

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9»

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по ВР

от 30.08.2024г

А.Г.Малинина

УТВЕРЖДАЮ

приказ № 169 от 30.08.2024г

директор МОУ «СОШ №9»

И.Н. Василенко



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»**

**Класс 6**

**Направление социальное**

**Всего часов на изучение 34**  
**программы**

**Количество часов в неделю 1**

Составитель:

**Медведева Елена Александровна**

г. Благодарный, 2024-2025 учебный год

## **Пояснительная записка**

Данная программа внеурочной деятельности «Здоровое питание» для 6 классов составлена на основе нормативных правовых актов:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ» (с изменениями и дополнениями);

2. Приказом Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);

3. Приказом Минобрнауки РО от 03.06.2010 г. № 472 «О введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в образовательных учреждениях Ставропольского края»;

4. Письмом Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

5. Основная образовательная программа основного общего образования (ФГОС).

6. Календарный учебный график МОУ «СОШ №9» г. Благодарный

### **Направление рабочей программы:**

Социальное

Рабочая программа составлена на основе методического пособия «Разговор о правильном питании», авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., (допущена министерством образования Российской Федерации) предназначенной для учащихся 6 классов. Программа разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся.

На реализацию программы отводится 34 занятия в год (1 час в неделю).

В соответствии с учебным планом и расписанием МОУ «СОШ №9» г. Благодарного на 2024-2025 учебный год, а также с государственными праздниками данная программа рассчитана на 34 часа в году.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания.

**Цель программы:** сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

**Задачи:**- развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- расширение знаний школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

## **ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ, УЧАСТВУЮЩИХ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Возрастная категория обучаемых – 11-12 лет.

### **СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Сроки освоения программы:1 год

### **ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Режим занятий:1 час в неделю

Форма обучения: очная.

**Формы занятий** разнообразны: познавательные беседы, дискуссия, решение ситуативных задач, викторины, игры, выставки рисунков, конкурсы, проектная деятельность,

### **Методы:**

- Репродуктивный (беседа, вопросы, тесты, анкетирование);
- Проблемный;
- Частично-поисковый (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес);
- Объяснительно-иллюстративный.

## **Общая характеристика курса.**

Одна из задач программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

**Особенностями курса «Здоровое питание»** является:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;
- расширение чувственного опыта и практической деятельности школьников;
- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей и способов деятельности;
- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами.

Основными методами при реализации программы является *проблемно-поисковый подход и исследовательский*, обеспечивающий реализацию развивающих задач курса. В программе используются разнообразные формы проведения занятий, составление рассказов по картинкам – иллюстрациям и разыгрывание сценок. Игровые методы должны быть основой организации обучения по программе, сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры.

### **Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности.**

**Ценность жизни и человека** – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

**Ценность общения** – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

**Ценность добра и истины** – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

**Ценность семьи** – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

**Ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

**Ценность социальной солидарности** – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности и патриотизма** – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ: ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ.**

Программа курса «Здоровое питание» направлено на **достижение** следующих **результатов**:

- полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- учащиеся получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

**Личностные результаты обучающихся:**

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

**Метапредметными результатами обучающихся являются:**

### Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

### Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

### Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

**Система оценки результативности** внеурочной деятельности является комплексной. Оцениваются следующие критерии:

- уровень воспитанности и общей культуры учащихся.
- участие класса в школьных воспитательных мероприятиях.
- степень вовлечения родителей учащихся в дела классного коллектива.
- выбор учащимися социально приемлемых духовно-нравственных форм самореализации и самовыражения.

### **Тематический план 34 часов**

Наименование раздела/темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся (виды)	Личностные результаты	УУД		
				Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные

		деятельност и)				
Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	6	Знать значения здорового образа жизни; Умение выбирать самые полезные продукты. Знать какие продукты наиболее полезны и необходимы. Представлен ие об основных принципах гигиены питания.	- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничеств е (этические нормы);	- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; - умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность; проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания; овладение установками, нормами и правилами правильного питания; готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно- смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания,		

				его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.
Пища в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	2	Представление об рационе питания. Как правильно выбирать продукты в разное время года. «Меню спортсмена»	умение использовать знания в повседневной жизни;	умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия; - умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации; - умение формулировать собственное мнение и позицию;
Где и как готовят пищу? Молочные продукты. Удивительные превращения пирожка.	4	Знать гигиену питания. Знание о пользе молока и молочных продуктов. Представление о необходимости и важности регулярного питания.	- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;	- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. - умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания. - умение задавать вопросы;



				- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь
Каша, хлеб, дары моря	7	Представление о завтраке как обязательно м компоненте ежедневного меню. Знание блюд из зерна. Значение минеральных веществ и витаминов	умение использовать знания в повседневной жизни;	- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; - умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
На вкус и цвет товарищей нет.	8	Привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов. Формирование представления о связи рациона питания и образа жизни.	- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;	- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. - умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания. - умение задавать вопросы; - умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую

				взаимопомощь
<p>Меню сказочных героев</p>	<p>ба-б часо в, б б, бв- 8 часо в</p>	<p>Знать какие продукты бесполезны для здоровья. «Законы правильного питания».</p>	<p>- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях; - познавательный интерес к основам культуры питания.</p>	<p>- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия; - умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.</p>

### Календарно – тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика (если имеется)	Сроки	Примечание
<b>Тема №1 Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. 6 часов</b>						
1	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1	1			
2	Здоровье – это здорово.	1	1			
3	Самые полезные продукты.	1	1			
4	Самые полезные продукты.	1		1		
5	Как правильно есть.	1	1			
6	Из чего состоит наша пища?	1	1			
<b>Тема № 2 Пища в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. 2 часа</b>						
7	Что нужно есть в разное время года	1	1			
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	1			
<b>Тема № 3 Где и как готовят пищу? Молочные продукты. Удивительные превращения пирожка. 4 часа</b>						
9	Где и как готовят пищу.	1	1			
10	Молоко и	1		1		

	молочные продукты.					
11	Какую пищу можно найти в лесу.	1	1			
12	Удивительные превращения пирожка.	1		1		
<b>Тема №4 Каша, хлеб, дары моря. 7 часов</b>						
13	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	1			
14	Плох обед, если хлеба нет.	1		1		
15	Полдник. Время есть булочки.	1	1			
16	Пора ужинать.	1		1		
17	Блюда из зерна.	1	1			
18	Что и как готовить из рыбы.	1		1		
19	Дары моря.	1	1			
<b>Тема №5 На вкус и цвет товарищей нет. 8 часов</b>						
20	На вкус и цвет товарищей нет.	1	1			
21	Если хочется пить...	1		1		
22	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	1			
23	Где найти витамины весной?	1		1		

24	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1	1			
25	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	1	1			
26	Каждому овощу своё время.	1		1		
27	Праздник урожая.	1	1			
<b>Тема №6 Меню сказочных героев. 6 часов</b>						
28	Меню сказочных героев.	1				
29	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1				
30	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	1		1		
31	Оформление плаката «Правильное питание».	1		1		
32	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша». Изготовление поделок для	1				

	выставки «Хлеб всему голова».					
33	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1		1		
34	Полезные продукты	1				
	<b>Итого</b>	34	21	12		

### Содержание курса

#### 1. *Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. (1ч)*

Знакомство с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

#### 1. *Здоровье – это здорово. (1ч)*

Здоровье. Значение здорового образа жизни.

#### 1. *Самые полезные продукты. (1ч)*

Полезные и необходимые продукты питания. Рациональное питание.

#### 1. *Самые полезные продукты. (1ч)*

Биологические активные вещества. Белки, жиры, углеводы.

#### 1. *Как правильно есть. (1ч)*

Принципы гигиены питания. Организация питания.

#### 1. *Из чего состоит наша пища? (1ч)*

Основные группы питательных веществ. Функция этих питательных веществ в организме.

#### 1. *Что нужно есть в разное время года. (1ч)*

Особенности питания в разное время года. Причины, вызывающие изменения в рационе питания.

#### 1. *Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (1ч)*

Представление о зависимости рациона питания от физической активности.

#### 1. *Где и как готовят пищу. (1ч)*

Кухонное оборудование и их назначения. Строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

#### 1. *Молоко и молочные продукты. (1ч)*

Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного питания.

1. *Какую пищу можно найти в лесу. (1ч)*

Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Возможности их включения в рацион питания.

1. *Удивительные превращения пирожка. (1ч)*

Типовой режим питания школьников.

1. *Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (1ч)*

Варианты рекомендуемых блюд для завтрака.

1. *Плох обед, если хлеба нет. (1ч)*

Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда.

1. *Полдник. Время есть булочки. (1ч)*

Свежие фрукты и ягоды. Кисломолочные продукты. Мучные кондитерские изделия.

1. *Пора ужинать. (1ч)*

Возможные варианты блюд для ужина.

1. *Блюда из зерна.(1ч)*

Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные блюда, приготовляемые из зерна.

1. *Что и как готовить из рыбы. (1ч)*

Ассортимент рыбных блюд и их полезность.

