**МБОУ «Основная общеобразовательная школа№7»**

**Конкурс «Разговор о правильном питании»**

**Внеклассное мероприятие по теме:**

**«Где найти витамины весной?»**

**Чернева Г.В., Ахмедова Т.Ф.,**

 **учителя начальных классов**

 **МБОУ «ООШ№7»**

**Старый Оскол**

 **2013**

**Описание системы работы по реализации программы**

 **«Разговор о правильном питании»**

######  Чтобы сделать ребёнка умным

######  и рассудительным, сделайте его

######  крепким и здоровым.

##### Ж.- Ж. Руссо

Правильное питание ребёнка - важнейшее условие его нормального роста, развития и обучения, залог здоровья.Внедрению программы «Разговор о правильном питании» в условиях МБОУ «Общеобразовательная школа №7» предшествовал «Мониторинг изучения основ культуры питания» (см. приложение №2). Исследование проводилось с учащимися 1 класса (2012-2013 уч. г., возраст 6-7 лет) и их родителями. Результаты мониторинга показали, что только 64 % родителей и 24% детей были знакомы с основными принципами организации здо­рового питания. Было выявлено, что некоторые дети «не желают завтракать перед школой», другие «завтракают, но предпочитают еду всухомятку», «не любят супы и каши». Далеко не все родители хотели или могли рассказать своим детям о важности правильного питания. Для значительной части учеников были выявлены сле­дующие недостатки в организации питания:

* наиболее частое явление - отсутствие завтрака перед школой (68%).
* нарушения в режиме питания (64%).
* частое потребление колбасных изделий: каждый третий ребенок употреблял их ежедневно, а в ряде случаев несколько раз в день (32%).
* потребление кондитерских изделий и сладостей - каждый второй ребёнок употреблял ежедневно или несколько раз в день (56%).
* недостаточно частое потребление основных продуктов пи­тания: молока, овощей, творога и сыра, масла сливочного и растительного, каш, фруктов (52%).

В рейтинге любимых продуктов ведущие места занимали чипсы и сухарики, картофель, сладкие газированные напитки, некоторые молочные продукты (мороженое, сладкие сырки).

Проведённые исследования подтвердили недостаточный уровень здоровья детей, выявили проблемы, которые необходимо было срочно решать. Анализируя возможности школы, родителей, детей и свой собственный потенциал, учитывая цель и задачи программы «Разговор о правильном питании», мы поставили перед собой следующие **задачи:** реализация принципов правильного питания; получение каждым ребёнком качественного образования с сохранением и укреплением здоровья; формирование навыков учебного сотрудничества, коллективного творчества, самостоятельности в игровой деятельности; сотрудничество с родителями и просвещение по вопросам организации правильного питания детей; расширение у детей знаний, связанных с питанием и здоровьем, а также с историей и традициями русского народа.

Исходя из этого, методика реализации программы «Разговор о правильном питании» основывается на теории педагогики сотрудничества. Главное в теории – идея совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скреплённой взаимопониманием. Принцип сотрудничества распространяется на все виды отношений учителя, учеников и родителей.

**Таким образом,** программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. При работе используем доступные методические приёмы и эффективные формы работы. Важнейшим из технологических приемов в разговоре о правильном питании **является игра.** «В игре, - пишет С.А. Шмаков, - дети познают жизнь, самих себя*,* других людей, развиваются физически, нравственно, интеллектуально, формируют те качества, что необходимы для выбора будущей деятельности». Детские игры развивают творческие организаторские способности и задатки, служат надежным посредником между миром ребенка и внешним миром. Приведем примеры игр наиболее понравившихся нашим детям: «Какую пищу можно найти в лесу», «Путешествие зёрнышка»; «В гостях у тётушки Припасихи»; «Где найти витамины зимой»;«Накрываем стол к обеду»; «Вкусная азбука»; «Там, на неведомых дорожках» (о грибах и ягодах); «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»;

Аналогичный результат в развитии эмоционально-чувственной сферы личности младшего школьника достигается в результате использования **методики «Секретный разговор»**, в ходе которого детям предлагается поговорить с тем или иным растением полезным для здоровья человека и записать этот секретный разговор. Методика позволяем выявить степень эмоциональности ребенка, развития его воображения, эстетических чувств, умения работать с дополнительной литературой.

