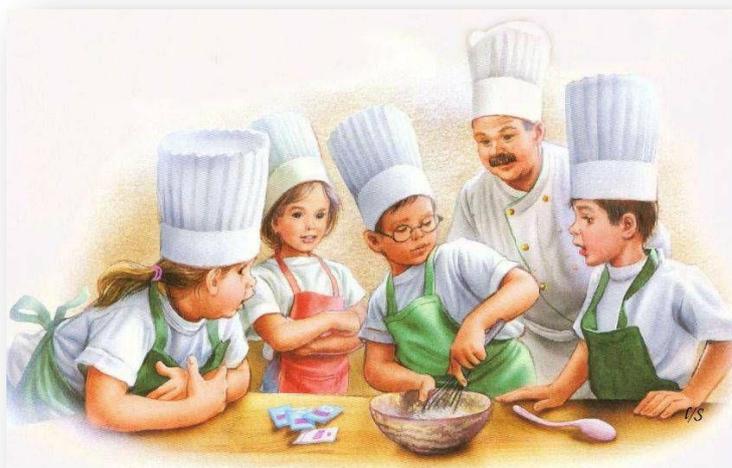


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детский оздоровительно-образовательный центр
«Волжский берег»

| | |
|---|---|
| Принята протокол заседания педагогического совета № 1 от 02 января 2020 г. | Утверждаю: Директор _____/ М.А. Назарова «02» января 2020г. Приказ № 03-ОД_ |
|---|---|

Оздоровительно – образовательная программа
зимней каникулярной смены

«Вкусные каникулы»



Рекомендуемый возраст участников: 8-16 лет

Срок реализации: каникулярный период 2020 г

Автор-разработчик: Назарова М.А.,
директор МБУ ДО ДООЦ «Волжский берег»

с. Сомовка 2020 г

Оглавление

1. Информационная карта программыстр 3-4
2. Пояснительная записка (обоснование).....стр 5-6
3. Цель и задачистр 7
4. Концептуальные основы.....стр 7-8
5. Содержание программы и механизм реализациистр 8-11
6. Ресурсное обеспечение реализации программыстр 13
7. Ожидаемые результаты и способы оценки результативности.....стр 13-14
8. Система информирования общественности о деятельности лагеря, взаимодействие со средствами массовой информации.....стр 14
9. Система внешних контактов лагерястр 14
- 10. Приложения:**
 1. Список литературы стр 16
 2. Жетоны «общества чистых тарелок»
 3. Образцы сувениров за жетоны «чистые тарелки»
 4. Комплект диагностических методик
 5. Разработки тематических занятий с детьми
 6. Кулинарная книжка

1. Информационная карта программы

| | |
|--|--|
| Полное название программы | оздоровительно-образовательная программа « Вкусные каникулы » |
| Автор программы | Назарова Марина Александровна – директор центра «Волжский берег» |
| Учреждение - организатор лагеря | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детский оздоровительно-образовательный центр «Волжский берег» |
| Адрес учреждения, телефон | 606271 с. Сомовка, ул Приволжская д. 16 Воротынский район Нижегородская область Телефон 8831(64) 53-1-23 |
| Ф.И.О. ответственного за проведение лагеря . должность, телефон | Назарова Марина Александровна – директор центра «Волжский берег», сот 89047806858 |
| Место проведения | Воротынский район, с Сомовка, муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детский оздоровительно-образовательный центр «Волжский берег» |
| Сроки проведения | 3-9 января 2020 г |
| Профиль лагеря | Многопрофильная программа (оздоровление, социализация, развитие творческих способностей) |
| Цель и задачи программы | <p>Цель: Организовать воспитательное пространство, обеспечивающее необходимые условия для полноценного отдыха детей, формирования у участников смены интереса и готовности соблюдения правил здорового питания.</p> <p>Задачи Формирование знаний о здоровом и правильном питании, о вредных и полезных продуктах, о последствиях неправильного питания и вреде здоровью. Формировать интерес к процессу приготовления вкусных и полезных блюд для себя и своих близких. Способствовать развитию интереса и творческого подхода к процессу приготовления и подачи пищи.</p> |
| Количество участников за год , в том числе детей | 1 смена - 140 человек, в том числе 115 детей и 25 взрослых |
| География участников | В реализации программы принимают участие воспитанники образовательных учреждений Воротынского , Пильнинского , Спасского , Большемурашкинского, Большеболдинского, Лысковского, Гагинского районов, г Нижний Новгород , г Сергач |
| Условия участия в программе | Добровольное желание детей и родителей (по заявлению родителей) |
| Условия размещения участников | Одноэтажный жилой кирпичный корпус, комнаты 4-5 человек, Корпус отапливаемый, горячая, холодная вода, душевые на этаже. Спортивный зал, тренажерный зал, стрелковый тир, туристический городок, спортивные площадки на воздухе. Купание в бассейне ФОКа «Волга», посещение ледовой арены. Спортивный инвентарь, игровой инвентарь. Комнаты для |

