

Название конкурсной работы	Образовательная программа «Разговор о правильном питании»
Автор (ФИО - полностью)	<b>Терёшина Елена Владимировна</b>
Школа – полное наименование	муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Побединская средняя общеобразовательная школа» Скопинского муниципального района Рязанской области
Электронная почта педагога, номер телефона	<a href="mailto:tereschin.slavick.elena2010@yandex.ru">tereschin.slavick.elena2010@yandex.ru</a> 8-910-569-97-40
Возраст учащихся	6-8 лет
Используемая часть программы	«Разговор о здоровье и правильном питании»
Стаж работы в программе	1 год

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Побединская средняя общеобразовательная школа»  
Скопинского муниципального района Рязанской области

# Программа

## «Разговор о правильном питании»

Составитель:  
Терешина Елена Владимировна

МБОУ «Побединская СОШ»

2017г.

## 1. Описание системы работы по реализации выбранной части программы.

Программа "Разговор о здоровье и правильном питании" наряду с вопросами о соблюдении режима питания включает в себя занятия по культуре поведения за столом, по приобретению навыков сервировки стола, по особенностям приготовления пищи.

Одно из важных качеств личности - воспитание в ребёнке ценностного отношения к своему здоровью, к здоровому образу жизни, а также формирование художественно - эстетической культуры.

**Цель программы «Разговор о правильном питании»** — формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента — культуры питания.

(<https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules#6-8>)

**Для достижения цели программы необходимо решить следующие задачи:**

### **воспитательные:**

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

### **образовательные:**

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа;

### **развивающие:**

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

**Календарно-тематическое планирование реализации содержания выбранной части программы «Разговор о правильном питании»**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Деятельность обучающихся	Способ реализации
1	Вводное занятие. Знакомство с тетрадью, героями курса. «Здравствуй, дорогой друг!»	1	Знакомятся с тетрадью, героями. Рассказывают о своих представлениях о питании. Заполняют анкету.	Классный час
2,3	Если хочешь быть здоров.	2	Находят ответы на вопросы, используя тетрадь, свой жизненный опыт. Рисуют любимые продукты и блюда. Обосновывают свой выбор.	Внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное направление «Спорт в играх»
4,5	Самые полезные продукты.	2	Выбирают продукты, объясняют свой выбор. Из презентации, тетради узнают о полезных продуктах. Раскладывают продукты по их ценности. Отвечают на вопросы теста. Разгадывают кроссворд. Заполняют дневник питания.	Внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное направление «Спорт в играх»
6,7	Удивительные превращения пирожка.	2	Участвуют в демонстрации пищеварения. Узнают о важности регулярного питания.	Внеурочная деятельность. Общекультурное направление «В мире книг».

			Соревнуются в определении времени приема пищи. Отвечают на вопросы теста.	<i>Урок литературного чтения по теме «В.Осеева «Волшебное слово»»</i> Урок окружающего мира по теме «Пищеварительная система»
8,9	Кто жить умеет по часам.	2	Соревнуются в определении времени приема пищи. Оценивают свой режим питания.	Классный час. Урок окружающего мира по теме «Пищеварительная система»
10, 11	Вместе весело гулять!	2	Играют в различные подвижные игры. Выполняют общеразвивающие упражнения.	Внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное направление «Спорт в играх». Урок физической культуры
12, 13	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	2	Выбирают блюда для завтрака. Рассматривают зерновые культуры. Заполняют таблицу соответствия растения, крупы, каши. Узнают историю каши. Угадывают сказки, в которых упоминаются каши. Выбирают добавки для каш, клеивают их.	Внеурочная деятельность. Общекультурное направление «В мире книг» <i>Урок литературного чтения.</i> <i>Н.Н.Носов «Мишкина каша».</i> <i>Внеурочная деятельность «В мире книг» -РНС «Каша из топора»</i>
14,	Плох обед, если хлеба нет	2	Находят информацию о составе обеда из текста.	<i>Внеурочная деятельность.</i>