 **Методика «ППП» (Правила Правильного Питания).** По аналогии с правилами и соответствующими им знаками дорожного движения разрабатываются знаки и правила питания. Знаки - наглядные, зрительные образы - выполняют роль опорных сигналов. Заметим, что они не только запрещающие. В числе знаков, например, такие «Полезный продукт», «Детская столовая», «Зеленая аптека», «Зеленая грядка», «Рецепты Поварешки» и т.п.Вариантов проведения методики несколько. Наиболее значимы те, что проводятся в форме игры.

С методикой «ППП» взаимосвязан сюжет следующей **методики –** **«Светофор ППП»**, на котором каждый цвет имеет свое значение: красный – «Это есть запрещено!», желтый – «Поступая таким образом, нужно быть очень осторожными, чтобы не причинить вреда самому себе», зеленый *–* «Так поступать необходимо, такие действия полезны и желательны». В различных вариантах (в реальных ситуация, во время прогулки, похода в столовую или на карточках в классе) детям предлагается либо оценить поступки других и «включить» тот или иной сигнал светофора, либо сделать самостоятельный выбор, чтобы зажегся зеленый свет.

Для придания занятиям практической целесообразности систематически проводятся дегустации продуктов питания под названием «Волшебный стол».

С успехом проведены дегустации:

* молочных продуктов:
* фруктов;
* некоторых овощей (которые можно употреблять в сыром виде);
* зимних заготовок (консервированные овощи и фрукты, варенье, размороженные ягоды, сухофрукты);
* блинов (в походных условиях на празднике Масленицы);
* блюд из картофеля (в походных условиях на празднике в честь картофеля);
* каш (с помощью работников школьной столовой).

Анализируя данные, полученные в результате реализации программы «Разговор о правильном питании», радует тот факт, что личный опыт детей пополнился: наблюдениями, уходом за овощными культурами, включая высадку и поливку их, опытом творческой деятельности - изготовлением полезных для здоровья блюд , игрой в Таким образом, наш опыт показал, что внеклассная работа по программе «Разговор о правильном питании» в школе обладает значительным потенциалом в воспитании школьников, связанным, прежде всего с возможностями интеграции учебного и воспитательного процессов. Исходя из этого, можно сделать вывод о перспективности дальнейшей работы по программе «Разговор о правильном питании».

**Внеклассное мероприятие по теме:**

**«Где найти витамины весной?»**

**Цель:** способствовать формированию у обучающихся представлений о правильном питании весной, о том, какие продукты наиболее полезны инеобходимы человеку в это время года.

**Задачи:** формирование привычки есть то, что требуется организму, а не то, что хочет, есть человек; расширить знания детей об овощах как полезных продуктах, содержащих в себе питательные ценности; выделить особенно содержание в них витаминов, которых не хватает организму весной; рассказать детям в доступной форме о целебных свойствах некоторых овощей; повторить правила культуры питания;

**Планируемые результаты:** обучающиесяосознают необходимость получения витаминов организмом человека в весенний период**,** научатся создавать блюда из квашеной капусты с добавлением свежих овощей или замороженных ягод; научатся ухаживать за растениями на подоконнике;

**Оборудование:** мультимедийная установка, компьютерная презентация, горшочки с рассадой (салат, лук), листы наблюдений, квашеная капуста, свежие овощи, зелень, замороженные ягоды, костюмы для сценки, таблицы и плакаты по теме занятия.

Ход занятия:

1. **Организация обучающихся на работу.**

**Учитель:** У нас есть своя традиция: начинать занятие со стихотворения.

 **Дети:** Чтоб расти и развиваться

 И при этом не болеть,

 Нужно правильно питаться

 С самых юных лет уметь!

