

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Школа №38 городского округа город Уфа Республики Башкортостан



ПРОГРАММА КУРСА
«КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Раздел 1. Пояснительная записка

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении включает следующие направления: рациональную организацию питания; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений. Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Для того, чтобы человек успешно адаптировался к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира, необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание.

Изучение основ рационального питания человека дает правильное и полное представление о пище и питании, как об одном из важнейших факторов, обеспечивающих здоровье обучающегося. Настоящая программа предлагает обучающимся освоить принципы рационального питания и культуры питания в современных условиях.

Обоснование разработки программы

В настоящее время как никогда актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с детства. Поэтому значительную помощь ученикам в решении этой задачи должна оказать школа.

Данная программа, «Культура здорового питания», предназначен для учащихся 1-11 классов.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно

оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию.

Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью или попустительством со стороны родителей.

В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания и культуры питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретут умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

В федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, введенного с 1 января 2010 г. (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г № 373) п. 19.7. предусматривает необходимость разработки образовательным учреждением программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в образовательном учреждении должна носить системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образования, вестись с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, регионального и этнокультурного компонентов.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23.07.2008 N 45) с изменениями и дополнениями от 25.03.2019;
- Приказ Минздравсоцразвития России N 213н, Минобрнауки России N 178 от 11.03.2012 "Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений";
- Методические рекомендации «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 12.11.2015);
- Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7 - 11 и 11 - 18 лет (утв. Роспотребнадзором от 24.08.2007 N 0100/8604-07-34);
- Примерные меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7 - 11 и 11 - 18 лет в государственных образовательных учреждениях (утв. Роспотребнадзором от 24.08.2007 N 0100/8605-07-34);

- Рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов для реализации в школьных буфетах (утв. Роспотребнадзором от 24.08.2007 N 0100/8606-07-34).

Цель программы:

- формирование культуры здорового питания;
- совершенствование организации питания.

Задачи:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного рационального питания детей.

Ожидаемый результат

1. Повышение внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья и здорового образа жизни.
2. Улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение пропусков занятий, повышение качества их знаний.
3. Через активное участие в жизни школы самоутверждение ребенка как личности, повышение его социального статуса.

Основные принципы программы

- Приоритет здоровья над другими ценностями.
- Здоровье – главная жизненная ценность. Забота о здоровье необходима и здоровому, и больному человеку.
- Принцип здорового образа жизни, соблюдение санитарно-гигиенического режима.
- Принцип природосообразности, учет и использование физиологических возможностей организма ребенка в соответствии с возрастным развитием.
- Принцип саморегуляции: «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные» (Н. Амосов).
- Отказ от разрушителей здоровья: табака, алкоголя, наркотиков.

Описание места программы в учебном плане

Реализация Программы, направленной на повышение уровня знаний и практических умений обучающихся предусматривает:

В 1 - 4 классах – организацию занятий, мероприятий по избранной тематике, интеграция программы в учебную деятельность, внеурочная деятельность;

В 5 - 9 классах - организацию занятий, мероприятий по избранной тематике, интеграция программы в учебную деятельность, внеурочная деятельность;

В 10 – 11 классах – организацию занятий, мероприятий по избранной тематике, интеграция программы в учебную деятельность, внеурочная деятельность.

Программа предусматривает разные формы организации занятий: интеграцию в учебный план; проведение дней здоровья; занятия в кружках, секциях; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников.

Планируемые результаты освоения программы

Результаты освоения Программы являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщённых личностно-ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

ФГОС начального общего образования образовательными, основного общего образования, среднего общего образования (далее - Стандарт) представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию.

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования:

- личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;

- метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

- предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Применительно к модулю программы для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование:

- **личностные** результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- **метапредметные** результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- **предметные** результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных

областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать: получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии.