| | |
|--|--|
| | занятий объединений дополнительного образования, библиотека, кинозал. |
| Кадровое обеспечение | 13 человек(педагогические работники, студенты профильных Института пищевых технологий) , 7 - технический и вспомогательный персонал, 5 человек- приглашенные специалисты(повара, кондитеры) |
| Социальные партнеры в организации и проведении лагеря | МАОУ Физкультурно-оздоровительный комплекс «Волга» Сотрудники пищеблоков образовательных учреждений Воротынского района Предприятия по производству молока, хлебобулочных изделий. |
| Краткое содержание программы | Программа «Вкусные каникулы» - способ формирования у детей и подростков способностей ребенка к саморазвитию, самоорганизации. Реализуется через проведение: Ведущими идеями программы «Твое время» являются: <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Тематических занятий ⇒ Кулинарных встреч ВОРКШОПОВ ⇒ Осуществление проектной деятельности ⇒ Проведение конкурсных и игровых программ ⇒ Встреч с профессионалами и экскурсий на предприятия; |

2. Пояснительная записка

МБУ ДО ДООЦ «Волжский берег» - детский оздоровительно-образовательный центр работает круглогодично. Центр имеет опыт реализации программ различной направленности. С 2018 по 2020 год в лагере реализуется целевая программа «Здоровое питание», в рамках которой выполнен ряд следующих мероприятий:

- закуплено новое оборудование и посуда на пищеблок лагеря,
- разработано новое 14-дневное меню с учетом предпочтения в еде детей и подростков;
- выполнен декоративный ремонт в столовой лагеря,
- сотрудниками пищеблока пройдены курсы повышения квалификации.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему питанию и питанию своих детей. В настоящее время кулинарные предпочтения детей и подростков значительно меняются в большинстве своем не в лучшую сторону. Накормить полезной едой детей в лагере становится все сложнее. Дети подростки отдают предпочтения «быстрой еде»: сосиски, гамбургеры, чипсы, макароны и др.. Структура питания, в том числе детей, претерпевает значительные изменения в сторону существенного уменьшения потребления наиболее ценных белковых пищевых продуктов и увеличения потребления углеводсодержащих, в том числе хлеба и хлебопродуктов. Рацион питания сегодня характеризуется также дефицитом полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного потребления животных жиров, выраженным дефицитом большинства витаминов, недостаточным поступлением ряда минеральных веществ и микроэлементов, дефицитом пищевых волокон. Снижается потребление детьми школьного и дошкольного возраста молока, в то время как оно является главным биодоступным поставщиком кальция, необходимого растущему организму.

В семьях детей утрачиваются традиции приготовления здоровой пищи. Дети, приехав в лагерь впервые, не понимают что такое запеканка, отвыкли от первых горячих блюд, полезных завтраков, напитков домашнего приготовления. Коллектив центра делает все, чтобы дети привыкли за смену питаться правильно, оценили хороший вкус приготовленных блюд. Достаточно внимания уделяется подаче блюд, оформлению столовой. Традиционно для малышей в первую неделю работает «Общество чистых тарелок», дети получают жетоны(приложение 1), которые можно обменять на сувенирную продукцию с рецептами вкусных и полезных блюд(приложение 2). В

последнее время дети проявляют большой интерес не только к блюдам, которые дают в лагере, но и к процессу их приготовления. Спрашивают рецепты понравившихся блюд, делятся ими со своими родителями. Так появилась идея проведения тематической кулинарной смены. А новогодние праздники издавна связывают с праздничным столом, разнообразием вкусов, выпечки, салатов. Дети проводят новогодние каникулы вне дома, поэтому питание должно быть максимально домашним, вкусным, праздничным.

Программа «Вкусные каникулы» представляет собой цикл мероприятий, практических занятий, направленных на формирование основных понятий рационального питания, способствующих формированию потребности в здоровом питании и образе жизни, умения выбирать полезные продукты.

