

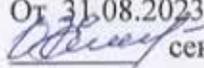
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 города Каменск-Шахтинский

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методической кафедры
гуманитарного,
художественно-
эстетического
и оздоровительного цикла

Протокол № 2

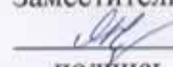
От 31.08.2023 г.

 секретарь МО Емельянова О.Э.

Подпись

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

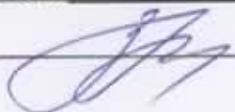
 Яценко Н.А.

подпись

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №3

Приказ от 31.08.2023 № 181

Подпись руководителя  И.А. Золотова

Печать



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

7-8 класс

Учитель: Яценко Наталья Александровна

на 2023-2024 учебный год

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» построена согласно требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровое питание» ориентирована на учащихся 7-8-х классов Муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 3 составлена на основе следующих нормативно- правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013)

2. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» / Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550)

3. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067)

4. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

5. Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022г. № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 №69675)

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических требований к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799)

8. Учебного плана МБОУ СОШ №3, Положения о рабочей программе МБОУ СОШ №3.

Программа составлена на основе Комплексной общеобразовательной программы по формированию культуры здоровья, культуры питания у обучающихся в условиях образовательной организации. Авторы составители Н.В.Герасименко, Р.А. Тимурбулатов.

Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биологии», в ходе её изучения, обучающиеся овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Согласно учебному плану на 2023-2024 учебный год МБОУ СОШ № 3 отводит для внеурочной деятельности в 7-8 классах 34 часа в год, час в неделю.

Цель данного курса: формирование у обучающихся полезных привычек и предпочтений, поведенческих навыков в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью.

Задачи данного курса:

- формирование и развитие представления обучающихся о собственном здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора обучающихся, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у обучающихся, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностными результатами освоения обучающимися содержание программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

-

Метапредметными результатами изучения курса являются:

- формирование здорового и безопасного образа жизни;
- умение характеризовать действия и поступки, на основе полученных знаний и имеющегося первичного опыта;
- умение ориентироваться в информационном пространстве (сети Интернет);
- умение собирать, обрабатывать и анализировать полученную информацию;
- умение взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные результаты:

Обучающиеся по окончании программного курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» научатся:

- правилам и основам рационального питания;
- необходимости соблюдения гигиены питания;
- структуре ежедневного рациона питания.

Учащиеся получают возможность научиться оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.

Воспитательный компонент уроков:

Осмысление и интериоризация (присвоение) школьниками системы ценностей. Формирование и развитие представления учащихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье, мотивировать учащихся к формированию интереса к самостоятельному выбору полезных продуктов питания.

Календарно-тематическое планирование в 7а классе (34 часа, 1ч. в неделю)

| № п/п | № темы и раздела | Темы занятий | Кол-во часов | Дата по плану | Дата факт. | Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся |
|---|------------------|---|--------------|---------------|------------|---|
| Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие -5 часов | | | | | | |
| 1 | 1.1 | Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников. | 1 | 05.09.23 | | Урок-лекция, групповая форма, дискуссия |
| 2 | 1.2 | Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. | 1 | 12.09.23 | | Урок-игра, парная форма, учебная игра |
| 3 | 1.3 | «Составление режима дня» | 1 | 19.09.23 | | Беседа, дискуссия, фронтальная форма, обсуждение ситуаций, практическая работа |
| 4 | 1.4 | Культура здоровья, культура здорового питания человека. | 1 | 26.09.23 | | Урок- беседа, разыгрывание ситуаций |
| 5 | 1.5 | Составление памятки «Рекомендации по поддержанию здорового образа жизни» | 1 | 03.10.23 | | Групповая, фронтальная форма, практическая работа |
| Раздел 2. Алиментарно зависимые заболевания – 9 часов | | | | | | |
| 6 | 2.1 | Компоненты еды. Разнообразие пищи. | 1 | 10.10.23 | | Урок-лекция, групповая форма, дискуссия |
| 7 | 2.2 | Заболевания, обусловленные | 1 | 17.10.23 | | Урок-беседа, |