Применительно к модулю программы для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование:

- **личностные** результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- **метапредметные** результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- **предметные** результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования: осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда; уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства; овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

Применительно к модулю программы для обучающихся 10 - 11 классов, среднее общее образование:

- **личностные** результаты освоения основной образовательной программы должны отражать: принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного

образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- **метапредметные** результаты освоения основной образовательной программы должны отражать: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
- **предметные** результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно образовательной и общекультурной подготовки и должны отражать создание условий для развития навыков учебной, проектно-исследовательской, творческой деятельности, мотивации обучающихся к саморазвитию.

Раздел 2. Пропаганда здорового питания (комплекс мероприятий в рамках урочной и внеурочной деятельности, практических занятий, мероприятий, конкурсов с привлечением родительской общественности).

Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

№	Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Совещание классных руководителей: - Об организации питания учащихся в новом учебном году	сентябрь	Зам.директора по УВР Синёва Н.А.
2	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	сентябрь	Директор школы Голиванова Т.Н.
3	Заседание школьной комиссии по питанию с приглашением классных руководителей 1-11-х классов по вопросам: - Охват учащихся горячим питанием - Соблюдение сан. гигиенических требований - Профилактика инфекционных заболеваний.	в течение года	Директор школы Голиванова Т.Н.

4	Организация работы школьной комиссии по питанию (педагоги, родители).	В течение года	Зам.директора по УВР Синёва Н.А.
5	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок.	В течение года	Администрация, Бракеражная комиссия

Методическое обеспечение

№	Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-8, 9-11 классов: - Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований; - Организация горячего питания - залог сохранения здоровья	В течение года	Медицинский работник
2	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	В течение года	Администрация, Школьная комиссия по питанию

Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся.

Программа курса «Культура здорового питания» включает классные часы, интеграцию в учебную деятельность, воспитательную работу, внеурочную деятельность.

Ожидаемые результаты:

1-4 классы

- Освоят элементарные правила режима питания
- Научатся пользоваться столовыми приборами.
- Приобретут навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов.
- Приобретут навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением.
- Научатся мыть посуду и столовые приборы.
- Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее

типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.

- Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия.

- Дети 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.

5-9 классы

Ожидаемые результаты:

- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;

- подростки получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;

- подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

10-11 классы

Ожидаемые результаты:

- Умение интерпретировать данные этикетки продуктов.

- Умение оценить соотношение цена/качество при покупке продуктов питания.

- Иметь навыки оценки свежести продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением.

- Иметь устойчивый навык читать информацию на этикетках продуктов и оценивать их пригодность для еды.

- Уметь оценивать правильность и сроки хранения продуктов по упаковке.
- Уметь организовывать рациональное питание в семье с учетом индивидуальных особенностей и финансовых возможностей различных членов семьи.
- Уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям питание в повседневной жизни, во время экзаменов, в походах и т.д.

Основные мероприятия

1. Интегрирование уроков по правильному питанию и другим предметам (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО).

2.

Проведение классных часов.

1-4 классы

1. Разговор о правильном питании
2. Традиции русской кухни.
3. Традиции башкирской кухни.
4. Как правильно вести себя за столом.

5-9 классы

1. Здоровье – это здорово. Польза горячего питания.
2. Пищевые риски опасные для здоровья.
3. Традиции национальной кухни.
4. Вкусные традиции моей семьи.

10-11 классы

1. Влияние питания на физическое и умственное развитие человека.
2. Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.
3. Учимся читать информацию на этикетке продуктов.
4. Наши друзья витамины. Как бороться с весенней усталостью.

Интеграция в учебную деятельность

1-4 классы

«Технология»

1. Проект «Праздничный стол».

«Окружающий мир»

1. Наше питания

2. Здоровый образ жизни

«Английский язык»

1. Еда

2. Любимые блюда. Беседы за праздничным столом.

3. Разговор за завтраком.

4. Завтрак Билли.

5. Урок здоровья.

6. Здоровый образ жизни.

5-9 классы

«Технология»

1. Кулинария. Физиология питания.

2. Санитария и гигиена.

