Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Просветительский проект «Здоровое питание – полезная привычка»

Методические рекомендации

Красноярск
2021

УДК
ББК
П

Составители: канд. мед. наук, доц. О.Ю.Кутумова;
канд. мед. наук Е.А.Демко

Рецензент: канд. мед. наук, доц., заведующая кафедрой здоровья и безопасности жизнедеятельности КГАУ ДПО«Красноярский краевой институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования»Т.В.Горячева;

П **Просветительский проект «Здоровое питание – здоровая привчка»**: метод.рекомендации / сост. О. Ю.Кутумова, Е. А. Демко. – Красноярск :КГБУЗ «ККЦОЗиМП», 2021. – 13 с.

Методические рекомендации освещают основные принципы рационального питания школьников и вопросы организации правильного здорового питания учащихся. Издание предназначено для использования в просветительской деятельности как медицинскими, так и педагогическими работниками.

© КГБУЗ «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики», 2021
© Кутумова О. Ю., Демко Е. А., составление, 2021

Просветительский проект
«Здоровое питание – полезная привычка»

Цель просветительского проекта:

Формирование у школьников ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму и уяснение ими порядка организации правильного питания учащегося школы.

Задачи просветительского проекта:

1. Обучить детей дифференцированному подходу при выборе продуктов питания, правильному подбору меню.
2. Отработать навыки соблюдения режима питания школьниками и приготовления ими некоторых полезных блюд.
3. Мотивировать к употреблению продуктов, необходимых для растущего организма, сохраняющих и укрепляющих здоровье.

Целевая группа

Школьный возраст 6-10 лет и 11-14 лет

Девиз просветительского проекта:

«Чтобы в тренде оставаться, нужно правильно питаться!»

План мероприятий просветительского проекта

Мероприятия		**Время проведения**
Для младших школьников	**Для учащихся средней школы**	
Основное мероприятие		
Лекция-презентация «Правила питания школьников младших классов»	Лекция-презентация «Основы рационального питания. Питание школьника»	10 минут
Дополнительные мероприятия		
Соревнование среди участников мероприятия на знание пословиц, поговорок, загадок, сказок о еде и продуктах питания	Соревнование среди участников мероприятия на знание правил здорового питания, макро нутриентного состава продуктов, рецептов полезных блюд	10 минут
Соревнование детских команд по приготовлению блюд здорового питания из предложенных карточек с продуктами, придумать/составить какой-	Соревнование детских команд по приготовлению салатов здорового питания из предложенных продуктов, придумать/составить какой-либо рецепт салата и	10 минут

либо рецепт здорового блюда и презентовать его пользу	презентовать его пользу. (По согласованию с заведующей производством столовой лагеря)	
Просмотр видеороликов: «О правильном питании», «Три Кота - Каша на завтрак - Мультфильмы для детей - Серия 150»	Просмотр видеороликов https://youtu.be/WXvrUC57UOk, https://my.mail.ru/mail/ugor63/video/2648/2668.html	6 минут
Конкурс рисунков «Полезные продукты моими глазами»	Конкурс рисунков «Полезные продукты моими глазами»	5 минут

В соответствии с изменениями ст. 37 Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дети, обучающиеся в начальной школе, обеспечиваются бесплатным горячим питанием, начиная с 1 сентября 2020 года с учетом переходного периода до 1 сентября 2023 года. Принятие закона позволяет обеспечить сбалансированное питание учеников начальных классов, с учетом утвержденных норм по формированию рациона питания и его соответствия положениям санитарно-эпидемиологических требований.

С 1 января 2021 г. вступили в силу новые СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», в соответствии с которыми для всех обучающихся должны быть созданы условия для организации питания.

Эти мероприятия призваны улучшить состояние здоровья подрастающего поколения. При этом становится важным привитие школьникам полезного пищевого поведения и приверженности к здоровой еде.

В рамках реализации данного просветительского проекта предполагается сконцентрировать усилия на просветительских мотивирующих мероприятиях для детей двух возрастных групп 6-10 и 11-14 лет.

Все мероприятия состоят из информационной, обучающей и игровой частей.

Информационная часть просветительского мероприятия (основная часть)

Для ознакомления, запоминания и мотивирования детей к соблюдению правил рационального питания проводятся лекции-презентации «Правила питания школьников младших классов», «Основы рационального питания. Питание школьника» в соответствующих возрастных группах.

