Заведующей филиалом
_____ А.И. Ивашиненко
Приказ № 35
от «01» сентября 2020 г.

# ПРОГРАММА
# «Здоровое питание от А до Я»
# 2020-2021 уч. г.

# Особенности физиологического развития детей

Физическое развитие является одним из ведущих признаков здоровья. От уровня физического развития зависят и другие показатели здоровья.

Под термином «физическое развитие» понимается процесс обусловленных возрастом изменений размеров тела, телосложения, внешнего облика, мышечной силы и работоспособности детского организма.

Главная особенность организма ребенка — это состояние непрерывного роста и развития. Постоянно происходят количественные и качественные изменения в организме, при этом явственные изменения, постепенно нарастая, переходят в качественные. Так, например, размеры тела у детей и подростков увеличиваются неравномерно. Рост и развитие происходят тем интенсивнее, чем моложе организм.

Развитие растущего организма подчиняется определённым закономерностям, которые находят свое отражение в морфологических и функциональных особенностях, характерных для каждого возрастного периода.

Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, являющимися основой, фундаментом для дальнейшего физического и психологического развития организма. Определяющими факторами, влияющими на ход этого процесса с первых месяцев жизни, являются окружающая среда и половые различия.

В отдельные возрастные периоды рост и развитие органов происходят неравномерно. Отмечается наличие «критических» периодов развития, когда организм наиболее чувствителен к неблагоприятным воздействиям:

· период новорожденности;

· время первого прикорма и переход на новые виды пищи;

· начало самостоятельной ходьбы;

· возраст 6-7 лет;

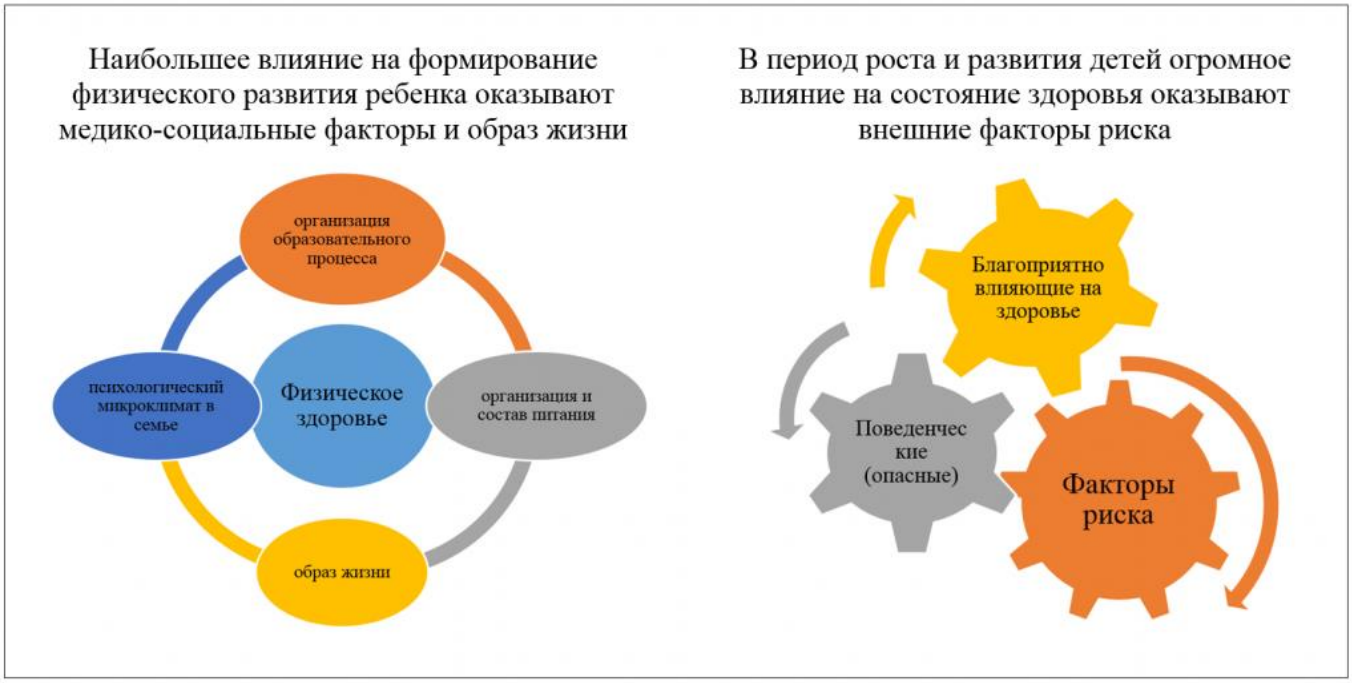
· период полового созревания.

Неравномерность темпа роста и развития организма на этапе созревания является общей закономерностью. Однако в этот период проявляются и некоторые индивидуальные особенности.

