

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**  
**Министерство образования Калининградской области**  
**Государственное бюджетное учреждение Калининградской области**  
**общеобразовательная организация для обучающихся, воспитанников**  
**с ограниченными возможностями здоровья**  
**«Школа-интернат №7 п. Большое Исаково»**

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета Организации  
Председатель  
Н.В. Терновская  
*Протокол № 6 от 19.06.2025*

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБУ КО  
«Школа-интернат №7»  
А.Ю. Быстрова  
*Приказ № 95 от 30.06.2025*

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная**  
**общеразвивающая программа естественнонаучной направленности**  
**«Разговор о правильном питании»**

Возраст обучающихся: 8 - 15 лет  
Срок реализации образовательной программы: 1 год.

Автор-составитель:  
Войцеховская Ольга Ивановна,  
заместитель директора  
по воспитательной работе

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа**

Длительное время основным социальным институтом, обеспечивающим культурную передачу норм и правил питания от поколения к поколению, являлась семья. Однако современный человек стал нуждаться в освоении дополнительных, новых знаний, позволяющих ему регулировать свое поведение, связанное с питанием.

Учитывая важность и значимость формирования основ правильного питания, в российских образовательных организациях активно внедряется обучение культуре питания. Сегодня это направление одно из самых востребованных и популярных в здоровьесберегающей работе с детьми.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Концепция обучения базируется на представлении о правильном питании не только как факторе, влияющем на здоровье, но и как компоненте общей культуры личности и включает следующие идеи:

– представление о правильном питании, формируемом у детей и подростков, определяется 5 основными требованиями: питание должно быть регулярным, разнообразным, оно должно соответствовать энергозатратам человека в течение дня, быть безопасным и доставлять удовольствие.

– при обучении правильному питанию не используется деление продуктов и блюд на полезные и вредные. Вместо этого у детей формируется представление о продуктах и блюдах ежедневного рациона, продуктах и блюдах, которые следует есть не очень часто (несколько раз в неделю), а также пище, которую следует включать в свой рацион редко или в небольших количествах (сладости, торты, пирожные и т.д.).

– правильное питание рассматривается не только как важный фактор, влияющий на здоровье человека, но и как часть истории и культуры народа. Это позволяет ребенку и подростку лучше осознать связь питания с повседневной жизнью, воспринимать его не как перечень «внешних требований», а как ценный результат опыта жизни многих поколений. Поэтому при обучении правильному питанию большое внимание уделяется знакомству с кулинарными традициями и обычаями народов, отражению кулинарной темы в произведениях искусства и т.д.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

– здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике инфекционных заболеваний;

– диета – совокупность правил употребления пищи человеком. Диета может характеризоваться такими факторами, как химический состав, физические свойства, кулинарная обработка еды, а также время и интервалы приёма пищи;

– пищевая ценность – продукта понятие, отражающее всю полноту полезных свойств пищевого продукта, включая степень обеспечения физиологических потребностей человека в основных пищевых веществах и энергии, характеризуется химическим составом пищевого продукта с учётом его потребления в общепринятом количестве;

– состав продукта – сведения об основных компонентах, пищевых добавках, БАДах, ГМО и ароматизаторах, содержащихся в продукте;

– кулинария – это совокупность способов приготовления из продуктов растительного и животного происхождения самой различной пищи, необходимой для жизни, здоровья и удовольствия человека;

– общественное питание – отрасль народного хозяйства, совокупность предприятий, занимающихся производством, реализацией и организацией потребления кулинарной продукции;

- калории – это единица измерения, которая показывает, сколько энергии содержится в пище;
- энергозатраты – количество энергии, требуемой на обеспечение базового обмена, физическую активность, переваривание пищи и другие процессы;
- витамины – это органические вещества, которые необходимы для нормального функционирования организма, для поддержания иммунной системы, а также для стимулирования роста и развития организма;
- минералы – вещества, которые выполняют множество важных функций: являются строительным материалом для костей и зубов, участвуют в образовании гормонов, регулируют нервную систему, поддерживают нормальную функцию сердца и мышц.

### **Направленность (профиль) программы**

Программа имеет естественнонаучную направленность. Освоение ее содержания способствует формированию у обучающихся целостной научной картины природного и социокультурного мира, ответственного отношения к своему здоровью, экологически правильного мировоззрения, необходимых для полноценного проявления интеллектуальных и творческих способностей личности ребенка.

Программа адаптирована для обучающихся с нарушением интеллекта.

### **Уровень освоения**

Уровень освоения программы – общекультурный (ознакомительный).

### **Актуальность программы**

Питание – один из важнейших факторов, определяющих здоровье человека. Нарушение правил питания признано одной из главных причин роста заболеваемости в различных группах населения, прежде всего – среди детей и подростков. Эта тенденция носит глобальный характер, проявляясь в разных странах, в том числе и в России. По данным института питания РАМН в рационе питания 6-14 летних школьников отсутствуют многие важные продукты и блюда, не соблюдается режим питания, используются блюда с избыточным содержанием сахара, соли и т.д.

