

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №16 аул Малый Барханчак
Ипатовского района Ставропольского края

Принята на заседании
педагогического совета
от «_30_»_августа 2022 года
Протокол №_1_____



УТВЕРЖДАЮ
Врио директора МКОУ СОШ №16
Л.Р. Джанаева
«_01_»_09_2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

(вид)

Естественнонаучной направленности

«Разговор о правильном питании»

(название программы)

Уровень программы: ознакомительный

Возрастная категория: от 11 до 12 лет

Состав группы: _____16_____

Срок реализации: 1 год

ID – номер программы в Навигаторе:

Автор – составитель:
Рамаева Римма Шабановна,
педагог дополнительного
образования

аул Малый Барханчак
2022г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным.

Осознавая роль правильного питания в поддержании здоровья подрастающего поколения, компания «Нестле Россия» в 1999 году приняла решение о создании и внедрении специальной обучающей программы для детей и подростков — «Разговор о правильном питании».

Программа была разработана в Институте возрастной физиологии Российской Академии Образования. Руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской Академии Образования Российской Федерации и М. М. Безруких.

Зачем нужна пища, знает каждый, о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы он трудом не занимался. Еда — топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь правильно его использовать должен любой, особенно молодой человек. От того, как человек питается, зависят его здоровье, настроение, трудоспособность.

К сожалению, в большинстве случаев интерес к проблеме питания возникает с годами, когда большинство продуктов оказывается вредным для постаревшего организма.

Умение есть аккуратно и красиво — одно из качеств культурного человека. Это важно как с эстетических позиций, так и с гигиенических, поскольку еда, принятая «с чувством, с толком,

расстановкой», усваивается лучше. Ребёнок за едой не должен спешить, отвлекаться, ему следует внушить важность тщательного пережёвывания пищи: чем больше она измельчена, тем лучше переваривается и усваивается. Навыки культурного приёма пищи вырабатываются быстрее, если дети видят за столом те же действия, которыми хвалят. Пример аккуратной еды, правильного поведения за столом родителей — весьма эффективное средство обучения школьников.

В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Реализация программы «Здоровое питание» способствует воспитанию обучающихся культуры здорового питания.

- Направленность программы — естественнонаучная.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что данный курс способствует формированию у детей здорового образа жизни и правильного питания, закрепит интерес детей к познавательной деятельности, будет

способствовать развитию мыслительных операций и общему интеллектуальному развитию.

Не

менее

важным фактором данной программы является стремление развить у обучающихся умение самостоятельно работать, думать, решать творческие задачи, а также совершенствоваться в навыках аргументации собственной позиции по определенному вопросу. Одной из задач Целевой модели ДОД является обеспечение равного доступа к занятиям кружка ЮИД для различных категорий детей в соответствии с их образовательными потребностями и индивидуальными возможностями.

В основе данной программы заложены принципы модульного построения ДОП по линейной схеме.

Модульный принцип построения программы ЮИД значительно увеличивает ее гибкость и вариативность. У обучающегося появляется возможность выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, выбирать заинтересовавшие модули, осваивать их в удобном темпе.

Так как дети, проживающие в сельской местности, обладают меньшими стартовыми возможностями, поэтому модульная программа позволяет развить самостоятельность обучающихся, раскрыть их творческий потенциал.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от существующих образовательных программ –

усвоение начальных знаний о культуре быта и правильном питании, связей, а также личностную заинтересованность в расширении знаний.

Особенностями построения программы является то, что в неё включено большое количество заданий на формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания и здорового образа жизни. Задания способствуют становлению у детей познавательных интересов, а также творческих способностей.

Характерной особенностью программы является занимательность изложения материала либо по содержанию, либо по форме.

Новизна данной программы заключается в том, что это программа, которая представляет собой один из возможных вариантов нетрадиционного решения проблемы формирования у детей навыков здорового образа жизни, качественного улучшения обучения, развития и воспитания учащихся, способствует глубокому и прочному овладению изучаемым материалом, повышению уровня культуры питания.