Встречаются дети, темп развития которых ускорен и по уровню зрелости они опережают свой календарный возраст, но возможно и обратное. В связи с этим «возраст ребенка» должен конкретизироваться: календарный или биологический.

***Календарный возраст*** - период, прожитый ребенком от рождения до момента обследования (день, месяц, год).

***Биологический*** – совокупность морфофункциональных особенностей организма, зависящих от индивидуального темпа роста и развития.




**Поведенческие факторы риска:**

· табакокурение;

· употребление алкоголя;

· употребление наркотиков;

· нерациональная организация режима дня, недостаточный сон;

· недостаточное пребывание на свежем воздухе;

· нерациональное питание (нарушение режима, ассортимента и количества, калорийности продуктов питания.

**Факторы оказывающие благоприятное влияние на здоровье:**

· рациональное сочетание различных видов деятельности (активной и пассивной)

· рациональный режим дня;

· постепенное закаливание организма;

· рациональное питание;

· благоприятный психологический климат (доброжелательный, демократичный стиль общения, психологическая помощь и поддержка).

Одним из важнейших медико-социальных факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья подрастающего поколения, является организация и состав питания.

## Профилактика ожирения у детей

В последние годы ожирение очень «помолодело» — в России резко увеличилось количество детей, страдающих этим заболеванием. Причин тому, как минимум две. Первая может быть связана с неправильной работой различных систем организма, например, эндокринной. Тем не менее наиболее часто ожирение возникает из-за нарушения пищевого поведения и несбалансированного питания.

Предрасположенность к ожирению у детей имеет прямую взаимосвязь с образом жизни и рационом их родителей. Мама и папа, которые занимаются спортом и правильно питаются, имеют больший шанс вырастить здоровых детей с нормальным весом. Ведь формирование ребенка — всех систем организма, физиологических процессов и даже вкусовых привычек — начинается уже во время внутриутробного развития. То, что ест будущая мама, непременно повлияет и на малыша. Этот принцип работает и после рождения ребенка.

Одна из самых распространенных ошибок родителей после рождения детей по части питания — это ранний отказ от грудного вскармливания в стремлении поскорее вернуться к активной жизни. Однако организм ребенка пока не готов к такому серьезному событию, пищеварительная система еще недостаточно хорошо работает, а вкусовые рецепторы недостаточно развиты.

Как в раннем, так и среднем возрасте модель питания усваивается ребенком от родителей. Мы часто не осознаем, что дети берут с нас пример: значительное количество пищи в вечернее время, переедание, высокая частота приема пищи в течение дня и во время просмотра телепередач, компьютерных игр, выполнения уроков. Одновременно с неправильным режимом питания появляются вредные привычки — перекусы сухариками и чипсами с соками и газировкой, фастфуд как поощрение за хорошие оценки или в праздничные дни, еда «за компанию», «вкусненькое» после незначительных стрессовых ситуаций. А ведь следствием такого неправильного пищевого поведения могут стать серьезные проблемы со здоровьем, которые затронут все системы подрастающего организма.

В настоящем все это привело к тому, что заболевания, которые раньше диагностировали только у взрослых, теперь наблюдаются врачами в раннем детском возрасте: метаболический синдром, артериальная гипертензия, атеросклероз, неалкогольная жировая болезнь печени, сахарный диабет 2-го типа, желчнокаменная болезнь, заболевания опорно-двигательной и репродуктивной систем.

**Что делать?**

Ответ на данный вопрос прост. Необходимо поменять образ жизни — и ребенка с избытком веса, и всех членов семьи! Особенно это касается бабушек и дедушек, поскольку часто именно от них дети получают послабления в режиме питания.

Основная задача родителей — снизить количество энергии, поступающей с пищей и повысить интенсивность физических нагрузок, при которых эта энергия будет расходоваться. Чтобы в организме ребенка не возник дисбаланс, нужно рассчитать рацион таким образом, чтобы в нем присутствовали все необходимые вещества, но преобладали фрукты и овощи.

Обязательно следите за ассортиментом покупаемых продуктов и их качеством, а также за временем и частотой приема пищи. Ребенок должен есть не реже пяти раз в течение дня, но понемногу. Из детского рациона нужно полностью исключить вредные, высококалорийные продукты (фастфуд, сладкое, газировка, чипсы и т. д.).

Важно при этом следить и за эмоциональным состоянием ребенка. Например, необходимые физические нагрузки можно превратить в веселые совместные прогулки, поездки на велосипедах и т. д. Так дети намного охотнее пойдут вам навстречу. Согласно рекомендациям ВОЗ, адекватная физическая активность для детей и подростков в возрасте 5–17 лет подразумевает ежедневные занятия продолжительностью не менее 60 минут в день.