Причины сложившейся ситуации многообразны; они носят не только экономический, социально-экономический, но и социокультурный характер. За последние несколько десятилетий образ жизни современного человека претерпел существенные изменения, которые затронули в том числе и сферу, связанную с его питанием. Прежде всего, значительно изменился (снизился) уровень энергозатрат, а следовательно, сократилась потребность в калориях, получаемых с пищей. Благодаря активному развитию пищевой промышленности (появлению новых способов приготовления, сохранения пищи и т.д.) в рационе питания появилось значительное количество принципиально новых продуктов и блюд, нехарактерных для традиционных рационов, а также изменились характеристики и свойства традиционных блюд и продуктов. В результате активного культурного обмена, протекающего между разными странами, происходит освоение новых блюд и меню национальных кухонь. Все это требует, в свою очередь, специальных механизмов культурного регулирования.

Современный человек стал нуждаться в освоении дополнительных, новых знаний, позволяющих ему регулировать свое поведение, связанное с питанием.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Педагогическая целесообразность заключается в том, что содержание учебного материала снабжает обучающегося большим объемом доступной информации, обогащает его словарный запас терминами и понятиями, побуждает к рассуждениям, развивает у

него наглядно-образное мышление, способность устанавливать причинно-следственные связи.

Программа «Разговор о правильном питании» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом знаний о правильном питании, познакомиться с кулинарными традициями и обычаями народов, осознать связь питания с повседневной жизнью.

Выбранные технологии и методы подачи материала, которые сочетают в себе лекции, беседы, видеоуроки, самостоятельные работы, направлены на расширение, развитие и закрепление знаний обучающихся, связанных с правильным питанием и здоровым образом жизни.

### **Практическая значимость образовательной программы**

После прохождения обучения по программе обучающиеся научатся заботиться о своем здоровье, выбирать полезные продукты для ежедневного рациона, готовить несложные блюда, используя рецепты, соблюдать правила гигиены и технику безопасности при приготовлении пищи, активно заниматься спортом и физической активностью.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы**

Организация обучения правильному питанию соответствует следующим принципам:

- возрастная адекватность (вся информация и все формируемые навыки у школьника должны быть востребованы в его повседневной жизни. Так, к примеру, для ребенка 7 лет информация о видах и роли различных групп витаминов не имеет реального практического значения. Более важным в этом возрасте оказывается формирование представления о необходимости регулярного употребления групп продуктов – основных источников витаминов)

- социокультурная адекватность. Формируемые навыки и привычки должны находить отражение в актуальной культуре общества, учитывать сложившиеся традиции и обычаи питания, специфику основных пищевых ресурсов. Очевидно, что для обучения основам правильного питания жителей северных регионов не может быть использована в качестве примера «средиземноморская диета».

- системность. Формирование полезных привычек – длительный и сложный процесс, охватывающий все стороны жизни ребенка. Воспитание культуры питания не может быть ограничено отдельными беседами или занятиями со школьниками. Важно, чтобы в повседневной жизни они также находили подтверждение важности и эффективности соблюдения правил рационального питания.

### **Отличительные особенности программы**

Программа «Разговор о правильном питании» - инновационный образовательный продукт, включающий множество инструментов, обеспечивающих комплексное воздействие на обучающихся, воспитанников и, как результат, успешное формирование у них важных социально бытовых навыков.

Инновационность продукта связана со следующим:

- А) комплексный подход при определении содержательного базиса. Питание и здоровье в рамках программы рассматриваются как сложные социально культурные феномены, связанные с разными аспектами жизни человека. Изучая программу школьники, в том числе, узнают о традициях и истории питания, связи экологии и заботы о здоровье, произведениях культуры, в которых отражается тема питания и т.д.

- Б) системность воздействия. В отличие от большинства образовательных программ, связанных с питанием и здоровьем, «Разговор о правильном питании» реализуется через

все значимые сферы актуального развития школьника – учебную деятельность, творчество, семью, ближайшее социальное окружение.

В) многообразии образовательных инструментов, позволяющее педагогу реализовать системное воспитание (обучающий курс, система конкурсов, методическая подготовка педагогов и т.д.)

Г) возможность выстраивания индивидуальной модели обучения с учетом актуальных запросов участников. Педагог может выбирать и комбинировать инструментарий программы, ориентируясь на конкретные условия реализации программы и воспитательные запросы.

Изучение тем программы предполагается в рекомендованной последовательности: от знакомства с основными составляющими здорового образа жизни к формированию навыков ответственного отношения к своему здоровью, осознанию важности физической активности, умению составлять и придерживаться правильного рациона питания, а также бережно относиться к природе.

Программа носит интегрированный характер, направлена на активное вовлечение детей в процесс обучения, стимулирует их интерес к изучаемым вопросам и темам, позволяет освоить ценностные нормативы и сформировать необходимые навыки. Будучи направленной на решение конкретных педагогических задач, она создает своеобразное поле проблем, для решения которых требуются определенные знания из различных предметных областей и курсов: окружающего мира, литературного чтения, изобразительного искусства, музыки.