Еда – великий «одомашниватель». Правильно и интересно организованный прием пищи в лагере позволяет быстро и эффективно решить проблему адаптации детей к новым условиям, новому коллективу.

Современный ритм жизни создает трудности для совместного принятия пищи в семье, обедняет кулинарные традиции. В большинстве современных семей отсутствуют кулинарные семейные традиции: совместный ужин, воскресный обед, совместное приготовление любимых блюд, главные семейные блюда в определенные праздники. Совместное приготовление пищи в семье сплачивает, развивает творческие способности, это одна из форм семейного досуга. Носителями рецептов некоторых полезных блюд являются лишь бабушки, отличный повод для общения со старшим поколением в семье.

Актуальность проекта

В настоящее время прилавки магазинов содержат больше вредной пищи, чем полезной. Детям нравится то, что рекламируется, красочно оформлено, быстро готовится. Как правило, эти продукты питания содержат большое количество пищевых добавок, которые пагубно влияют на организм человека, употребляя такие продукты дети не получают необходимое количество питательных веществ для правильного роста и развития. В вопросах здорового и правильного питания снижается уровень информированности не только у детей, но и у взрослых, которые всё чаще используют продукты быстрого приготовления или полуфабрикаты, а количество употребления овощей, фруктов, молока и молочных продуктов, мяса и рыбы сокращается. Данная разработка направлена на формирование мотивации сохранения здоровья и культуры питания.

Одно из направлений проекта предполагает освоение детьми правил оформления и подачи пищи, изучение способов сервировки стола.

Проект позволит ребятам поделиться своими семейными традициями, придумать новые формы совместного семейного досуга, связанного с приготовлением и принятием пищи.

Проблема

- Незнание детьми и подростками основных правил здорового и рационального питания;
- Отсутствие культуры питания у большинства детей;
- Отсутствие семейных кулинарных традиций.

3.Цели и задачи

Цель: Организовать воспитательное пространство, обеспечивающее необходимые условия для полноценного отдыха детей, формирования у участников смены интереса и готовности соблюдения правил здорового питания.

Задачи

1. Формирование знаний о здоровом и правильном питании, о вредных и полезных продуктах, о последствиях неправильного питания и вреде здоровью.
2. Формировать интерес к процессу приготовления вкусных и полезных блюд для себя и своих близких.
3. Способствовать развитию интереса и творческого подхода к процессу приготовления и подачи пищи.

Участники проекта: дети и подростки, вожатые зимней каникулярной оздоровительной смены

Сроки реализации проекта: 3-9 января 2020 г

4. Концептуальные основы

При разработке программы нами учитывались СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования". Дополнительным нормативным документом, которым регламентируются нормы питания является Методические рекомендации 2.4.5.0107-15 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах»(утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 12 ноября 2015 г.). Целями государственной политики в области здорового питания являются сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика заболеваний, обусловленных неполноценным и несбалансированным питанием. Меры по формированию культуры здорового питания детей были определены в Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы. Обеспечение здорового питания детей – одно

из направлений работы в рамках Десятилетия детства, утвержденного Указом Президента России от 29 мая 2017 г. № 240.

Вся деятельность по программе отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность — содержание занятий базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность — содержание занятий отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания
- вовлеченность в реализацию программы родителей детей;
- культурологическая сообразность — в содержании занятий учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования больших материальных средств.

Ведущими видами деятельности детей в возрасте от 8 до 15 лет являются познавательная деятельность, игра, и общение. Все занятия с детьми в рамках программы содержат игровые технологии.

5. Содержание программы и механизм реализации

Программа «Вкусные каникулы» - способ формирования у детей и подростков способностей ребенка к саморазвитию, самоорганизации. Реализуется через:

- ⇒ Особый режим работы пищеблока (адаптация меню к новогодним праздникам, праздничное оформление столовой)
- ⇒ проведение тематических занятий в школе юного повара
- ⇒ проведение кулинарных встреч - ВОРКШОПОВ
- ⇒ Осуществление проектной деятельности (проект «Кулинарные традиции моей семьи»)
- ⇒ Проведение конкурсных и игровых программ
- ⇒ Встреч с профессионалами и экскурсий на предприятия;

Этапы реализации проекта

Основные программные мероприятия реализуются во время 7-дневной каникулярной смены, однако подготовка начинается гораздо раньше. Подготовительный этап длится несколько месяцев, начиная с заключения договоров с профильными институтами и сбора урожая яблок, ягод, лекарственных растений в саду детского центра.

