

ПРИНЯТО  
на педагогическом Совете № 1  
от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МДОАУ д/с "Белочка"  
Ю.Г. Софронова  
« 30 » 08 2024 г.

Приложение № 9  
Приказ № 399-од  
от 30.08.2024 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат  
0BF7EA12979FC406F3AFC766094B6BV0  
Владелец Софронова Юлия Геннадьевна  
Действителен с 28.11.2023 по 20.02.2025

**ПЛАН  
МЕРОПРИЯТИЙ  
ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
В МДОАУ Д/С «БЕЛОЧКА»  
НА 2024-2025 ГОД**

**г. Пыть-Ях  
2024 г.**

## Содержание.

1.	Основание для разработки плана.....	3 стр.
2.	Концепция оптимального питания.....	3 стр.
3.	Актуальность плана.....	4-5 стр.
4.	Цель плана по вопросам здорового питания.....	4-5 стр.
4.1	Задачи плана.....	5-6 стр.
5.	Ожидаемые результаты.....	6 стр.
6.	План мероприятий на 2024-2025 учебный год.....	6-14 стр.
7.	Мониторинг плана.....	14 стр.
8.	Источники и литература.....	14 стр.
9.	Приложение.....	15-18 стр.

## **I. Основание для разработки плана по вопросам здорового питания**

- «Конвенция о правах ребенка» одобрена Генеральной ассамблей ООН от 20.11.1989 г.
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» от 24.07.1998г. №124-ФЗ  
Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ
- СанПиН 1.2.3685-21 – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62296), действующим до 1 марта 2027 года.
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 – СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 г., регистрационный № 60833), действующим до 1 января 2027 года.
- СП 2.4.3648-20 – Санитарно-эпидемиологические требования – Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г, регистрационный № 61573), действующим до 1 января 2027 года.
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации N 213 н, Министерство образования и науки России N 178 от 11.03.2012 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений.
- Устав МДОАУ д/с «Белочка».
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДОО).

## **II. Концепция оптимального питания**

Рациональное, здоровое питание воспитанников в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровья. Полноценное питание - существенный и постоянно действующий фактор,

обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте.

Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты. В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды. Если в питании детей снижается потребление наиболее ценных в биологическом отношении мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц, растительного масла, фруктов и овощей и при этом существенно увеличивается потребление хлеба и мучных продуктов, а также картофеля, то на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 15–20% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров; выраженный дефицит большинства витаминов: С - у 70–100% обследованных, витаминов группы В и фолиевой кислоты - у 60–80%, бета-каротина - у 40–60%.

Питание воспитанников должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню дошкольника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Питание воспитанников должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ. Понятие качественного питания предполагает прежде всего его рациональность, возможность восполнения энергетических затрат подрастающего организма при увеличении умственных и физических нагрузок.

### **III. Актуальность плана по вопросам здорового питания**

Проблема обеспечения принципов здорового питания в дошкольных образовательных организациях актуализируется регистрируемыми в настоящее время показателями заболеваемости детей, повышением удельного веса детей с нарушениями физического развития, избыточной массой тела, ожирением, сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, статистикой посещаемости дошкольных образовательных организаций, значимостью формирования здоровых

пищевых привычек, начиная с дошкольного возраста.

Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития. Нездоровое пищевое поведение формирует риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения.

В санитарно-просветительской программе представлены рекомендации по выработке у детей обязательных навыков соблюдения правил личной гигиены, здорового питания и стереотипов здорового пищевого поведения, направленных на гармоничный рост и развитие; информация необходимая родителям и педагогам, а также лицам, занятым 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).

#### **IV. Цель плана по вопросам здорового питания.**

Формирование у детей дошкольного возраста основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, создание условий для организации полноценного здорового питания в МДОАУ «Белочка» и семье.

##### **4.1. Задачи плана по вопросам здорового питания.**

**воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.**

1. Способствовать освоению детьми дошкольного возраста в игровой форме обязательных навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;

2. Способствовать формированию у детей дошкольного возраста стереотипов здорового пищевого поведения.

3. Обеспечивать педагогической поддержкой семьи и повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

4. Формировать 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).

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

#### **V. Ожидаемые результаты плана по вопросам здорового питания**

- повышение познавательного уровня развития детей в области правильного питания;
- обеспечение культуры приема пищи воспитанниками МДОАУ д/ «Белочка»;
- информация, полученная родителями, поможет пересмотреть семейное меню;
- улучшится представление о связи состояния здоровья с гигиеной питания, и поспособствует формированию представления о необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из условий рационального питания.