Элементы данной программы рекомендованы для реализации в плане коррекционной работы с детьми с ОВЗ.

**Цель программы** – формирование у обучающихся основ культуры питания и физической активности как составляющих здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

Личностные задачи:

- расширить знания о правилах здорового образа жизни, принципах правильного питания, физической активности, сформировать навыки применения этих правил в повседневной жизни;
- развивать готовность бережно и ответственно относиться к природным ресурсам;
- побудить интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, сформировать чувство уважения к культуре своего народа.

Метапредметные задачи:

- развивать умение систематизировать полученные знания, преобразовывать учебный материал, критически перерабатывать его, представлять в удобной для себя форме.
- развить навыки сотрудничества и совместной работы для достижения личностного и общего результатов, умение слушать, обсуждать, подводить итоги работы;
- развить навыки эффективного общения в устной и письменной форме с использованием соответствующих инструментов в соответствии с общепринятыми нормами культуры общения и вежливости, учиться ведению дискуссий и обсуждения.

Предметные задачи:

- сформировать представление об основной группе продуктов ежедневного рациона, научить правильно выбирать продукты и определять размер порции;
- сформировать представления о пищевой ценности продуктов из зерна, молока и молочных продуктов, мяса и рыбы, а также овощей и фруктов;
- познакомить с кулинарными традициями своего народа и народов других стран, показать, как климат и местонахождение страны влияют на рацион питания народов;

- развить умение использовать полученные знания и умения при выполнении практических, творческих работ и повседневной жизни;
- дать элементарные представления о пользе для здоровья нормированной физической нагрузки и закаливании организма.

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы**

Участники программы — обучающиеся 8-15 лет с ОВЗ (с нарушением интеллекта).

Нарушения интеллекта возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). У обучающихся отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При нарушении интеллекта страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Общим признаком у всех обучающихся с нарушением интеллекта выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Общим признаком у всех обучающихся с нарушением интеллекта выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Своеобразие развития обучающихся с нарушением интеллекта обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При нарушении интеллекта страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является процесс мышления, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вследствие чего знания детей с нарушением интеллекта об окружающем мире являются неполными и, возможно, искаженными, а их жизненный опыт крайне беден.

У этой категории обучающихся нарушена первая ступень познания – ощущение и восприятие. Нарушен процесс мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация, логическое мышление, что выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне.

Программа учитывает особенности психофизического развития данной категории детей, индивидуальные возможности; обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию детей с ОВЗ.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Принцип систематичности и последовательности в обучении требует, чтобы знания, умения и навыки формировались в системе, в определенном порядке, когда

каждый элемент учебного материала логически связывается с другими, последующее опирается на предыдущее, готовит к усвоению нового.

Принцип доступности – обучение строится на уровне реальных возможностей обучающихся, с избеганием интеллектуальных, физических, моральных перегрузок, отрицательно сказывающихся на их физическом и психическом здоровье.

Принцип активности субъектов образовательного процесса предполагает, что реализуется личностное взаимодействие субъектов, и проявляется во внедрении активных методов в оперативном учете индивидуальных особенностей личности, обеспечивает творческий характер деятельности.

Принцип наглядности обеспечивается применением в образовательном процессе разнообразных видео, киноматериалов, слайдов, прослушиванием соревнований, а также посещением спортивных мероприятий.

Принцип толерантности – основой является признание права на отличие. Проявляется в принятии другого человека таким, каков он есть, уважении другой точки зрения, понимании и принятии традиций, ценности и культуры представителей другой национальности и веры. Толерантность является основой педагогического общения учителя и обучающегося, сущность которого сводится к таким принципам обучения, которые создают оптимальные условия для формирования у обучающихся культуры достоинства, самовыражения личности, исключают фактор боязни неправильного ответа.

Принцип гуманизации образовательного пространства через установление педагогического взаимодействия между учителем, обучающимися и членами их семей как важнейшее условие полноценного развития личности ребенка в плане семейного воспитания.

Набор детей в объединение – свободный, группа формируется из числа учащихся образовательной организации, реализующей программу. Принцип формирования групп: на усмотрение администрации образовательной организации.

Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав группы 5 – 12 человек.

### **Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 9 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в месяц в рамках воспитательских часов.

### **Объем и срок освоения образовательной программы**

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 9 часов.

### **Основные методы обучения**

Программа предполагает использование новых образовательных технологий, рассчитанных на приобретение детьми навыков правильного питания и их самореализацию в обществе.

Технология личностно-ориентированного развивающего обучения предполагает максимальное развитие индивидуальных способностей ребенка.

Технология дифференцированного обучения по интересам детей является самым широким путем личности в систему здорового образа жизни через спорт. Важной задачей технологии дифференцированного обучения по интересам является определение специальных интересов, склонностей, способностей детей. Дифференциация углубляется и переходит в индивидуализацию обучения, что означает организацию учебного процесса,

при которой выбор способов, приемов, темпа обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей с ОВЗ.

