

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания» 5-11 классы

Пояснительная записка

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 знаменитого 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 матери, отца, врача и учителя».

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

Общая характеристика программы

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.

Практическая значимость состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы.

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;

Преимущество программы 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.

Программа «Формула правильного питания» 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.

Программа 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 программы — поддержка родителей. Поэтому в «Формула правильного питания» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения программы 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.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Программа «Формула правильного питания» 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, «Формула правильного питания» 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.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности
«Формула правильного питания»**

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.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Форма организации внеурочной деятельности – объединение.

Вид внеурочной деятельности – игровая деятельность, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

Оценка усвоения курса внеурочной деятельности – устный фронтальный опрос, индивидуальные проекты, участие в конкурсах городского и областного уровней.

«Формула правильного питания» предназначена для детей 12-15 лет, познакомившихся с первой и второй частями программы «Разговор о правильном питании».

"Формула правильного питания":

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

"Здоровье - это здорово"

"Продукты разные нужны, продукты разные важны"

- режим питания и адекватность питания:

"Режим питания", "Энергия пищи",

- гигиена питания и приготовление пищи:

"Где и как мы едим"

"Ты - покупатель";

- потребительская культура:

"Ты готовишь себе и друзьям";

- традиции и культура питания:

"Кухни разных народов"

"Кулинарная история"

"Как питались на Руси и в России"

"Необычное кулинарное путешествие".

№ п/п	Раздел	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10-11 класс
1	Рациональное питание как часть здорового образа жизни	6	6	6	6	6	6
2	Режим питания и адекватность питания	6	6	6	6	6	6
3	Гигиена питания и потребительская культура	6	6	6	6	6	6
4	Приготовление пищи	4	4	4	4	4	4
5	Традиции и культура питания	13	13	13	13	13	13
Итого		35	35	35	35	35	35

Рациональное питание как часть здорового образа жизни (6 часов)

Здоровье – одно из важнейших условий полноценной жизни человека.

От чего зависит здоровье человека? Регулярность, разнообразие и

безопасность приема пищи. Роль белков, жиров и углеводов для жизни и здоровья человека. Витамины. Минеральные соли. Рацион питания здорового человека.

Режим питания и адекватность питания (6 часов)

Режим питания. Калорийность продуктов. Распределение калорийности суточного рациона при разных режимах питания. Энергетическая ценность продуктов. Основной обмен. Суточный расход энергии при разных видах деятельности.

Гигиена питания и потребительская культура (6 часов)

Гигиена и режим питания. Сфера общественного питания. Чем опасны «перекусы»? Питание в походе. Правила и условия покупки и хранения продуктов. Закон «О защите прав потребителей». Где нужно делать покупки.

Приготовление пищи (4 часа)

Бытовые приборы на кухне. Правила сервировки стола. Фуршет. Шведский стол. Домашняя пища. Кулинарные секреты. Способы приготовления разных блюд. Помощники на кухне. Как разнообразить меню. Гостеприимство хозяина.

Традиции и культура питания (13 часов)

