



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №85 Приморского района Санкт – Петербурга

«Формирование навыков культуры здорового питания у дошкольников»

Автор:

Смирнова Ксения Евгеньевна,
Старший воспитатель ГБДОУ детский сад №85

Санкт – Петербург

2023 год

*«Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркатся,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть.
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь...»*

Т.Н. Магомедова, Л.Н.Канищева

**Формирование навыков культуры
здорового питания** должно начинаться с
раннего детства, чтобы обеспечить
нормальный рост и развитие организма,
способствовать профилактике заболеваний,
устойчивости к воздействию инфекций.



В понятие культура здорового питания входит:

- знание основ правильного питания;
- знание свойств продуктов и их воздействие на организм;
- умение правильно выбирать и готовить продукты, максимально используя их полезные вещества;
- правила подачи блюд и приёма пищи.



Большая доля ответственности за питание ребёнка ложится на детский сад. Здесь стараются не только накормить детей в соответствии с физиологическими потребностями, но и сформировать у него правильный стереотип пищевого поведения.

В дошкольной образовательной организации работа по формированию **культуры здорового питания** проводится по трём направлениям:

1.Рациональная организация питания в ДОУ,

где всё от внешнего вида пищеблока до разнообразия реализуемой продукции, должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания должны не только соответствовать всем гигиеническим требованиям , но и служить примером здорового питания.

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 306 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо "ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ", вырабатываемое и реализуемое ГБДОУ № 85.

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда "ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (декларация соответствия и пр.).

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)	76,84	60,7	7,68	6,07
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ 1 КЛАСС	121,88	97,5	12,19	9,75
КРУПА РИСОВАЯ	5,76	5,7	0,58	0,57
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	1,79	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,05	5	0,51	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,12	0,12
Выход: 150				

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.

Подготовленную белокочанную капусту шинкуют крупной соломкой и припускают в подсоленной воде. Лук нарезают соломкой, пассеруют. Котлетное мясо говядины пропускают через мясорубку, обжаривают на противне и доводят до готовности в жарочном шкафу. К жареной говядине добавляют сваренный в подсоленной воде рассыпчатый рис, пассерованный лук, припущенную капусту, соль и перемешивают и тушат до готовности.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Голубцы укладывают горкой на подогретую тарелку. Оптимальная температура подачи 65° С.

Срок хранения до реализации - не более 1 часа.

Срок реализации согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - не более 2 часов с момента приготовления.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

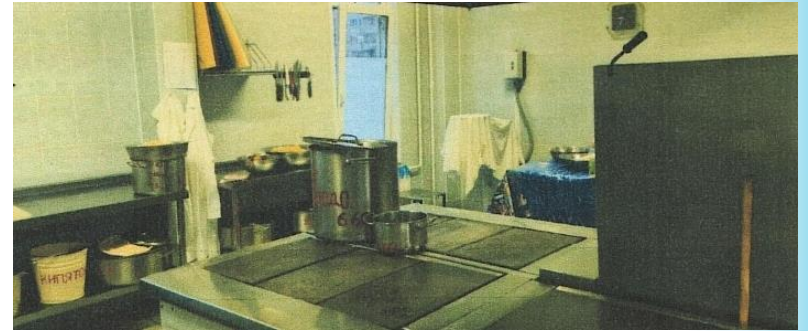
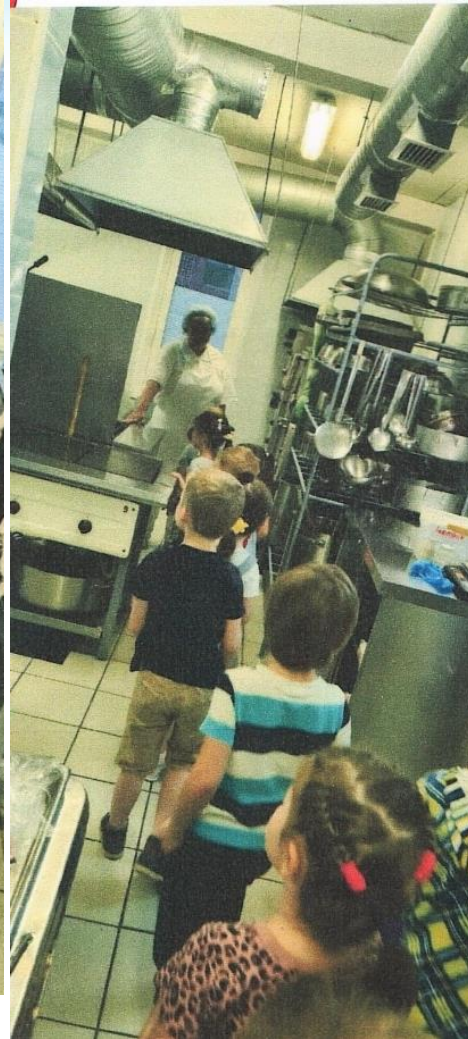
- Внешний вид — капуста и лук нарезаны соломкой, сохранили форму нарезки, зерна риса целые;
- цвет — характерный для входящих ингредиентов: мяса — серо-коричневый, капусты и лука — белый, риса — сероватый;
- вкус, запах — тушеной свежей капусты, мяса, риса, с привкусом и ароматом пассерованного лука;
- консистенция — мягкая, сочная.