Педагогическая целесообразность: занятия данного курса способствуют развитию у детей умения делать осознанный выбор на основе полученных знаний. Так как дети, проживающие в сельской местности, обладают меньшими стартовыми

возможностями, поэтому модульная программа позволяет развить самостоятельность обучающихся, раскрыть их творческий потенциал.

Особенностями построения программы является то, что в неё включено большое количество заданий на формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания и здорового образа жизни. Задания способствуют становлению у детей познавательных интересов, а также творческих способностей.

Возраст обучающихся, для которых предназначена дополнительная общеразвивающая программа – 6-10 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения – 68 часов в год.

Формы обучения и режим занятий

Данная программа реализуется в очной форме обучения.

Форма занятий – групповая.

Тип занятий – комбинированный.

Формы проведения занятий: беседа, круглый стол, викторина

Уровень освоения программы – ознакомительный.

1.2. Цель и задачи программы

Одной из задач Целевой модели ДОД является обеспечение равного доступа к занятиям «Разговор о правильном питании» для различных категорий детей в соответствии с их образовательными потребностями и индивидуальными возможностями.

В основе данной программы заложены принципы модульного построения ДОП по линейной схеме.

Модульный принцип построения программы значительно увеличивает ее гибкость и вариативность. У обучающегося появляется возможность выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, выбирать заинтересовавшие модули, осваивать их в удобном темпе.

Цель образовательной программы (ОП): создать условия для разных категорий детей из сельской местности для развития интереса к цифровой графике, развития личности ребёнка, способного к творческому самовыражению через освоение цифровой техники и овладение навыками фотографирования; углубление и расширение знаний по окружающему миру; развитие интереса учащихся к окружающему миру и здоровому образу жизни, привитие школьникам интереса и

вкуса к самостоятельным занятиям, воспитание их инициативы и творчества

Задачи программы.

Обучающие:

- содействовать формированию мыслительных навыков:
- умению ставить вопросы, обобщать,
- устанавливать закономерности,
- делать умозаключения;

Развивающие:

- создавать условия для развития у детей познавательных интересов, формировать стремление ребенка к размышлению и поиску;
- формировать представления о привычках рационального питания и здорового образа жизни;

Воспитательные:

- прививать любовь к предмету;
- способствовать формированию информационно-коммуникативных компетенций учащихся;
- создавать необходимые условия для проявления творческой индивидуальности каждого обучающегося.

Ожидаемые результаты, способы определения их результативности.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- правила и основы рационального питания;
- необходимости соблюдения гигиены питания;
- основы правильного питания, как составной части здорового образа жизни;

Обучающиеся научатся:

- определять полезные продукты питания;
- самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов

Личностные результаты

Целостное восприятие окружающего мира. Развитие мотивации учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и

способов действий, творческий подход к выполнению заданий. Рефлексивная самооценка, умение анализировать свои действия и управлять ими. Навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками. Формирование культуры питания и здорового образа жизни.

Установка на бережное отношение к природе, понимание красоты окружающего мира.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД: Способность определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога; Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом; учиться работать по предложенному педагогом плану

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в учебном материале;
- принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- принимать роль в учебном сотрудничестве; выполнять учебные действия в устной, письменной речи, во внутреннем плане.

Обучающийся получит возможность научиться:

- контролировать и оценивать свои действия в сотрудничестве с педагогом, одноклассниками;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение в конце действия.

Познавательные УУД:

Находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;

Делать выводы в результате совместной работы класса и педагога; *Обучающийся научится:*

- пользоваться знаками, символами, таблицами, схемами, приведёнными в рабочей тетради;
- ориентироваться на возможно разнообразие способов решения учебной задачи;
- анализировать изучаемые объекты с выделением существенных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно-следственные связи в изученном круге явлений.

Обучающийся *получит возможность* научиться:

- проводить сравнение и классификацию изученных объектов по самостоятельно выделенным основаниям при указании и без указания количества групп;
- обобщать (выводить общее для целого ряда единичных объектов). *Коммуникативные УУД:* оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста); слушать и понимать речь других;

учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Обучающиеся *научатся*:

- выбирать адекватные речевые средства в диалоге с педагогом, одноклассниками;
- воспринимать другое мнение и позицию;
- формировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению; Обучающиеся *узнают*:
- о основных полезных продуктах;
- о традиционных блюдах русской кухни;
- о связи питания и физического здоровья.