| Этапы | Сроки | Ведущие виды деятельности |
|-------------------------|-------------------------|--|
| 1 этап-подготовительный | Летний период 2019 года | <ul style="list-style-type: none"> • Заключение договоров о сотрудничестве с социальными партнерами • Разработка занятий с детьми и подростками в рамках проекта. • Подготовка технологических карт для проведения кулинарных практикумов. • Сбор ягод, яблок в саду детского лагеря. • Сбор лекарственных растений для приготовления витаминных чаев. (шиповника, ромашка, Иван-чай) |
| 2 этап – основной | 3-9 января 2019 г | Проведение основных мероприятий проекта |
| 3 этап – итоговый | 9-30 января | Подведение итогов проекта |

Модель управление программой



Педагогический совет - ежедневно анализирует прошедший день, корректирует план следующего дня с учетом пожелания детей.

Совет шефов(совет дежурных командиров отрядов) – анализирует степень активности участников смены, вносит предложения по корректировке программных мероприятий;

Основные формы и методы работы:

Методы: игра, практикумы, поощрение, проектная деятельность.

Формы: конкурсы, игровые программы, экскурсии, воркшоп, мастер-классы.

Технология реализации проекта

Ежедневно деятельность по программе реализуется в следующих временных отрезках: утро, день, вечер.

Меню смены:

| | |
|---|--|
|  | УТРО(10.00-13.00) тематические занятия в группах спортивно-оздоровительные мероприятия прогулки, бассейн |
|  | ДЕНЬ (17.00-19.00) кулинарный воркшоп внутриотрядные мероприятия экскурсии |
|  | ВЕЧЕР (20.00-21.30) конкурсные игровые шоу-программы |

Отряды делятся на 3 рабочие группы. В течение смены названия групп меняются, таким образом, что каждый ребенок пройдет обучение по всем трем направлениям.

1 группа – Официанты

2 группа – повара

3 группа – диетологи

В каждой группе ежедневно утром в течение смены проводится по 2 тематических занятия. Всего 6 занятий (приложение 5). Результаты занятий заносятся в «Кулинарную книжку» - личный документ участника смены. (Приложение 6)

| Группы | Темы занятий |
|----------------------|---|
| 1 группа – Официанты | 1. Правила сервировки стола. Праздничная и ежедневная сервировка. 2. Способы украшения стола. (салфетки, растения) |
| 2 группа – повара | 1. Правила приготовления пищи, техника безопасности. 2. Практикум по составлению «здорового меню». |
| 3 группа – диетологи | 1. Принципы правильного питания 2. Продукты, которые лучше не есть. |

Во второй половине дня(после полдника) проводится кулинарный **ВОРКШОП**. **Воркшоп** –это совершенно новая форма обучения, организация которой требует особого подхода. В ходе **воркшопа** обеспечивается интенсивное взаимодействие всех его участников. Любой пришедший на **workshop** сможет проявить самостоятельность, инициативность и личную заинтересованность процессом обучения. В

основе **воркшопа** лежит приобретение опыта и практических навыков, которые невозможно получить после сухого изложения фактов. В переводе с английского воркшоп означает "цех" или "мастерская". Это коллективный метод обучения.

Все встречи проводятся вожатыми отрядов с дежурными «шефами» с использованием технологических карт .

Примерная тематика воркшопов

1. Учимся готовить кашу
2. Как сварить суп
3. Выпечка для «чайников»
4. Полезные сладости

Вечером (после ужина) проводятся различные творческие конкурсы, игровые программы.

В течение смены реализуется проект «В кругу семьи» Проект предполагает выполнение детьми краткосрочных творческих исследовательских работ по темам:

- 1) Меню семейного ужина/обеда – разработка меню семейного ужина или обеда используя блюда здорового питания.
- 2) Праздничное блюдо моей семьи - результатом общения с родителями должны стать рецепт, фото или рисунок праздничного семейного блюда.
- 3) «Как у бабушки»- рецепт любимого блюда , которое готовит бабушка.

В последний день смены устраивается выставка и защита работ, обмен рецептами.

Большое значение имеет система организации питания в лагере. А именно: меню, качество приготовления пищи, обстановка в зале приема пищи.