Элементы здорового образа жизни:

- правильное питание,
- достаточная двигательная активность,
- рациональный режим труда и отдыха,
- позитивное психоэмоциональное состояние,
- активная умственная деятельность,
- увлечение любимым делом и досуговая занятость,
- отсутствие вредных привычек.

Правильное питание имеет первостепенное значение, так как, именно, нарушения питания выявляются практически у каждого, и с ними связаны многие недуги современного человека: заболевания желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, а так же рак, сахарный диабет, гипертония.

Правильное питание – это питание, которое в полной мере и в правильном соотношении обеспечивает поступление в организм всех необходимых питательных веществ: белков, углеводов, жиров, витаминов, микроэлементов и минералов.

Главный принцип здорового питания – баланс между расходом энергии и калорийностью потребляемой пищи. Энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать энерготратам, о чем будут свидетельствовать нормальные показатели роста и веса.

Питание должно включать все основные группы пищевых продуктов: зерновые (хлеб, макаронные изделия, мюсли), крупы, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, рыбу, яйца, птицу, масла, пищевые жиры, сладости.

Еда должна быть разнообразной в течение дня и недели.

В основе пирамиды питания – зерновые, крупы, хлеб.

Предпочтение цельнозерновым продуктам. К цельнозерновым относятся:

- Пшеница, рожь, овес, кукуруза, бурый и черный рис, просо, перловка.
- Бобовые - чечевица, фасоль, горох и другие
- Хлебобулочные изделия предпочтительнее из ржаной цельнозерновой муки.

Цельное зерно – содержит все оболочки и эндосперм. Продукты, сделанные из цельного зерна, содержат все питательные вещества – белки, углеводы, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины, минералы, клетчатку.

Обязательно завтракайте!

Последний прием пищи не позднее, чем за 3-4 часа до сна. В таком случае человек просыпается с чувством голода.

Завтракайте в течение первого часа после пробуждения.

Основное блюдо завтрака - каша.

На завтрак могут быть блинчики с творогом, паровой омлет, бутерброды с маслом и сыром и стакан любого напитка - сладкий чай, компот, какао.

У Каши есть свой праздник – так и называется «Мирская каша» и отмечается он 26 июня.

Полезные свойства каши прославляют в стихах:

В каше много витаминов,
Каша нам всегда нужна!
В каждом доме, в каждой кухне
Каша быть всегда должна!

В каше содержатся не только витамины, но и клетчатка, минеральные вещества, белки, жиры, углеводы.

Существует много разнообразных видов каш: гречневая, овсяная, перловая, пшенная, рисовая, ячневая, кукурузная, пшеничная, манная и др. К лидерами по своим полезным свойствам относятся гречневая, овсяная, перловая и пшенная каши.

Чтобы каша стала вкуснее в нее добавляют молоко, масло, мед, фрукты, цукаты и орехи. Обогащение этими добавками повышает питательную ценность каши.

Пища должна обязательно включать свежие овощи и фрукты! Не менее 300-400 г для детей школьного возраста.

Молоко - полезный продукт для школьника. Рекомендуемая ежедневная норма молока 500 мл, не надо забывать и о других молочных продуктах: твороге – 50 г, сметане - 20 г, сыре - 15 г. Очень полезно выпивать на ночь какой-нибудь кисломолочный продукт (кефир, ряженка, особенно с полезными бактериями – ацидофилин, бифидок).

По питательности рыбу можно сравнить с мясом, но при этом она легче усваивается. В ней содержатся витамин Д, фосфор, кальций, фтор, необходимые для развития костей, мышц и зубов, а йод благоприятно влияет на развитие умственных способностей. Рыбу нужно есть не реже 2-3 раз в неделю, можно ежедневно, предпочтительнее рыба жирных сортов.

Жиры дают чувство сытости. Из жиров отдается предпочтение не только жирной морской рыбе (сельдь, семга, форель), но и растительным маслам (подсолнечному, кукурузному и др.).

Всемирная организация здравоохранения рекомендует максимально исключить промышленные транс-жиры из рациона питания. Транс-жиры — разновидность жиров, которые получают путем их гидрогенизации. Сперед, маргарин, сливочное масло и продукты, для приготовления которых они используются, содержат транс-жиры.

Блюда следует готовить в отварном, тушеном, запечённом виде или на пару, избегая обжаривания.

Обязательно ешьте жидкие блюда. Суп способствует выделению желудочного сока, что помогает максимально усвоить, поступающие в организм, питательные вещества.