Очень полезно будет завести дневник достижений, куда ребенок сможет записывать количество выпитых стаканов сока, съеденных калорий и пройденных километров. Наглядный результат — это лучшая мотивация!

# Рекомендуемые способы приготовления блюд для детей

Питание - сумма всех процессов и функций, определяющих рост и развитие, поддержание и восстановление организма, его воспроизводство. Детское питание тесно сопряжено с процессами напряженного обмена веществ в организме и выступает одним из ключевых факторов, определяющих адекватное физическое и нервно-психическое развитие ребенка.

Организация питания детей в организованных коллективах регламентируется:

СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

Дополнительным нормативным документом, которым регламентируются нормы питания является

Методические рекомендации 2.4.5.0107-15 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 12 ноября 2015г.).

Питание обучающихся в дошкольных и образовательных учреждениях обеспечивают организации общественного питания, которые осуществляют деятельность по производству кулинарной продукции, мучных кондитерских и булочных изделий, и их реализации.

Контроль за выполнением настоящих санитарных правил осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации уполномоченным федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по контролю и надзору в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей и потребительского рынка, и его территориальными органами.

Организация питания детей в дошкольном и общеобразовательном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье! Для этого необходима четкая преемственность между ними.

**Рекомендации:**

Питание детей должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

Для сырых продуктов и продуктов, прошедших технологическую обработку, рекомендуется иметь отдельный разделочный инвентарь, который маркируются в соответствии с его назначением.

Для обработки сырой птицы рекомендуется выделять отдельный разделочный и производственный инвентарь.

Рыбу размораживать на столах или в воде при температуре не выше +12 °С, с добавлением соли из расчета 7 - 10 г на 1 л. Не рекомендуется размораживать в воде рыбу осетровых пород и филе.

Мясо, полуфабрикаты, рыба и другие продукты вторично не замораживать.

Очищенные овощи повторно промывать в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить 3 - 4 наружных листа.

Крупы не должны содержать посторонних примесей. Перед использованием крупы необходимо промывать проточной водой.

Индивидуальную упаковку консервированных продуктов рекомендуется промывать проточной водой и протирать чистой тряпкой.

Для обеспечения сохранности витаминов в блюдах овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, рекомендуется чистить непосредственно перед варкой и варить в подсоленной воде (кроме свеклы). Отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 6 часов при температуре плюс 4 +/- 2 °С.

Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи во избежание их потемнения и высушивания рекомендуется хранить в холодной воде не более 2 часов.

Сырые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, рекомендуется выдерживать в 3%-м растворе уксусной кислоты или в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной

**Не рекомендуется** обжаривание во фритюре отдельных ингредиентов для приготовления блюд и кулинарных полуфабрикатов. Для обжаривания полуфабрикатов следует использовать противни со специальным покрытием, отвечающим требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами, и не требующим смазывания жиром (маслом).

При приготовлении кулинарного изделия, представляющего собой пищевой продукт или сочетание продуктов, доведенного до кулинарной готовности, рекомендуется соблюдаться следующие требования:

при изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5 - 7 минут;

при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;ü масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, предварительно подвергать термической обработке (растапливаться и доводиться до кипения);

яйцо варить в течение 10 минут после закипания воды;

вареные колбасы, сардельки и сосиски варить не менее 5 минут после закипания;

гарниры из риса и макаронных изделий варить в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;

салаты заправлять непосредственно перед раздачей.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 °С, вторые блюда и гарниры - не ниже 65 °С, холодные супы, напитки - не выше 14 °С.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре 4 +/- 2 °С не более 30 минут.

Свежую зелень рекомендует закладывать в блюда во время раздачи.

Изготовление салатов и их заправка необходимо осуществлять непосредственно перед раздачей. Не заправленные салаты рекомендуется хранить не более 3 часов при температуре плюс 4 +/- 2 °С. Хранение заправленных салатов не допускается.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не рекомендуется. Уксус в рецептурах блюд рекомендуется заменять на лимонную кислоту.

Необходимо соблюдать сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, установленные изготовителем.

**Заключение**

Рациональное питание - один из неотъемлемых компонентов здорового образа жизни, обеспечивающий и наряду с другими сохраняющий здоровье детей и тем самым служащий мощным фактором профилактики заболеваний. Питание играет исключительную роль в жизни детей любого возраста.

# Питание в образовательных учреждениях

Обеспечение детей рациональным полноценным питанием становится стратегической задачей государства.

Питание - единственный источник пластического материала и энергии. Оно имеет большое значение для растущего, развивающегося организма. Оно необходимо для гармоничного развития ребенка, повышения сопротивляемости его организма к факторам внешней среды и профилактики целого ряда заболеваний - рахита, анемии, отставания в физическом развитии, гиповитаминоза.