3. Сервировка стола к завтраку.

4. Практическая работа «Определение доброкачественности овощей».

5. Мини – проект «Воскресный завтрак для всей семьи»

«Биология»

1. Питание и пищеварение.

2. Гигиена питания.

«Английский язык»

1. Меню сладкоежки.

2. Чаепитие по - английски.

3. Вежливая беседа за столом.
4. Здоровый образ жизни.
5. Диалоги по теме «Здоровый образ жизни».
6. Витамины в жизни людей.
7. Здоровье дороже богатства.

10-11 классы

«Биология»

1. Питание и пищеварение.
2. Гигиена питания.

Воспитательная работа. Внеурочная деятельность.

1-11 классы

Беседы

1. «Режим дня и его значение»
2. «Культура приема пищи»
3. «Острые кишечные заболевания и их профилактика»

Досуговые и общешкольные мероприятия

1. День национальной кухни.
2. Акция «Мы за здоровое питание!»
3. Праздник «Широкая Масленица».
4. Праздник Царицы Осени.
5. Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ
6. День школьной столовой
7. Осенний бал.

Конкурсы

1. Конкурс газет «О вкусной и здоровой пище».
2. Веселый урок о том, что вкусно и полезно.
3. Конкурс семейной фотографии «Мы накрываем стол».

Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей обучающихся.

Основные мероприятия

Проведение классных родительских собраний по темам:

- «Здоровая пища для всей семьи».
- «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».
- «Формирование здорового образа жизни младших школьников».
- Общешкольное родительское собрание «Учите детей быть здоровыми».
- Анкетирование родителей «Ваши предложения на следующий учебный год по развитию школьного питания», «Питание в школе глазами родителей»

По окончании обучения по программе проводится анкетирование обучающихся для оценки эффективности реализации программы.

Содержание программы позволяет осуществить связь с другими предметами, изучаемыми в школе: русским языком, математикой, окружающим миром, биологией,

литературным чтением, ИЗО, технологией. Формированию представлений об основах

культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, биологии, литературного чтения, ИЗО, технологии.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи.

Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в

школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, помогут в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Помимо организации горячего питания учащихся одной из основных составляющих программы по совершенствованию питания является формирование культуры здорового питания детей и подростков и проведение информационно – просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании.

Рациональное здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровьем.

Нарушение

питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространённость которых значительно увеличилась за последние годы.

Раздел 3. Сбалансированное питание и витаминизация пищи.

Режим питания в школе:

Завтрак

1. 8:35-8:45

2. 9:25-9:35

Обед

1. 10:10-10:25

3. 13:35-14:00

2. 11:05-11:15

4. 14:40-14:55

Для большего охвата питанием и удовлетворения потребностей обучающихся в школе работает буфет.

Оператором питания разработано 10-ти дневное меню на основе принципов «щадящего питания». При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате. При приготовлении блюд не применяется жарка. Исключены из меню копченые, маринованные, жаренные блюда, острые блюда, пряности и специи, жирные продукты.

Питание организовано с учетом особенностей детского организма. В меню учтены продукты, насыщенные микро- и макроэлементами: хлеб пшеничный обогащенный, соль йодированная, инстантные витаминизированные напитки, кисломолочные продукты, обогащенные витаминами и минералами.

Оператор питания имеет в своем составе 3 молочные кухни. На завтраки дети получают специальные диетические молочные продукты в широком ассортименте.

Раздел 4. Качество приготовленных блюд.

Организацию школьного питания осуществляет Муниципальное автономное учреждение «Центр детского и диетического питания» городского округа город Уфа Республики Башкортостан.

Оператор питания

- обеспечивает наличие квалифицированного производственного персонала, проводит организационные мероприятия по закупке и доставке пищевых продуктов, осуществляет контроль за безопасностью и качеством услуг питания.

-предоставляет все необходимые сведения относительно качества и ассортимента кулинарной продукции школе по первому требованию, передает необходимую документацию для приемки рационов питания в школе.