15			<p>Составляют свой вариант обеда.</p> <p>Узнают историю хлеба.</p> <p>Придумывают и рисуют десерт.</p> <p>Оценивают обед сказочных персонажей, объясняют свой ответ.</p> <p>Формулируют правильные советы в письме.</p>	<p><i>Общекультурное направление «В мире книг»</i></p> <p><i>Пословицы и поговорки о хлебе.</i></p> <p><i>Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям</i></p>
16, 17	Время есть булочки	2	<p>Выбирают продукты и блюда для полдника.</p> <p>Придумывают свой вариант полдника.</p> <p>Слушают рассказ о полезных свойствах молока и молочных продуктов.</p> <p>Соревнуются в назывании молочных продуктов.</p> <p>Угадывают названия молочных продуктов.</p>	<p><i>Внеурочная деятельность.</i></p> <p><i>Общекультурное направление «В мире книг»</i></p> <p><i>В.А. Жуковский «Жаворонок»</i></p>
18, 19	Пора ужинать	2	<p>Рассматривают варианты блюд для ужина, оценивают их пользу.</p> <p>Слушают рассказ учителя о богатых белком продуктах.</p> <p>Составляют свое меню для ужина.</p> <p>Соревнуются в определении времени и выборе продуктов.</p>	<p><i>Внеурочная деятельность.</i></p> <p><i>Общекультурное направление «В мире книг»</i></p> <p><i>Ян Садовник «Веселые рецепты»</i></p>
20,	Весёлые старты.	2		<p><i>Внеурочная деятельность.</i></p> <p><i>Спортивно-оздоровительное направление «Спорт в</i></p>

21				играх». Урок физической культуры
22, 23	На вкус и цвет товарищей нет.	2	<p>Читают историю пряностей.</p> <p>Узнают продукты по их вкусу.</p> <p>Проводят опыт.</p> <p>Рисуют продукты по заданным признакам.</p> <p>Выбирают продукты для определенных блюд.</p>	<p>Урок технологии.</p> <p>Урок изобразительного искусства</p>
24, 25	Как утолить жажду	2	<p>Узнают о ценности разных напитков.</p> <p>Определяют, из чего приготовлен сок, его ценность.</p> <p>Выступают в роли экскурсоводов.</p> <p>Находят информацию о чае, его свойствах.</p> <p>На основе текста формулируют правила чаепития.</p>	<p>Внеурочная деятельность.</p> <p>Спортивно-оздоровительное направление «Спорт в играх».</p> <p>Урок физической культуры</p>
26, 27, 28	Что помогает быть сильным и ловким.	3	<p>Из презентации узнают о высококалорийных продуктах.</p> <p>Устанавливают связь рациона питания и физических нагрузок.</p> <p>Оценивают нагрузку гнома в течение дня.</p> <p>Заполняют такую же таблицу.</p> <p>Составляют меню</p>	<p>Внеурочная деятельность.</p> <p>Спортивно-оздоровительное направление «Спорт в играх».</p> <p>Урок физической культуры</p>

			спортсмена.	
29, 30, 31, 32	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	4	<p>Слушают информацию о витаминах.</p> <p>Разгадывают загадки.</p> <p>Устанавливают соответствие текста и картинки.</p> <p>Называют овощи, фрукты, ягоды, рассказывают об их пользе.</p> <p>Раскрашивают картинки, дают им названия.</p>	<p>Внеурочная деятельность.</p> <p>Спортивно-оздоровительное направление «Спорт в играх».</p> <p>Урок физической культуры.</p> <p><i>Внеурочная деятельность.</i></p> <p><i>Общекультурное направление «В мире книг» - «Приключения Чиполлино» Джанни Родари</i></p>
33	Итоговое занятие «Праздник здоровья».	1		<p>Внеурочная деятельность.</p> <p>Спортивно-оздоровительное направление «Спорт в играх».</p>
Итого за год		33 часа		

В процессе работы по программе сформировалась система, которая позволяет развивать художественно - эстетическую культуру обучающегося. Тематика, предложенная программой «Разговор о правильном питании» позволяет решать поставленные задачи не только в рамках внеурочной деятельности, но и на уроках по предметам базового учебного плана:

- *литературное чтение* (чтение и анализ произведений, знакомство с пословицами, поговорками);
- *окружающий мир* (этикет, основы жизнеобеспечения, наблюдения, опыты, теоретические знания);
- *изобразительная деятельность, технология* (рисование, лепка, аппликация, рассматривание репродукций картин художников).

**Основные направления работы** по приобщению к художественно - эстетической культуре:

- ознакомление с предметным миром через произведения изобразительного искусства, художественной литературы;
- вовлечение детей в различные виды художественно-творческой деятельности: художественно - речевая, изобразительная, театрализованная, художественная и т.д.)

### **Формы и методы обучения**

В качестве организации занятий в программу внесены различные **формы**: экскурсии, наблюдения, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстрированный, практический, поисковый.

