

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Окуневская основная общеобразовательная школа»
Каргапольского района Курганской области.

Программа рассмотрена:
на заседании ШМО
МКОУ «Окуневская ООШ»
от «28 » августа 2017 г.
Протокол № 1

Согласовано
Зам. директора по УВР
Михайлова Т.В.
от « 29 » августа 2017 г.

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Окуневская ООШ»
Шурыгин А.С.
Приказ №55/4
от «29 » августа 2017 г.



Рабочая программа
по курсу
«Разговор о правильном питании»
2 – 4
годы обучения.

Составители программы
учителя начальных классов:
Решеткова Л.Н. первая категория
Шевелева В.П. первая категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Курс введен в части базисного учебного плана, формируемая участниками образовательного процесса, обеспечивает реализацию индивидуальных потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей).

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование и развитие представления детей 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 и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Общая характеристика учебного курса.

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона. Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие

школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Место курса в учебном плане.

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя 3 части:

1 часть «Разговор о здоровье и правильном питании» (1 час в неделю, 34 часа в год).

2 часть «Две недели в лагере здоровья» (1 час в неделю, 34 часа в год).

3 часть «Формула правильного питания» (1 час в неделю, 34 часа в год).

Всего за весь период обучения 102 часа.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.
- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.
- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания;
- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь;
- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.

Предметные результаты:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.
- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих

изменение в рационе питания;

- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Ученик научится:

- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности.

Ученик получит возможность научиться:

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Содержание учебного курса.

«Разговор о здоровье и правильном питании» (34 ч.)

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Всякому овощу – своё время. Удивительные превращения пирожка. Как правильно есть. Кто жить умеет по часам. Вместе весело гулять. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? Плох обед, если хлеба нет. Время есть булочки. Пора ужинать. Весёлые старты. На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Что помогает быть сильным и ловким. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты. Всякому фрукту – своё время. Где найти витамины весной? Праздник здоровья.

«Две недели в лагере здоровья» (34 ч.)

Давайте познакомимся! Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Закаляйся, если хочешь быть здоров. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовят пищу. Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом. Блюда из зерна. Молоко и молочные продукты. Какую пищу можно найти в лесу. Вода и другие полезные напитки. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Кулинарное путешествие по России. Спортивное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Олимпиада здоровья.

«Формула правильного питания» (34 ч.)

Здоровье - это здорово (3 ч.): Почему важно быть здоровым. Режим дня. Питание движение и здоровье.

Продукты разные нужны, блюда разные важны (5 ч.): Режим питания. Белки и продукты –

источники белка.Продукты – источники углеводов.Продукты – источники жиров.Витамины и минеральные вещества.

Энергия пищи (3 ч.):Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.

Где и как мы едим (2 ч.):Правила поведения в учреждениях общественного питания. Продукты для длительного похода или экскурсии.

Ты – покупатель (2 ч.):Основные отделы магазина. Правила для покупателей.О чем рассказала упаковка. Права потребителя.

Ты готовишь себе и друзьям (4 ч.): Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Как правильно хранить продукты на кухне. Приготовление пищи и правила сервировки стола.

Кухни разных народов (4 ч.): Питание и климат. Традиционные блюда России. Традиционные блюда Кавказа. «Календарь» кулинарных праздников.

Кулинарная история (4 ч.): Как питались доисторические люди. Кулинарные традиции Древнего Египта. Как питались в Древней Греции и Риме. Правила гостеприимства средневековья.

Как питались на Руси и в России (2 ч.): Традиционные русские блюда. Посуда на Руси.

Необычное кулинарное путешествие (2 ч.): Кулинарные музеи. Кулинария в живописи, музыке и литературе.

. Составляем формулу правильного питания (3 ч.).

Учебно - тематический план

№	Наименование разделов	Кол-во часов	В том числе:			
			Практическая работа	Экскурсии	Творческая работа	проекты
1.	«Разговор о здоровье и правильном питании».	34	2	1		
2.	«Две недели в лагере здоровья».	34	6	1	1	
3.	«Формула правильного питания».	34	3	1		1
	Итого:	102 ч.	11	3	1	1

Календарно-тематическое планирование

1 - й год обучения.