1. **Актуализация опорных знаний.**

На фоне музыки Э. Грига «Одинокий странник» учитель рассказывает притчу:

*«Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».*

**Учитель:** Закройте глаза и мысленно представьте, что у вас в руках мотылёк: нежный, хрупкий, требующий бережного отношения. Этот мотылек можно сравнить со здоровьем человека. И, как сказал мудрец: «Всё в наших руках». Что же в наших руках?

**Дети.** В руках человека его здоровье. Если не заботиться о здоровье, то можно его загубить.

**Учитель.**  От чего зависит здоровье человека? (от питания, от занятий спортом, от образа жизни и т.д.)

- Сегодня мы рассмотрим одну из составляющих крепкого здоровья человека – правильное питание и создадим модель правильного питания под названием «ППП - правила правильного питания»

Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать. Главное – не переедайте!

Помните: правильное питание – это всегда питание регулярное! Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу.

Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты: фрукты, овощи, рыбу, мясо, молоко и молочные продукты.

1. **Постановка проблемы. Мини- сценка «Авитаминоз»**

**1 ученик.**  Что-то Костя наш грустит,

 Очень бледный он на вид.

 На уроках он зевает –

 Витаминов не хватает.

**2 ученик.** Косте мы дадим совет:

 «Кушай яблоко в обед».

**1 ученик.**  А нам говорили, что к весне в овощах и фруктах витаминов почти не остается. Ведь овощи и фрукты хранятся много месяцев.

**Константин:** Где найти витамины весной?

1. **Самоопределение к деятельности.**

**Учитель.** Почему Костя грустит, почему он бледный на вид?

**Дети.** Весной организму человека не хватает витаминов.

**Учитель.** Сформулируйте тему нашего сегодняшнего занятия. Как вы думаете, какие учебные задачи поставим перед собой? Проверьте свои предположения. Прочитайте предложения на слайде (Слайд №6).

1. **Продолжение сценки ««Авитаминоз»**

**Ученик 1.** Недостаток витамина

в организме Константина

групп А, В, С, D и Е.

Потому он нелюдим,

Неприветлив и уныл.

Константин угрюм, не весел,

А мир вокруг него чудесен.

**Ученик 2.** Но не радуют его

ни кино, ни домино,

ни ручьи, и ни капель,

ни подснежник, ни апрель.

Константину тяжело -

жизнь несчастлива его.

**Костя.** Полежал - уже устал.

С горя я лучок достал:

только раз я откусил -

сразу много стало сил!

Разноцветен мир вокруг,

каждый встречный брат и друг.

**Хором:** Счастлив, бодр, неутомим

 Наш веселый Константин.

**Учитель.** Что помогло Косте вернуть бодрое настроение?

**Дети.** Лук.

**Учитель:** Представим, что мы – маленькие луковички и растем из земли. Тянемся к солнышку.

1. **Оздоровительная минутка «Мы маленькие луковки»**

Мы маленькие луковки (присесть),

Сидим пока в земле (коснуться руками пола).

Вот солнце пригревает (встаем) -

И мы растем в тепле (тянемся на носочках).

Боимся непогоды мы (наклоны):

Грозы, дождя и вьюг (рывки руками).

И вот уже из них растут (прыжки)

Цветы (поднимаем руки), чеснок (опускаем руки) и лук (идем на место).

1. **Практическая работа «Зелёная грядка».**
2. **Советы по выращиванию лука и салата на подоконнике Минаковой Виктории и её дедушки Минакова Виктора Васильевича.**

 **Виктор Васильевич:** Заставит плакать всех вокруг,

 Хоть он и не драчун, а … (Лук)

- В нашей семье традиционно весной выращивается лук, салат, петрушка и другие овощи на подоконнике, потому что именно в свежей зелени много витаминов так необходимых взрослому и ребёнку. Зелёную грядку легко создать у себя дома.