Традиционная культура – одна из составляющих культуры любого народа. Факторы, определяющие характер традиционной кухни. Анализ особенностей традиционных кухонь и кулинарных обычаев. Кулинарные праздники. Кулинарная история. Первобытная культура. Кулинария в Средние века. Особенности русской национальной кухни. Посуда, традиционно используемая в русской кухне. Отражение «кулинарной» тематики в произведениях искусства: живопись, музыка и литература.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Электронный ресурс
1	Здоровье-это здорово	1	https://www.prav
2	Я и мое здоровье	1	https://www.prav
3	Мой образ жизни	1	https://www.prav
4	Продукты разные нужны, продукты разные важны	1	https://www.prav
5	О витаминах и минеральных веществах	1	https://www.prav
6	Анализ рациона питания	1	https://www.prav
7	Режим питания	1	https://www.prav
8	Пищевая тарелка	1	https://www.prav
9	Мой режим питания	1	https://www.prav
10	Энергия пищи	1	https://www.prav
11	Высококалорийные продукты	1	https://www.prav
12	Низкокалорийные продукты	1	https://www.prav
13	Где и как мы едим	1	https://www.prav
14	Творческий мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой»	1	https://www.prav
15	Путешествие и поход	1	https://www.prav
16	Ты - покупатель	1	https://www.prav
17	Учимся читать упаковку	1	https://www.prav
18	Где можно сделать покупку	1	https://www.prav
19	Ты готовишь себе и друзьям	1	https://www.prav
20	Творческий мини-проект «Помощники на кухне»	1	https://www.prav
21	Кулинарные секреты	1	https://www.prav
22	Конкурс кулинаров	1	https://www.prav
23	Кухни разных народов мира	1	https://www.prav
24	Кулинарное путешествие	1	https://www.prav
25	Кулинарные праздники	1	https://www.prav
26	Кулинарная история	1	https://www.prav
27	Творческий проект «Первобытная культура»	1	https://www.prav
28	Творческий проект «Кулинария в Средние века»	1	https://www.prav
29	Как питались на Руси и в России	1	https://www.prav
30	Экскурсия в краеведческий музей (история кухни и традиции питания жителей региона)	1	https://www.prav

31	Викторина «Клуб знатоков русской кухни»	1	https://www.prav
32	Необычное кулинарное путешествие	1	https://www.prav
33	Защита проектов	1	https://www.prav
34	Защита проектов	1	https://www.prav
35	Итоговое занятие «необычное кулинарное путешествие»	1	https://www.prav

6 класс

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Электронный ресурс
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоровым.	1	https://www.prav
2.	Здоровье – это здорово.	1	https://www.prav
3.	Самые полезные продукты.	1	https://www.prav
4.	Самые полезные продукты.	1	https://www.prav
5.	Как правильно есть.	1	https://www.prav
6.	Из чего состоит наша пища?	1	https://www.prav
7.	Понятие «режим питания»	1	https://www.prav
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	https://www.prav
9.	Что нужно есть в разное время года?	1	https://www.prav
10	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	https://www.prav
11	Продукты – источники белков, углеводов и жиров	1	https://www.prav
12.	От чего зависит потребность энергии	1	https://www.prav
13.	Где и как мы едим	1	https://www.prav
14.	Система общественного питания	1	https://www.prav
15.	Права и обязанности покупателя	1	https://www.prav
16.	Читаем информацию на упаковке продукта	1	https://www.prav
17.	Срок хранения продуктов	1	https://www.prav
18.	Составление формулы правильного питания	1	https://www.prav
19.	Ты готовишь себе и друзьям	1	https://www.prav
20.	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	1	https://www.prav
21.	Как правильно хранить продукты	1	https://www.prav
22.	Приготовление пищи и правильная сервировка стола	1	https://www.prav
23.	Кухни разных народов мира	1	https://www.prav
24.	Питание и климат, питание и географическое положение страны	1	https://www.prav
25.	Кулинарные праздники	1	https://www.prav
26.	Как питались первобытные люди	1	https://www.prav

27.	Как питались в Древнем Египте	1	https://www.prav
28.	Как питались в Древнем Греции и Риме	1	https://www.prav
29.	Как питались в Средневековье	1	https://www.prav
30.	Как питались на Руси и в России	1	https://www.prav
31.	Хлеб – всему голова	1	https://www.prav
32.	Посуда на Руси	1	https://www.prav
33.	Кулинарные музеи	1	https://www.prav
34.	Кулинарная тема в музыке и живописи	1	https://www.prav
35.	Кулинарная тема в литературе	1	https://www.prav