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели, содержание токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	13,25	В1, мг	0,06	Ca, мг	55,34
Жиры, г	14,46	С, мг	18,15	Mg, мг	29,41
Углеводы, г	9,72	А, мг	0,00	P, мг	134,94
Энергетическая ценность, ккал	222,82	Е, мг	2,57	Fe, мг	2,41
		Д, мкг	0,00	К, мг	410,32
		В2, мг	0,09	I, мкг	7,83
				F, мг	0,01
				Se, мг	0,00



Экскурсия на пищеблок



Дежурство в группе

2. Проведение практической работы
по формированию культуры здорового
питания, включая основы гигиены
и режима питания, представление
о продуктах и их пользе,
по формированию ценностей
здорового образа жизни.

- **беседы с детьми о правилах гигиены до и после приёма пищи, о мытьё фруктов и овощей перед употреблением, использование чистых столовых приборов и посуды, уход за полостью рта, о правилах поведения за столом и т.д.**



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

мыть руки перед едой
многие заболевания детей раннего возраста вызваны бактериями и вирусами, попадающими с пищей, водой, или с грязных рук. Обучение детей простым гигиеническим навыкам уменьшит заболеваемость. Многие заболевания детей можно предупредить, если соблюдать санитарно-гигиенические правила и нормы, правила личной гигиены.

кушать следует аккуратно
мелкими кусочками, не набивая рот под завязку, чтобы потом невозможно было проглотить. Пищу надо пережевывать медленно и тщательно, не чавкая и не разбрызгивая еду. Разговаривать с полным ртом некрасиво и неудобно. Не стоит злоупотреблять разговорами за едой. За стол садятся в первую очередь для принятия пищи, а не для развлечения.

нельзя баловаться за столом
это диктуется элементарными правилами безопасности. Нельзя играть со скатертью или раскидываться на стуле, это чревато разбитием посуды, травмами и ударами. Кроме того, ребенок может ошпариться горячими напитками (чай, кофе). Для игр существуют детские комнаты.

Страна!Мам.ру

- беседы о режиме питания (утром – завтрак, днём – обед, вечером – полдник и ужин);
- беседы о полезных и вредных продуктах, их пользе и вреде организму;



- проведение конкурсов и викторин;

Что можно приготовить из овощей?



Какой полезный продукт получают
от коровы?



С аппетитом все в порядке,
Зайка съел морковку с грядки,
Мыть не стал, а сунул в ротик,
И теперь болит животик.

*Вопрос: почему болит
животик у Зайки?*







3. Проведение работы с родителями
(законными представителями),
вовлечение их в процесс формирования
культуры здорового питания.



- консультирование родителей:
«Правильное питание дошкольников»,
«Воспитание культуры поведения за столом»,
«О правильном питании и пользе витаминов»,
«Зимний рацион детей» и т.д.



