

**Индивидуальный предприниматель Дегтярева Дарья Сергеевна
ИНН 830000399033, ОГРНИП 317784700064642**

ПРИКАЗ

от 3 августа 2026 года № 28
г. Санкт-Петербург

Об утверждении образовательной программы

В соответствии с положениями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

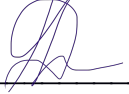
1. Утвердить образовательную программу «Мало ест», согласно приложению №1 к настоящему приказу.
2. Разместить текст образовательной программы на сайте <https://voprosgv.com/>
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

ИП



Д.С. Дегтярева

Приложение № 1
УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 28 от 3 августа 2026г.
ИП Дегтярева Д.С.



М.П.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Мало ест»

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 18+ лет

Срок реализации: 3 дня (6 академических часов)

Автор-составитель:
Дегтярева Дарья Сергеевна

г. Санкт-Петербург

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика программы. Пояснительная записка

- 1.1. Нормативные документы, регламентирующие разработку программы
- 1.2. Назначение программы
- 1.3. Актуальность и отличительные особенности программы
- 1.4. Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
- 1.5. Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
- 1.6. Категория обучающихся
- 1.7. Педагогические технологии
- 1.8. Приемы образовательной деятельности
- 1.9. Основные элементы образовательной программы
- 1.10. Планируемые результаты обучения по итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
- 1.11. Срок освоения дополнительной общеобразовательной программы
- 1.12. Особенности образовательного процесса

2. Содержание и организация образовательного процесса

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Содержание программы

3. Формы контроля

4. Методическое обеспечение

5. Условия реализации программы

6. Материально - техническое обеспечение

7. Кадровое обеспечение

8. Список источников

Глоссарий используемых терминов

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мало ест» направлена на формирование у родителей и других лиц, участвующих в уходе за ребёнком, понимания основ здорового пищевого поведения, поддержания и развития устойчивого пищевого интереса у ребёнка.

Программа охватывает ключевые темы: признаки и этапы формирования пищевого интереса, методы его поддержания, организация безопасных трапез и развитие навыков самостоятельного питания. Также включены отдельные материалы, касающиеся взаимосвязи грудного вскармливания и пищевого поведения, что позволяет расширить представление о питании ребёнка.

Обучающиеся изучат практические инструменты, позволяющие выстроить систему питания, способствующую формированию здорового пищевого поведения и устойчивого интереса к еде, что поддерживает физическое и эмоциональное развитие ребёнка.

1.1. Нормативные документы, регламентирующие разработку программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

1.2. Назначение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мало ест» предназначена для родителей, опекунов и других лиц, участвующих в уходе за ребёнком, и направлена на формирование практических знаний и навыков, необходимых для воспитания здорового пищевого поведения и поддержания устойчивого пищевого интереса у ребёнка.

Программа помогает углубить и систематизировать понимание психологических и физиологических основ пищевого поведения, принципов формирования, поддержания и развития пищевого интереса.

1.3. Актуальность и отличительные особенности программы

Программа «Мало ест» имеет социально-гуманитарную направленность и отвечает растущему запросу родителей и других лиц, участвующих в уходе за ребёнком, на доступные знания о формировании здорового пищевого поведения и пищевого интереса.

Её актуальность обусловлена потребностью в практичных решениях, способствующих гармоничному развитию ребёнка и улучшению качества жизни семьи.

Программа адаптирована под реальные родительские ситуации, ориентирована на достижение осязаемого результата в области питания ребёнка.

Отличительная особенность и новизна программы заключается:

- В использовании современных подходов, методов и приемов, основанных на проверенных знаниях о психологии и физиологии формирования пищевого поведения и интереса.
- В адаптации материалов программы под реальные жизненные ситуации, что позволяет обучающимся легко интегрировать полученные знания в повседневную практику.
- В ее прикладной направленности — каждый элемент программы ориентирован на выработку навыков, которые можно применять сразу во время и после обучения, обеспечивая уверенность в действиях и укрепляя гармонию в семье.
- В акценте на формирование культуры здорового образа жизни через осознанный подход к формированию пищевого поведения и пищевого интереса у ребёнка.

1.4. Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы «Мало ест» заключается в формировании у участников знаний, умений и навыков, необходимых для создания условий, способствующих поддержанию здорового пищевого поведения и устойчивого пищевого интереса у ребёнка, а также удовлетворение личных

образовательных потребностей, направленных на интеллектуальное и эмоциональное совершенствование.