**Виктория:** Мы с дедушкой в этом году вырастили хороший урожай лука и салата и хотим поделиться секретами выращивания этих витаминных продуктов:

|  |  |
| --- | --- |
| **Стадии работы и наблюдения** | **Дата** |
| Посадка лука | 10 марта 2013г |
| Появление первого проростка | 15 марта 2013г |
| Перья достигли длины 10 см | 24 марта 2013 г |

1. **Практическая работа в парах «Зелёная грядка»**

**Учитель:** Сегодня и мы попробуем себя в роли овощеводов, сделаем важную работу по подготовке лука, салата и сельдерея к выращиванию, а затем на протяжении нескольких недель будем следить за тем, как они растут. Создадим свою «зелёную грядку» на нашем классе на подоконнике. Для этого посадим в грунт лук луковицами, салат семенами, сельдерей корешками.

1. **Работа с атласом – определителем « От земли до неба».** Дети читают сведения из атласа – определителя:
* все, что посажено в горшок корнями или луковицами растет без особых усилий и затрат, практически не пропадает и очень быстро дает первую зелень;
* все, что посажено семенами, требует большого терпения и тщательного ухода;
1. **Оздоровительная минутка «Квасим капусту»**

 А еще полезно, вкусно

 Есть квашеную капусту,

 Чтобы быть весной красивым,

 Дружелюбным и счастливым.

 Поучимся искусству

Квасить свежую **капусту!**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| **Это что еще за куст?**  | Руки в «замке» |
| **Это что еще за хруст?**  | Руки соединены только основаниями ладоней и кончиками пальцев, ладони чуть-чуть поворачиваем во встречном направлении и при этом издаем хруст. |
|  **Как же мне без хруста,** **Если я – капуста?** **Мы капусту рубим, рубим**, | «Рубим капусту» на поверхности воображаемого стола ребрами ладоней |
|  **Мы капусту солим, солим,** | Обе руки сложены щепотью и «солят» |
| **Мы капусту мнем, мнем,** | Сжимаем и разжимаем кулаки |
| **А морковку трем, трем,** | Трем ладони друг об друга |
| **Перемешиваем!** | Перемешиваем |
| **Мы капусту в рот кладем**! | Ладонь на ладони, «уминаем» капусту и в рот кладем |
| **Эх, вкусная капуста!** | Гладим себя по животу |

1. **Круглый стол «Без капусты - не еда, всем капуста – голова!»**

**Учитель:** А вы, ребята, знаете, что капусте на столе русского человека отводится большое место. И зимой, и летом, а особенно ранней весной желанная гостья на русском столе квашеная капуста. Конечно же, квасят капусту во многих странах мира, но мало где она употребляется в таких количествах, как в России. Да и такого разнообразия рецептов ее квашения вряд ли еще где встретишь. Вероятно, это связано с тем, что в период долгих зим именно квашеная капуста, или, как ее еще называют, кислая. Витамин **С** сохраняется 7 месяцев. Квасят капусту и в стеклянных банках, а раньше квасили в деревянных бочках на долгую зиму.

Солили капусту с морковью, клюквой и с брусникой, с тмином, сельдереем, укропом, можжевеловыми ягодами. Капуста получалась и вкусная, и красивая. Приятно на стол поставить. Вот и мы с вами используем различные рецепты ваших бабушек.

**Рассказ бабушки Черемисинова Александра, Валентины Ивановны, о народных традициях и рецептах квашения капусты на Руси.**

**Рецепт квашеной капусты от бабушки Вали:**

*Подготовить продукты: капусту очистить, удалить повреждённые листья, удалить кочерыжки, нашинковать, морковь очистить, натереть на тёрке, яблоки нарезать дольками и удалить семенные коробочки. Перетереть капусту с солью, добавить морковь и сахар (при желании можно увеличить количество сахара). Банки с широким горлышком ошпарить кипятком, выложить дно капустными листьями. Уложить капусту в банку, утрамбовать, чтобы капуста пустила сок. Заполнить банку, укрыть листьями, положить чистую салфетку и маленькое блюдечко. На него поставить узкую банку, наполненную водой – это будет наш гнёт. Оставить банки с капустой**при комнатной температуре, не забывая протыкать деревянной палкой до самого дна, чтобы вышел газ. По окончании брожения вынести капусту на холод. Правильно заквашенная капуста имеет янтарно-жёлтый цвет, обладает приятным запахом и кисловатым вкусом.*

