

**Горелова Александра Юрьевна**

заведующий

МДОУ «Д/С №46»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

**ПРОЕКТ «ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – СЧАСТЛИВЫЕ РОДИТЕЛИ»  
В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

***Аннотация:** статья посвящена теме здорового, сбалансированного питания воспитанников детского сада. Автором раскрываются следующие вопросы: «Что включает в себя правильное питание в детском саду»; «Каким должно быть правильное питание детей».*

***Ключевые слова:** питание, дошкольное образовательное учреждение, здоровьесберегающие технологии.*

Сбалансированное питание играет ключевую роль в полноценном развитии и поддержании здоровья детей. Недостаточное качество питания может ослабить иммунитет ребенка, увеличивая его восприимчивость к инфекциям и повышая риск заболеваний пищеварительной системы. В конечном итоге, это негативно сказывается на физическом и умственном развитии. В связи с этим, наш детский сад придает первостепенное значение организации качественного и сбалансированного питания.

Принципы организации питания в нашем детском саду включают: обеспечение сбалансированного содержания всех необходимых питательных веществ, разнообразие в выборе блюд и продуктов, использование правильных методов технологической и кулинарной обработки, формирование у детей навыков культурного приема пищи и строгое соблюдение санитарно-гигиенических норм.

При составлении меню мы руководствуемся Примерным двухнедельным рационом, разработанным для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет в дошкольных учреждениях с пребыванием детей в течение 10,5–12 часов. Это меню полностью соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного

питания населения», утвержденным постановлением Главного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. №32 и согласовано с Управлением Роспотребнадзора по Чувашской Республике (Письмо от 26.02.2015 №04/127).

В детском саду для детей организовано четырехразовое питание, соответствующее распорядку дня. Это включает в себя: утренний прием пищи, второй завтрак, обеденное время и расширенный полдник. Все кулинарные изделия, подаваемые в детском саду, готовятся исключительно из свежих продуктов высокого качества. В ежедневный рацион обязательно входят кисломолочные продукты, свежевыжатые соки, разнообразные фрукты и овощи.

Процесс приготовления блюд осуществляется в специально оборудованном пищеблоке, состоящем из двух отдельных цехов и складского помещения для хранения продуктов. Все оборудование, используемое на пищеблоке, отвечает установленным нормам и требованиям. Приготовлением пищи занимаются опытные и квалифицированные повара. Рецептuru всех блюд разрабатывается на основе технологических карт, взятых из сборника технологических нормативов.

После завершения процесса приготовления каждой партии пищи проводится обязательная процедура снятия пробы. Только после успешного прохождения этой проверки воспитанники получают свою порцию в групповых помещениях. Контроль за качеством питания осуществляют не только повара, заведующий и медицинский работник детского сада, но и родители воспитанников. Сбалансированное и здоровое питание подразумевает использование продуктов, богатых витаминами, микроэлементами и другими полезными веществами, необходимыми для полноценного развития ребенка.

Из-за обилия нездоровой рекламы в сети и на телевидении, а также широкого выбора вредных продуктов в магазинах, дети часто сталкиваются с проблемами при выборе полезной и здоровой еды, поскольку их представления о питании искажаются. Родители, поддаваясь желаниям детей, усугубляют ситуацию, что ведет к формированию неверных пищевых привычек и влияет на вкусовые предпочтения дошкольников.

Учитывая это, мы разработали и внедрили педагогический проект «Правильное питание – залог здоровья!» для детей и их родителей. Этот проект был рассчитан на один год. Для успешной реализации проекта была создана необходимая материально-техническая база, включающая в себя методические материалы (книги, плакаты, наглядные пособия, иллюстрации), техническое оборудование и инвентарь.

В основной фазе проекта с детьми были реализованы разнообразные активности: ролевые игры с сюжетами («Кулинары» и «Мы – покупатели»), развивающие игры («Определи вкус», «Материал изготовления», «Полезно или вредно»); постановки по мотивам фольклорных и авторских произведений («Каша из топора», «Овощной спор», «Здоровое питание» и др.); творческие мастерские (разукрашивание изображений полезных продуктов, коллективное панно «Витаминный урожай», создание фигурок «Любимое блюдо», аппликация «Мой фрукт»); знакомство с произведениями литературы по тематике проекта; обучающие занятия от шеф-поваров детского сада («Витаминный микс», «Аппетитный старт дня»); познавательные дискуссии («Разновидности витаминов», «Основы здорового образа жизни», «Зачем правильно питаться»).

В рамках инициативы «Здоровое питание – путь к здоровью!» акцент был сделан на планомерном и организованном взаимодействии с родителями детей. Сотрудничество детского сада с семьями реализовывалось по пяти ключевым направлениям: исследование (сбор информации об осведомленности родителей в вопросах здорового питания детей, оценка удовлетворенности питанием в детском саду, анализ состояния здоровья воспитанников); просвещение (актуализация информации на сайте детского сада в разделе «Дошкольное питание», обновление информационных стендов, организация онлайн-занятий в рамках проекта «Здоровое питание – путь к здоровью!», проведение дня открытых дверей с дегустацией блюд для родительского комитета, распространение информационных материалов и благодарностей за участие в проекте); образование (проведение тренингов, семинаров и мастер-классов от поваров детского сада на онлайн-собраниях для родителей); консультирование (консультации с воспитателями и

врачами по вопросам здорового питания в детском саду и дома, а также о вреде нездоровой пищи); вовлечение в конкурсы (организация дистанционных творческих конкурсов в рамках проекта «Здоровое питание – путь к здоровью!», таких как создание плакатов и коллажей о здоровом питании, а также фотоконкурса «Любимое блюдо нашей семьи»). Так, автор статьи составляла детское меню под названием «Меню для Малоежки». В ходе данной работы осуществлялся подбор блюд и мастер-класс по их приготовлению.

В результате реализации проекта «Здоровое питание – путь к здоровью» дети получили знания о вредной и полезной пище для здоровья, осознали значимость витаминов и их воздействия на организм, а также познакомились с полезными блюдами. Родители, в свою очередь, стали уделять больше внимания питанию своих детей, скорректировав домашний рацион, чтобы максимально приблизить его к здоровому меню детского сада, исключив фастфуд и вредные продукты из рациона ребенка. Эти изменения положительно сказались на здоровье воспитанников детского сада, что, в свою очередь, укрепило взаимоотношения между всеми участниками образовательного процесса. Улучшение здоровья детей стало дополнительным стимулом для дальнейшей работы по формированию культуры здорового питания.

### ***Список литературы***

1. Организация питания в детском саду [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://ds16-ros.edu.yar.ru/svedeniya\\_ob\\_obrazovatelnoy\\_organizatsii/organizatsiya\\_pitaniya\\_v\\_dou.html](https://ds16-ros.edu.yar.ru/svedeniya_ob_obrazovatelnoy_organizatsii/organizatsiya_pitaniya_v_dou.html) (дата обращения: 20.06.2025).
2. Федотова С.С. Организация питания в детском саду / С.С. Федотова, О.А. Ларионова // Молодой ученый. – 2021. – №45 (387). – С. 244–246. – EDN XLSCIM