1. *Дары моря. (1ч)*

Морские съедобные растения и животные. Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.

1. *На вкус и цвет товарищей нет. (1ч)*

Определение вкуса продукта. Кухни разных народов.

1. *Если хочется пить... (1ч)*

Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность в жидкости в период роста организма.

1. *Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (1ч)*

Высококалорийные продукты питания. Основные источники белков.

1. *Где найти витамины весной? (1ч)*

Витамины – жизненно необходимые вещества. Минеральные вещества.

1. ***Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)***

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Водорастворимые и жирорастворимые витамины.

1. ***Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)***

КВН. Значение ягод, фруктов и овощей для организма.

1. ***Каждому овощу своё время. (1ч)***

Полезные свойства наиболее распространенных овощей.

1. ***Праздник урожая. (1ч)***

Наиболее полезные продукты для стола.

1. ***Меню сказочных героев. (1ч)***

Составление меню питания для сказочных героев.

1. ***Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (1ч)***

Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов. Многообразие этого ассортимента.

1. ***Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. (1ч)***

Выбирать правильные и полезные продукты питания.

1. ***Оформление плаката «Правильное питание». (1ч)***

«Законы правильного питания».

1. ***Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» (1ч)***

Варианты рекомендуемых блюд. Различные виды каш.

1. ***Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова». (1ч)***

Разновидности хлеба.

1. ***Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». (1ч)***

Мини – проект.

1. ***Подведение итогов. (1ч)***

Итоги полученных знаний, умений и навыков.



## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Уровни планируемых результатов внеурочной деятельности:

- первый уровень достигается в процессе взаимодействия с педагогом: приобретение школьником социального знания (знания об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе);
- второй уровень достигается в дружественной детской среде: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества;
- третий уровень достигается во взаимодействии с социальными субъектами: получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

Оценка достижений результатов внеурочной деятельности происходит на трех уровнях:

- представление коллективного результата группы обучающихся;
- индивидуальная оценка результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося;
- качественная и количественная оценка эффективности деятельности ОУ по направлениям внеурочной деятельности на основании суммирования индивидуальных результатов обучающихся.

### Информационно-методическое обеспечение

№	Название	Название	Автор
1	учебно-методическая литература	Безруких М. М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие	М.: Олма-Пресс,
2	учебная и справочная литература	Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник	Поздняковский В.М.  Скурихин И.М., Тутьян В.А.
3	демонстрационный и раздаточный дидактический материал	Карточки, муляжи овощей, фруктов, грибов с учётом содержания обучения.	
4	учебно-лабораторное оборудование и приборы	Термометр медицинский. Лупа. Часы с синхронизированными стрелками. Микроскоп (по возможности цифровой).	
5	технические и	Персональный компьютер.	

	электронные средства обучения	Мультимедийный проектор. Видеофильмы (в т. ч. и в цифровой форме). Аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения (в т. ч. и в цифровой форме)	
6	цифровые образовательные ресурсы	<a href="http://www.prav-pit.ru/">http://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="http://www.sipkro.ru/">http://www.sipkro.ru/</a>	
7	Перечень Интернет ресурсов и других электронных информационных источников	инфоурок	
8		Анкетирование, тестирование	
9		Ученические столы одно- и двухместные с комплектом стульев. Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий	

### Литература для педагога

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Разговор о правильном питании».
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании».
3. Витамины / Под ред. Смирнова М. П.— М.: Медицина, 1974. 140 с.
4. *Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. О.* Возрастная физиология. М., 2002, 414 с.
5. *Губанов И. А.* Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АВР, 1996. 556 с.
6. *Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферов В. П.* Как питается ваш малыш. Минск: Полымя, 1990. 320 с.
7. *Ермаков Б. С.* Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники)/Справочное пособие. М.: Экология, 1992. 159 с.
8. *Котоусова А. М., Котоусов Н. Г.* Вяленые фрукты и овощи. М.: Россельхозиздат, 1984. 144 с.

9. Люк Э. Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. С.-Петербург, 1998. 260 с.
10. Лихарев В. С. Лекарства с огорода. Саратов: Детская книга, 1993. 352 с.
11. Михаэль Хамм. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание.
12. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Питание без холестерина.
13. Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. науч. трудов. Л.: ЛНИИФК, 1986 120с.
14. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь-игра. М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. 204 с.

### Литература для учащихся

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании»
2. . Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
3. Химический состав пищевых продуктов/Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов / Под ред. Покровского А. А. М.: Пищевая промышленность, 1976. 268 с.
1. Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. Саратов, 1967. 560 с.