Формы работы, используемые мной по формированию и развитию художественно - эстетической культуры в курсе "Разговор о правильном питании»:

- обращение к устному народному творчеству: пословицы, поговорки, сказки, игры;
- знакомство с традициями русской и православной кухни, странички истории России;
- экскурсии на пришкольный участок, в школьную столовую, в магазины поселка;
- праздники: "Праздник Здоровья", "Хлеб - всему голова!", «Веселые старты»;
- исследовательская деятельность: "Самые полезные продукты", "Исследование: меню за день", "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной";
- составление и разгадывание кроссвордов по тематике программы;
- этикет за столом, этикет питания;
- рисование иллюстраций по изученным темам;
- лепка овощей и фруктов - полезных продуктов, аппликация и лепка "Чайный сервиз", аппликация "Сервировка праздничного стола";
- встречи с интересными людьми: медсестра, повар (по темам);
- сюжетно - ролевые игры по произведениям русских и зарубежных писателей, русским народным сказкам: Н.Носов "Мишкина каша", В.Катаев «Дудочка и кувшинчик», В. Драгунский «Тайное всегда становится явным», К. Бальмонт «Поспевает брусника...», В. Берестов «Хитрые грибы», Д. Хармс «Очень-очень вкусный пирог», Е. Благинина «Простокваша»; русские народные сказки «Репка», «Петушок и бобовое зёрнышко» «Каша из топора», «Лиса и Журавль» и другие;
- фотовыставки по темам, творческим заданиям;
- походы «Здравствуй, лето!», «За здоровьем к природе!»

- совместные мероприятия с родителями.

Данную программу использую вариативно: в рамках урочной и внеурочной деятельности, включаю тематику занятий по программе в классные праздники и внеклассные мероприятия.

Чтение сказок — один из важнейших педагогических и воспитательных моментов, который используется мной в работе по программе.

*«Через сказку, фантазию, игру, через неповторимое детское творчество — верная дорога к сердцу ребенка. Сказка, фантазия — это ключик, с помощью которого можно открыть эти истоки, и они забьют животворными ключами»* — так писал

В. Сухомлинский.

Питание — это одна из важных функций человека, обеспечивающая жизнедеятельность его организма. Часто бывает, что ребенок, который всегда плохо ел дома, в школе вдруг начинает хорошо кушать. Нередко дети хвалят еду, которую готовят в школьной столовой...

Как донести до ребенка важность принятия пищи? А в этом нам и помогают сказки и художественные произведения.

Сказки, рассказы и стихотворения всегда были, есть и останутся важным способом познания мира, социальных отношений в нем.

Каждый педагог знает огромное количество сказок, рассказов, и среди этого огромного количества можно найти те, которые приучали бы ребёнка правильно питаться, рассказывали бы о пользе овощей и фруктов.

С помощью художественных произведений и устного народного творчества можно и нужно воспитывать ребёнка, учить его правильно питаться, правильно себя вести, заботиться о своем здоровье и вести здоровый образ жизни.

## **2. Описание методики реализации темы «Удивительные превращения пирожка».**

Внеурочная деятельность. Общекультурное направление «В мире книг»

**Тема занятия.** Русская народная сказка «Каша из топора».

Программа «Разговор о правильном питании» - «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?»

**Цель:** формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, различных вариантах завтрака;

Формирование знаний детей о здоровом питании, о пользе каши в рационе питания; воспитание осознанного отношения к здоровой пище - каше.

**Основные понятия:** завтрак, режим, меню, каша, крупа.

**Ход занятия.**

## 1. Организационный момент.

*Каждый день – всегда, везде, на занятиях, в игре,*

*Смело, четко говорим и тихонечко сидим.*

На занятии наши глаза внимательно смотрят и все ... (видят).

Уши внимательно слушают и всё ... (слышат).

Голова хорошо ... (думает).

## 2. Вступительное слово учителя.

### 2.1. Самоопределение к деятельности.

- Ребята, обратите внимание на доску. Что там написано?

*Машу маслом не испортишь.*

*Щи да Наташа — пища наша.*

*Гречневая чаша сама себя хвалит: я-де с маслом хороша.*

*Русского мужика без простокваши не накормишь.*

- Правильно, пословицы и поговорки. А все ли в них верно?

- Давайте исправим ошибки и определим тему нашего занятия. (*Учащиеся заменяют ошибочные слова правильными и читают получившиеся пословицы и поговорки.*)

### 2.2. Постановка темы и цели занятия на основе самоопределения к деятельности.

- Итак, сегодня мы поговорим о ... (каше).

- Да, ребята, а точнее тема звучит так: "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?"  
(*тема на доске*)

- Давайте поставим цели.