- создание памяток, брошюр, буклетов:

«В каких продуктах живут витамины»,

«Зимние витамины помогают иммунитету»,

«Сбалансированное питание – основа здоровья ребёнка».

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



Витамин В9 (фолиевая кислота)
- очень много в петрушке, салате, шпинате, бобах, а также – в печени; меньше – в халцированном рисе, отрубях, ячмене, гречихе, крупах, макаронах, сыре. Он необходим для роста и развития всех органов и тканей, нормального кроветворения. Способствует удалению лишнего жира из организма.

Витамин В12 (кобаламин)
- много в печени и почках животных, в печени трески; меньше в мясе, рыбе, продуктах моря, сыре, твороге. Способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной систем. Стимулирует рост, благотворно влияет на жировой обмен в печени.

Витамин Н (Биотин)
- максимальное количество его в печени и почках животных; немного меньше – в халцированном рисе, отрубях, бобах, гречихе, ячмене, желтке. Он участвует в обмене углеводов и жиров. Необходим для синтеза антител и пищеварительных ферментов. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С (аскорбиновая кислота)
- в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, петрушке много его и в других свежих овощах, фруктах и ягодах. Витамин С распространённому мнению, в плодово-ягодных соках витамина С немного. Полезен для поддержки иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.


Зимние витамины: помогают иммунитету

К сожалению, зимой, какой бы прекрасной она не выдалась, человеческий организм недополучает многих необходимых веществ. Нам не хватает солнца, свежих фруктов и овощей, и, как следствие, мы становимся отличными мишенями для вирусных и простудных заболеваний.

Именно поэтому зимой наш организм нуждается в особой витаминной поддержке, а не получая ее, устраивает забастовку. Утром отказывается просыпаться, вечером засыпает, как положено, а в течение рабочего дня накапывает такая усталость, будто пришлось мешки таскать.

И лучший способ улучшить свое самочувствие и настроение, а также помочь организму противостоять простудам и вирусам – это обогатить свой рацион «правильными» продуктами, хранящими максимальное количество необходимых витаминов!

Ни один из процессов жизнедеятельности человека не проходит без витаминов и минералов. Мы можем получать их как с пищей так и в составе витаминных комплексов. Качественные продукты питания, овощи, фрукты в начале зимы, и витаминно-минеральные комплексы – в конце. Принимать их нужно короткими курсами, поскольку чрезмерное употребление аптечных витаминов может привести к гипервитаминозу.



Сбалансированное питание – основа здоровья ребенка

Ни для кого не секрет, что основа здорового образа жизни не только взрослых, но и детей – это качественное, разнообразное и сбалансированное питание. Так что организуйте питание своего ребенка с самых первых дней его жизни так, чтобы ежедневно в его меню входили разные группы продуктов, богатых витаминами, минералами и микроэлементами.

Диетологи считают, что лучше всего использовать в меню «родные» продукты, т.е. выросшие в той полосе, где рожден ребенок. К примеру, для нас, жителей средней полосы, черная смородина является более полезным продуктом богатым витамином С, нежели южные апельсины.

Организм человека на 80% состоит из воды, поэтому каждый человек должен потреблять в сутки хотя бы небольшое ее количество. К сожалению, мы часто забываем о воде, особенно, когда речь идет о детях: заменяем ее на сладкие соки, компоты и чаи. Безусловно, это восполняет запасы жидкости в организме, но качество этих запасов оставляет желать лучшего.



Необычные и простые рецепты полезных блюд.

Завтрак

- Каша овсяная, рисовая, гречневая, пшённая с кусочками ягод или сухофруктами.
- Омлет из куриных или перепелиных яиц с морковью и горошком, с цукини или брокколи, с ветчиной и перцем.
- Паста (макароны) запечённые в сырном соусе.
- Молочный суп с вермишелью (из твёрдых сортов пшеницы).
- Запеканка (творожная, овощная, сырная, мясная, рисовая).
- Бутерброды (из зернового хлеба или цельнозерновой булочки) с листом салата / огурцом / помидором.
- Вареники, сырники.
- Фруктовый салат с йогуртом.
- Капустные маффины.
- Яблочные кексы.
- Сырники с кабачком.
- Овсяные блины.



