

Рабочая программа по внеурочной деятельности "Разговор о правильном питании" 1 - 4 класс



Срок реализации программы: 4 года.

Возрастная категория обучающихся: 6-11 лет

Содержание программы

1. Пояснительная записка

2. Общая характеристика учебного предмета

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

6. Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова известного педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое –нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями родителей, врача и

учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

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;

Общая характеристика программы

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 10-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль "Разговор о правильном питании"

разнообразии питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

2 модуль "Две недели в лагере здоровья"

разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

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:

1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

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.

Описание места программы в учебном плане.

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится интегрировано с другими учебными предметами(литературное чтение, окружающий мир, технология, ИЗО, физкультура), на занятиях по проектно-исследовательской деятельности и на уроках ЧКР. Важность этого курса для младших 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 4 класс.

Первая часть программы «Разговор о правильном питании», предназначенная для учащихся 1-2 классов, включает в себя по 15 занятий.

Вторая часть «Две недели в лагере здоровья», предназначенная для учащихся 3-4 классов, включает в себя по 17 занятий.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию 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.

1 класс (15 часов)

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся 1 классов

На уроках окружающего мира – 3 часа; Литературного чтения – 4 часа;
Математики – 2 часа; на ЧКР – 6.

№	Тема занятия	С каким уроком интегрируется	Дата	Факт.
1	Вводное занятие. Знакомство с героями «Улицы Сезам».	Окр. мир «Безопасный путь»		
2	Самые полезные продукты.	ЧКР		
3	Как правильно есть.	Окр. мир «Уроки здоровья»		
4	Удивительные превращения пирожка.	ЧКР		
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Окр. мир «Режим дня школьника»		
6	Плох обед, если хлеба нет.	Лит. чтение «Если в гости вы собрались»		
7	Полдник. Время есть булочки.	Математика «Числовые неравенства»		
8	Пора ужинать.	ЧКР		
9	На вкус и цвет товарищей нет.	ЧКР		
10	Если хочется пить...	ЧКР		
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Лит. чтение «Петушок и бобовое зёрнышко»		
12	Где найти витамины весной?	Лит. ч«Алфавит»		
13	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	Математика «Состав однозначных чисел»		
14	Каждому овощу своё время.	Лит. чтение «Принцесса на горошине»		
15	День рождения Зелибобы.	ЧКР		

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

2 класс (15 часов)

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся 2 классов.

На уроках окружающего мира – 3 часа; Физкультуры – 2 часа; Технологии – 2 часа; ИЗО – 3 часа; Литературного чтения – 1 час; На ЧКР – 4 часа.

№ п/п	Тема занятия	С каким уроком интегрируется	Дата	Факт.
1	Давайте познакомимся!	ЧКР		
2	Из чего состоит наша пища?	Окр. мир «Здоровье человека»		
3	Что нужно есть в разное время года	Окр. мир «Органы чувств»		
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Физкультура. Подвижные игры.		
5	Где и как готовят пищу.	Технология «Салфетка с бахромой»		
6	Как правильно накрыть стол.	Окр. мир «Правила этикета»		
7	Молоко и молочные продукты.	Физкультура. «Гибкость. Ловкость. Быстрота»		
8	Блюда из зерна.	ЧКР		
9	Какую пищу можно найти в лесу.	Технология «Композиция из природных материалов»		
10	Что и как готовить из рыбы.	ИЗО «Подводный мир»		
11	Дары моря.	ИЗО «Тайны подводного мира»		
12	Каждому овощу своё время.	Лит. чтение. С.Козлов «В сладком морковном лесу»		
13	День рождения Зелибобы.	ЧКР		
14	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.	ИЗО «Мир природы дарит нам материалы для творчества»		
15	Праздник урожая	ЧКР		

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучения обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

3 класс (17 часов)

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся 3 классов

На уроках окружающего мира – 5 часов; ИЗО – 1 час; Технологии – 2; Физкультуры – 3; Литературного чтения -2; ЧКР -2; Проектно – исследовательская деятельность -2 часа.