Нами определено **5 секретов «Чистых тарелок» в нашем лагере:**

1. **возможность выражения детьми своего мнения:** в первый день детям дается возможность внести свои изменения в лагерное меню. Важно провести это мероприятие после первого занятия с детьми о правильном питании. По возможности внести изменения в меню. Другой вариант услышать мнение детей – попросить их отметить в предлагаемом списке любимые блюда, которые нужно включить в меню лагеря(блинчики, борщ, пельмени, гренки, оладушки, спагетти, пицца, солянка – включить в список обязательно)
2. **Введение разных форм поощрения** детей за «чистые тарелки» (приложение №1) (жетоны, отрядное чаепитие, фруктовый сюрприз). Особенно это важно для малышей, тех, кто приехал первый раз. Зачастую дети отказываются от еды, даже не попробовав ее;
3. **Интересная подача блюд, красивая посуда;**

4. **Кулинарные фишки:** к супу - сухарики, гренки, к каше - цукаты, рубленый шоколад, орешки, гарниры - «элементы кухонь мира», макароны- Италия, рис – Япония, и т.д.
5. **Различные активности для повышения аппетита:** прогулки, игры на свежем воздухе, катание с горки.

План-сетка реализации проекта (план смены)

| День | Утро | День | Вечер |
|-------------------------------------|--|--|---|
| 1 день День заезда | Заезд и размещение анкетирование «Наши пищевые привычки» | Игра «Большое кулинарное путешествие» Тематические занятия в группах «Яблочный сбор» отрядах | Игра «Пять секретов чистых тарелок» |
| 2 день | Тематические занятия в группах Спортивные игры на воздухе, занятия на скалодроме, катание с горки, купание в бассейне | Экскурсия на предприятие «Ядрин молоко» (1 отряд) Кулинарный воркшоп | Игровое мероприятие «Вредная пятёрка, полезная десятка» |
| 3 день День русской кухни | Тематические занятия в группах Спортивные игры на воздухе, занятия на скалодроме, катание с горки, купание в бассейне | «Полдник на снегу» (витаминный чай с баранками, сухариками, пряниками) Экскурсия на хлебзавод (2 отряд) Кулинарный воркшоп | Игродискотека «Пряничное веселье» |
| 4 день | Тематические занятия в группах Спортивные игры на воздухе, занятия на скалодроме, катание с горки, купание в бассейне | Кулинарный воркшоп Деловая кулинарная игра «Сеньор Помидор» | Конкурс «Мастер-шеф» |
| 5 день | Тематические занятия в группах Спортивные игры на воздухе, занятия на скалодроме, катание с горки, купание в бассейне | Концертная программа с приглашением ветеранов труда села Сомовка «Рождественские посиделки» | «Глинтвейн-пати» у Рождественской елки |
| 6 день | Тематические занятия в группах Встреча с кондитером «Мастер-класс «Полезные сладости», оформление кондитерских изделий. | Кулинарный воркшоп Защита проектов «Наш семейный кулинарный праздник» Апельсиновый сбор в отрядах | Закрытие смены «Вкусные каникулы» |
| 7 день День отъезда | Завершение проекта Итоговое анкетирование. Диагностика «Послевкусие смены» | Отъезд участников смены | |

5. Ресурсное обеспечение реализации программы:

Материально - техническое обеспечение смены:

- Необходимое оборудование:
Духовка, формы для выпечки, силиконовые формы, кастрюли, сковородки, электрическая плитка, разделочные доски.
- Спецодежда участников мастер-классов(шапочки, халаты, фартуки, перчатки)
- Продукты для приготовления блюд.
- Затраты на организацию экскурсионных поездок на предприятия.

Кадровые ресурсы:

Помощь в реализации мероприятий смены оказывают студенты специализированных учебных заведений, факультеты перерабатывающих технологий. Вожатский отряд проходит специальное обучение (кулинарный воркшоп) перед сменой.

Для проведения мастер-класса по оформлению кондитерских изделий приглашается профессиональный кондитер.

Важно: Можно и нужно использовать шеф-повара и поваров лагеря для проведения занятий. Мы приглашали поваров ближайших школ. Они с удовольствием делятся своим опытом. К занятиям с детьми относятся очень ответственно, в обычной жизни им редко приходится быть «в центре внимания».