| | | | | | | |
|---|---------|---|---|----------------------|--|---|
| | | неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. | | | | групповая форма, игра |
| 8 | 2.3 | Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. | 1 | 24.10.23 | | Индивидуальная форма, решение проблемных задач, дискуссия |
| 9 | 2.4 | Здоровые привычки питания. | 1 | 07.11.23 | | Проектная деятельность, групповая форма, мини-проект |
| 10 | 2.5 | Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека. | 1 | 14.11.23 | | Индивидуальная форма, мини-проект |
| 11 | 2.6 | «Обнаружение витаминов в продуктах и по их количеству после обработки пищи» | 1 | 21.11.23 | | Практическая работа №2, групповая форма, дискуссия |
| 12-13 | 2.7-2.8 | «Почему важно знать, откуда продукты?» | 2 | 28.11.23 05.12.23 | | Мини-проект, групповая форма, дискуссия |
| 14 | 2.9 | Проект «Витаминка» | 1 | 12.12.23 | | Фронтальная форма урока с использованием наглядного метода и разъяснительно-иллюстративного изложения |
| Раздел 3. Физиология питания – 6 часов | | | | | | |
| 15 | 3.1 | Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. | 1 | 19.12.23 | | Урок-лекция, групповая форма, дискуссия |
| 16 | 3.2 | Требования и правила построения рационов | 1 | 26.12.23 | | Урок-рассказ с |

| | | | | | | |
|--|---------|--|---|----------------------|--|--|
| | | питания для различных возрастных групп. | | | | использованием наглядного метода |
| 17 | 3.3 | Твой рацион – это ты. Рацион с низким содержанием жиров. | 1 | 09.01.24 | | Урок-лекция с использованием наглядного метода |
| 18 | 3.4 | «Составление дневного меню» | 1 | 16.01.24 | | Фронтальная форма урока с использованием наглядного метода и разъяснительно-иллюстративного изложения. Практическая работа |
| 19-20 | 3.5-3.6 | «Питайся правильно - будешь здоров!» | 2 | 23.01.24 30.01.24 | | Конкурс, групповая форма, дискуссия |
| Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов – 9 часов | | | | | | |
| 21 | 4.1 | Реклама продуктов питания и здоровье. | 1 | 06.02.24 | | Урок-рассказ с использованием наглядного метода |
| 22 | 4.2 | Рекламная акция по пропаганде здорового питания. | 1 | 13.02.24 | | Урок-беседа, групповая форма, игра |
| 23 | 4.3 | Сладости и сахар (углеводы) | 1 | 20.02.24 | | Театральные постановки, групповая форма |
| 24 | 4.4 | «Сахар и обмен веществ» | 1 | 27.02.24 | | Мини-проект |
| 25 | 4.5 | Жиры. Соль и консервирование | 1 | 05.03.24 | | Урок-лекция, групповая |

| | | | | | | |
|---|-----|--|---|----------|--|---|
| | | продуктов. | | | | форма, дискуссия |
| 26 | 4.6 | «Имитации способов консервирования с наблюдениями характера и изменений качества продукта» | 1 | 12.03.24 | | Практическая работа |
| 27 | 4.7 | Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. | 1 | 19.03.24 | | Практическое занятия с элементами игр |
| 28 | 4.8 | Мини-исследование «Как влияют консерванты на здоровье?» | 1 | 02.04.24 | | Практическое занятия с элементами игр |
| 29 | 4.9 | Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему это делаешь? | 1 | 09.04.24 | | Самостоятельная творческая работа, учебная игра |
| Раздел 5. Кухня народов России - 5 часов | | | | | | |
| 30 | 5.1 | Кулинарное путешествие по России. | 1 | 16.04.24 | | Урок-беседа, групповая форма, игра |
| 31 | 5.2 | «Кулинарный глобус» | 1 | 23.04.24 | | Индивидуальная форма, мини-проект |
| 32 | 5.3 | Гостеприимство. Как угощать гостей. | 1 | 07.05.24 | | Самостоятельная творческая работа, учебная игра |
| 33 | 5.4 | «Сервировка праздничного стола» | 1 | 14.05.24 | | Практическая работа, выполнение творческих работ |
| 34 | 5.5 | Особенности питания населения Донского края. | 1 | 21.05.24 | | Урок-зачет, индивидуальная форма |