## VI. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ С ПЕДАГОГАМИ

№	Содержание работы	Сроки выполнения	Ответственные
<b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПЕДАГОГАМИ</b>			
1.	Видеолекторий «Эстетика питания и сервировка столов в дошкольных учреждениях»	Сентябрь 2024 по Май 2025 гг.	Повар, Методист
2.	Создание центров в каждой возрастной группе «Здоровое питание». Обновление дидактического материала, игр в центрах «Здоровое питание».		
3.	Тематика родительских уголков: «Организация питания в выходные дни» «Рецепты витаминных блюд» «Правила поведения за столом» «Питание – основа жизни»		
4.	Видеолекторий «Компетенции личностного самосовершенствования (здоровьесбережение)», «Здоровое питание»		
5.	Чек-лист «Организация правильного питания в проведении совместных мероприятий с родителями по вопросу формирования представлений о правильном питании».		
6.	Консультация для младших воспитателей на тему: «Организация процесса питания».		
7.	Оперативный контроль «Привитие культурно - гигиенических навыков».	Октябрь 2024 г.	Методист
8.	Фотовыставка по итогам работы	Май 2025 г.	Методист
<b>КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ</b>			
1.	Информ-досье: Консультация «Воспитание	Сентябрь	Методист

	основ здорового образа жизни у дошкольников»	2024 по Май 2025 г.	
2.	Информ-досье: Консультация «Формирование представлений о культуре питания и личной гигиене воспитанников - залог их здоровья»		
3.	Информ-досье: Консультация «Создание развивающей предметно-пространственной среды для формирования основ здорового питания у детей»		
4.	Информ-досье: Консультация «Роль дидактических игр, игровых упражнений, ситуативных разговоров по формированию основ правильного питания»		

<b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ВОСПИТАННИКАМИ</b>			
<b>№</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Младшая группа</b>			
1.	Лепка «Ягодки на тарелочке». Дидактическая игра «Сбор фруктов».	Сентябрь, 2024 г.	Воспитатели младших групп
2.	Сюжетно-ролевая игра «Завтрак». Рассматривание иллюстраций оздоровой пище.	Октябрь 2024 г.	Воспитатели младших групп
3.	Беседа «Правильно моем ручки», «Аккуратно кушаем», «Учимся держать правильно ложку».  Игра-соревнование «У кого будет больше пены при мытье рук». Чтение: А. Барто «Девочка чумакая».	Ноябрь 2024 г.	Воспитатели младших групп
4.	Игра тематическая «Научи куклу мыть руки». Беседа «О пользе овощей и фруктов».	Декабрь, 2024	Воспитатели младших групп
5.	Игра в мяч «Полезное-вредное». Беседа «Где живут витамины?».	Январь, 2025 г.	Воспитатели младших групп
6.	Беседа «Личная гигиена». Выставка рисунков «Мы за здоровое	Февраль, 2025 г.	Воспитатели младших

	питание».		групп
7.	Неделя здорового питания (по отдельному плану).	Март, 2025 г	Заместитель директора по методической работе, методист, воспитатели, специалисты
8.	Чтение сказки Ш.Перро «Волшебный горшочек». Хоровод «Каравай».	Апрель, 2025 г.	Воспитатели младших групп
9.	Рисование «Бублики-баранки». Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.	Май, 2025 г.	Воспитатели младших групп
10.	Фотоотчёт на официальном сайте МДОАУ «Белочка» в официальных группах «ВКонтакте» и «Одноклассники».	Постоянно	Методист, Воспитатели
<b>Средняя группа</b>			
11.	Лепка «Во саду ли, в огороде» (грядка с капусткой и морковкой). Беседа «Не собирай незнакомые грибы».	Сентябрь, 2024	Воспитатели средних групп
12.	Подвижная игра «Приготовь завтрак/обед/полдник/ужин». Беседа «Болезнь грязных рук». Загадки «от Мойдодыра».	Октябрь, 2024 г.	Воспитатели средних групп
13.	Беседа «Правильное питание». Конкурс «Пригласили мы гостей! (лучшая сервировка стола).	Ноябрь, 2024 г.	Воспитатели средних групп
14.	Игра «Поход в магазин». Беседа «Пустая еда».	Декабрь, 2024 г.	Воспитатели средних групп
15.	Чтение и разучивание стихов Н.Егорова: Редиска. Тыква. Морковка. Горох. Лук. Огурцы. Беседа «Питание и здоровье».	Январь, 2025 г.	Воспитатели средних групп
16.	Этикет-класс с чтением стихотворений про правила поведения за столом.	Февраль, 2025 г.	Воспитатели средних групп