**Дети:** узнать из чего варят каши; как сделать кашу вкусной; узнать, почему полезны каши.

**Учитель уточняет:** - А чтобы добиться цели, какими мы должны быть? (активными, дисциплинированными, любознательными, искренними, умными, внимательными...)

## 3. Работа по теме.

«Щи да каша — пища наша» — правдиво гласит русская пословица. И с этим трудно не согласиться, каша действительно имела особое значение в рационе любого человека, пожалуй, во все времена. Одинаково полезна каша и детям, и взрослым. Ее можно употреблять и на завтрак, и на обед, и на ужин. Каша – самое распространенное блюдо русской кухни. С древних времен на русской земле она символизировала жизнь, семью, мир и согласие.

Каша была и остается одним из обязательных блюд солдатской кухни в армии.

Защитники страны должны быть здоровыми и крепкими.

- Давайте посмотрим мультипликационный фильм «Каша из топора» по мотивам русских народных сказок и попробуем дать ответ на вопрос нашего занятия "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?" (просмотр мультфильма)

### 3.1. Работа по содержанию м/фильма.

- Из чего варил кашу солдат?
- Как он сделал её вкусной?
- Кто сможет объяснить лексическое значение слова «каша»?
- Где мы можем посмотреть значение слова? (в толковом словаре)

#### Толковый словарь Ожегова.

**Каша** - кушанье из сваренной или запаренной крупы

Пример: Крутая, густая, жидкая к. Гречневая, пшенная, рисовая, манная к. Заварить кашу кипятком. Маслом каши не испортишь (посл.). Мало каши ел (перен. : молод, неопытен или недостаточно силен; разг. ирон.).

На Руси кашу почитали, варили её из муки и зерна, иногда зерно лишь запаривали. Душистая каша из русской печи да в глиняном горшочке – что может быть питательней и полезней!

Каша появилась и закрепилась в русской кулинарии благодаря печи. Традиционные русские печи позволяли создать мягкий температурный режим, при котором каша готовилась долго. После протапливания печи и приготовления хлеба постепенно снижающаяся температура позволяла «томить» чугунок с кашей в течение многих часов, печь буквально «готовила сама». Витамины и полезные микроэлементы при таком способе приготовления оставались внутри, и каши были очень питательны.

### 3.2. Работа в рабочей тетради, стр.30-31

- Откройте тетради на стр. 30-31 и прочитайте по ролям разговор наших героев. (Учащиеся читают текст по ролям)
- Что вы узнали из прочитанного о каше? (Пересказ текста детьми)

### 4. Физминутка (по мере усталости детей может быть на другом этапе занятия)

Сорока-белобока кашку варила, деток кормила.

Этому кашки дала, этому дала, этому дала, этому дала, а этому не дала!

Ты в лес не ходил, дрова не рубил, печку не топил!

Тут пень, (указываешь на запястье)

тут колодец, (указываешь на загиб локтевой)

тут ключевая водичка (щекочешь подмышкой)

### 5. Закрепление. Работа в рабочей тетради.

- Большой путь проходит каша, прежде чем попасть к нам на стол. Цельное зерно злаковых несёт в себе силу природную, силу земли - матушки. Из зёрнышек получают

крупы. А из крупы варят каши. Крупы бывают разные. Давайте прочитаем о них в тетради на странице 33.

**Пишённую крупу** получают из зёрен проса. Из неё варят **пишённую кашу**. Особенно вкусная получается каша, сваренная из смеси риса и пшена, такую кашу называют королевской. Пшено называют "золотой крупой".

**Из овсяных зёрен** получают воздушные овсяные хлопья, которые называются "Геркулес". **Геркулесовая каша** очень полезная и сытная, если её есть каждое утро на завтрак, то вырастаете сильными и здоровыми.

**Гречневую кашу** получают из гречихи. Гречка - рекордсмен по содержанию витаминов, укрепляет сосуды и сердце.

**Манная каша** - продукт, который вырабатывается из пшеницы, путем отсева крупы при помоле зерна в муку. Манную кашу дают детям до 1 года, т.к. каша быстро усваивается. Сердцевина зерна дробится на мелкие частички и получается крупа.

**Ячмень** один из древнейших злаков, который возделывают люди. Из зёрен ячменя варят сытную **перловую кашу**. Её очень любил русский царь Пётр I. Перловую крупу даже добавляют в грибной суп и уху, рассольник. Перловая от слова "перл" - "жемчужина".

**Из рисовой крупы** можно приготовить **рисовую кашу**. Каша получается рассыпчатой, красивой, словно жемчуг белый.

**Гороховая каша.** Горох уже в течение нескольких веков является одним из самых популярных бобовых продуктов в наших широтах, так как культивировать и готовить его очень просто.

