

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
МАРКОВА ЕКАТЕРИНА ОЛЕГОВНА**

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

_____ Маркова Е.О.
«21» июля 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа**

**«ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ: ОТ МАКРОНУТРИЕНТОВ К
СБАЛАНСИРОВАННОМУ РАЦИОНУ»**

Срок реализации: 20 часов

Форма обучения: заочная

Направленность программы: социально-гуманитарная

Автор-составитель

Маркова Екатерина Олеговна

г. Москва, 2025

Содержание

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	Нормативно-правовые основания разработки программы	3
1.2	Актуальность образовательной программы	3
1.3	Новизна образовательной программы	4
1.4	Отличительная особенность	4
1.5	Адресат	4
1.6	Цель и задачи образовательной программы	4
1.7	Планируемые (ожидаемые) результаты обучения	4
1.8	Трудоемкость обучения	5
1.9	Язык обучения	5
1.10	Документ об обучении	5
2	Учебный план	6
3	Календарный учебный график	7
4	Содержание программы	8
5	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	12
5.1	Режим занятий и организация учебного процесса	12
5.2	Материально-технические условия реализации программы	12
5.3	Требования к кадровым условиям реализации программы	13
6	ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	14
7	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	16
7.1	Методические указания по освоению программы	16
7.2	Учебно-методическое обеспечение программы	17

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа— дополнительная общеразвивающая программа«Питание детей: от макронутриентов к сбалансированному рациону» (далее –программа) направлена наудовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном развитии,организацию свободного времени обучающихся,профессиональную ориентацию обучающихся,удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Направленность программы: социально-гуманитарная.

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы.

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с п.9 ст. 2, ст. 12, ст. 75 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон об образовании), приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.2. Актуальность образовательной программы

Проблема обеспечения принципов здорового питания детей разных возрастов актуализируется регистрируемыми в настоящее время показателями заболеваемости детей, повышением удельного веса детей с нарушениями физического развития, избыточной массой тела, ожирением, сахарным диабетом, пищевой аллергией, значимостью формирования здоровых пищевых привычек, начиная с дошкольного возраста.

Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей,их гармоничного роста и развития. Нездоровое пищевое поведение формируетриски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения. Подтверждением рисков служат регистрируемые показатели заболеваемости.

Основные принципы здорового питания, которые должны быть учтены при формировании меню для детей:

- 1) Обеспечение разнообразия меню
- 2) Соответствие энергетической ценности энергозатратам, химического состава блюд физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах;
- 3) Использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки;
- 4) Использование в меню пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли; а такжепродуктов, содержащих пищевые волокна; продукты, обогащенные

витаминами, микроэлементами, бифидо- и лакто- бактериями и биологически активными добавками;

5) Оптимальный режим питания;

6) Отсутствие в меню продуктов, в технологии изготовления которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты.

1.3. Новизна образовательной программы дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что она дает возможность обучающимся не только изучить особенности рациона питания для детей разных возрастов, но и применять полученные знания на практике.

1.4. Отличительная особенность данной дополнительной образовательной программы является то, что она направлена, прежде всего, на формирование у обучающихся основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

1.5. Адресат

Адресат программы: взрослое население от 18 лет, без предъявления требований к уровню образования.

Базовые знания по темам программы, специальные способности не требуются.

1.6. Цель

Сформировать у слушателей необходимые знания, умения и навыки для составления сбалансированного рациона питания с учётом особенностей образа жизни и желаемых результатов.

Задачи:

- Изучение основ правильного питания;
- Формирование умения составлять сбалансированный и полезный рацион питания, а также правильное отношение к здоровому образу жизни;
- Оценка правильности рациона питания с учётом пищевых привычек и семейных традиций;
- Применение полученных знаний в повседневной жизни для организации здорового питания, создание новых рациональных комбинаций в рецептуре блюд.

1.7. Планируемые (ожидаемые) результаты обучения:

Знать:

- Пищевую ценность продуктов из зерна, молока и молочных продуктов, мяса и рыбы, а также овощей и фруктов;
- Энергетическую ценность рациона оптимального питания;
- Пирамиду здорового питания, основные группы пищевых продуктов, продукты, содержащие значимые компоненты пищи, правила здорового питания, специализированные пищевые продукты;
- Правила и основы рационального питания, необходимость соблюдения гигиены питания;
- Источники белка, растительного белка, жиров, углеводов и клетчатки;
- Суточный набор продуктов для детей по возрастам;

- Алгоритм составления рациона питания;
- Особенности обмена веществ у детей;
- Компоненты пищевых продуктов, их функции.

Уметь:

- Составлять рацион питания;
- Оценивать правильность рациона питания с учётом пищевых привычек и семейных традиций;
- Определять полезные продукты питания;
- Планировать приемы пищи;
- Повышать пищевой интерес ребенка.

Владеть:

- Навыками применения полученных знаний в повседневной жизни;
- Владеть практическими навыками рационального питания;
- Составления рациона питания для детей разных возрастов;
- Навыками расчета рациона питания детей для детей дошкольного, младшего школьного и школьного возрастов.

1.8. Трудоемкость образовательной программы составляет 20 часов.

Трудоемкость настоящей образовательной программы включает все виды учебной работы обучающегося, а также время, отводимое на промежуточную и итоговую аттестацию.

1.9. Язык обучения. Обучение по образовательной программе ведется на русском языке.

1.10. Документ об обучении.