Элементы технологии индивидуализации обучения также используются в программе. Главным достоинством индивидуального обучения является то, что оно позволяет адаптировать содержание, методы, формы, темп обучения к индивидуальным особенностям каждого воспитанника, следить за его продвижением, вносить необходимую коррекцию.

Групповые технологии позволяют организовать совместные действия, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь. Во время групповой работы педагог контролирует, отвечает на вопросы, регулирует выполнение заданий, оказывает помощь, стимулирует детей к выполнению этих функций во временных группах.

Игровые технологии лежат в основе занятий. Игра – это вид деятельности, который помогает активно включить ребенка в деятельность, улучшает его позиции в коллективе, создает доверительные отношения.

Педагогом применяются следующие методы работы:

1. Метод словесного описания задания: постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания.

2. Метод показа.

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых материалов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т.к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания материала

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих заданий, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных заданий, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого материала на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое задание.

5. Метод изменения условий обучения.

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения заданий.

6. Игровой метод.

Данный метод предполагает использование игры в изучении материала, закреплении полученных знаний и навыков.

## **Планируемые результаты**

Личностные результаты:

– расширены знания о правилах здорового образа жизни, принципах правильного питания, физической активности, сформированы навыки применения этих правил в повседневной жизни;

– развита готовность бережно и ответственно относиться к природным ресурсам в домашних условиях и находясь на природе, придерживаться правил ответственного потребления;

– развился интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, сформировано чувство уважения к культуре своего народа, расширены знания о кулинарных традициях.

Метапредметные результаты:

– развито умение систематизировать полученные знания, преобразовывать учебный материал, критически перерабатывать его, представлять в удобной для себя форме;

- сформированы навыки сотрудничества и совместной работы для достижения личностного и общего результатов, умение слушать, обсуждать, подводить итоги работы;
- сформированы навыки эффективного общения в устной и письменной форме с использованием соответствующих инструментов в соответствии с общепринятыми нормами культуры общения и вежливости, научились вести дискуссии и обсуждения, высказывать свою точку зрения, приводить аргументы.

Предметные результаты:

- сформировано представление об основной группе продуктов ежедневного рациона, научились правильно выбирать продукты и определять размер порции, составлять ежедневный рацион, используя знания об основных питательных веществах, пищевой ценности продуктов и необходимых энергозатратах организма;
- сформированы представления о пищевой ценности продуктов из зерна, молока и молочных продуктов, мяса и рыбы, а также овощей и фруктов;
- получили знания о кулинарных традициях своего народа и народов других стран, о том, как климат и местонахождение страны влияют на рацион питания народов;
- развили умение использовать полученные знания и умения при выполнении практических, творческих работ и повседневной жизни;
- получили элементарные представления о пользе нормированной физической нагрузки и закаливании для здоровья, научились планировать свой режим дня.

#### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Входной контроль и промежуточные результаты обучения осуществляются с использованием метода наблюдения с учетом особенностей ребенка с ОВЗ.

Итоговый контроль проводится в форме творческого задания.

Фронтальная беседа является основной формой определения результативности усвоения материала. Она позволяет выяснить степень усвоения материала, в то же время корректируя знания обучающихся по изученной теме.

Творческие работы (рисунки, аппликации и др.) позволяют оценить знания обучающихся о многообразии животного мира, умение работать по образцу и самостоятельно, навыки работы в команде; предоставляют обучающимся возможность творческой самореализации.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

Предметом итога освоения обучающимися программы является достижение результатов освоения программы для обучающихся с нарушением интеллекта.

Формы аттестации. Для отслеживания динамики освоения программ проводится педагогический мониторинг, который осуществляется в течение всего учебного года и включает входной контроль (первичную диагностику), текущий (промежуточный) и итоговый.

Входной контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения стартового уровня подготовки учащихся. Форма проведения – наблюдение.

Текущий контроль осуществляется в процессе каждого занятия и направлен на закрепление и проверку материала по изучаемой теме и на формирование практических умений и определенных компетенций. Форма проведения – наблюдение, выполнение творческих и практических заданий.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения уровня усвоения материала. Форма проведения – творческое задание.

К аттестации допускаются все обучающиеся по программе.

#### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **Материально-технические условия**

Кабинет и оборудование

Технически оснащенный кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПиН, компьютер с подключением к сети Интернет, мультимедийный проектор с экраном, принтер и сканер.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1 год обучения (9 часов, 1 час в месяц)

### **Тема 1. Самые полезные продукты.**

Содержание материала:

Виды магазинов: магазин у дома, минимаркет, супермаркет, булочная; отделы магазина: молочные продукты, хлеб, крупы, кондитерский, колбасные изделия (колбасы), мясо, рыба, овощи и фрукты; разнообразие продуктов, их расположение в отделах; правила выбора полезных продуктов; культура поведения покупателя и продавца. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

Практическая работа:

Работа с иллюстрацией в рабочей тетради на стр. 6-7, обсуждение, ответы на вопросы. Распределение детей на продавцов и покупателей. Продавцы выставляют товар (карточки с изображением продуктов) с указанием цены, покупатели выбирают продукты на нужную сумму, затем объясняют свой выбор.