7 класс

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Электронный ресурс
1	Почему важно быть здоровым?	1	https://www.prav
2	Питание и здоровье.	1	https://www.prav
3	Движение и здоровье.	1	https://www.prav
4	Культура питания в твоей семье	1	https://www.prav
5	Кухня народов мира. Спор о правильном питании	1	https://www.prav
6	Разработка меню.	1	https://www.prav
7	Режим дня.	1	https://www.prav
8	Белки и продукты-источники белка	1	https://www.prav
9	Продукты - источники углеводов	1	https://www.prav
10	Продукты – источники жиров	1	https://www.prav
11	От чего зависит потребность в энергии	1	https://www.prav
12	Витамины и минеральные вещества	1	https://www.prav
13	Правила для покупателей	1	https://www.prav
14	О чем расскажет упаковка	1	https://www.prav
15	Пищевые добавки. Что скрывается за буквой Е?	1	https://www.prav
16	Красители, эмульгаторы, консерванты, антиокислители, загустители, усилители вкуса.	1	https://www.prav
17	Калорийность продуктов	1	https://www.prav
18	Экскурсия в магазин	1	https://www.prav
19	Приготовление пищи	1	https://www.prav

20	Правила сортировки	1	https://www.prav
21	Питание и климат	1	https://www.prav
22	Секреты здорового обеда	1	https://www.prav
23	Русское чаепитие. В чем разница чая из чайника и самовара?	1	https://www.prav
24	Деревенские посиделки. «Поговорим на завалинке».	1	https://www.prav
25	Масленица. Время есть блины.	1	https://www.prav
26	Хороши калачи из царской печи. Стол для царя.	1	https://www.prav
27	Кулинарное путешествие по России.	1	https://www.prav
28	Традиционные блюда народов России.	1	https://www.prav
29	Первые блюда на любое время года.	1	https://www.prav
30	Народные праздники, их меню	1	https://www.prav
31	Народные праздники, их меню	1	https://www.prav
32	Народные праздники, их меню	1	https://www.prav
33	Творческий проект «Первобытная культура»	1	https://www.prav
34	Творческий проект «Первобытная культура»	1	https://www.prav
35	Защита проектов	1	https://www.prav

8 класс

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Электронный ресурс
1.	Кладезь витаминов.	1	https://www.prav
2.	Приготовление витаминных напитков	1	https://www.prav
3.	Где прячутся витамины	1	https://www.prav
4.	Приготовление витаминных салатов	1	https://www.prav
5.	Где найти витамины зимой.	1	https://www.prav
6.	Минеральные вещества.	1	https://www.prav
7.	Вредные и полезные привычки в питании	1	https://www.prav
8.	Режим питания. Составление суточного меню	1	https://www.prav
9.	Полная сервировка стола	1	https://www.prav
10.	Этикет приема пищи	1	https://www.prav
11.	Сервировка праздничного стола	1	https://www.prav
12.	Учимся готовить. Правила	1	https://www.prav

	работы на кухне.		
13.	Потребительская культура.	1	https://www.prav
14.	Пищевые добавки и их влияние на организм	1	https://www.prav
15.	Полезные пищевые добавки	1	https://www.prav
16.	Вредные пищевые добавки	1	https://www.prav
17.	Ты – покупатель. Правила совершения покупки	1	https://www.prav
18.	Правила хранения продуктов	1	https://www.prav
19.	Мини-проект «Помощники на кухне»	1	https://www.prav
20.	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	1	https://www.prav
21.	Кулинарные секреты	1	https://www.prav
22.	Сервировка стола	1	https://www.prav
23.	История кулинарии в России.	1	https://www.prav
24.	История посуды в русской кухне	1	https://www.prav
25.	Самовар-символ русского стола	1	https://www.prav
26.	Традиционные блюда русской кухни	1	https://www.prav
27.	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1	https://www.prav
28.	Каша-матушка, хлеб-батюшка	1	https://www.prav
29.	Русская кухня и религия.	1	https://www.prav
30.	Польза меда	1	https://www.prav
31.	Праздник русской картошки	1	https://www.prav
32.	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	1	https://www.prav
33.	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	1	https://www.prav
34.	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	1	https://www.prav
35.	Защита проектов «Рецепты моей бабушки»	1	https://www.prav

9 класс

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Электронный ресурс
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоровым.	1	https://www.prav
2.	Здоровье – это здорово.	1	https://www.prav

