

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 2»

Рассмотрена на заседании ПС
протокол № 13 от 28.08.2018 г.
Рассмотрена на заседании УС школы
Протокол № 5 от 28.08.2018 г.

Утверждена приказом муниципального
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа № 2»
№ 01-02/322 от 31.08.2018 г.
Директор школы: Л.П.Семёнова

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
(спортивно-оздоровительное направление)
5-6 классы

Учитель: химии
высшей квалификационной категории
Никифорова Ирина Викторовна

срок реализации программы 2 года

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Пояснительная записка

Программа создана на основании «Примерной программы внеурочной деятельности начальной и основной школы».

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Участники программы: учащиеся 5-6 классов

Сроки реализации: 2 года

Общая характеристика программы «Разговор о правильном питании»

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;

- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;

культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа состоит из трех модулей.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 11-12 лет.

3 модуль «Формула правильного питания»

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. «Здоровье - это здорово»;
2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»,

режим питания: «Режим питания», адекватность питания: «Энергия пищи», гигиена питания и приготовление пищи:

1. «Где и как мы едим»,
2. «Ты готовишь себе и друзьям»;

потребительская культура: «Ты - покупатель»; традиции и культура питания:

- «Кухни разных народов»,
- «Кулинарное путешествие»,
- «Как питались на Руси и в России»,
- «Необычное кулинарное путешествие».

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;

- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

III. Описание места программы «Разговор о правильном питании» в учебном плане

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 6 класс по одному часу в неделю: 5 класс-34 часа. 6 класс-34 часа. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

IV. Описание ценностных ориентиров содержания программы «Разговор о правильном питании»

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира, частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности □ любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе формирования здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— 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 и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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 и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

VI. Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся

Модуль 3. «Формула правильного питания»

5-6 классы (всего 68 часов; 1 час в неделю)

5 класс (34 часа)

№	Тема занятия	Цель и основные виды деятельности учащихся	Формы работы
1.	Вводное занятие	Формирование и развитие представлений у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование у них готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей	Анкетирование родителей
2.-3.	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье		
4.	Цветик -семицветик		Цветик - семицветик практическая работа
5.	От каких факторов зависит наше здоровье?	Правильное питание. Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Практическая работа «Древо здоровья»
6.-7.	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	Рацион питания, калорийность пищи. Познакомить школьников с основными группами питательных веществ – белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, функциях этих веществ в организме; Сформировать у детей представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.	Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания»
8.	Рациональное, сбалансированное питание		Тест «Самые полезные продукты» конкурс загадок Творческая работа
9.	« Белковый круг»		Игра «Третий лишний» Дневник здоровья Работа с энциклопедиями
10.	« Жировой круг»		Творческая работа пословицы и поговорки о правильном питании

11.	Мой рацион питания	развитие творческих способностей и кругозора у подростков, их интересов и познавательной деятельности;	Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник»
12.	«Минеральный круг»	приобретение учащимися необходимых знаний об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания.	Игра «Чем не стоит делиться»
13.	Режим питания.	Продолжить формирование и развитие представлений у подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, воспитание стойкой мотивации на здоровый образ жизни	Дидактическая игра «Морские продукты»
14.	«Пищевая тарелка»		Игра «Вкусные истории»
15.	Витамины и минеральные вещества	Роль витаминов и минеральных веществ. Формирование представлений о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.	Динамическая игра «Поезд» Игра «Отгадай название» Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп»
16.-17.	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	Взаимосвязь здоровья и воды. Понятие о напитках здоровья. Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» Игра «Посещение музея Воды» Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки)
18. - 19.	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»	Познакомить детей с основными группами питательных веществ – белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, функциями этих веществ в организме; Сформировать представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Игра «Что? Где? Когда?»

20.	Роль пищевых волокон на организм человека	Продукты, содержащие пищевые волокна. Уметь самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия; продолжить формирование представлений у школьников о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;	Венок из пословиц Игра «Угадай-ка» Игра «Советы Хозяюшки» Игра «Лесенка с секретом»
21.	Где и как мы едим	Правила полезного питания, бытовые травмы. Выработать у учащихся навыки, связанные с этикетом в области питания; сформировать представления о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; выработать навыки осторожного поведения на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.	Викторина Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» Тестирование учащихся Игра «Помоги Кубику и Бусинке» Дидактическая игра «Доскажи пословицу»
22.	« Фаст фуды»	Заведения общественного питания. Правила полезного питания, навыки, связанные с этикетом в области питания; продолжить формирование у учащихся представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать;	Кроссворд Игра – демонстрация « Мы не дружим с сухомяткой» Ролевая игра «Фаст фуды»
23.-24.	Где и как мы едим. Правила гигиены	воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.	Кроссворд Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барбек»))