**5.1. Проблемный вопрос: - Чем полезны каши для здоровья человека? (Учитель выслушивает ответы детей)**

Оказывается, каши невероятно полезны, ведь цельное зерно черпает свою силу из самой земли. Многие поколения русских людей выросли на этой пище. В крупе чего только нет: растительные белки, углеводы, минеральные вещества, важные аминокислоты, витамины (особенно группы В), клетчатка. Особенно полезны каши, сваренные из цельных, а не очищенных и переработанных зёрен.

Каждая крупа имеет уникальный состав. Но все они прекрасно справляются со своей задачей: выводят холестерин, очищают организм от шлаков и токсинов, улучшают работу внутренних органов, укрепляют стенки сосудов, дают нам энергию.

В кашу надо добавить масла, но немного, - если масла добавить много, то каша не будет полезной.

А чтобы каша была вкусной, рекомендую вам добавлять не сахар, а мёд, орешки, курагу, финики, чернослив, тыкву, ягоды и фрукты. Тогда каша будет полезнее в несколько раз!

## 5.2. Работа с фразеологизмами.

- Слово "каша" часто встречается в устойчивых речевых выражениях – фразеологизмах.

Предлагаю вам собрать «рассыпанные» фразеологизмы и объяснить их.

Каша - ....	... из топора
С ним каши ...	... - малаша
Каша ...	... просят
Заварить ...	... не сваришь
Сапоги каши ...	... кашу

«**Заварить кашу**» - затеять, начать сложное хлопотливое дело, которое не обойдётся без суеты и неразберихи.

«**Каша - малаша**» – так мы говорим, когда приходится видеть сущую неразбериху, непонятно что. А возникло это значение потому, что настоящая русская каша-малаша состоит из гречки, ячменя, овса и изюма.

«**Каша из топора**». Этот фразеологизм мы употребляем в значении «из ничего сделать нечто, используя ум и смекалку». Русская народная сказка о хитроумном солдате, обманувшем жадную бабу и сварившем кашу из топора, стала источником этого оборота.

«**С ним каши не сваришь (не сварить)**» – говорим, когда понимаем: перед нами человек, с которым по разным причинам нельзя иметь дела, с которым трудно о чём-либо договориться.

«**Сапоги каши просят**» - шутовское выражение, означающее, что обувь износилась до дыр.

## 6. Рефлексия.

- Понравилось ли вам наше занятие? Что больше запомнилось и почему?

- Что вы узнали о пользе каши? Оцените ваше настроение с помощью смайлика.

- Спасибо за работу!

## 3. Участие родителей в реализации программы.

Работу по правильному питанию провожу не только с детьми, но и с родителями через родительские собрания, цель которых - изменение структуры питания в семье.

Чтобы не возникло сомнений в пользе проведения занятий по программе «Разговор о правильном питании», на первом собрании познакомила родителей с результатами анкетирования, раскрыла цели и задачи программы, её тематику. Они получили информацию о необходимости соблюдения режима питания, приняли активное участие в обсуждении вопроса по организации горячего питания в школе.

Чтобы родители могли высказать своё мнение о проводимой работе, свои пожелания, использую разные формы сотрудничества с ними: родительские собрания в форме диспута, «круглого стола», анкетирование, конкурсы, выставки.

#### **4. Оценка эффективности работы. Анализ эффективности предложенной модели.**

Представленная мной система работы и модель реализации программы «Разговор о правильном питании» показала максимальное вовлечение детей и их родителей в поисковую и творческую работу, в отработку знаний и умений в определении продуктов правильного питания, целесообразности полноценного питания, в расширение представлений о многообразии фруктов и овощей нашего региона, о чём свидетельствуют рисунки, сообщения, проекты и презентации самих участников занятий.

Любая культура начинается со знаний. В результате планомерной и продуманной работы перед учеником открывается целая система представлений о гигиене питания, режиме дня, культуре поведения в процессе питания. А всё это раскрывает для младшего школьника сущность здорового образа жизни.

Таким образом, содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести их к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни.

Впереди ещё много педагогических открытий и творческих находок, но главная моя задача как учителя состоит в том, чтобы каждое проведённое занятие приносило детям чувство удовлетворения, радость познания и откровенное желание сохранить своё здоровье как главную ценность человека.

#### **5. Информационные источники, используемые при подготовке работы.**

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Разговор о правильном питании» (методическое пособие) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.
3. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Разговор о правильном питании», рабочая тетрадь - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.
4. Е. В. Езушина. Азбука правильного питания. - Волгоград: Учитель, 2008.