1.5. Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Обучающие задачи:

- Изучение ключевых теоретических основ, связанных с формированием пищевого поведения и пищевого интереса, этапами их развития и факторами влияния.
- Освоение методов поддержания пищевого интереса, включая организацию комфортных трапез и создание развивающей среды с учётом возраста, готовности и индивидуальных особенностей ребёнка.
- Формирование практических навыков обучения ребёнка самостоятельному приёму пищи, в том числе правил безопасной подачи пищи и знакомства с разной консистенцией.

Воспитательные задачи:

- Формирование осознанного и ответственного подхода к созданию условий для гармоничного развития младенца.
- Воспитание внимания к индивидуальным потребностям ребенка и умения учитывать их в ежедневной практике.
- Содействие укреплению семейных ценностей через совместные приёмы пищи и выработку позитивного отношения к еде.

Развивающие задачи:

- Развитие навыков анализа и адаптации полученных знаний к реальным условиям жизни семьи.
- Формирование умения прогнозировать и устранять возможные трудности, связанные с пищевым поведением, такие как отсутствие интереса к еде или избирательность в пище.
- Развитие коммуникативных навыков для конструктивного взаимодействия с ребенком и членами семьи.

1.6. Категория обучающихся

Программа «Мало ест» разработана для взрослых, не имеющих специальных требований к образованию, которые стремятся углубить свои знания в формировании здорового пищевого поведения у детей. Она ориентирована на родителей, опекунов и других лиц, участвующих в уходе за детьми, которые заинтересованы в поддержании устойчивого пищевого интереса и формировании у ребёнка здорового отношения к еде для его гармоничного развития.

Программа подходит для тех, кто хочет:

- Понять основы формирования пищевого интереса и поведения, принципы их поддержания и внедрить их в повседневную жизнь.
- Развить практические навыки, позволяющие поддерживать интерес ребёнка к еде и развивать его самостоятельность за столом.
- Получить доступ к прикладным инструментам и рекомендациям, которые можно сразу применять на практике, включая ситуации, возникающие по мере взросления ребёнка.

Успешное освоение программы обеспечивается за счет последовательного изложения материалов, их наглядности и доступности. Для закрепления знаний предусмотрены практические задания и материалы для самостоятельной работы. Прием на обучение осуществляется круглогодично.

1.7. Педагогические технологии

Педагогические технологии, используемые в программе «Мало ест»

1. Информационно-коммуникационная технология

Программа реализуется в дистанционном формате, что включает использование видеозанятий и интерактивных материалов. Обучающиеся получают доступ к структурированным материалам, что позволяет самостоятельно изучать темы в удобное время.

2. Технология проблемного обучения

Обучение строится на анализе реальных ситуаций и трудностей,

с которыми сталкиваются родители, опекуны и другие лица, участвующие в уходе за ребёнком, при формировании пищевого интереса у ребёнка в возрасте от 1 года до 3 лет. Обучающиеся изучают причины и ищут оптимальные пути решения таких вопросов, как отсутствие пищевого интереса, трудности с самостоятельным питанием и другие особенности, влияющие на пищевое поведение.

Основное внимание уделяется практическим заданиям и упражнениям. Например, обучающиеся анализируют состояние пищевого интереса ребёнка, формируют стратегию его развития и поддержания, применяют полученные знания на практике и отслеживают их эффективность.

3. Технология развивающего обучения

Программа направлена на развитие самостоятельности обучающихся в процессе освоения знаний и навыков. Обучающимся предоставляется возможность самостоятельно ставить цели, планировать свои действия и анализировать результаты. Это способствует повышению ответственности за процесс и результаты обучения.

4. Модульная технология обучения

Технология предполагает разделение образовательного процесса на модули, каждый из которых посвящен отдельной теме. Программа «Мало ест» организована таким образом, что каждый модуль завершен и логически связан с последующими. Это позволяет обучающимся двигаться последовательно, углубляясь в изучение отдельных аспектов темы. Такой подход облегчает освоение сложного материала и обеспечивает структурированность знаний.

1.8. Приемы образовательной деятельности

Наглядные приемы

- Использование видеоматериалов, включая видеозанятия для визуализации принципов и методов развития, поддержания пищевого интереса и формирования пищевого поведения.
- Презентации, изображения, иллюстрирующие методы формирования здорового пищевого поведения, организации трапез, принципы обучения

самостоятельному приёму пищи.