25.-26.	Меню для похода	Сформировать представление об особенностях питания в походе; расширить знания учащихся о здоровом правильном питании, воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи; продолжить формирование навыков правильного поведения в походе	Дневник здоровья Поход « Отдыхаем всей семьёй»
27.	Ты - покупатель	Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»
29.	Срок хранения продуктов.	сформировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;	Экскурсия в продовольственный магазин
30.	Мини – проект.	формирование умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ;	
31.-32.	Пищевые отравления, их предупреждение.	познакомить с основными признаками недоброкачественного продукта	Экскурсия в поликлинику
33.	Ты – покупатель. Права потребителя	Научиться самостоятельно, выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;	Анкетирование родителей.
34.	Ты - покупатель Правила вежливости.	развитие коммуникативных навыков у подростков.	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»
бкласс (34 часа)			
35.-36.	Ты готовишь себе и друзьям Бытовые приборы для кухни	Развитие творческих способностей и кругозора у подростков, их интересов и познавательной деятельности; формирование представлений о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; о предметах кухонного оборудования, их назначении; продолжить формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.	Игра «Угадай прибор» Викторина «Печка в русских сказках»

37.-38.	« У печи галок не считают»	Правила работы с кухонным оборудованием; знание основного принципа устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; развитие творческих способностей и кругозора у подростков, их интересов и познавательной активности	Экскурсии на пищеблок школьной столовой, хлебопекарные предприятия
39.	Помогаем взрослым на кухне.	Освоение школьниками практических навыков рационального питания; развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и	Игра «Приготовь блюдо» Практическая работа «Определи вкус продукта» Игра «Кладовая народной мудрости»
40.	Ты готовишь себе и друзьям		
	Блюдо своими руками	взрослыми в процессе решения проблемы;	(пословицы и поговорки об изделиях из теста)
41.	Салаты.	соблюдение правил техники безопасности на кухне и при сервировки стола для ежедневного приёма пищи; осознание важности знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как одно из условий формирования культуры питания у учащихся.	КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» Праздник «Капустник» «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета)
42.	Ты готовишь себе и друзьям		
43.	Блюдо своими руками.		
44.	Кухни разных народов	информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем; расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран;	Игра «Знатоки» Игра «Поварята» Ролевая игра «Русская трапеза»; Игра «Поварята» Игра «Пословицы запутались» Русская сказка «Вершки и корешки» Игра «Какие овощи выросли в огороде» Конкурс «Самый
45.	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;	
46.	Традиционные блюда Японии и Норвегии	познакомить детей с особенностями питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;	
47.	Блюда жителей Крайнего Севера.	развитие творческих способностей и	
48.	Традиционные блюда России		

49.	Традиционные блюда Кавказа	кругозора у подростков, их интересов и познавательной деятельности по изучаемой теме; развитие коммуникативных навыков.	оригинальный овощной салат»	
50.	Традиционные блюда Кубани		Праздник «Каждому овощу – свое время»	
51.	«Календарь» кулинарных праздников.		Игра-эстафета «Собираем овощи» Ярмарки полезных продуктов	
52.	Кухни разных народов.		Мини – проекты: «Вопросы тетушки Почемучки» «Информбюро: советы мудрой Совы» «В гостях у Алены Ивановны»	
53.	Кулинарные традиции Древнего Египта.	-расширить знания детей о кулинарных традициях других стран; показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства; -сформировать представления детей о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников; -познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу); -способствовать формированию у детей толерантности: уважения к национальной культуре собственного	Путешествие – практикум	
54.	Кулинарные традиции Древней Греции.		Выставка « Уголок крестьянской избы», кроссворд	
55.	Кулинарные традиции Древнего Рима		Трактир « Здоровье» Старинный рецепт Игра «Знатоки»	
56.	Правила гостеприимства средневековья		Встречи с интересными людьми Праздник чая	
57.	Как питались на Руси и в России.		национальной кухни (по краеведческому материалу);	Сказки современной кухни
58.	Кулинарная история. Как питались наши предки?			
59.	Традиционные напитки на Руси			
60.	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов		детей толерантности: уважения к национальной культуре собственного	

61.	«Мелодии, посвящённые каше»	народа и других народов; - развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности	Старинные рецепты
62.	« Продукты танцуют»		
63. - 66.	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	Регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие. Сформировать у учащихся представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; развивать коммуникативные навыки, умения эффективно взаимодействовать в процессе решения проблемы	Мини – проект «Здоровое питание».
67.	Сахар его польза и вред	Взаимосвязь здоровья и потребления сахара	Мини – проект «Меню для Сиропчика и Пончика»
68.	Путешествие по «Аппетитной стране».	формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; упражнять детей в названии составных частей предмета, совершенствовать умение оживлять предметы, находить похожие части, признаки, свойства предметов, подбирать слова противоположного значения, видеть прошлое предмета. Развивать творческое воображение; развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности	Игра – путешествие Сказки современной кухни

VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в 5-6 классах, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

- 1) гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
- 2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты.

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомагнитофон* и др.). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В 5-6 классах у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится, прежде всего, *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2011 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011г.
6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.