17.	Неделя здорового питания (по отдельному плану).	Март, 2025 г.	Заместитель директора по методической работе, методист, воспитатели, специалисты.
18.	Сюжетно - ролевая игра «Приготовим вкусный обед».	Апрель, 2025 г.	Воспитатели средних групп
19.	Сенсорная игра «Чудесный мешочек» Беседа «Что такое здоровье и как его сохранять и преумножать?»	Май, 2025 г.	Воспитатели средних групп
20.	Пополнение центров «Здоровое питание» дидактическими материалами и играми.	Постоянно	Воспитатели средних групп
21.	Фотоотчёт на официальном сайте МДОАУ «Белочка» в официальных группах «ВКонтакте» и «Одноклассники».	Постоянно	Методист, Воспитатели
<b>Старшая и подготовительная группа</b>			
22.	«Полезная и вредная пища»- отгадывание загадок. Д/и «Назови лишний продукт». Конкурс «Национальное блюдо семьи».	Сентябрь, 2024 г.	Воспитатели старших и подготовительных групп
23.	Аппликация «Наш огород» Дидактическая игра «Сбор грибов и ягод».	Октябрь, 2024 г.	Воспитатели старших и подготовительных групп
24.	Игра-беседа «Съедобные и несъедобные грибы». Пословицы, скороговорки, считалки, загадки о продуктах питания.	Ноябрь, 2024 г.	Воспитатели старших и подготовительных групп
25.	Беседа «Витамины укрепляют организм». Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное».	Декабрь, 2024 г.	Воспитатели старших и подготовительных групп
26.	Беседа «Откуда хлеб на столе?». Чтение и обсуждение произведения К.Паустовского «Теплый хлеб».	Январь, 2025 г.	Воспитатели старших и подготовительных групп
27.	Рельефная лепка «Фрукты-овощи». Экскурсия на пищеблок с целью	Февраль, 2025 г.	Воспитатели старших и

	показа места приготовления пищи.		подготовительных групп
28.	Неделя здорового питания (по отдельному плану).	Март, 2025 г.	Заместитель директора по методической работе, методист, воспитатели, специалисты.
29.	Беседа «Зачем нужно питаться?». Сюжетно-ролевая игра «Кондитерский магазин».	Апрель, 2025 г.	Воспитатели старших и подготовительных групп
30.	Сенсорная игра «Чудесный мешочек» Беседа «Что такое здоровье и как его сохранять и преумножать?»	Май, 2025 г	Воспитатели старших и подготовительных групп
31.	Фотоотчёт на официальном сайте МДОАУ «Белочка» в официальных группах «ВКонтакте» и «Одноклассники».	Постоянно	Методист, Воспитатели

№	Содержание работы	Сроки выполнения	Ответственный
<b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ</b>			
1.	<b>Распространение и размещение на официальных интернет-ресурсах МДОАУ д/с «Белочка»: официальный сайт, Viber и WhatsApp информации:</b>  Анкетирование «О здоровье всерьез». Презентация «Что такое здоровое питание?»	Октябрь, 2024 г.	Методист
2.	Родительский контроль за организацией питания	В течение года	Родители
3.	<b>Распространение и размещение на официальных интернет-ресурсах МДОАУ д/с «Белочка»: официальный сайт, Viber и WhatsApp информации:</b>  Буклет «Рекомендуемые нормы и принципы здорового питания, при формировании меню для детей дошкольного возраста» или «Примерное сбалансированное детское меню».	Октябрь, 2024 г.	Шеф-Повар