С учетом праздничных и выходных дней – 34 часа

Календарно-тематическое планирование в 7б классе (34 часа, 1ч. в неделю)

| № п/п | № темы и раздела | Темы занятий | Кол-во часов | Дата по плану | Дата факт. | Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся |
|---|------------------|---|--------------|---------------|------------|--|
| Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие -5 часов | | | | | | |
| 1 | 1.1 | Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников. | 1 | 07.09.23 | | Урок-лекция, групповая форма, дискуссия |
| 2 | 1.2 | Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. | 1 | 14.09.23 | | Урок-игра, парная форма, учебная игра |
| 3 | 1.3 | «Составление режима дня» | 1 | 21.09.23 | | Беседа, дискуссия, фронтальная форма, обсуждение ситуаций, практическая работа |
| 4 | 1.4 | Культура здоровья, культура здорового питания человека. | 1 | 28.09.23 | | Урок- беседа, разыгрывание ситуаций |
| 5 | 1.5 | Составление памятки «Рекомендации по поддержанию здорового образа жизни» | 1 | 05.10.23 | | Групповая, фронтальная форма, практическая работа |
| Раздел 2. Алиментарно зависимые заболевания – 9 часов | | | | | | |
| 6 | 2.1 | Компоненты еды. Разнообразие пищи. | 1 | 12.10.23 | | Урок-лекция, групповая форма, дискуссия |
| 7 | 2.2 | Заболевания, обусловленные | 1 | 19.10.23 | | Урок-беседа, |

| | | | | | | |
|---|---------|---|---|----------------------|--|---|
| | | неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. | | | | групповая форма, игра |
| 8 | 2.3 | Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. | 1 | 26.10.23 | | Индивидуальная форма, решение проблемных задач, дискуссия |
| 9 | 2.4 | Здоровые привычки питания. | 1 | 09.11.23 | | Проектная деятельность, групповая форма, мини-проект |
| 10 | 2.5 | Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека. | 1 | 16.11.23 | | Индивидуальная форма, мини-проект |
| 11 | 2.6 | «Обнаружение витаминов в продуктах и по их количеству после обработки пищи» | 1 | 23.11.23 | | Практическая работа №2, групповая форма, дискуссия |
| 12-13 | 2.7-2.8 | «Почему важно знать, откуда продукты?» | 2 | 30.11.23 07.12.23 | | Мини-проект, групповая форма, дискуссия |
| 14 | 2.9 | Проект «Витаминка» | 1 | 14.12.23 | | Фронтальная форма урока с использованием наглядного метода и разъяснительно-иллюстративного изложения |
| Раздел 3. Физиология питания – 6 часов | | | | | | |
| 15 | 3.1 | Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. | 1 | 21.12.23 | | Урок-лекция, групповая форма, дискуссия |
| 16 | 3.2 | Требования и правила построения рационов | 1 | 28.12.23 | | Урок-рассказ с |

| | | | | | | |
|--|---------|--|---|----------------------|--|--|
| | | питания для различных возрастных групп. | | | | использованием наглядного метода |
| 17 | 3.3 | Твой рацион – это ты. Рацион с низким содержанием жиров. | 1 | 11.01.24 | | Урок-лекция с использованием наглядного метода |
| 18 | 3.4 | «Составление дневного меню» | 1 | 18.01.24 | | Фронтальная форма урока с использованием наглядного метода и разъяснительно-иллюстративного изложения. Практическая работа |
| 19-20 | 3.5-3.6 | «Питайся правильно - будешь здоров!» | 2 | 25.01.24 01.02.24 | | Конкурс, групповая форма, дискуссия |
| Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов – 9 часов | | | | | | |
| 21 | 4.1 | Реклама продуктов питания и здоровье. | 1 | 08.02.24 | | Урок-рассказ с использованием наглядного метода |
| 22 | 4.2 | Рекламная акция по пропаганде здорового питания. | 1 | 15.02.24 | | Урок-беседа, групповая форма, игра |
| 23 | 4.3 | Сладости и сахар (углеводы) | 1 | 22.02.24 | | Театральные постановки, групповая форма |
| 24 | 4.4 | «Сахар и обмен веществ» | 1 | 29.02.24 | | Мини-проект |
| 25 | 4.5 | Жиры. Соль и консервирование | 1 | 07.03.24 | | Урок-лекция, групповая |