Рекомендуемые типовые режимы питания для школьников схематично можно представить так:

<u>для учащихся I смены</u>:

7:00–7:15 – завтрак дома

11:00–12:00 – горячий завтрак в школе

14:30-15:30 – обед дома (или в школе для учащихся групп продленного дня)

19:30-20:00 - ужин дома

для учащихся II смены:

8:00–8:30 – завтрак

12:30–13:00 – обед дома (перед уходом в школу)

16:00-16:30 - горячее питание в школе

19:30-20:00 - ужин дома

Горячее питание положительно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта. Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

В течение дня необходимо предусмотреть 4-5 приемов пищи: 3 основных приема (завтрак, обед, ужин) и 2 перекуса (второй завтрак и полдник). Голодать нельзя! Приемы пищи должны происходить примерно в одно и то же время.

Свежие овощи и фрукты - лучший вариант перекуса.

Питание вне дома, приводит к повышению массы тела! Ограничьте приемы пищи вне дома, во время которых потребляются сладости, высококалорийные продукты и продукты с высоким содержанием жира, соли, особенно в закусочных фаст-фуда (гамбургеры, чипсы, жареная еда и др.).

Существуют продукты, которые либо бесполезные, либо даже вредные для растущего организма.

К запрещенным продуктам относится фастфуд.

Фастфуд – «мертвая еда». В нем много жиров, углеводов, соли и отсутствует клетчатка. В составе чипсов, сухариков, продуктов быстрого приготовления много вредных веществ и канцерогенов, содержатся различные синтетические и натуральные ароматизаторы. Употребление этих продуктов может вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта, ожирение и привести к раку.

Многие думают, что чипсы делают из картофеля. Это не совсем так. Чипсы делают из дегидратированного картофеля - сухих хлопьев. Чипсы обжаривают в большом количестве масла, что ведет к набору лишнего веса. При жарке чипсов образуются очень опасные канцерогены, потребление которых приводит к раку и болезням нервной системы. В чипсах много соли. Соль удерживает воду в организме и нагружает почки, повышает давление крови, раздражает слизистую желудку, что может привести к язве. В чипсах нет сыра или сметаны с зеленью. Запах создается искусственно, химическими веществами.

Очень важно соблюдать питьевой режим. Утоляйте жажду водой! Норма воды в сутки 1,5-2 литра.

Рекомендуется употреблять только натуральные фруктовые соки без добавления сахара не более 120-170 мл и не более 2-х таких порций

Злоупотребление сладкими газированными напитками приводит к ожирению, кариесу, хрупкости костей из-за вымывания кальция из организма. Банка газировки емкостью 355 мл содержит 10 чайных ложек сахара! Важно отказаться от употребления газированных напитков как самой вредной пищевой привычки среди детей и подростков.

Сладкие блюда или сахаристые кондитерские изделия включаются в полдник, не чаще 3-4 раз в неделю в количестве до 10 г в день (1 конфета).

Еще несколько советов по питанию связаны с потреблением соли, физиологическая потребность которой составляет не более 5 г. (1 чайная ложка без «верха»):

- Не солите уже приготовленную пищу, используйте йодированную поваренную соль, уберите солонку со стола.
- Ограничьте в рационе питания потребление чипсов, соленых сухариков, соленого арахиса, полуфабрикатов, колбас, мясных и рыбных деликатесов.

Есть нужно, не торопясь, хорошо пережевывая пищу, не занимаясь во время еды посторонними делами (просмотром телепередач, работой за компьютером). Продолжительность приема пищи ребенком должна составлять 15-20 минут, обеда — 30 минут. После обеда необходимо отдохнуть, играть можно только в спокойные игры.

Не переедайте! Ориентируйтесь на аппетит как сигнал к продолжению или прекращению еды.

Исключите нерегулярные, редкие и беспорядочно частые приемы пищи.

Участвуйте в приготовлении пищи дома.

Читайте состав продуктов на упаковке, чтобы понять не только срок годности, но и вредные для организма консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса и пр.

Итак, запомните основные правила здорового питания и воспитайте в себе полезные пищевые привычки:

Кушайте 5 раз в день: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.

Каши и супы должны присутствовать в рационе питания ежедневно.

Овощи в свежем и приготовленном виде - важнейший компонент ежедневного меню.

Свежие фрукты рекомендуется есть между основными приемами пищи в виде перекусов 2 раза в день.

Употребляйте каждый день в пищу, как минимум 300-400 граммов овощей и фруктов.