Способы определения результативности

Педагогическое наблюдение

Педагогический анализ результатов: опросов, выполнения диагностических заданий, участия в мероприятиях (викторины, соревнования, защиты проектов, решение задач поискового характера).

Виды контроля

форма проведения	содержание проведения	формы контроля
формальный или входной контроль		
в начале учебного года	определения уровня развития детей, их творческих способностей	тесты, опрос, тестирование, анкетирование

течении всего обногогода	деление деленияобучающимися обного деленияготовности ей к восприятию ого ышение етственности нтересованности питанников чении. Выявление ей, отстающих и режающихобучение. дбор рективныхметодови дствобучения.	степени деления материала. остоятельная ота.	дагогическое людение, опрос, трольное занятие, остоятельная ота.
межуточныйилирубежныйконтроль			
окончанию чения дела. верти.	темы или В конце деления ультатовобучения.	деление деленияобучающимися обного деления ультатовобучения.	рос, контрольное ятие, открытое ятие, остоятельная ота, тестирование, етирование,
мяпроведения	ьпроведения	маконтроля	
		зентациятворческих от.	
нцеучебногогодаиликурсаобучения			
нцеучебногогода курсаобучения	делениеиизменения внразвитиядетей, творческих	рос, ятие, ятие,	контрольное открытое игра-

<p>собностей.</p> <p>ределение</p> <p>ультатов</p> <p>ентирование</p> <p>чающихся</p> <p>ьнейшее(втомчисле</p> <p>остоятельное)</p> <p>чение.</p> <p>дений</p> <p>ершенствования</p> <p>азовательной</p> <p>граммы</p> <p>чения.</p>	<p>обучения.</p> <p>на</p> <p>Получение</p> <p>для</p> <p>и методов</p>	<p>ытание,</p> <p>гирование,</p> <p>етированиеидр.</p>
--	---	--

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – игра-испытание или олимпиада. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивают детский коллектив.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа состоит из **трех модулей**.

Содержание модулей программы

Модуль I. Разнообразие питания (12 часов)

Если хочешь быть здоров. Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.

Самые полезные продукты. Какие продукты полезны и необходимы человеку? Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа). Анкетирование «Полезные привычки». Экскурсия в магазин. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в

магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Кухни разных народов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?» Игра «Приготовь блюдо».

Модуль II. Организация и гигиена питания (22 часа)

Как правильно есть. Основные принципы гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания». Игра «Чем не стоит делиться». Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.

Удивительные превращения пирожка. Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время?». Тест. Игра «Доскажи пословицу». Игра «Помоги Кате». Демонстрация удивительного превращения пирожка.

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Завтрак – обязательный компонент ежедневного меню, различные варианты завтрака. Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята». Составление меню завтрака.

Плох обед, если хлеба нет. Обед – обязательный компонент ежедневного меню, структура обеда. Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда». Игра «Советы хозяйшки». Игра «Лесенка с секретом». Составление меню обеда. Экскурсия на хлебозавод.

Полдник. Время есть булочки. Знакомство с вариантами полдника. Значение молока и молочных продуктов. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Игра-демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко». Игра «Подбери рифму».

Пора ужинать. Ужин – обязательный компонент ежедневного меню, состав ужина. Игра «Объяснялки». Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд». Игра «Что можно есть на ужин». Составление меню ужина. Экскурсия в столовую.

Модуль III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (22 часа)

Где найти витамины весной? Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Отгадай название». Игра «Отгадай мелодию». Игра «Вкусные истории».

Как утолить жажду... Значение жидкости для организма человека. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой». Игра «Праздник чая».

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Связь рациона питания с образом жизни. Высококалорийные продукты. Игра «Мой день». Игра «Меню спортсмена».

Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. Разнообразие фруктов, ягод, значение их для организма. КВН «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты». Стенгазета «Витаминная радуга».