Для организации питания детей в образовательных учреждениях разрабатывается рацион, который предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для питания в течение фиксированного отрезка времени. На основании рациона составляется меню, где учитывают продолжительность пребывания детей в детском саду.

В детских садах организуют трехразовое горячее питание (завтрак, обед, ужин). При 8-10-часовом пребывании детей питание должно быть 3-4-разовым. При 10,5-12-часовом пребывании - 4-5-разовое. При 13-24-часовом - 5-6-разовое. Между завтраком и обедом возможна организация второго завтрака.

Чтобы обеспечить детям разнообразное и полноценное питание в образовательном учреждении и дома, родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню. В нем указывается наименование блюда и объем порции, а также замены блюд для детей с пищевыми аллергиями и сахарным диабетом.

Питание детей в образовательных учреждениях организуется по принципу "щадящего питания". При приготовлении блюд должны использоваться следующие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару и в пароконвектомате. Жарка применяться не должна. Для профилактики недостатка витаминов и минеральных веществ в питании детей используются пищевые продукты, обогащенные микронутриентами.

**Контроль организации питания в учреждениях для детей и подростков**

Организация питания детей и подростков во всех типах учреждений любых форм собственности подлежит в нашей стране систематическому контролю. Выделяют два основных вида такого контроля: периодический и постоянный.

Периодический контроль осуществляется органами и учреждениями государственного санитарного надзора и заключается в проведении периодических проверок выполнения требований санитарных норм и правил для соответствующих типов учреждений.

Юридические лица и индивидуальные предприниматели, чья деятельность связана с организацией и обеспечением горячего питания, обеспечивают проведение производственного контроля, включающего следующие лабораторно-инструментальные исследования:

- микробиологические исследования проб готовых блюд на соответствие требованиям санитарного законодательства;

- калорийность, выход блюд и соответствие химического состава блюд рецептуре;

- контроль проводимой витаминизации блюд;

- микробиологические исследования смывов на наличие санитарно-показательной микрофлоры (БГКП);

- микробиологические исследования смывов на наличие возбудителей иерсиниозов;

- исследования смывов на наличие яиц гельминтов;

- исследования питьевой воды на соответствие требованиям санитарных норм, правил и гигиенических нормативов по химическим и микробиологическим показателям.

Результаты лабораторно-инструментальных исследований должны быть проведены аккредитованным испытательным лабораторным центром и **соответствовать** нормативным документам.

Постоянный контроль организации питания детей и подростков в условиях учреждений образования возлагается на руководителей этих учреждений и медицинских работников.

**Цель программы –** научить взрослых и детей управлять своим здоровьем и телом, осознанно подходить к выбору продуктов питания и обращать внимание на количество и качество потребляемой пищи.

| № | Мероприятие | Сроки | Участники | Ответственные |
|---|---|---|---|---|
| | Беседа «Откуда хлеб пришел», д/и, п/и, с-р/и | Сентябрь | Дети, воспитатели | Воспитатели |
| | Сценарий «Винегретно-компотные соревнования», д/и, п/и, с-р/и | Октябрь | Дети , воспитатели | Воспитатели |
| | Беседа «Какие витаминки нам полезны», д/и, п/и, с-р/и | Ноябрь | Дети , воспитатели | Воспитатели |
| | «Овощи и фрукты – полезные продукты», д/и, п/и, с-р/и | Декабрь | Дети , воспитатели | Воспитатели |
| | «Вредные и полезные продукты», д/и, п/и, с-р/и | Январь | Дети , воспитатели | Воспитатели |
| | Гигиена. Воспитание культурно-гигиенических навыков, д/и, п/и, с-р/и | Февраль | Дети , родители, воспитатели | Воспитатели |
| | Знакомство с лекарственными растениями, д/и, п/и, с-р/и | Март | Дети , воспитатели | Воспитатели |
| | «Всемирный день здоровья», д/и, п/и, с-р/и | Апрель | Дети , воспитатели | Воспитатели |
| | Врач. Знакомство с профессией медицинских работников, д/и, п/и, с-р/и | Май | Дети , воспитатели | Воспитатели |
| | Консультации, работа с родителями: | | | |
| | Консультация «Здоровое питание – здоровый ребенок» | Сентябрь | Родители, воспитатели | Воспитатели |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Создаем коллаж «Полезные и вредные продукты» (на бумаге) | Ноябрь | Родители, дети | Воспитатели |
| | «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья» | Декабрь | Родители, воспитатели | Воспитатели |
| | «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей» | Февраль | Родители, воспитатели | Воспитатели |
| | «Режим дня детей дошкольного возраста и его роль в охране здоровья детей | Апрель | Родители, воспитатели | Воспитатели |