Молоко и молочные продукты - обязательная составляющая питания растущего организма в количестве не менее 500 мл в день.

Включите в меню рыбные блюда.

Ешьте медленно, не перекусывайте на ходу.

Ограничьте потребление сладостей, включая их в питание не чаще 3-4 раз в неделю.

Исключите из рациона вредные продукты: чипсы, сухарики, фастфуд, сладкие газированные напитки.

Здоровое питание - путь к отличным знаниям!

Обучающая часть просветительского мероприятия (дополнительные мероприятия)

Викторина «О пользе питания в мире книг!» для детей 6-10 лет

Цель проведения викторины

Закрепить информационно-просветительский материал по вопросам правильного питания, изложенный в лекции-презентации, интерактивным методом обучения.

Задачи викторины

1. Оценить уровень усвояемости, представленного в лекции-презентации «Правила питания школьников младших классов», просветительского материала.
2. Повторить вопросы питания, обозначенные в презентации.
3. Мотивировать детей на соблюдение правил здорового питания.

Этапы викторины и их содержание

I. **Закончи пословицы, поговорки о еде и продуктах питания.**

1. Кашу маслом …….не испортишь.
2. Щи да каша – …….пища наша.
3. Если щи хороши, другой пищи …….не ищи.
4. Хлеб – всему …… ..голова.
5. Хлеб да капуста лихого …… не допустят.
6. Зелень на столе - здоровье на сто ……лет.
7. Лук от семи ……недуг.
8. Морковь прибавляет ……..кровь.
9. Яблоко на ужин - и врач ……не нужен.
10. За ягодами пойдешь – здоровье ……..найдешь.
11. Молока в достатке - и мы …… в порядке.
12. Поешь рыбки, будут ноги …… ….. .прытки.
13. Хорошего понемножку, сладкого ……не до сыта.
14. Не ложись сытым - встанешь ……здоровым.
15. Кто хорошо жует, тот долго ……..живет.
16. Есть скоро - не быть ……здоровым.
17. Когда я ем, я глух и ……нем.
18. Кто излишне полнеет, тот быстрее ……..стареет.
19. Аппетит приходит во время…….. еды.

20. Какова еда и питье – таково и ……...житье.

II. **Отгадай загадку о еде и продуктах питания**

1. Мама из крупы сварила,
Посолила, подсластила.
Эй, ну где же ложка наша?!
Так нужна на завтрак...
(Каша)
2. Целый табун лошадей
На одной привязи.
(Гроздь Винограда)
3. Толстая барыня, барыня-боярыня,
В платье одета
Жёлтого цвета,
На макушке колпачок,
Колпачок — набочок.
Надулась на грядке —
Отгадайте, ребятки.
(Тыква)
4. С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин —
Это спелый…
(Апельсин)
5. Что за белые крупинки?
Не зерно и не снежинки.
Скисло молоко — и в срок
Получили мы …
(Творог)
6. В огороде
Из земли
Стрелы
К солнцу проросли!
(Лук)
7. И уха - он, и бульон,
Щи, рассольник - тоже он.
Он гороховый, капустный
И, конечно, очень вкусный.
(Суп)
8. Жидко, а не вода,
Бело, а не снег.
Начинается на К
Наш продукт из молока.
(Кефир)

9. Мы на хлеб его намажем
И добавим к разным кашам.
Кашу не испортят точно
Бело-желтые кусочки.
(Масло)

10. Сделан он из молока,
Но тверды его бока.
В нем так много разных дыр.
Догадались? Это …
(Сыр)

III. **Назови сказки о еде и продуктах питания**

«Репка», «Колобок», «Курочка Ряба», «Каша из топора», «Молодильные яблоки», «Гуси-лебеди», «Чиполино», «Горшочек каши», «Скатерть самобранка», «Крылатый, мохнатый и масляный».

Порядок проведения викторины «О пользе питания в мире книг!»

Присутствующие выполняют задания, выше изложенных этапов викторины.

В части «Закончи пословицы, поговорки» и «Отгадай загадку» отмечают первого, давшего правильный ответ, участника каким-либо призом.

В части «Назови сказки» отмечают каждого участника, назвавшего сказку о еде и продуктах питания, каким-либо призом.

Викторина «Секреты здорового питания. Что из чего состоит?» для детей 11-14 лет

Цель проведения викторины

Закрепить информационно-просветительский материал по вопросам правильного питания, изложенный в лекции-презентации, интерактивным методом обучения.