- Материалы с наглядными памятками для анализа и поддержания пищевого интереса.

Практическая работа

- Составление плана действия по поддержанию пищевого интереса и формированию навыков самостоятельного приёма пищи на разных этапах.
- Выполнение домашних заданий по применению изученных принципов на практике с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.
- Практическая апробация методов и приемов на практике с последующим анализом эффективности.
- Самостоятельная работа с предложенными шаблонами и инструментами для мониторинга изменений.

Самостоятельная работа

- Изучение материалов курса в удобное время, выполнение заданий и упражнений в индивидуальном темпе.
- Реализация полученных знаний и рекомендаций в домашней практике.

1.9. Основные элементы образовательной программы

Видеозанятия, практические задания, презентации и наглядные материалы.

Указанные материалы обеспечивают комплексный подход к обучению, сочетая теорию и практику, что позволяет участникам не только усвоить знания, но и успешно применять их в реальной жизни для поддержания устойчивого пищевого интереса, формирования здорового пищевого поведения и комфортной атмосферы за столом.

1.10 Планируемые результаты обучения по итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

В результате обучения участники должны овладеть следующими знаниями, умениями и навыками:

Знать:

Базовые принципы поддержания пищевого интереса и формирования здорового пищевого поведения (создание среды, организация трапез, роль подражания) с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.

- Основы создания безопасных и комфортных условий для приёма пищи и развития самостоятельных навыков питания.
- Общие закономерности формирования пищевого поведения и их влияние на дальнейшие пищевые привычки.

Уметь:

- Создавать и адаптировать условия, поддерживающие пищевой интерес ребёнка.
- Распознавать проявление пищевого интереса и сигналы готовности к новым этапам питания.
- Применять на практике методы организации трапез и обучения самостоятельному питанию.
- Анализировать проявления пищевого интереса ребёнка и своевременно вносить необходимые коррективы.

Владеть:

- Навыками применения полученных знаний для создания среды, поддерживающей здоровое пищевое поведение на разных этапах развития ребёнка.
- Методами профилактики и решения типичных трудностей (снижение интереса к еде, избирательность, отказ от еды).
- Техниками рефлексии и оценки эффективности выбранной стратегии поддержания пищевого интереса и её адаптации под изменяющиеся потребности ребёнка.

1.11. Срок освоения дополнительной общеобразовательной программы

Программа рассчитана на 3 дня обучения - 6 академических часов исключительно с применением дистанционных образовательных технологий. Из них 3 академических часа теория, 3 академических часов практика.

Определения уровня готовности обучающихся к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы не требуется

Количество обучающихся в группе –15-20 человек.

1.12. Особенности образовательного процесса

Занятия по данной программе проходят в дистанционной форме на образовательной платформе GetCourse, обучающиеся осваивают теоретический материал через просмотр видеозанятий и выполнение заданий к ним. Также для демонстрации результатов обучения могут использоваться мессенджеры.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Учебный план

Наименование разделов, дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
		теория	практика	
Урок 1 Вводный урок	0,5	-	0,5	Анализ точки А т точки Б Знакомство с инфраструктурой курса
Урок 2 Мало ест	3,5	3	0,5	Рефлексия по поводу новой информации Составление списка рекомендаций. Внедрение изменений в жизнь
Урок 3 Подведение итогов	2,0	-	2,0	Анализ точки А и точки Б Итоговое тестирование
Всего	6,0	3,0	3,0	

2.2. Календарный учебный график

1. Дата начала учебного года: с момента формирования группы.
2. Продолжительность учебного процесса (учебных занятий): 3 дня

Неделя обучения	1	2	3	4	5	6	7	Итого часов
	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	
1 неделя	2	2	2	0	0	0	0	6
Итого								6

2.3. Содержание программы

1. Вводный урок (0,5 ак. часа)

Практика

Анализ текущей ситуации: зафиксируйте точку А (с чем вы пришли на курс): оцените свою тревожность относительно питания ребёнка по 10-бальной шкале, начните вести дневник питания за 5-7 дней. Пропишите цель на курс: точку Б – то, к чему вы стремитесь

2. Мало ест (3,5 ак. час)

Теория

Питание тоддлера: объёмы питания, анализ ситуации, почему ест меньше, и как мы мешаем есть больше. Что делать, если предпочитает грудь прикорму, как помочь есть больше. Как оптимальнее разместиться за столом, как научить есть самостоятельно. Что делать если не умеет жевать, давится кусочками – когда помогать и как.