**Учитель:** Правы были наши предки, которые говорили, что «без капусты - не еда, всем капуста - голова»!

Валентина Ивановна принесла нам на занятие квашеную капусту собственного приготовления. Квашеная капуста может стать и участником праздничного стола, если в нее добавить ягоды или зелень с подоконника. Предлагаю вам самим создать рецепт квашеной капусты к праздничному столу.

**Работа в группах**: Каждая группа накрывает стол с блюдом из капусты. У первой группы в наличии имеются зеленый лук, укроп, петрушка. У второй группы - замороженные ягоды клюквы, брусники, свежее яблоко. В течении 5 минут ребята создают свой оригинальный рецепт из квашеной капусты.

**Творческий отчет групп.**

**Песня «Капуста» (**Слова: Зоя Петрова**. М**узыка: Аркадий Островский. Исполняет ученик 2 класса Бобровников Дмитрий)

 **1**

Хрустят капустой ловко

И взрослые, и дети.

Капуста и морковка

Вкусней всего на свете!

Припев:

Капусту очень важно есть:

В ней витамины есть!

 **2**

С веселым звонким хрустом

Могу без остановки

Я съесть вагон капусты

И сто пудов морковки!

Припев.

 **3**

Покушать торопитесь

Морковку и капусту.

И сами убедитесь,

Что это очень вкусно!

**Припев.**

1. **Игра «Правильно, правильно, совершенно верно!»**

Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

3. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

4. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

5. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

1. **Итог занятия.**

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве вырос лук?

- Какой витамин в капусте?

- Чем полезны фрукты?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

 - Понравилось ли вам занятие?

 - О чем мы с вами говорили?

 - Какие выводы вы сделали для себя?

**Выберите слова для характеристики здорового человека**

 Красивый ловкий статный крепкий

 Сутулый бледный стройный неуклюжий

 Сильный румяный толстый подтянутый

**Вывод:** Каждый человек должен заботиться о своем здоровье, ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

**XII. Рефлексия.**

Выбери предложение и продолжи его: Я хочу быть…! Я могу быть ...! Я буду…!

Я хочу быть здоровым!

Я могу быть здоровым!

Я буду здоровым!

**XIII. Дегустация витаминных салатов из квашеной капусты***.*

- Будьте здоровы!

 **Участие родителей в реализации конкурсной программы**

В процессе реализации программы самое главное помнить о существенном правиле: вся работа должна проводиться в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – непременное условие эффективности решения поставленных задач.

На первом собрании учебного года основной задачей учителя стало сделать родителей своими союзниками. Мы обсудили факторы, влияющие на успешное обучение младшего школьника. В итоге диспута пришли к выводу, что таковыми являются:

* генетические задатки;
* здоровье ребёнка;
* правильное питание;
* соблюдение режима дня;
* психологическая поддержка родителей;
* взаимоотношения ученик – учитель – родитель.

Из этих шести факторов мы подробно остановились на одном – правильном питании, так как оно значительно влияет на здоровье ребёнка в период обучения в школе. Я предложила родителям ответить на вопросы анкеты (Приложение №1).

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

В связи с продлённым учебным днём, интенсивности нагрузки организовано и сбалансировано ежедневное трёхразовое питание (по решению родительского собрания).

Чтобы родители могли высказать своё мнение о проводимой работе, пожелания, я использую разные формы сотрудничества с родителями: родительские собрания в форме диспута, «круглого стола», анкетирование, конкурсы, выставки, оформление стенгазет. Анализ работы с родителями помогает правильно организовывать совместную работу родителей и детей при реализации программы: разработан режим дня младшего школьника, примерное меню завтраков, рацион питания для детей, занимающихся спортом.