Задачи викторины

1. Оценить уровень усвояемости, представленного в лекции-презентации «Основы рационального питания. Питание школьника», просветительского материала.
2. Повторить вопросы питания, обозначенные в презентации.
3. Мотивировать детей на соблюдение правил здорового питания.

Этапы викторины и их содержание

I. Ответь на вопросы

1. В каких продуктах в большей мере содержатся растительные белки? (Бобовые, орехи, семена, сухофрукты).

2. Какие продукты являются источниками животных белков? (Молоко, творог, рыба, мясо, яйца, сыр).

3. Перечислите продукты, в состав которых входят полиненасыщенные жирные кислоты. (Растительные масла – подсолнечное, соевое, кукурузное, кунжутное льняное и жирные сорта рыбы – скумбрия, жирная сельдь, угорь, палтус, осетровые).

4. Какие продукты питания отличаются большим содержанием насыщенных жиров? (Говяжий, бараний жиры, сало, жирные сорта мяса, сметана, масло).

5. Назовите продукты, имеющие в своем составе легко усвояемые (незащищенные) углеводы? (Продукты, содержащие в своем составе сахар: торты, пирожные, варенье, конфеты, мед и другие, рафинированные углеводы: изделия из белой муки, пироги, сдоба).

6. Какие продукты богаты клетчаткой? (Морковь, огурцы, томаты, кабачки, тыква, свекла, зеленый горошек, листья салата, шпинат, капуста, брокколи, зелень укропа, петрушки и др.).

7. Перечислите продукты, которые относят к цельнозерновым. (Овес, кукуруза, бурый и черный рис, просо, перловка, бобовые - чечевица, фасоль, горох, хлебобулочные изделия из ржаной цельнозерновой муки).

8. Какие продукты расположились на первом, самом объемном, этаже пирамиды питания? В основе пирамиды питания – зерновые, крупы, хлеб.

9. Сколько в течение дня должно быть основных приемов пищи и перекусов? (3 приёма пищи и 2 перекуса).

10. Как правильно поступать, чтобы исключить переедание? (Ориентироваться на аппетит как сигнал к продолжению или прекращению еды).

11. Что необходимо соблюдать при правильной организации приема пищи? (Есть медленно, тщательно пережевывая пищу, не отвлекаться на внешние факторы – телепередачи, компьютерные игры и пр., исключить нерегулярные, редкие и беспорядочно частые приемы пищи).

12. За сколько часов до сна должен быть последний прием пищи, в течение какого времени необходимо позавтракать после пробуждения? (за 3-4 часа до сна, в течение первого часа после пробуждения).

13. Как часто нужно есть рыбу? (Не реже 2-3 раз в неделю, можно ежедневно, предпочтительнее рыба жирных сортов).

14. Можно ли воду заменять другими напитками, норма воды в сутки? (Жажду утолять нужно водой. Норма воды в сутки 1,5-2 литра).

Commented [u1]:

Commented [u2R1]:

15. Какая кулинарная обработка продуктов предпочтительнее? (Блюда следует готовить в отварном, тушеном, запечённом виде или на пару, избегая обжаривания).

II. Предложите рецепт здорового блюда

Салат из свежих огурцов и помидоров с зеленым луком и укропом, заправленный подсолнечным маслом.

Салат из белокочанной капусты, моркови, репчатого лука, чеснока, заправленный подсолнечным маслом.

Каша Дружба — рис, пшено, молоко.

Рисовая каша с морковью — рис, морковь, корица, имбирь, по вкусу немного сахара, растительное масло.

Уха из хека или другой нежирной рыбы — картошка, филе рыбы, тёртая морковь, лук, перловка, лавровый лист.

Свекольник классический — свекла, морковь, картофель, лук репчатый, мясо, лавровый лист, специи по вкусу.

Голубцы — говяжий фарш, рис, яйца, капуста, лук репчатый, морковь, томаты, перец душистый.

Курица тушеная с овощами — куриное филе, масло растительное, лук репчатый, чеснок, морковь, перец болгарский, кабачок, картофель, томаты, лук зелёный, кориандр.

Компот из сухофруктов: яблок, груш, слив, изюма.

Кисель из брусники с крахмалом.

Фруктовый салат — груша, киви, хурма, банан, виноград, йогурт.

Творожный пудинг—творог, яблоко, куриное яйцо, кукурузная мука, ванильный сахар.

Порядок проведения викторины «Секреты здорового питания. Что из чего состоит?»