Обед

Первое блюдо:

- Куриный суп, суп – пюре.
- Гречневый суп с картофельными клёцками.
- Борщ.
- Капустный суп.
- Фасолевый, гороховый суп.
- Томатный суп с фрикадельками.
- Чечевичный суп – пюре.
- Пряный морковный суп-пюре.
- Кукурузный суп с фрикадельками.
- Овощной суп с сельдереем.
- Тыквенный крем – суп.
- Свекольник на кефире.
- Окрошка с курицей.
- Суп из сельдерея и шпината.
- Суп из цветной капусты и с кабачком.



Гарнир:

- Макароны из твёрдых сортов пшеницы.
- Пюре, отварной картофель.
- Тушёные овощи.
- Каша (гречневая, рисовая).



Мясное блюдо:

- Котлеты из индейки на пару.
- Биточки или тефтели из мяса, птицы, рыбы.
- Отварная / тушёная курица или рыба.
- Куриная грудка в томатном соусе.



Салат:

- Овощные салаты заправленные небольшим количеством оливкового масла;



Напитки:

- Чай.
- Кисель.
- Компот.
- Сок.
- Морс.



Полдник

- Свежие фрукты.
- Йогурт.
- Ряженка, кефир.
- Творожок.
- Выпечка.
- Печенье.



Ужин

- Овощное рагу.
- Пюре с рыбной или куриной котлетой.
 - Тушёная капуста с тефтелями.
 - Творожная запеканка.
- Гречневая каша с тушёной котлетой.
 - Куриная пицца.
 - Тефтели из риса и чечевицы.
 - Котлеты из капусты.
- Тушёная капуста с тефтелями.
 - Голубцы .



- привлечение родителей и детей к участию в конкурсах;



*Сборник рецептов
полезной и
здоровой еды*

*Авторы составители:
Семьи воспитанников
группы «Реченька»*

2023 год



**Семья Аганиных представляет
очень вкусный и полезный рецепт
Тефтели из говядины.**

Пошаговое описание рецепта:

1. Приготовить фарш из говядины
2. В миске покрошить булочку, залить ее молоком, дать размокнуть
3. В фарш разбить яйцо
4. Размять булочку руками и добавить ее в фарш, затем все хорошо перемешать
5. Смазать форму для запекания сливочным маслом
6. Сформировать тефтельки и выложить их в форму
7. Приготовить заливку: в 200 мл воды добавить 2 столовые ложки сметаны, посолить, перемешать
8. Залить тефтельки и поставить их в духовку на 180 градусов на 50 минут
9. Пока готовятся тефтели, мы сделаем салат из овощей с оливковым маслом (порежем овощи под присмотром мамы, добавим оливковое масло, немного посолим и перемешаем)
10. После приготовления тефтелек все накладываем в тарелку и наслаждаемся вкуснятиной (гарнир (гречневая каша) приготовлен в мультиварке))



Кесадилья домашняя, очень вкусная!!!

Вам понадобится:

1. лаваш круглый
2. яйца
3. помидорка
4. сыр
5. мясо куриное или колбаса диетическая
6. соус или творожный сыр
7. капелька молока
8. фарш
9. чистые ручки



Замешать омлетик и пожарить



Смазать лаваш соусом и положить омлет, кусочек колбаски, сыр. Сложить треугольнички



Поджарить на сковородке без масла

Шеф-повар
Ярослав
Романов
желает вам
Приятного
аппетита!





Семья Пересвета Усанова приглашает Вас к себе на огонек.

Более 10-ти лет наша семья каждое лето заготавливает Иван-чай по особому рецепту.

Растения, служащие сырьем, росли повсеместно, но чайный сбор называют «копорским», так как впервые изготавливать иван-чай начали монахи из селения

Копорье, что находится в Ленинградской области. После того как это местечко однажды посетили английские моряки и попробовали чай, он стал известен не только в России, но и в Европе.