4.	Анкетирование по питанию детей дома.	Октябрь, 2024 г.	Методист
5.	Групповые родительские собрания: «Знакомство с обучающей просветительской программой по вопросам здорового питания для детей дошкольного возраста».	Ноябрь, 2024 г.	Методист, воспитатели групп
6.	<b>Распространение и размещение на официальных интернет-ресурсах МДОАУ д/с «Белочка»: официальный сайт, Viber и WhatsApp информации:</b> Консультация «Правила здорового питания» Консультация «Иммунитет? Есть!»	Ноябрь, 2024 г.	Методист, воспитатели групп
7.	<b>Распространение и размещение на официальных интернет-ресурсах МДОАУ д/с «Белочка»: официальный сайт, Viber и WhatsApp информации:</b> Буклет «Рекомендуемые методы кулинарной обработки».	Ноябрь, 2024 г.	Шеф-Повар
8.	Индивидуальные консультации, рекомендации по вопросам питания детей дома.	Ежедневно	Воспитатели групп
9.	<b>Распространение и размещение на официальных интернет-ресурсах МДОАУ д/с «Белочка»: официальный сайт, Viber и WhatsApp информации:</b> Презентация «Биологическая ценность питания».	Ноябрь, 2024 г.	Методист, воспитатели групп
10.	Индивидуальные консультации, рекомендации «Ребёнку нужен режим».	Ежедневно	Воспитатели групп
11.	«Как корректировать проблемы с едой у детей при помощи терапевтических сказок».	Декабрь, 2024 г.	Воспитатели групп
12.	<b>Распространение и размещение на официальных интернет-ресурсах МДОАУ д/с «Белочка»: официальный сайт, Viber и WhatsApp информации:</b> Видеофильм страничка «Здоровый образ жизни моего ребенка».	Декабрь, 2024 г.	Воспитатели групп, родители
13.	<b>Распространение и размещение на официальных интернет-ресурсах МДОАУ д/с «Белочка»: официальный сайт, Viber и WhatsApp информации:</b> Презентация «Как составить здоровый рацион» Консультация «Здоровое питание помогает».	Декабрь, 2024 г.	Методист, воспитатели групп

14.	<b>Распространение и размещение на официальных интернет-ресурсах МДОАУ д/с «Белочка»: официальный сайт, Viber и WhatsApp информации:</b> Памятка «Правила этикета за столом».	Декабрь, 2024 г.	Воспитатели групп
15.	Индивидуальные консультации, рекомендации «Ребёнку нужен режим».	Ежедневно	Воспитатели групп
16.	Групповые родительские собрания «Правильное питание – залог здоровой семьи».	Январь, 2025 г.	Методист, воспитатели
17.	<b>Распространение и размещение на официальных интернет-ресурсах МДОАУ д/с «Белочка»: официальный сайт, Viber и WhatsApp информации:</b> Электронная библиотека «О правильном и здоровом питании».	Ежедневно	Методист
18.	<b>Распространение и размещение на официальных интернет-ресурсах МДОАУ д/с «Белочка»: официальный сайт, Viber и WhatsApp информации:</b> Рекомендации по исключению из рациона питания продуктов, запрещенных к употреблению в детском питании	Январь, 2025 г.	Шеф-Повар
19.	Оформить папку в каждой группе по обмену рецептами «Любимое блюдо».	Февраль, 2025 г.	Шеф-Повар, воспитатели групп
20.	<b>Распространение и размещение на официальных интернет-ресурсах МДОАУ д/с «Белочка»: официальный сайт, Viber и WhatsApp информации:</b> Рекомендации «Полноценная замена продуктов питания для детей с аллергиями».	По запросу родителей	Шеф-повар
21.	Индивидуальные консультации, рекомендации «Полезная еда».	Ежедневно	Воспитатели групп
22.	Индивидуальные консультации, рекомендации «Соблюдение правил столового этикета».	Март, 2025 г.	Воспитатели групп
23.	Организация выставки рисунков и творческих работ детей совместно с родителями «Мы за здоровое питание».	Март, 2025 г.	Воспитатели групп
24.	<b>Распространение и размещение на официальных интернет-ресурсах МДОАУ д/с «Белочка»: официальный сайт, Viber и WhatsApp информации:</b>	Март, 2025 г.	Методист, воспитатели групп

	Презентация «Пищевая безопасность» Брошюра «Рекомендации по гигиене продуктов питания»		
25.	Конкурс стихов о правильном питании.	Апрель, 2025 г.	Учитель-логопед, воспитатели групп, родители
26.	<b>Распространение и размещение на официальных интернет-ресурсах МДОАУ д/с «Белочка»: официальный сайт, Viber и WhatsApp информации:</b> Презентация «Питание мам и малышей» Памятка «Таблица витаминов».	Апрель, 2025 г.	Методист, воспитатели групп
27.	<b>Распространение и размещение на официальных интернет-ресурсах МДОАУ д/с «Белочка»: официальный сайт, Viber и WhatsApp информации:</b> Презентация «Питание дошкольника» Рекомендации «Сбалансированное меню на летний период».	Май, 2025 г.	Шеф-повар Методист
28.	Общее родительское собрание «Подведение итогов». Результаты мониторинга.	Май, 2025 г.	Зам. директора по МР, методист

### **VII. Мониторинг плана по вопросам здорового питания.**

1. Результаты анкетирования родителей (Анкета №1, анкета №2)
2. Результаты социологического опроса среди воспитателей.
3. Степень вовлеченности воспитанников МДОАУ «Белочка» в мероприятие «Неделя здорового питания» по группам (младшая, средняя, старшая, подготовительная).
4. Участие воспитанников МДОАУ в конкурсах и выставках, посвященных здоровому питанию в течение учебного года.
5. Аналитическая справка по итогам оперативного контроля.