Присутствующие выполняют задания, выше изложенных этапов викторины.

В части «Ответь на вопросы» всем участникам за правильные ответы назначаются баллы. Участник, набравший наибольшее количество баллов получает приз.

В части «Предложи рецепт здорового блюда» отмечают каждого участника, представившего рецепт блюда из продуктов здорового питания, каким-либо призом.

Соревновательная деятельность команд по приготовлению блюд здорового питания из предложенных карточек с продуктами (для младших школьников)

Порядок проведения

Присутствующих делят на две команды, выбирают капитанов.

Обеим командам предлагается одинаковый набор полезных и «вредных» продуктов на карточках. За 10 минут каждая команда должны приготовить блюдо здорового питания из предложенных карточек с продуктами, придумать/составить какой-либо рецепт здорового блюда и презентовать его пользу.

Побеждает команда, которая использовала полезные продукты для приготовления своего блюда, за что члены команды получают грамоты, какие-либо призы.

Соревновательная деятельность команд по приготовлению салатов здорового питания из предложенных продуктов (для учащихся средней школы)

Проводится с привлечением заведующей производством столовой лагеря.

Порядок проведения

Присутствующих делят на две команды, выбирают капитанов.

Обеим командам предлагается одинаковый набор полезных и «вредных» продуктов. За 10 минут каждая команда должны приготовить салат.

Побеждает команда, которая использовала продукты здорового питания для приготовления своего блюда, придумала/составила какой-либо рецепт полезного салата и презентовала его пользу, за что члены команды получают грамоты, какие-либо призы.

Для детей 6-10 лет к просмотру предлагаются **видеоролики**: «О правильном питании», «Три Кота - Каша на завтрак - Мультфильмы для детей - Серия 150»

Для детей 11-14 лет к просмотру предлагаются видеороликов
https://youtu.be/WXvrUC57UOk,
https://my.mail.ru/mail/ugor63/video/2648/2668.html

Конкурс рисунков «Полезные продукты моими глазами»

Дети представляют рисунки продуктов здорового питания, приготовленные заранее к дню проведения мероприятий просветительского проекта «Здоровое питание – полезная привычка».

Конкурс проводится в двух возрастных группах 6-10 лет и 11-14 лет.

На конкурс принимаются рисунки любого жанра по тематике «Полезные продукты». Рисунки должны быть сделаны в условиях детского оздоровительного учреждения и подписаны именем автора работы. Лучший рисунок отмечается дипломом.

Правильное питание – залог здоровья. Освоение основ сбалансированного и рационального питания в детском возрасте будет способствовать нормальному развитию ребенка, сохранит его здоровье и предупредит развитие многих заболеваний во взрослом состоянии.

Литература

1. «Диетология» автор А.Ю. Барановский руководство 3-е издание Спутник
2. Барановский, Андрей Диетология. Руководство / Андрей Барановский. Москва: Высшая школа, 2013. - 854 с.
3. Под редакцией Боровик Т. Э., Ладодо К. С. Клиническая диетология детского возраста. Руководство для врачей; Медицинское информационное агентство Москва, 2008. - 614 с.
4. Гурвич, М. М. Диетология для всех / М.М. Гурвич. - М.: Медицина, 2017. – 160 с.
5. Гурвич, М.М. Диетология + диетические столы / М.М. Гурвич. - М.: Эксмо, 2015. - 592 с.
6. Гурвич, Михаил Меерович Домашняя диетология / Михаил Гурвич. - М.: Эксмо, 2014. 766 с.
7. Лисовский, В. Домашняя диетология / В. Лисовский. Москва: СИНТЕГ, 2018. - 179 с.
8. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2011 г.
9. Справочник по диетологии. М. Медицина 2002. Под редакцией: В.А.Тутельяна , М.А.Самсонова
10. «Научные основы здорового питания». Автор: Тутельян В.А., Вялков А.И., Разумов А.Н., Михайлов В.И., Москаленко К.А., 2010
11. Эвенштейн, З. М. Диетология для всех (на примерах финской кухни) / З.М. Эвенштейн. - М.: Лениздат, 2018. - 158 с.
12. «Оптимизация пищевого рациона» автор: Т. Ю. Гроздова, д. м. н., вицепрезидент Национальной ассоциации клинического питания, руководитель редакционного совета, научный редактор журнала «Практическая диетология»
13. Всемирная Организация здравоохранения – глобальный веб сайт.
14. Сайт «Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и защиты прав человека»