Обсуждение, подведение итогов.

### **Тема 2. Удивительные превращения пирожка**

Содержание материала:

Как путешествует пища в организме. Режим питания как забота о здоровье; требования к режиму питания: регулярность, разнообразие; основные правила гигиены питания. Питание и забота о природе. Конкурс плакатов.

Практическая работа:

Работа с текстом, чтение по ролям, обсуждение. Подготовка материалов и проведение конкурса плакатов, подведение итогов. Домашнее задание: № 1 на стр. 14.

### **Тема 3. Кто жить умеет по часам**

Содержание материала:

Произведение Е. Шварца «Сказка о потерянном времени». Значение режима дня и важность его соблюдения. Правильное распределение режимных моментов в течение дня: сколько раз и в какое время принимать пищу, сколько времени нужно на прогулку, в какое время лучше делать уроки, как организовать свободное время, во сколько вставать утром и ложиться спать вечером.

Практическая работа:

Чтение и обсуждение произведения Е. Шварца «Сказка о потерянном времени». Работа с текстом и иллюстрациями, ответы на вопросы, беседа. Выполнение задания 1 на стр. 19 в рабочей тетради.

### **Тема 4. Вместе весело гулять**

Содержание материала:

Урок желательно провести на школьной площадке или в спортивном зале. Прогулка и подвижные игры как компонент здорового образа жизни. Безопасное место для игр и прогулки, как правильно выбрать. Спортивные игры с мячом. Подвижные игры летом и зимой, инвентарь для них. Подвижные игры в старину. Проведение подвижных игр.

Практическая работа:

Беседа, ответы на вопросы, обсуждение. Распределение учащихся по командам, проведение подвижных игр: «Хвост и голова», «Вышибалы», «Третий лишний», «Кошки-мышки» (по желанию).

### **Тема 5. Из чего варят кашу**

Содержание материала:

Преобразование маленького зернышка (карточки с рисунками); сельскохозяйственные культуры для производства круп; виды круп, разновидности каш; значение каши для здорового завтрака. Игра «Вспомни сказку».

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, обсуждение. Составление логической цепочки с помощью карточек от посадки зернышка до производства круп. Знакомство с сельскохозяйственными культурами (картинки или гербарий – пшеница, гречиха, овес, кукуруза, просо). Выполнение задания № 2 на стр. 25 в рабочей тетради.

### **Тема 6. Плох обед, если хлеба нет**

Содержание материала:

Обед как обязательный дневной прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Игра «Угадай-ка». Режим питания. Размер порции.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Проведение игры, обсуждение. Определение размера порции салата, ориентируясь на размер ладошки. Подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 7. Пора ужинать**

Содержание материала:

Ужин как обязательный вечерний прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Режим питания. Размер порции. Пословицы и поговорки о питании, об ужине. Игра «Что можно есть на ужин».

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 33 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

### Тема 8. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты

Содержание материала:

Разнообразие овощей, ягод, фруктов. Овощи, ягоды как источник витаминов и минеральных веществ. Польза овощей, ягод и фруктов. Блюда из овощей. Особенности региональной кухни. Ягоды и фрукты – основа приготовления десертных блюд. Бережное отношение к природе при сборе лесных ягод.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 46–47 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия.

### Тема 9. Праздник здоровья

Содержание материала:

Здоровый образ жизни и рациональное питание, роль физической активности и соблюдение правил гигиены для здоровья человека. Забота об окружающей среде – дело каждого.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 50–51 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка					
1.	Самые полезные продукты	1	1	-	Беседа, задания разного уровня сложности, входной контроль (наблюдение)
2.	Удивительные превращения пирожка	1	-	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, тематический контроль.
3	Кто жить умеет по часам	1	1	-	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
4	Вместе весело гулять	1	-	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, тематический контроль.

					контроль.
5	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	1	1	-	Беседа, игровые моменты, подвижные игры
6	Плох обед если хлеба нет	1	1	-	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
7	Пора ужинать	1	1	-	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
8	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	-	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.
9	Праздник здоровья	1	-	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, веселые старты, игра, итоговый контроль (выполнение творческого задания).
	<b>ИТОГО:</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- формирование интереса к определенному виду деятельности в рамках реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной программы,
- формирование знаний о понятии «здоровое питание», «правильное питание»,
- развитие навыков обучения учащихся прикладным умениям по организации питания.

#### *Воспитательные:*

- воспитание самостоятельности и независимости при освоении доступных видов деятельности;
- создание условий для формирования умения работать в группе;
- формирование у учащихся эстетического начала;
- формирование интереса учащихся к декорированию пространственной среды;
- развитие у учащихся художественного вкуса и фантазии, творческой активности;
- формирование культуры духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания;
- воспитание творческой активности у детей;

- воспитание внимательного отношения к партнеру в общении;
- воспитание трудолюбия, выдержки и наблюдательности.