№	Тема/Раздел.	Основные виды деятельности	Дата	
			план	факт
«Разговор о здоровье и правильном питании» (34 ч.)				
1	Если хочешь быть здоров.	Демонстрация картинок, тематическое рисование; Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки).		
2-3	Самые полезные продукты.	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», Экскурсия в продовольственный магазин динамическая игра «Поезд».		
4-5	Всякому овощу – своё время.	Праздник урожая. Игра-эстафета «Собираем овощи» Игра «Какие овощи выросли в огороде» Конкурс «Самый оригинальный овощной салат», Русская сказка «Вершки и корешки».		
6-7	Удивительные превращения пирожка	Игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», Сюжетно – ролевая игра «На кухне». Знакомство с народным праздником «Капустник».		
8	Как правильно есть.	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра «Чем не стоит делиться»; Обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек».		
9-10	Кто жить умеет по часам.	Игра-соревнование «Покажи время».		
11	Вместе весело гулять.	Подвижные игры «Рыбак и рыбки», «Кошки-мышки» и др. (по выбору детей).		
12-13	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание «Меню младшего школьника».		
14-15	Плох обед, если хлеба нет.	Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.		

16-17	Время есть булочки.	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»		
18-19	Пора ужинать.	Игра «Объяснялки», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.		
20-21	Весёлые старты	Конкурс рисунков на тему «Спорт», отгадывание загадок о спортивном инвентаре.		
22-23	На вкус и цвет товарищей нет.	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.		
24-25	Как утолить жажду.	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.		
26-27	Что помогает быть сильным и ловким.	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», Тест.		
28-29	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	Соревнование команд. Конкурс загадок «Овощи, ягоды и фрукты». Практическая работа «Изготовление витаминного салата».		
30	Всякому фрукту – своё время	Праздник урожая. Игра «Определи фрукт».Игра-эстафета «Собираемфрукты».		
31	Где найти витамины весной?	Игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование.		
32-33	Проект	Творческое содружество детей: оформление плакатов «Витаминная страна», « Хлеб-всему голова».		
34	Праздник здоровья	Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет.		

2-й год обучения.

№	Тема / Раздел	Основные виды деятельности	Дата	
			план	факт
«Две недели в лагере здоровья» (34 ч.)				
1	Давайте познакомимся!	Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.		
2-3	Из чего состоит наша пища.	Игра «Третий лишний», исценирование, Практическая работа, Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания»		
4-5	Что нужно есть в разное время года.	Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям. Практическая работа «Мой напиток».		
6-7	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании.		
8-9	Закаляйся, если хочешь быть здоров.			
10-11	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.			
12-13	Где и как готовят пищу.	Экскурсия в школьную столовую. Игра «Знарок». Творческое задание (составить кроссворд). Игра «Угадай прибор» . Викторина «Печка в русских сказках».		
14-15	Как правильно накрыть стол.	Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости». Практическая работа «Сервировка стола». Конкурс «Салфеточка».		
16	Как правильно вести себя за столом.	Практическая работа. Беседа о правилах поведения за столом. Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве».		
17-18	Блюда из зерна.	Отгадывание загадок		

		Игра - конкурс «Хлебопеки», практическая работа. Составление рассказа по картинкам Конкурс «Венок из пословиц», Викторина. Исценирование.		
19-20	Молоко и молочные продукты.	Практическая работа «Молочное меню». Игра – исследование «Это удивительное молоко». Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина		
21-22	Какую пищу можно найти в лесу.	Игра « Походная математика», «Там, на неведомых дорожках». «Мы рисуем мультфильм» Игра – путешествие « Лесной тропой».		
23-24	Вода и другие полезные напитки.	Отгадывание загадок. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Праздник чая.		
25-26	Что и как приготовить из рыбы.	Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок.		
27	Дары моря.	Викторина «В гостях у Нептуна» Экскурсия в магазин Работа с энциклопедиями		
28-29	Кулинарное путешествие по России	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус». Практическая работа		
30-31	Спортивное путешествие по России	Конкурс сочинений и рисунков на тему «Мой любимый вид спорта».		
32-33	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Практическая работа Дневник здоровья «Моё недельное меню» Конкурс «На необитаемом острове».		
34	Олимпиада здоровья	Командные состязания.		

3-й год обучения.