3.	Самые полезные продукты.	1	https://www.prav
4.	Самые полезные продукты.	1	https://www.prav
5.	Как правильно есть.	1	https://www.prav
6.	Из чего состоит наша пища?	1	https://www.prav
7.	Понятие «режим питания»	1	https://www.prav
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	https://www.prav
9.	Что нужно есть в разное время года?	1	https://www.prav
10	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	https://www.prav
11	Продукты – источники белков, углеводов и жиров	1	https://www.prav
12.	От чего зависит потребность энергии	1	https://www.prav
13.	Где и как мы едим	1	https://www.prav
14.	Система общественного питания	1	https://www.prav
15.	Права и обязанности покупателя	1	https://www.prav
16.	Читаем информацию на упаковке продукта	1	https://www.prav
17.	Срок хранения продуктов	1	https://www.prav
18.	Составление формулы правильного питания	1	https://www.prav
19.	Ты готовишь себе и друзьям	1	https://www.prav
20.	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	1	https://www.prav
21.	Как правильно хранить продукты	1	https://www.prav
22.	Приготовление пищи и правильная сервировка стола	1	https://www.prav
23.	Кухни разных народов мира	1	https://www.prav
24.	Питание и климат, питание и географическое положение страны	1	https://www.prav
25.	Кулинарные праздники	1	https://www.prav
26.	Как питались первобытные люди	1	https://www.prav
27.	Как питались в Древнем Египте	1	https://www.prav
28.	Как питались в Древнем Греции и Риме	1	https://www.prav
29.	Как питались в Средневековье	1	https://www.prav
30.	Как питались на Руси и в России	1	https://www.prav

31.	Хлеб – всему голова	1	https://www.prav
32.	Посуда на Руси	1	https://www.prav
33.	Кулинарные музеи	1	https://www.prav
34.	Кулинарная тема в музыке и живописи	1	https://www.prav
35.	Кулинарная тема в литературе	1	https://www.prav

10-11 класс

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Электронный ресурс
1.	Кладезь витаминов.	1	https://www.prav
2.	Приготовление витаминных напитков	1	https://www.prav
3.	Где прячутся витамины	1	https://www.prav
4.	Приготовление витаминных салатов	1	https://www.prav
5.	Где найти витамины зимой.	1	https://www.prav
6.	Минеральные вещества.	1	https://www.prav
7.	Вредные и полезные привычки в питании	1	https://www.prav
8.	Режим питания. Составление суточного меню	1	https://www.prav
9.	Полная сервировка стола	1	https://www.prav
10.	Этикет приема пищи	1	https://www.prav
11.	Сервировка праздничного стола	1	https://www.prav
12.	Учимся готовить. Правила работы на кухне.	1	https://www.prav
13.	Потребительская культура.	1	https://www.prav
14.	Пищевые добавки и их влияние на организм	1	https://www.prav
15.	Полезные пищевые добавки	1	https://www.prav
16.	Вредные пищевые добавки	1	https://www.prav
17.	Ты – покупатель. Правила совершения покупки	1	https://www.prav
18.	Правила хранения продуктов	1	https://www.prav
19.	Мини-проект «Помощники на кухне»	1	https://www.prav
20.	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	1	https://www.prav
21.	Кулинарные секреты	1	https://www.prav
22.	Сервировка стола	1	https://www.prav
23.	История кулинарии в России.	1	https://www.prav

24.	История посуды в русской кухне	1	https://www.prav
25.	Самовар-символ русского стола	1	https://www.prav
26.	Традиционные блюда русской кухни	1	https://www.prav
27.	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1	https://www.prav
28.	Каша-матушка, хлеб-батюшка	1	https://www.prav
29.	Русская кухня и религия.	1	https://www.prav
30.	Польза меда	1	https://www.prav
31.	Праздник русской картошки	1	https://www.prav
32.	Подготовка к защите проекта «Особенности питания населения Оренбургской области»	1	https://www.prav
33.	Подготовка к защите проекта «Особенности питания населения Оренбургской области»	1	https://www.prav
34.	Подготовка к защите проекта «Особенности питания населения Оренбургской области»	1	https://www.prav
35.	Защита проектов «Особенности питания населения Оренбургской области»	1	https://www.prav