*Развивающие:*

- активация творческого потенциала учащихся;
- развитие у учащихся способностей к рефлексивному анализу;
- развитие образного мышления, способности принимать нестандартные, оригинальные решения;
- развитие таких положительных личностных качеств, как дисциплинированность, ответственность, коммуникабельность, активность, чувство коллективизма;
- формирование уважения к культуре и традициям народов России;
- развитие у учащихся способностей к рефлексивному анализу;
- развитие образного мышления, способности принимать нестандартные, оригинальные решения.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа естественнонаучной направленности «Разговор о правильном питании»
1	Начало учебного года	01 сентября 2025
2	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	34 учебные недели
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	1 раз в месяц
5	Количество занятий на каждом году обучения	9 часов
6	Количество часов	9 часов
7	Окончание учебного года	29 мая 2026
8	Каникулярное время	25.10.2025-02.11.2025 30.12.2025-11.01.2026 21.03.2026-29.03.2026
9	Период реализации программы	01.09.2025 – 29.05.2026

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

### **Цель и особенности организуемого воспитательного процесса**

Современный российский национальный воспитательный идеал — высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В соответствии с этим идеалом и нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере образования цель воспитания обучающихся в общеобразовательной организации: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

### **Формы и содержание деятельности**

Реализация воспитательного потенциала обучающихся по адаптированным дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам предусматривает участие *в основных школьных делах*:

- общешкольные праздники, ежегодные творческие мероприятия, связанные с общероссийскими, региональными праздниками, памяtnыми датами, в которых участвуют все классы;

- участие во всероссийских акциях, посвящённых значимым событиям в России, мире;

- торжественные мероприятия, связанные с завершением образования, переходом на следующий уровень образования, символизирующие приобретение новых социальных статусов в общеобразовательной организации, обществе;

- церемонии награждения (по итогам учебного периода, года) обучающихся и педагогов за участие в жизни общеобразовательной организации, достижения в конкурсах, соревнованиях, олимпиадах, вклад в развитие общеобразовательной организации, своей местности;

- социальные проекты в общеобразовательной организации, совместно разрабатываемые и реализуемые обучающимися и педагогами, в том числе с участием социальных партнёров, комплексы дел благотворительной, экологической, патриотической, трудовой и др. направленности;

- вовлечение по возможности каждого обучающегося в школьные дела в разных ролях (сценаристов, постановщиков, исполнителей, корреспондентов, ведущих, декораторов, музыкальных редакторов, ответственных за костюмы и оборудование, за приглашение и встречу гостей и т. д.), помощь обучающимся в освоении навыков подготовки, проведения, анализа общешкольных дел;

- наблюдение за поведением обучающихся в ситуациях подготовки, проведения, анализа основных школьных дел, мероприятий, их отношениями с обучающимися разных возрастов, с педагогами и другими взрослыми.

#### *Внешкольные мероприятия*

Реализация воспитательного потенциала предусматривает участие во внешкольных мероприятиях:

- общие внешкольные мероприятия, в том числе организуемые совместно с социальными партнёрами общеобразовательной организации;

- внешкольные тематические мероприятия воспитательной направленности, организуемые педагогами по изучаемым в общеобразовательной организации учебным предметам, курсам, модулям;

- экскурсии, походы выходного дня (в музей, картинную галерею, технопарк, на предприятие и др.), организуемые в классах классными руководителями, в том числе совместно с родителями (законными представителями) обучающихся с привлечением их к планированию, организации, проведению, оценке мероприятия;

- выездные события, включающие в себя комплекс коллективных творческих дел, в процессе которых складывается детско-взрослая общность, характеризующаяся доверительными взаимоотношениями, ответственным отношением к делу, атмосферой эмоционально-психологического комфорта.

#### *Организация предметно-пространственной среды*

Реализация воспитательного потенциала предметно-пространственной среды предусматривает совместную деятельность педагогов, обучающихся, других участников образовательных отношений по её созданию, поддержанию, использованию в воспитательном процессе:

- оформление внешнего вида здания, фасада, холла при входе в общеобразовательную организацию государственной символикой Российской Федерации, субъекта Российской Федерации, муниципального образования (флаг, герб);

- организацию и проведение церемоний поднятия (спуска) государственного флага Российской Федерации;

- размещение карт России, региона с изображениями значимых культурных объектов местности, региона, России, памятных исторических, гражданских, народных, религиозных мест почитания, портретов выдающихся государственных деятелей России, деятелей культуры, науки, производства, искусства, военных, героев и защитников Отечества;

- изготовление, размещение, обновление художественных изображений (символических, живописных, фотографических, интерактивных аудио и видео) природы России, региона, местности, предметов традиционной культуры и быта, духовной культуры народов России;

- организацию и поддержание в общеобразовательной организации звукового пространства позитивной духовно-нравственной, гражданско-патриотической воспитательной направленности (звонки-мелодии, музыка, информационные сообщения), исполнение гимна Российской Федерации;

- использование в воспитательном процессе «мест гражданского почитания»: мемориалов воинской славы, памятников;

- оформление и обновление «мест новостей», стендов в помещениях (холл первого этажа, рекреации), содержащих в доступной, привлекательной форме новостную информацию позитивного гражданско-патриотического, духовно-нравственного содержания, фотоотчёты об интересных событиях, поздравления педагогов и обучающихся и т. п.;