Практика

Внедрение изменений в жизнь.

3. Подведение итогов (2 ак. часа)

Практика

Итоговое занятие

1. Финальный тест: пройдите итоговое тестовое задание, чтобы закрепить полученные знания и проверить уровень усвоения ключевых тем курса.

2. Анализ текущей ситуации: проанализируйте вашу точку А и то, что вы имеете сейчас (Точка Б).

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Формы контроля освоения обучающимися планируемого содержания.

Текущий контроль – не предусмотрен.

Итоговый контроль – в конце обучения обучающиеся проходят итоговое тестирование на образовательной платформе для проверки степени усвоения теоретических и практических знаний. Тест включает вопросы по основным темам курса и позволяет закрепить полученные навыки. Итоговое тестирование позволяет оценить: понимание ключевых принципов формирования и поддержания пищевого интереса; способность применять полученные знания на практике для создания условий, поддерживающих здоровое пищевое поведение ребёнка; умение самостоятельно находить решения для устранения проблем, связанных с пищевым интересом и поведением. Для успешного прохождения курса необходимо набрать не менее 80% правильных ответов.

Форма итоговой аттестации	Тестирование (на образовательной платформе)
Требования к итоговой аттестации	Успешное прохождение итогового теста с результатом не менее 80% правильных ответов
Критерии оценивания	Оценка проводится автоматически по количеству верных ответов. Результат считается положительным при достижении порога 80% и выше.
Оценка	Зачтено/не зачтено

Примерные вопросы для итогового занятия - тестирования

- 1. Ребёнок выливает воду для питья в макароны, берёт в руки, рассматривает их и только после этого ест. Ваши действия:**

- **Позволю есть так, как он ест. Да, выглядит, мягко говоря, непривычно, но ребёнок ест, значит это не игра (правильный ответ).**

- На это смотреть неприятно, с едой надо обращаться уважительно. В нашей семье не принято разводить бардак в тарелке. Поэтому, конечно, не позволю так себя вести, заберу тарелку и дам чистую.

2. Вы пришли в гости к подруге. Она как раз кормит ребёнка и говорит вам: «Погоди, сейчас докормлю, спать уложу и мы с тобой спокойно сядем и пообедаем вместе.» Как вы считаете, для поддержания пищевого интереса это правильная тактика кормления ребёнка?

- **Если мама так организует приёмы пищи ребёнка только в исключительных случаях, когда, например, хочется спокойно поболтать с подругой, то риска для пищевого интереса ребёнка нет (правильный ответ).**

- Да, такая практика принята во многих семьях. Она позволяет маме спокойно покормить малыша, не отвлекаясь ни на что, а ребёнку сосредоточиться на своей еде.

3. Вы кормите ребёнка. Он почти всё съел, осталась буквально одна ложка. Малыш начал отворачиваться от ложки. Ваши действия:

- **Собрать остатки на ложку и самой съесть (если вам вкусно) или выкинуть в мусорку (если вы сами уже тоже наелись). Всё! Трапеза закончилась. (правильный ответ).**

- Собрать остатки на ложку, всё-таки дать её малышу и с чистой совестью, что вся порция доедена, закончить трапезу.

4. Только сели за стол, а ребёнок сразу отказывается от еды. Ваши действия:

- **Сказать: «Ну, не хочешь, не ешь!» Посадить в стульчик рядом или к себе на колени и продолжить свою трапезу с аппетитом и удовольствием (правильный ответ).**

- Хотя бы пару ложек постараться скормить малышу, глядишь поймёт, что я от него хочу и съест хоть сколько-то.

5. Вы кормите ребёнка, он начинает тянуться к ложке, но вы знаете, что если ему сейчас дать ложку, он начнёт ей размахивать, еда скорее разлетится, чем попадёт ему в рот, он просто не наестся, поэтому вы:

- **Дам ложку в руки и продолжу есть свою еду в это время, показывая**

пример того, что делать с ложкой (правильный ответ).

- Придержу ручку и не дам ложку. Докормлю основной объём порции, после этого дам ложку для освоения навыка самостоятельной еды.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Процесс обучения и воспитания основывается на личностно-ориентированном принципе обучения обучающихся с учетом их возрастных особенностей.

Организация педагогического процесса предполагает создание для обучающихся такой среды, в которой они полнее раскрывают свои способности и чувствуют себя комфортно и свободно. Этому способствуют комплекс методов, форм и средств образовательного процесса.