В результате родители проделанной работы родители стали активными участниками в подготовке и проведении эстафет, классных часов, исследовательской и проектной деятельности. Они являются организаторами экскурсий, походов, праздников.

**Оценка эффективности конкурсной работы**

**(внеклассного мероприятия «Где взять витамины весной?»)**

Мероприятие проводилось в 1 классе, на доске были размещены плакаты «Как правильно есть», «Что полезно есть» и плакат с новым правилом «Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу, есть я».

 Была проведена большая подготовительная работа и с детьми, и с родителями. С детьми повторили все что, они знают о правильном питании, как нужно правильно есть и вести себя за столом.

 Родители наших учеников хорошо знают о нашей работе в плане здорового питания. Поэтому охотно согласились нам помочь. Они приготовили рецепты квашения капусты, секреты выращивания «зелёной грядки» на подоконнике.

 Дети тоже готовились к празднику, они выполняли творческие задания: рисовали рисунки, сочиняли сказки, стихи. О том, как будет проводиться мероприятие, детям не говорили, чтобы для них было много приятных неожиданностей, а отсюда – эффективней их восприятие информации.

 Считаем, что это мероприятие очень актуальное, так как проблема здоровья детей в весенний период стоит перед всеми взрослыми очень остро, а правильное питание является одной из составляющих всей работы по здоровьесбережению детей.

 Мы поставили перед собой цель: разъяснить детям, почему нужно весной есть свежие овощи и почему они весной особенно необходимы.

Выполнение этой цели шло через решение следующих задач:

* начать формирование привычки есть то, что требуется организму, а не то, что хочет, есть человек;
* расширить знания детей о квашеной капусте как полезном продукте, содержащем в себе питательные ценности, особенно выделить содержание в них витаминов, которых не хватает организму весной; познакомить с традиционными способами квашения капусты на Руси;
* рассказать детям в доступной форме о целебных свойствах некоторых овощей;

Решались эти задачи через следующие формы работы:

* театрализованная миниатюра
* разгадывание загадок
* беседа.
* мини – лекция, которая сопровождалась едой салатов из свежих овощей и квашеной капусты.
* встреча с бабушкой (пропаганда квашеной капусты, как ценного и витаминного блюда ).
* реклама (как значимый итог мероприятия) «Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я».

Поставленная нами цель была достигнута.

 В ее достижении помогали уютная обстановка в классе, доброжелательный тон в общении с детьми. Они вели себя раскрепощено, но дисциплинированно, внимательно слушали нас и ели салаты с аппетитом. Во время еды решалась еще одна задача: «Повторение некоторых правил культуры питания».

 Мы выяснили, что незаменимый овощ в детском питании – капуста, свежие овощи. Следовательно, нужно вести сначала работу с родителями по пропаганде этих продуктов в здоровом питании детей и взрослых.

 Наше внеклассное мероприятие «Где взять витамины весной?» имеет для детей большое воспитательное, познавательное и развивающее значение. А перед нами выдвигает новые цели и задачи.

**Дополнительные источники информации:**

1. Витамины / Под ред. Смирнова М. П.— М.: Медицина, 2010, 140 с.

2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. О. Возрастная физиология. М., 2012, 414 с.

3. Губанов И. А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АВР, 1996. 556 с.

4. Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферое В. П. Как питается ваш малыш. Минск:

 Полымя, 2009, 320 с.

5. Ермакое Б. С. Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники /

 Справочное пособие. М.: Экология, 2011, 159 с.

6. Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др. Основы рационального питания детей. Киев,

 1987. 256 с.

7. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 2007, 190 с.

8. Лихарев В. С. Лекарства с огорода. Саратов: Детская книга, 2008, 352 с.

9. Надеждина Н. А. Во саду ли, в огороде... М.: Детская литература, 2011.

10. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь-игра. М.: АСТ-ПРЕСС, 2010, 204 с

11. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2009. 400 с.

12. Интернет: издательство "Фарос Плюс", статьи о правильном питании детей Коростелёв Н.В. От А до Я детям о здоровье. М. Медицина , 2012.