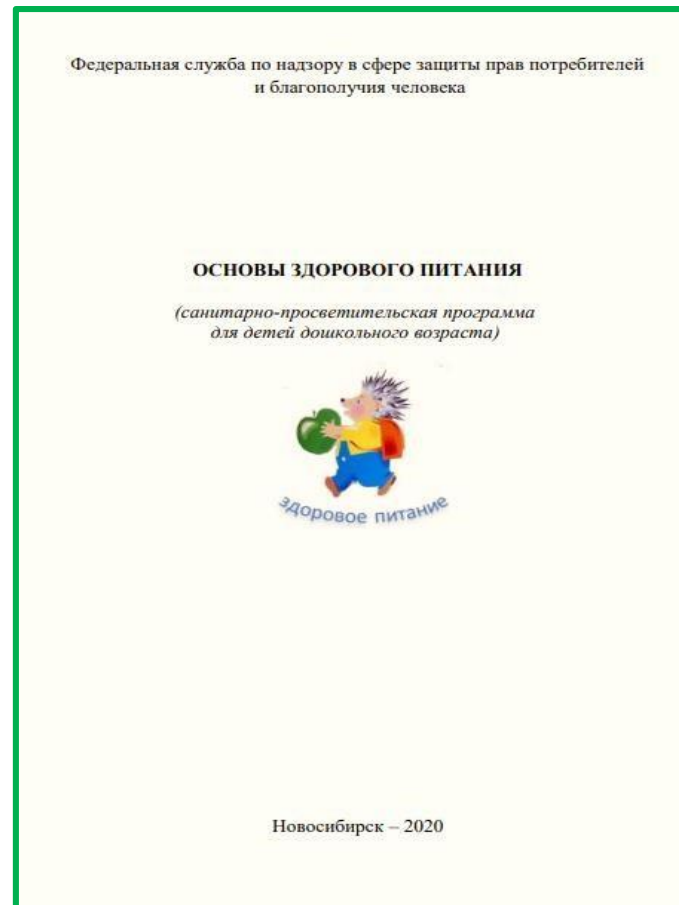


Просветительской программа для детей дошкольного возраста «Основы здорового питания»



Программа имеет три логических уровня:

- 1. Воспитатели**
- 2. Родители**
- 3. Дети**



Программа содержит:

- данные о принципах рационального питания дошкольников,**
- принципы формирования навыков здорового питания и личной гигиены у детей дошкольного возраста;**
- предложены варианты обучения ребенка навыкам личной гигиены в игровой форме.**

Цели, задачи:

ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

ЗАДАЧИ

Формирование у детей основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушения здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушением личной гигиены.

Формирование навыков здорового питания, у родителей, воспитателей и т.д.

Освоение обязательных навыков здорового питания в игровой форме

Выработка стереотипов здорового пищевого поведения



Целевая аудитория, структура программы

Программа предназначена :



Для работников дошкольных образовательных организаций, организаций по уходу и присмотру за детьми



Для родителей
(законных представителей)



ДЕТИ от 3 х до 7 ЛЕТ

Структура программы :

Освоение детьми навыков здорового питания и профилактики нарушения здоровья

Выработка стереотипов здорового пищевого поведения

Формирование навыков организации здорового питания у родителей, педагогов, воспитателей

Формирование навыков организации здорового питания в условиях самоизоляции

Механизмы реализации программы

Пути реализации программы:

Воспитатели

Родители (законные представители)

Дети дошкольного
возраста

Коллективно

Индивидуально

Очная (on-line), дистанционная форма
обучения

В формате игр,
индивидуальных и
групповых занятий
детей обучают родители,
воспитатели



Этап самостоятельной работы



Составление режима дня и оценка двигательной активности детей

Инструкция по составлению режима дня

Составление режима дня для детского коллектива

Разработка режима дня и оценка двигательной активности ребенка

Составление режима дня, с помощью программы и определение потребной калорийности пищевого рациона с учетом величины основного обмена, энергии затрачиваемой на специфически динамическое действие пищи и реализуемую в соответствии с режимом дня двигательную активность, далее с использованием предложенных сборников рецептур, составляют меню на день

ПРОЕКТ
Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека

2.4. Гигиена детей и подростков
СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАНИКОВ
ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ (3-7 ЛЕТ)



Москва – 2020

1

Планируемые результаты освоения программы

Родители (законные представители)



Воспитатели, педагоги



Дети



ФОРМИРОВАНИЕ необходимые знания и умения в части формирования рациона здорового питания и рационального режима дня

ФОРМИРОВАНИЕ компетенции, обеспечивающие формирование основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья детей, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены

ФОРМИРОВАНИЕ основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены

Этапы реализации программы:

- Адекватные возрасту детей формы их обучения.
- Знакомство родителей с рекомендуемыми нормами и принципами здорового питания, рациональным режимом организации питания ребенка, рекомендуемыми методами кулинарной обработки.
- Программа может реализовываться как в очной форме, так и в дистанционной форме.
- Практические занятия, направленные на усвоение полученных самостоятельно (или в коллективе) новых знаний предусматривают выполнение заданий в on-line режиме.
- В результате освоения обучающей (просветительской) программы у обучающихся должны сформироваться навыки построения и оценки рациона здорового питания.