| | | | | | | |
|---|-----|--|---|----------|--|---|
| | | продуктов. | | | | форма, дискуссия |
| 26 | 4.6 | «Имитации способов консервирования с наблюдениями характера и изменений качества продукта» | 1 | 14.03.24 | | Практическая работа |
| 27 | 4.7 | Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. | 1 | 21.03.24 | | Практическое занятия с элементами игр |
| 28 | 4.8 | Мини-исследование «Как влияют консерванты на здоровье?» | 1 | 04.04.24 | | Практическое занятия с элементами игр |
| 29 | 4.9 | Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему это делаешь? | 1 | 11.04.24 | | Самостоятельная творческая работа, учебная игра |
| Раздел 5. Кухня народов России - 5 часов | | | | | | |
| 30 | 5.1 | Кулинарное путешествие по России. | 1 | 18.04.24 | | Урок-беседа, групповая форма, игра |
| 31 | 5.2 | «Кулинарный глобус» | 1 | 25.04.24 | | Индивидуальная форма, мини-проект |
| 32 | 5.3 | Гостеприимство. Как угощать гостей. | 1 | 02.05.24 | | Самостоятельная творческая работа, учебная игра |
| 33 | 5.4 | «Сервировка праздничного стола» | 1 | 16.05.24 | | Практическая работа, выполнение творческих работ |
| 34 | 5.5 | Особенности питания населения Донского края. | 1 | 23.05.24 | | Урок-зачет, индивидуальная форма |

С учетом праздничных и выходных дней – 34 часа

Календарно-тематическое планирование в 8 классе (34 часа, 1ч. в неделю)

| Но мер п/п | Наименование разделов и занятий | Количе ство часов | Дата- план | Дата- факт | Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся |
|---|---|-------------------------|---------------|---------------|--|
| Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие. | | | | | |
| 1. | Состояние здоровья современного человека. | 1 | 06.09.23 | | Урок-лекция, групповая форма, дискуссия |
| 2. | Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения». | 1 | 13.09.23 | | Урок-игра, парная форма, учебная игра |
| 3. | Наука о питании – древняя и современная. | 1 | 20.09.23 | | Беседа, дискуссия, фронтальная форма, обсуждение ситуаций |
| 4. | Пирамида здорового питания. | 1 | 27.09.23 | | Урок- беседа, разыгрывание ситуаций |
| 5. | Факторы, влияющие на состояние здоровьядетей дошкольного и раннего школьного возраста. | 1 | 04.10.23 | | Групповая, фронтальная форма, учебная игра |
| 6. | Факторы, влияющие на состояние здоровьяшкольников. | 1 | 11.10.23 | | Урок-лекция, групповая форма, дискуссия |
| 7. | Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. | 1 | 18.10.23 | | Урок-беседа, групповая форма, игра |
| 8. | Гигиена питания – круглый стол. | 1 | 25.10.23 | | Индивидуальная форма, решение проблемных задач, дискуссия |
| Физиология питания | | | | | |
| 9. | Механизм пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме человека. | 1 | 08.11.23 | | Проектная деятельность, групповая форма, мини-проект |
| 10. | Расход энергии. Нормы питания. Режимпитания. | 1 | 15.11.23 | | Индивидуальная форма, мини-проект |
| Структура ассортимента свойства пищевых продуктов | | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|----------|--|---|
| 11. | Основные блюда и их значение. | 1 | 22.11.23 | | Урок-практикум, групповая форма, дискуссия |
| 12. | Три кита питания. | 1 | 29.11.23 | | Урок-лекция, групповая форма, дискуссия |
| 13. | Витаминная азбука. | 1 | 06.12.23 | | Фронтальная форма урока с использованием наглядного метода и разъяснительно-иллюстративного изложения |
| 14. | Овощи и фрукты – полезные продукты. | 1 | 13.12.23 | | Урок-лекция, групповая форма, дискуссия |
| 15. | Аналитический проект «Каникулы – делосерьезное». | 1 | 20.12.23 | | Урок-рассказ с использованием наглядного метода |
| 16 | Составление индивидуального меню. | 1 | 27.12.23 | | Урок-лекция с использованием наглядного метода Практическая работа |
| 17. | Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья. | 1 | 10.01.24 | | Фронтальная форма урока с использованием наглядного метода и разъяснительно-иллюстративного изложения |