- подготовку и размещение регулярно сменяемых экспозиций творческих работ обучающихся в разных предметных областях, демонстрирующих их способности, знакомящих с работами друг друга;

- поддержание эстетического вида и благоустройство всех помещений в общеобразовательной организации, доступных и безопасных рекреационных зон, озеленение территории при общеобразовательной организации;

- поддержание и использование игровых пространств, спортивных и игровых площадок, зон активного и тихого отдыха;

- деятельность классных руководителей вместе с обучающимися, их родителями по благоустройству, оформлению школьных аудиторий, пришкольной территории;

- разработку и оформление пространств проведения значимых событий, праздников, церемоний, торжественных линеек, творческих вечеров (событийный дизайн);

- разработку и обновление материалов (стендов, плакатов, инсталляций и др.), акцентирующих внимание обучающихся на важных для воспитания ценностях, правилах, традициях, укладе общеобразовательной организации, актуальных вопросах профилактики и безопасности.

Предметно-пространственная среда строится как максимально доступная для обучающихся с особыми образовательными потребностями.

*Взаимодействие с родителями (законными представителями)*

Реализация воспитательного потенциала взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся предусматривает:

- родительские интернет-сообщества, группы с участием педагогов, на которых обсуждаются интересующие родителей вопросы, согласуется совместная деятельность;

- привлечение родителей (законных представителей) к подготовке и проведению классных и общешкольных мероприятий;

- целевое взаимодействие с законными представителями обучающихся детей-сирот, оставшихся без попечения родителей, приёмных детей.

### **Планируемые результаты и формы их проявления**

Анализ воспитательного процесса осуществляется в соответствии с целевыми ориентирами результатов воспитания, личностными результатами обучающихся, установленными ФГОС образования обучающихся с нарушением интеллекта (интеллектуальными нарушениями).

Основным методом анализа воспитательного процесса в общеобразовательной организации является ежегодный самоанализ воспитательной работы с целью выявления основных проблем и последующего их решения, с привлечением (при необходимости) внешних экспертов, специалистов.

Планирование анализа воспитательного процесса включается в календарный план воспитательной работы.

Основные принципы самоанализа воспитательной работы:

- взаимное уважение всех участников образовательных отношений;

- приоритет анализа сущностных сторон воспитания ориентирует на изучение прежде всего не количественных, а качественных показателей, таких как сохранение уклада общеобразовательной организации, качество воспитывающей среды, содержание и разнообразие деятельности, стиль общения, отношений между педагогами, обучающимися и родителями;

- развивающий характер осуществляемого анализа ориентирует на использование результатов анализа для совершенствования воспитательной деятельности педагогических работников (знания и сохранения в работе цели и задач воспитания, умелого планирования воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания совместной деятельности с обучающимися, коллегами, социальными партнёрами);

- распределённая ответственность за результаты личностного развития обучающихся ориентирует на понимание того, что личностное развитие — это результат как организованного социального воспитания, в котором общеобразовательная организация участвует наряду с другими социальными институтами, так и стихийной социализации, и саморазвития.

Основные направления анализа воспитательного процесса:

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся в группе.

Основным способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. Внимание педагогов сосредоточивается на вопросах: какие проблемы, затруднения в личностном развитии обучающихся удалось решить за прошедший учебный год; какие проблемы, затруднения решить не удалось и почему; какие новые проблемы, трудности появились, над чем предстоит работать педагогическому коллективу.

2. Состояние совместной деятельности обучающихся и взрослых.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности обучающихся и взрослых.

Способами получения информации о состоянии организуемой совместной деятельности обучающихся и педагогических работников могут быть анкетирования или беседы с обучающимися и их родителями (законными представителями),

Внимание сосредоточивается на вопросах, связанных с качеством

- организуемой внеурочной деятельности обучающихся;
- проводимых общешкольных основных дел, мероприятий;
- внешкольных мероприятий;
- создания и поддержки предметно-пространственной среды;
- взаимодействия с родительским сообществом;
- реализации потенциала социального партнёрства.

Итогом самоанализа является перечень выявленных проблем, над решением которых предстоит работать педагогическому коллективу.

## КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
<b>ОБЩЕШКОЛЬНЫЕ ДЕЛА</b>			
1	Веселые старты «Выше! Сильнее! Быстрее!»	1-4	ноябрь 2025
2	Международный день инвалидов	4-12	02.12.2025
3	День добровольца (волонтера) в России	4-12	05.12.2025
4	День Героев Отечества	1-12	09.12.2025
5	Всемирный день спорта. Соревнования по мини-футболу на призы Деда Мороза	3-11	декабрь 2025
6	7 января: Рождество Христово. Школьная рождественская благотворительная ярмарка «Свет рождественской звезды»	1-12	декабрь 2025
7	Музыкально-игровые занятия «Широкая масленица»	спортивные мероприятия	февраль 2026
8	День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны	4-12	апрель 2026
9	День Победы. Общешкольный праздник, посвященный Великой Победе «Помнит сердце, не забудет никогда»	концерт	08.05.2026