6. Ожидаемые результаты и способы оценки результативности

| № | Задача | результат | Способы измерения |
|---|--|--|---|
| 1 | Формировать знания о здоровом и правильном питании, о вредных и полезных продуктах, о последствиях неправильного питания и вреде здоровью. | Установка на здоровый образ жизни и здоровое питание. Развитие самостоятельности и ответственности за выбор продуктов и блюд в своём рационе питания. Бережное отношение к традициям и ценностям в сфере питания и здоровья. | Комплекс входящей и итоговой диагностики (приложение1) Результаты защиты проекта «Семейная кулинарная традиция» |
| 2 | Формировать интерес к процессу приготовления вкусных и полезных блюд для себя и своих близких. | Сформированность основных навыков приготовления некоторых блюд. Знание техники безопасности при приготовлении пищи. | Наблюдение (степень активности участия в кулинарном воркшопе) |
| 3 | Способствовать развитию интереса и творческого подхода к процессу приготовления и подачи пищи. | Развитие эстетических чувств. Результаты практических занятий | Наблюдение |

Кроме основных результатов предполагается активная работа над:

- развитием коммуникативных качеств детей и подростков, через групповые занятия, организованное общение в группах, массовые вечерние мероприятия.
- развитием навыков по использованию различных способов поиска информации, владение логическими действиями сравнения, анализа и синтеза на примере изучения основ правильного питания.

Основной способ диагностики достижения результатов работы в этих направлениях – наблюдение, ситуационные игры.

Перспективы развития программы

После апробации программы на каникулярной семидневной смене возможна реализации проекта «Вкусные каникулы» в рамках полноценной 21-дневной смены, посредством разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кулинарный экспресс».

7. Система информирования общественности о деятельности лагеря, взаимодействие со средствами массовой информации



8. Система внешних контактов лагеря:

| | Партнер | Направления сотрудничества |
|---|---|---|
| 1 | ООО «Ядрин молоко» г Ядрин республика Чувашия | Поставка молочной продукции Организация экскурсии на предприятие с дегустацией |
| 2 | ООО «Хлебзавод Стурова» (частное предприятие) с Фокино Воротынский район | Поставка хлебобулочных изделий Организация экскурсии с дегустацией |
| 3 | ООО «Здоровое питание» г Нижний Новгород | Поставка витаминизированной продукции, обогащенной микронутриентами |
| 4 | НГСХА (Нижегородская государственная сельско-хозяйственная академия), факультет перерабатывающих технологий г Нижний Новгород | Разработка технологических карт для кулинарного воркшопа |
| 5 | Институт Транспорта сервиса и туризма г.о. Воротынский | Работа вожатых и официантов |

Список литературы

1. Анастасова Л.П., Утешинский Д.Д. Настоящее и будущее здоровье детей. – М.: Просвещение, 2006.
2. Байер, К., Шейнберг, Л. Здоровый образ жизни / пер. с англ. – М.: Мир, 1997.
3. Бесова М.А. Познавательные игры от А до Я– Ярославль: Академия развития, 2004- 272с.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. «Две недели в лагере здоровья»/ методическое пособие. -М.: ОЛМА- ПРЕСС, 2006.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А. «Разговор о правильном питании»/ Праздники.- М.: , ОЛМА- ПРЕСС, 2003.
6. Детская энциклопедия здоровья. Расти здоровым. // Роберт Ротенберг. – М.: Физкультура и спорт, 1992.
7. Ладодо К.С., Дружинина Л.В. Детское питание – М.: Колос, 1995-335с.
8. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. 30 уроков для первоклассников - М.: Творческий центр, 2003- 58с.
9. Петровский, К. С. Рациональное питание – М., 2008.
10. Смоляр, В. И. Рациональное питание. – Киев ,1991.

Интернет ресурсы:

1. Основы правильного питания детей и подростков :
https://lycc1501.mskobr.ru/users_files/SaveljevAS/files/pitanie/osnovy_sbalansirovanno_go_i_racional_nogo_pitaniya_detej_i_podroستkov.pdf
2. Информационный ресурс программы «Разговор о правильном питании»
<https://www.prav-pit.ru/parents/about>
3. http://bobrikowa.ucoz.ru/publ/dlja_roditelej/pamjatki/pamjatka_po_pravilnomu_pitaniju_shkolnika/7-1-0-15
4. http://mohschool.ru/school_life/school_canteen/pamyatka_dlya_roditeley_o_pravilnom_pitanii_shkolnikov/
5. <http://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2012/04/18/zdorovym-byt-modno>
6. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/okruzhayushchiy-mir/2012/02/18/zdorovoe-pitanie-kak-komponent-formirovaniya-zdorovogo>
7. <http://ped-kopilka.ru/klasnomu-rukovoditelyu/klasnye-chasy-v-5-8-klasah/klasnyi-chas-v-8-klase-na-temu-zdorovoe-pitanie.html>
8. http://pitanie.edurm.ru/index.php?catid=10:2010-11-08-18-22-11&id=30:--1---r&Itemid=20&option=com_content&view=article