Каждому овощу свое время. Разнообразие овощей, их полезные свойства. Игросоревнование «Вершки-корешки». Игра-эстафета «Собираем урожай».

Календарно-тематическое планирование

«Разговор о правильном питании»

ма	рактеристика основных видов деятельности ученика
Модуль I. Разнообразие питания (12 часов)	
знакомство с жителями «Улицы Сезам»	знакомятся с героями «Улицы Сезам». Персонажи – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Основные персонажи – девочка Катя, папа (дядя Саша), мама (тетя Нина), подружничиха тетя Даша.
«Хочешь быть здоров?»	получают представление о важности правильного питания.
«Хочешь быть здоров?»	
«Какие полезные продукты?»	формируется представление о полезных продуктах для человека. Имеют представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.
«Какие полезные продукты? Составь меню».	
«Идем в магазин».	
«Игра «Разложи продукты на разноцветные столы».	
«Посещение магазина»	
«Вкус и цвет товарищей»	знакомятся с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, с кухней разных народов. Имеют практические навыки распознавания вкусовых качеств более употребительных продуктов.
«Вкус и цвет товарищей»	
«Пределы вкуса продукта». Практическая работа.	
«Вкусы разных народов». Игра «Приготовь блюдо»	
Модуль II. Организация и гигиена питания (32 часа)	

к правильно есть	еют представление об основных принципах гигиены питания
к правильно есть	
аконы питания» - игра-суждение.	
гиена питания	
к правильно есть. Игра ем не стоит делиться»	
авила питания	
блюдение режима питания	
ивительные превращения рожка	рмируется представление о роли регулярного питания и важности блюдения режима дня
жим питания школьника	
дион питания	
втрак	рмируется представление о каше как полезном и вкусном блюде, о завтраке
ставляем меню завтрака	к обязательном компоненте ежедневного меню.
чего варят кашу и как елать кашу вкусной?	
чего варят кашу и как елать кашу вкусной?	
амая вкусная и полезная ша» - игра.	
креты обеда	рмируется представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного
креты обеда	диона питания, его структуре.
ох обед, если хлеба нет	
ох обед, если хлеба нет	
рианты полдника	акомятся с вариантами полдника.

	дник. Время есть почки	
	дник. Время есть почки	
	ачение молока и молочных одуктов.	
	нкурс «Знатоки молока»	
	скурсия на хлебозавод (карню)	
	тешествие по улице авильного питания	акомятся с понятием схема, чертеж, сунок, график.
	то удивительное молоко»- ра-демонстрация.	рмируется представление о значении лока и молочных продуктов.
	ра ужинать	рмируется представление об ужине к обязательном компоненте
	к приготовить бутерброды	едневного рациона питания, его ставе.
	о можно есть на ужин	
	ставление меню ужина	
	скурсия в столовую. юда для завтрака, обеда, ина.	
модуль III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (часа)		
	е найти витамины весной?	акомятся со значением витаминов и неральных веществ в жизни человека.
	кусные истории» - игра	
	ли хочется пить	рмируется представление о значении дкости для организма человека,
	чего состоят соки	нности разнообразных напитков.
	ы не дружим с Сухомяткой	
	ы не дружим с Сухомяткой	

	ню спортсмена	
	о надо есть, если хочешь ть сильнее	формируется представление о связи диона питания и образа жизни, о сококалорийных продуктах питания.
	сококалорийные одукты	
	сококалорийные одукты	
	ооци, ягоды и фрукты – гаминные продукты	
	ооци, ягоды и фрукты – гаминные продукты	аконятся с разнообразием овощей, од, фруктов, их полезными свойствами.
	Н «Овощи, ягоды, укты»	
	гаминные истории	
	гаминные истории	
	ждому овощу свое время	
	ра- соревнование ершки- корешки»	
	гаминная радуга	
	гаминная радуга	
	знообразии овощей, их лезные свойства	
	знообразии овощей, их лезные свойства	
	тешестве по улице авильного питания	крепляют знания законов здорового тания. Знакомятся с полезными одами для праздничного стола.
	тешестве по улице авильного питания	
	аздник урожая	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Обеспечение образовательного процесса

Авторская программа внеурочной деятельности

М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова

«Разговор о правильном питании»

Книга для педагога М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова

«Разговор о правильном питании»

Материально-техническое

обеспечение

программы Технические средства обучения

Классная доска набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок.