Кухня народов России

| | | | | | |
|-------|---|---|----------------------|--|---|
| 18-19 | Проект «Дни национальной кухни». | 2 | 17.01.24 24.01.24 | | Урок-лекция, групповая форма, дискуссия |
| 20. | Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки». | 1 | 31.01.24 | | Урок-рассказ с использованием наглядного метода |
| 21 | Продукты питания в разных культурах. | 1 | 07.02.24 | | Урок-беседа, групповая |

| | | | | | |
|---|---|---|----------|--|--|
| | | | | | форма, игра |
| 22 | Ядовитые грибы и растения. | 1 | 14.02.24 | | Урок-лекция с использованием наглядного метода |
| 23 | Непереносимость отдельных продуктов и блюд. | 1 | 21.02.24 | | Урок-беседа, групповая форма, |
| 24 | Значение жидкости для организма человека. Полезные напитки. | 1 | 28.02.24 | | Урок-лекция, групповая форма, дискуссия |
| Санитария и гигиена питания. | | | | | |
| 25 | Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний. | 1 | 06.03.24 | | Учебная игра |
| 26 | Проект «Все сезоны года». | 1 | 13.03.24 | | Практическое занятия с элементами игр |
| 27 | Проект «Все сезоны года». | 1 | 20.03.24 | | Практическое занятия с элементами игр |
| 28 | Конкурс презентаций домашнего меню. | 1 | 03.04.24 | | Самостоятельная творческая работа |
| 29 | Правила поведения в гостях. | 1 | 10.04.24 | | Урок-беседа, групповая форма, игра |
| 30 | Особенности и правила личной гигиены. | 1 | 17.04.24 | | Индивидуальная форма, мини-проект |
| 31 | Особенности и правила личной гигиены. | 1 | 24.04.24 | | Урок-лекция, групповая форма, дискуссия |
| 32 | Пищевые отравления и их недопущение. | 1 | 08.05.24 | | Индивидуальная форма, мини-проект |
| 33 | Надёжные помощники – гигиена и спорт. | 1 | 15.05.24 | | Урок-беседа, выполнение творческих работ |
| 34 | Правильное питание – это здоровье и красота. | 1 | 22.05.24 | | Урок-зачет, индивидуальная форма, решение проблемных задач |
| С учетом праздничных и выходных дней – 34 часа | | | | | |

Список литературы:

- 1 Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019,79с.
- 2 Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019, 79с.
- 3 Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2018 400с.
- 4 Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни: Учеб. пособие. - М.: ФЛИНТА; 2019. - 559 с.
- 5 Здоровое питание. В.Н. Шилов, В.П. Мицьо. - М.: Парус, 2018. - 224 с.
- 6 Питание как фактор формирования здоровья обучающихся /Г.П. Пешкова, В.С. Бердина, С.И. Ворошилин и др. // Матер. XIV Всерос. конгр. диетологов и нутрициологов с междунар. участием. - 2019. - С.66.

Интернет-ресурсы:

<https://www.iv.ru/>

<http://salatshop.ru/>

<http://www.takzdorovo.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 232073181972512699898233767037314662005693763356

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 13.02.2023 по 13.02.2024