Так, в процессе обучения применяются следующие методы:

- проектно-исследовательский: рассказ, объяснение, пояснение, вопросы;
- наглядный (демонстрация схем, таблиц, презентаций);
- проблемного обучения (анализ и решение проблемных ситуаций);
- методы воспитания: мотивация, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, создание ситуации успеха и другие. Выбор методов обучения осуществляется исходя из анализа уровня готовности обучающихся к освоению содержания модуля, степени сложности материала, типа учебного занятия. На выбор методов обучения значительно влияют индивидуальные особенности, возможности и запросы обучающихся.

Данная программа реализуется посредством применения педагогической технологии:

- информационная технология (использование обучающимися возможностей сети Интернет для формирования информационных компетенций).

Образовательный процесс строится на следующих принципах:

- Принцип научности. Его сущность состоит в том, чтобы обучающийся усваивал реальные знания, правильно отражающие действительность, составляющие основу соответствующих научных понятий.
- Принцип наглядности. Наглядные образы способствуют правильной организации мыслительной деятельности обучающегося. Наглядность обеспечивает понимание, прочное запоминание.
- Принцип доступности. Учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся в процессе обучения по программе. Предполагает соотнесение содержания, характера и объема учебного материала с уровнем

подготовленности обучающихся.

— Принцип последовательности. Основан на постепенном переходе от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

— Принцип осознания процесса обучения. Данный принцип предполагает необходимость развития у обучающегося рефлексивной позиции: как я узнал новое, как думал раньше, что приобрел нового, был ли я полезен и эффективен, верно ли я двигаюсь к поставленной цели.

Содержание учебных блоков обеспечивает информационно-познавательный уровень и направлено на приобретение практических навыков работы с компьютерной техникой, дополнительных знаний в области презентации и самопрезентации, ясному пониманию целей и способов решаемых задач.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предназначена для людей старше 18 лет.

Все коммуникации с педагогическим работником осуществляются посредством указанной среды (системы). А также информационно- телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи информации и взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Обучающиеся самостоятельно работают с литературой и при необходимости фиксируют ключевую информацию. На протяжении всего периода обучения педагог отслеживает результативность программы.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, которые подразумевают использование такого режима обучения, при котором обучающийся осваивает общеобразовательную общеразвивающую программу полностью или частично самостоятельно (удаленно) с использованием электронной информационно-образовательной среды (системы дистанционного обучения).

Электронная информационно-образовательная среда включает в себя:

- наличие персонального компьютера или ноутбука;
- наличие работающей видеокамеры с динамиками на компьютере или ноутбуке;
- компьютер либо ноутбук имеет выход в интернет. Скорость подключения от 50-100 Мбит/секунду. Услуги провайдера в момент обучения оплачены.

7. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей направленности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, осваиваемой обучающимися без предъявления требований к стажу работы либо высшее образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

8. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Литература для педагога:

Руководство ВОЗ по прикорму младенцев и детей раннего возраста от 6 до 23 месяцев жизни, 2023

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240081864>

Литература для обучающихся:

Карлос Гонсалес Мой ребенок не хочет есть! Как превратить кормление в наслаждение. Перевод Екатерины Абрамовой. Издательство «Ресурс» 2017.

<https://www.litres.ru/book/karlos-gonsales/moy-rebenok-ne-hochet-est-42595404/>

Интернет-ресурсы:

Прикорм: что такое педагогическая и педиатрическая схема? Медицина обо мне. MedAboutMe

https://medaboutme.ru/articles/prikorm_что_такое_pedagogicheskaya_i_pediatricheskaya_skhema/

Глоссарий используемых терминов

Тоддлер — ребёнок раннего возраста от 1 до 3 лет. Термин заимствован из англоязычной литературы по раннему развитию. В программе используется в отношении некоторых особенностей сна детей после года.

Пищевой интерес — это рефлекторное состояние, характеризующееся готовностью детского организма физически и психологически поглощать пищу, отличную от грудного молока.

Пищевое поведение — это ценностное отношение к пище и её приёму; комплекс характеристик, связанных с едой. Оно может быть нормальным (адекватным) и отклоняющимся от нормы.

Малоежка — ребёнок, который мало ест, имеет проблемы с набором массы тела и ростом, а также крайне избирателен в еде, отказывается от целого ряда продуктов.