Мультимедийный проектор. Экспозиционный экран. Компьютер. Видеофильмы, соответствующие содержанию обучения.

Слайды, соответствующие содержанию обучения.

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения.

Печатная продукция: Научно-популярные, художественные книги для чтения (в соответствии с основным содержанием обучения).

Детская справочная литература (справочники, атласы-определители, энциклопедии) об окружающем мире (природе, труде людей, общественных явлениях и пр.)

Методический комплект М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова

«Разговор о правильном питании» с методическим пособием и CD диском с разработанными интерактивными презентациями для работы на занятиях.

Собственные методические разработки – «Основные крупы в нашем питании. Традиции блюда» – подборка видеосюжетов по теме.

Основные формы и направления

Особенностью содержания современного начального образования является не только ответ на вопрос, что обучающийся должен знать, но и в соответствии с образовательными стандартами формирование универсальных

учебных действий в личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

Именно начальная ступень школьного обучения должна обеспечить познавательную мотивацию и интересы учащихся, готовность и способность к сотрудничеству обучающегося с педагогом и одноклассниками, сформировать основы нравственного поведения,

определяющего отношения личности с обществом и окружающими людьми. Необходимо сформировать у младшего школьника готовность и способность к саморазвитию, т.е. универсальные учебные действия

я не только на занятиях, но и в дополнительном образовании. Занятия строятся как процесс «открытия» каждым школьником конкретного знания. Обучающийся не принимает его в готовом виде, а деятельность на занятии организуется так, что требует от него размышления, поиска. Школьник имеет право на ошибку, на коллективное обсуждение поставленных предположений, выдвинутых доказательств, анализ причин возникновения ошибок и неточностей и их исправление. Такой подход делает личностно значимым процесс учения и формирует у школьника учебную мотивацию.

Для успешного достижения результата необходимо использовать разные формы организации деятельности:

- индивидуальные (составление пословиц, загадки, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий);
- фронтальные (анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составление таблиц, экскурсии и др.);
- коллективные (работы в парах и группах – участие в практических занятиях, инсценирование, работа с справочной литературой и т.д.)

Используя эти формы, педагог организует конструктивную совместную деятельность, а сам выступает в роли помощника. Такая работа позволяет формировать у учащихся мотивацию учения, учиться планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей, осуществлять необходимый поиск информации в различных источниках,

строить диалогическую форму коммуникации (умение слушать, умение высказать своё мнение, разрешать конфликты, работать сообща для достижения общей цели, соблюдать правила работы в группе «уважай своего товарища, умеи выслушать каждого, не согласен – предлагай», оценивать свою работу, работу партнёров, работу группы в целом.

При работе парами дети приучаются внимательно слушать ответ товарища (ведь они выступают в роли педагога), учатся говорить, отвечать, доказывать. Ребёнок может делать в этот момент то, что в другое время не разрешается – свободно общаться с товарищем, свободно сидеть. Детям такая работа очень нравится. А так как дети ограничены временем и не хотят отстать от других пар, они стараются не отвлекаться, общаются по теме занятия.

Есть дети, которые стесняются высказываться при всей группе. В более узком кругу сверстников стеснительные дети начинают говорить, у них появляется уверенность в собственных силах. Данная форма работы с группой создаёт комфортные условия для развития коммуникативных умений.

На каждое занятие продумываются цели, задачи, методы, приёмы работы, формы организации деятельности детей, планируемые результаты обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Березина В.А. Развитие дополнительного образования детей в системе российского образования: Учебно-методическое пособие. – М.: АНО «Диалог культур», 2007. – 512 с.
2. Грознов С.Р. «Питание школьника», 2011. – 154 с.
3. Пузакова Б. «Что мы едим», 2013. – 64 с.
4. Уайт И. «Питание детей младшего школьного возраста», 2002. – 164 с.
5. Методическое пособие по курсу «Правильное питание», 2018, 103 с.