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1	АДООП естественнонаучной направленности «Разговор о правильном питании»	1-7	согласно расписанию
2	Спортивная эстафета «Осенний марафон»	1-12	октябрь 2025
3	Папа, мама, я – спортивная семья! Соревнования	1-4	февраль 2026
4	Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества	5-9	февраль 2026
5	Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества	9-12	февраль 2026
6	Соревнования по мини-футболу «Кубок Победы»	3-11	май 2026
КЛАССНОЕ РУКОВОДСТВО			
1	Комплектование кружков, секций, групп дополнительного образования. Утверждение списков учащихся для занятий в ДОП (с допуском медработника)	1-12	до 15.09.2025
2	Работа пришкольного лагеря с дневным пребыванием	1-8	июнь 2026
ВНЕШКОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
1	Участие в конкурсах по правильному питанию	участие в соревнованиях	по запросу
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ			
1	Акция «Наш школьный двор»	приведение в порядок спортивных площадок	сентябрь 2025, апрель 2026
2	Благоустройство помещений	оформление	1 раз в четверть
3	Оформление мест проведения мероприятий	оформление	по графику мероприятий
4	День Земли. Приведение в порядок территории школы-интерната	оформление	декабрь 2025
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ)			
1	Общешкольные родительские собрания	представление деятельности кружка	по плану работы
2	Проведение родительских собраний в классах	представление деятельности кружка	по запросу классного руководителя
3	Индивидуальное консультирование	представление деятельности кружка	по запросу родителей
4	Организация совместно с родителями практических занятий, мастер-классов, участие в конкурсах	совместная деятельность с родителями	по плану педагога дополнительного образования

ПРОФИЛАКТИКА И БЕЗОПАСНОСТЬ			
1	Проведение вводных инструктажей учащихся по ОТ и ТБ	1-12	до 15.09.2025, до 15.01.2026
2	Мероприятия месячника безопасности и гражданской защиты детей (по профилактике ДДТТ, пожарной безопасности, экстремизма, разработка схемы-маршрута «Дом-школа-дом»)	1-12	сентябрь 2025
3	Учебно-тренировочная эвакуация	1-12	по плану образовательной организации

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

### Для педагога дополнительного образования:

1. Безруких М.М. и др. Основы возрастной физиологии. М., 2012.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В. Здоровьесберегающая школа. Лекции 1 – 4, М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. 48 с.

3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия; 2001.
4. Макеева А.Г. О формировании основ культуры здоровья у подростков. Биология в школе; 2008;1: 3-10.
5. Макеева Научно-методические аспекты проблемы формирования основ культуры здоровья у детей и подростков. Вестник московского образования 2011.
6. Никифоров Г.С. Психология здоровья.-СПБ, 2002.
7. Сонькин В.Д. Законы растущего организма. М, 2007.
8. Сонькин В.Д., Зайцева В.В. Такие разные дети. Шаги физического развития. М., 2006.
9. Тутельян В.А. и др. Руководство по детскому питанию. М, 2004.
10. Шилова Л.С. Подростки и молодежь в России - перспективная группа распространения социальных заболеваний // Здоровье и здравоохранение в условиях рыночной экономики. - М.: ИС РАН, 2000.

#### **Для обучающихся и родителей**

1. Богатырев А.Н., Пряничникова Н.С., Макеева И.А. Натуральные продукты питания - здоровье нации //Пищевая промышленность. - 2017. - №8. – С. 26-29.
2. Бойко О.Н. Актуальные вопросы организации питания и формирования установок на здоровый образ жизни: Метод.реком. / Камчатский институт повышения квалификации педагогических кадров. – г. Петропавловск-Камчатский. – 2015. – 67 с.
3. Боровик Т.Э., Семенова Н. Н., Степанова Т. Н. Сбалансированное питание детей - основа здорового образа жизни // Педиатрическая фармакология. - 2010. - №3. – С. 82-87.
4. Коденцова В.М., Рисник Д.В. Витаминно-минеральные комплексы для детей в период активной социальной адаптации // Медицинский совет. – 2018. - № 2. – С. 52-57.
5. Коновалов К.Л., Шулбаева М.Т., Мусина О.Н. Пищевые вещества животного и растительного происхождения для здорового питания // Пищевая промышленность. - 2008. - №8. - С. 10-12.
6. Тармаева И.Ю, Цыренжапова Н.А., Боева А.В. Содержание макро- и микроэлементов в рационе питания детей / Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. - 2013.- №3. – С. 140-143.
7. Димитри Делма: Вкусная история. Путешествие фруктов и пряностей из далеких стран.

#### **Интернет-ресурсы:**

- сайт программы «Разговор о правильном питании» – <https://www.prav-pit.ru/>
- уроки на платформе МЭШ в цифровой школе на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Цифровая школа – <https://www.prav-pit.ru/digital-school>
- презентации и методические рекомендации на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Сценарии и презентации занятий – <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation>
- видеоролики – <https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know>