п/п	Тема занятия	С каким уроком интегрируется	Дата	Факт.
1	Введение. Из чего состоит наша пища.	Окр. мир. «Старинный календарь»		
2	Практическая работа «Меню сказочных героев»	Чтение «Книги о мудрецах и глупцах»		
3	Что нужно есть в разное время года	Окр. мир «Времена года»		
4	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	ИЗО «Чудо-дерево»		
5	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	ЧКР		
6	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Физкультура. Легкая атлетика.		
7	Составление меню для спортсменов	Физкультура. Легкая атлетика.		
8	Где и как готовят пищу Экскурсия в столовую.	Технология. «Кухонная прихватка»		
9	Как правильно накрыть стол.	Технология. Настольная карточка»		

10	Молоко и молочные продукты	Окр. мир «Надежная опора и защита»		
11	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	Проектно-исследовательская деятельность.		
12	Блюда из зерна	Окр. мир «Как питались наши предки»		
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	Физкультура. «Подвижные игры»		
14	Путь от зерна к батону	Окр. мир «Почва – кормилица»		
15	Конкурс «Венок из пословиц»	Чтение. Русская народная сказка «Падчерица и мачехина дочка»		
16	Праздник «Хлеб всему голова»	ЧКР		
17	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	Проектно-исследовательская деятельность.		

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

4 класс(17 часов)

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся 4 классов

На уроках окружающего мира – 5 часов; ИЗО – 2 часа; Технологии – 1;
Литературного чтения -1; ЧКР -5; Проектно – исследовательская деятельность – 3 часа.

п/п	Тема занятия	С каким уроком интегрируется	Дата	Факт.
1	Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в лесу.	Окр. мир «Зона лесов»		
2	Лекарственные растения.	Окр.мир «Обобщение по разделу «Природные зоны»		
3	Конкурсов рисунков»В подводном царстве»	ИЗО « Морской пейзаж»		
4	Конкурс половиц и поговорок .	Чтение. Обобщение по разделу «Русские народные сказки»		
5	Экскурсия в магазин морепродуктов.	Окр. мир «Компас. Ориентирование по компасу»		
6	Оформление плаката « Обитатели моря» Викторина « В гостях у Нептуна»	Окр.мир «Океаны Земли. Жизнь в море».		
7	Кулинарное путешествие по России.	ЧКР		
8	Традиционные блюда нашего края.	Окр.мир «Яркие события из истории родного края»		
9	Практическая работа по составлению меню.	Проектно-исследовательская деятельность		
10	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	ИЗО «Передвижные выставки»		
11	Игра – проект « Кулинарный глобус»	Проектно-исследовательская деятельность.		
12	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	ЧКР		
13	Конкурс кулинарных рецептов.	ЧКР		

14	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	Технология «Бумагопластика. Раскладные картинки»		
15	Конкурс « На необитаемом острове»	ЧКР		
16	Накрываем праздничный стол. Проект.	Проектно-исследовательская деятельность.		
17	Подведение итогов.	ЧКР		

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, 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, видеомэгаффон* и др.) и **средств фиксации окружающего мира** (*фото- и видеокамера*). 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» в начальной школе 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 начальной школе 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.

Литература

- Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
 - Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
 - Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
 - Сайт Nestle «Разговор о правильном питании»
<http://www.food.websib.ru/>
1. Витамины / Под ред. Смирнова М. П.— М.: Медицина, 1974. 140 с.
 2. *Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. О.* Возрастная физиология. М., 2002, 414 с.
 3. *Губанов И. А.* Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АВР, 1996. 556
 4. *Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферов В. П.* Как питается ваш малыш. Минск: Полымя, 1990. 320 с.
 5. *Ермаков Б. С.* Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники)
Справочное пособие. М.: Экология, 1992. 159 с.
 6. *Котоусова А. М., Котоусов Н. Г.* Вяленые фрукты и овощи. М.: Россельхозиздат, 1984. 144 с.
 7. *Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др.* Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
 8. *Ладодо К. С.* Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
 9. *Люк Э. Ягер М.* Консерванты в пищевой промышленности. С.-Петербург, 1998. 260 с.
 10. *Лихарев В. С.* Лекарства с огорода. Саратов: Детская книга, 1993. 352 с.
 11. *Махлаюк В. П.* Лекарственные растения в народной медицине. Саратов, 1967. 560 с.
 12. *Надеждина Н. А.* Во саду ли, в огороде... М.: Детская литература, 1972.
 13. Начальная школа № 8, 1992.
 14. Начальная школа № 4, 1995.
 15. Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. науч. трудов. Л.: ЛНИИФК, 1986 120с.
 16. Справочник по детской диететике / Под ред. Воронцова И. М., Мазурина А. В. Л.: Медицина, 1980. 416 с.