-ежедневно принимает от школы заявки на питание обучающихся.

В целях организации качественной работы по организации горячего питания обучающихся в школьной столовой в школе создана бракеражная комиссия в которую входит директор школы, медсестра, повар-бригадир, повар, представитель родительской общественности.

Основные требования к организации работы бракеражной комиссии

Выдача готовой пищи осуществляется только после снятия пробы членами бракеражной комиссии.

Состав и положение бракеражной комиссии утверждается директором школы.

Члены бракеражной комиссии ежедневно приходят на снятие бракеражной пробы за 30 минут до начала раздачи готовой пищи. Ее результаты заносятся в журнал бракеража готовой кулинарной продукции установленного образца.

В бракеражном журнале дается оценка каждого блюда и отметка о разрешении на выдачу. При нарушении технологии приготовления и в случае неготовности блюда к выдаче не допускается до устранения выявленных кулинарных недостатков.

Результаты проверок и меры, принятые по устранению недостатков, оформляются актами и рассматриваются на заседаниях бракеражной комиссии с приглашением заинтересованных лиц.

Для контроля за качеством поступающего сырья и приготовленных блюд два раза в год проводятся лабораторные исследования ГКУ «Испытательный центр».

Раздел 5. Модернизация столовой.

1. Количество посадочных мест в школьной столовой 250, что удовлетворяет потребностям для организации питания обучающихся. Столовая укомплектована необходимой мебелью, посудой, инвентарем, торгово-технологическим холодильным оборудованием. Естественное и искусственное освещение во всех помещениях соответствует требованиям санитарных правил и норм для организаций общественного питания. Функционируют системы вентиляции и автоматической пожарной сигнализацией. В школе осуществляется обеспечение обучающихся питьевой

водой, отвечающей гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды.

В 2019 году в рамках модернизации школьной столовой была завезена новая посуда, красивая форма для работников столовой, закуплена новая мебель (табуретки), жалюзи для окон.

2. Организация работы по улучшению материально-технического оснащения пищеблоков, и оформления зала для приема пищи:

1.	Продолжение эстетического оформления зала столовой	ежегодно
2.	Организация закупки технологического оборудования для столовой	по мере необходимости
3.	Организация закупки мебели для зала питания	по мере необходимости
4.	Организация текущего ремонта школьной столовой	ежегодно

**Описание учебно-методического и материально-технического
обеспечения образовательного процесса**

Дополнительная литература для учащихся	<p>1. Безруких М.М, Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании (рабочая тетрадь для школьников) .- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.</p> <p>2. Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья (рабочая тетрадь для школьников).- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011.</p> <p>3. Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания (рабочая тетрадь для школьников). - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011</p>
Дополнительная литература для учителя	<p>1. Безруких М.М, Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании (методическое пособие для учителя) .- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.</p> <p>2. Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья (методическое пособие для учителя).- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011.</p> <p>3. Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания (методическое пособие для учителя). - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.</p> <p>4. Ипатов Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.: ДеЛи принт, 2009. – 396 с.</p> <p>5. Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с.</p>

	<p>6. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.</p> <p>7. Нечаев А.П., Кочеткова А.А., Зайцев А.Н. Пищевые добавки. – М.: Колос, 2001. – 256 с.</p> <p>8. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / 4 изд., испр. И доп. – Новосибирск Сиб.унив.изд-во, 2005. – 522 с.</p> <p>9. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Дополнения и изменения № 22 к СанПиН 2.3.2.1078-01.</p> <p>10. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2003. – 300с.</p>
<p>Интернет-ресурсы и других электронных информационных источники</p>	<p>www.monpit.ru</p> <p>www.orgpit.ru</p>
<p>Обучающие справочно-информационные, контролирующие компьютерные программы</p>	<p>1. Мультимедиа – энциклопедия «Детская энциклопедия Кирилла и Мефодия».</p> <p>2. УМК «Начальная школа. Уроки и медиатеки Кирилла и Мефодия».</p>