Собирать растения следует в период активного цветения в июле. Поэтому, к сожалению, не можем продемонстрировать свежими фотографиями сбора чая. Для чая подходят только листья.



Семья Ивановых представляет очень вкусный и полезный рецепт

Творожно-банановые панкейки:

Ингредиенты:

- ✓ банан очень спелый средний - 1 шт.,
- ✓ натуральный мягкий творог из баночки, без добавок - 180 гр;
- ✓ яйцо - 1 шт.;
- ✓ мука рисовая - 100 гр;
- ✓ сода - 0,5 ч.л.
- ✓ кокосовое масло (либо другое растительное рафинированное) для первичного смазывания сковороды.



Способ приготовления:

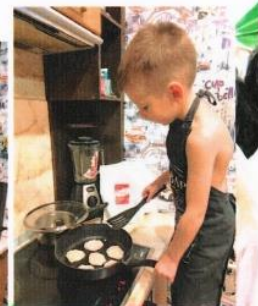
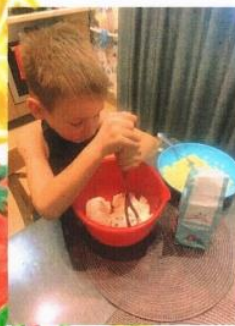
Банан размять вилкой, добавить яйцо, взбить блендером, добавить творог снова взбить блендером.

Муку и соду смешать в другой емкости.

Жидкую массу переливаем в сухую смесь

По консистенции должна получиться как густая сметана

Далее разогреваем сковороду и столовой ложкой выкладываем панкейки



БУЛГУРИТО С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

Мясо

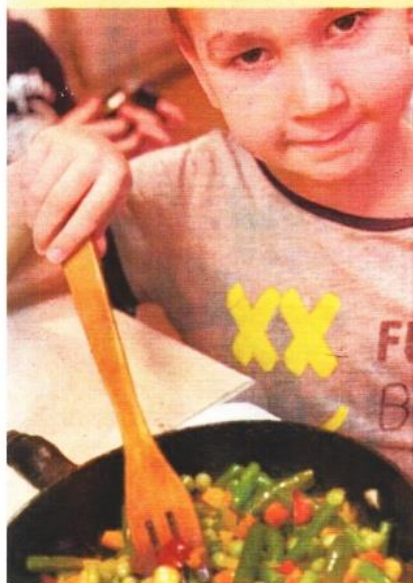
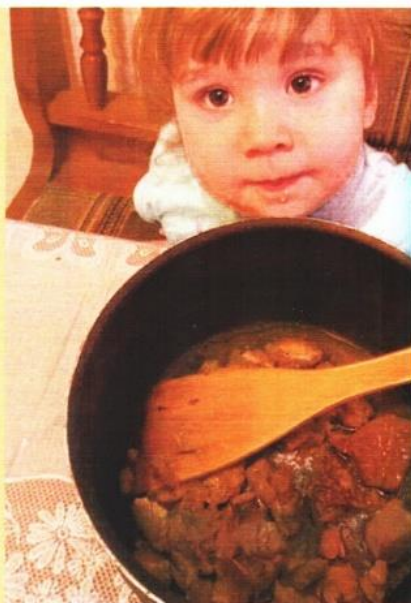
Лук

Овощи (можно замороженные)

Булгур

Вода

Соль, специи по вкусу



Отдельно
обжарить
овощи

«Любимый Ванин пирог»



Семья Павловых представляет:

Нам понадобится:
4 яйца
1 стакан муки
полстакана сахара
2-3 яблока
сливочное масло



Яблоки надо почистить



и порезать



Яйца разбить в миску



Взбить до пены



Высыпать сахар
и взбить

Употребляя правильную и здоровую пищу, ребёнок будет защищён от негативного воздействия окружающей среды.

По сравнению с организмом взрослого, ребёнок развивается стремительными темпами, на что уходит много энергии. Поэтому он нуждается в качественных продуктах питания, которые организм должен получать своевременно.

Спасибо за внимание!