### **VIII. Список использованной литературы.**

1. Андреев Ю.А. Новые Три кита здоровья - М.: Феникс. 2014. - 350с.
2. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. «Правильное питание дошкольников».-М, - 2011г.

3. Коняева Л. «Будь здоров, малыш» //Дошкольное воспитание .- № 11, 2004г.
4. Махонева М. «Воспитание здорового ребенка» //Дошкольное воспитание .-№ 6, 2002г.
5. Сорока Н.Ф. Питание и здоровье. - Минск, 2017. - 242с.
6. Унзорг Р. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. - М.: "Кристина и Ко", 2012. - 234 с.
7. Ресурсы сети Интернет.

## **IX. Приложение.**

### **Рекомендации воспитателям.**

Регулярные беседы воспитателей с детьми о соблюдении гигиенических правил до и после приема пищи:

- обязательно мыть руки и лицо перед едой и после;
- как правильно принимать пищу (кушать медленно, тщательно все пережевывать);
- убеждать детей в том, что пища должна быть не только вкусной, но и полезной;
- обращать внимание, из скольких различных полезных продуктов состоят блюда, которые им готовят в детском саду;
- напоминать воспитанникам, насколько важно соблюдение режима питания для детского растущего организма;
- регулярно говорить о правилах поведения за столом при принятии пищи.

### **Анкета № 1.**

**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!

## Анкета № 2.

### Для родителей по питанию.

Уважаемые родители!

Просим Вас ответить на вопросы **анкеты по питанию детей**,

Ваше мнение важно для нас!

Ф. И. вашего ребенка, возраст \_\_\_\_

1. Удовлетворяет ли вас качество **питания детей в нашем ДООУ**:

-да -нет

2. От кого Вы получаете информацию о **питании детей**?

— **воспитатель** -меню -ребенок -другие родители -с сайта детского сада

3. Знаете ли вы блюда, которые рекомендованы детям дошкольного возраста?

-да -нет

Перечислите некоторые из них \_\_\_\_

4. Как отзывается ваш ребёнок о **питании в детском саду**? \_\_\_\_

5. Любимое блюдо вашего ребенка? \_\_\_\_

5. Нравятся ли Вашему ребенку молочные продукты, каши?

-да -нет — не знаю

Если да, то какие? \_\_\_\_

6. Нравится ли Вашему ребенку блюда из рыбы?

-да -нет — не знаю

7. Какие овощные и молочные блюда вы готовите дома? *(перечислите)* \_\_\_\_

8. Какие блюда и напитки из меню детского сада вы готовите дома? \_\_\_\_
9. От каких продуктов отказывается Ваш ребёнок? \_\_\_\_
10. Знаете ли вы о вреде таких продуктов как чипсы, лимонады, Чупа-чупс, сухарики с ароматизаторами и т. д.  
-да -нет
11. Знаете ли вы про вред консервантов и ароматизаторов?  
-да -нет
12. Знакомы ли вам понятия «натуральные нормы детского **питания**»?  
-да -нет — в первый раз слышу
13. Как вы считаете, что такое здоровое **питание**?
14. Уделяете ли вы внимание здоровому **питанию в своей семье**?  
-да -нет — не считаю нужным — нет свободного времени
15. Что вам мешает уделять внимание здоровому **питанию ребенка**?  
-ничего (*следим за здоровым **питанием***)  
-это отнимает много времени  
-не владею информацией о здоровом **питании**  
-не хочется создавать себе лишних проблем
16. Согласны ли вы с тем, что **питание** ребенка в ДООУ и семье должно сочетаться?  
-да -нет — не знаю
17. Какие навыки культуры **питания** вы прививаете ребенку в семье?
18. Какие блюда вы исключили бы из меню детского сада?
19. Как вы думаете, что необходимо добавить в меню детского сада?
20. Попросите вашего ребенка оценить **питание** в детском саду по пяти бальной шкале
21. Хотели бы вы, чтобы в уголках для родителей была информация с рецептами блюд, которые больше всего нравятся детям?  
-да -нет
22. Посещаете ли вы сайт детского сада?  
-да -нет
23. Хотели бы вы, чтобы на сайте детского сада, информация о **питании** детей дополнялась и расширялась?  
-да -нет
- Если да, то какая? (*перечислите*) \_\_\_\_
- Благодарим за сотрудничество!