№	Тема. Разделы.	Основные виды деятельности.	Дата	
			План	Факт
1	Вводное занятие.	Повторение правил питания		
	1. Здоровье это дорово – 3 часа.			
2	Почему важно быть здоровым.	Основные понятия о здоровье Цветик – семицветик.		
3	Режим дня	От каких факторов зависит наше здоровье?		
4	Питание движение и здоровье	Практическая работа «Древо здоровья». Дневник здоровья «Помоги Кубику или Бусинке». Черты характера и здоровье		
	2. Продукты разные нужны – блюда разные важны (4 ч.).			
5	Белки и продукты – источники белка	Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания».		
6	Продукты – источники углеводов	Рациональное, сбалансированное питание «Белковый круг» «Жировой круг»		
	Продукты – источники жиров	«Минеральный круг» Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».		
7	Витамины и минеральные вещества	Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник» Игра «Чем не стоит делиться»		
8	Режим питания.			
	3. Энергия пищи – 3 часа.			
9	Калорийность продуктов	Источники «строительного материала»		
10	От чего зависит потребность в энергии	Игра «Что? Где? Когда?» Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»		
11	Движение и энергия	Роль пищевых волокон на организм человека. Игра «Советы Хозяюшки» Игра «Лесенка с секретом»		
	4. Где и как мы едим – 2 часа.			
12	Правила поведения в учреждениях общественного питания	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» Тестирование учащихся		
13	Продукты для длительного похода или экскурсии	Игра «Помоги Кубику и Бусинке» Дидактическая игра «Доскажи пословицу» Игра – демонстрация « Мы не дружим с сухомыткой» Ролевая игра «Фаст фуды» Правила гигиены Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек») Меню для похода Поход « Отдыхаем всей семьёй»		

	5. Ты покупатель – 2 часа			
14	Основные отделы магазина. Правила для покупателей	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» Срок хранения продуктов		
15	О чем рассказала упаковка Права потребителя.	Пищевые отравления, их предупреждение Права потребителя Правила вежливости		
	6. Ты готовишь себе и друзьям – 4 часа			
16	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	Бытовые приборы для кухни Игра «Угадай прибор» Викторина «Печка в русских сказках»		
17	Как правильно хранить продукты на кухне	Экскурсии на пищеблок школьной столовой Игра «Приготовь блюдо»		
18	Приготовление пищи и правила сервировки стола	Практическая работа «Определи вкус продукта»		
19	Экскурсии на пищеблок школьной столовой.	Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста) КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» Праздник «Капустник» «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета)		
	7. Кухни разных народов – 4 часа			
20	Питание и климат	Традиционные блюда Болгарии и Исландии		
21	Традиционные блюда России	Традиционные блюда Японии и Норвегии Блюда жителей Крайнего Севера Традиционные блюда России		
22	Традиционные блюда Кавказа	Традиционные блюда Кавказа Традиционные блюда Кубани		
23	«Календарь» кулинарных праздников	«Календарь» кулинарных праздников		
	8. Кулинарная история – 4 часа			
24	Как питались доисторические люди	Кулинарные традиции Древнего Египта Кулинарные традиции Древней Греции		
25	Кулинарные традиции Древнего Египта	Кулинарные традиции Древнего Рима Правила гостеприимства средневековья		
26	Как питались в Древней Греции и Риме			
27	Правила гостеприимства средневековья			
	9. Как питались на Руси и в России – 2 часа			
28	Традиционные русские блюда	Как питались наши предки? Традиционные напитки на Руси		
29	Посуда на Руси			
	10. Необычайное кулинарное путешествие – 2 часа			

30	Кулинарные музеи	Музеи продуктов Путешествие по «Аппетитной стране»		
31	Кулинария в живописи, музыке и литературе	Составляем формулу правильного питания		
11. Составляем формулу правильного питания – 3 часа				
32	Проекты «Мой дневник здоровья», «Секреты здорового питания», «Самый полезный продукт».	Игра «Правильно-неправильно» Конкурс «Курочки и петушки» Игра «Доскажи словечко» Организационно-деятельностная игра «Аукцион»		
33-34	Выступления с проектами	Конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов)		

Учебно – информационное обеспечение.

I. Учебно - методическая литература для учителя:

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп.

II. Учебная литература для обучающихся:

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ рабочая тетрадь;

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/рабочая тетрадь;

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания / рабочая тетрадь.