Лицу, освоившему образовательную программу, выдается документ об обучении по образцу самостоятельно установленной организацией, осуществляющей образовательную деятельность¹ - сертификат.

¹ Ч. 15 ст. 60 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Учебный план

Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

№ п/п	Наименование модулей	Всего часов	Аудиторные занятия, ак.час.		Форма контроля	Форма проведения контроля
			ЛЗ	ПЗ		
1.	Особенности обмена веществ у детей. Макро- и микронутриенты в питании детей: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы	5	5	-	-	-
2.	Составление здорового рациона	3	3	-	-	-
3.	Питание детей дошкольного и школьного возраста	8	4	4	ПК, зачет	Выполнение практических заданий
4.	Итоговый контроль	4	-	4	ИК, Экзамен	Тестирование
	ИТОГО	20	12	8		

3. Календарный учебный график*

* Начало обучения по мере комплектования учебных групп.

№ п.п.	Наименование модулей и тем	Количество часов	Период обучения
1	Особенности обмена веществ у детей. Макро- и микронутриенты в питании детей: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы	5	1 неделя обучения
2	Составление здорового рациона	3	1 неделя обучения
3	Питание детей дошкольного и школьного возраста	8	2 неделя обучения
4	Итоговый контроль	4	2 неделя обучения
	Итого	20	

4.Содержание программы

Модуль 1. Особенности обмена веществ у детей. Макро- и микронутриенты в питании детей: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы

Теоретические занятия:

Компоненты пищевых продуктов. Белки, классификация белков. Особенности белкового обмена у детей. Азотистый баланс. Функции белков. Аминокислоты. Незаменимые аминокислоты для детей. Значение белка для детей. Идеальный белок. Жиры и жирные кислоты. Источники жиров. Классификация жирных кислот. Вред транс-жиров. Углеводы. Функции углеводов. Нарушения углеводного обмена. Гликемический индекс продуктов. Доля углеводов в рационе ребенка. Доля потребности в макронутриентах. Сбалансированное питание по ЖБУ. Роль воды в организме. Потребность в жидкости для детей. Минеральные вещества. Классификация минеральных веществ. Потребности в минеральных веществах. Витамины. Классификация витаминов. Потребности детей в витаминах. Причины недостаточности витаминов. Обмен веществ. От чего зависит обмен веществ у детей. Механизм обмена веществ. Виды обмена. Энергетический обмен. Водно-солевой обмен у детей. Калий. Натрий. Хлор. Основной обмен. Макронутриенты. Кислотно-щелочное равновесие. Нутрицевтическая поддержка. Электролиты. Минеральные вещества. Водорастворимые витамины. Жирорастворимые витамины. Витаминоподобные вещества.

Модуль 2. Составление здорового рациона

Теоретические занятия:

Физиологичное питание. Питание как фактор долгосрочного влияния на здоровье ребенка. Типы питания. Функциональное питание. Компоненты расхода энергии. Калорийность. Из чего состоит энергия. На что расходуется энергия. Расход энергии в состоянии покоя. Способы расчета энергетических затрат. Формульный метод. Применение расчетных энергетических потребностей к планированию и оценке диетического питания. Уровень физической активности. Метод алиментарной калометрии. Онлайн-сервисы для составления рациона. Пирамида питания. Признаки полноценного рациона здорового ребенка. Метод сбалансированной тарелки. Метод полноценной тарелки. Рекомендации по потреблению овощей для детей. Рекомендации по потреблению фруктов для детей. Рекомендации по потреблению зерновых для детей. Рекомендации по потреблению белка для детей. Рекомендации по потреблению молочных продуктов для детей. Единицы измерения. Метод порций. Как представляют здоровую еду? Сбалансированный рацион. 5 принципов составления полноценной тарелки. Алгоритм составления рациона питания. Пример рекомендаций по группам продуктов. Пример суточного меню.

Модуль 3. Питание детей дошкольного и школьного возраста

Теоретические занятия:

Особенности возрастной категории 1-3 года. Недостаточность питания детей раннего возраста. Пирамида питания. Принципы построения рациона питания для детей старше года. Общие правила для расчета рациона здоровых детей 1-3 года. Общие правила диетологии здоровых детей. Планирование приемов пищи с раннего возраста. Питьевой режим. Основа рациона. Источники белка для детей до 3х лет. Источники растительного белка для детей до 3х лет. Источники жиров для детей до 3х лет. Источники углеводов и клетчатки для детей до 3х лет. Молочные продукты. Суперфуды и вкусовые продукты для детей от года. Пример рациона для детей в возрасте от 1 до 3 лет. Причины расстройств приемов пищи. Тактика работы с формированием пищевых привычек. Запрещенные продукты для детей до 3х лет. Методы кулинарной обработки. Особенности возрастной категории 3-7 лет. Общие правила диетологии детей дошкольного возраста 3-7 лет. Питание вне дома. Как повысить нутритивную плотность рациона. Источники белка для детей до 3-7 лет. Источники растительного белка для детей до 3-7 лет. Источники жиров для детей до 3-7 лет. Источники углеводов и клетчатки для детей до 3-7 лет. Молочные продукты для детей 3-7 лет. Суперфуды для детей 3-7 лет. Пример рациона для детей в возрасте от 3 до 7 лет. Особенности формирования пищевого поведения. Эстетика питания. Особенности питания в младшем школьном возрасте 7-11 лет. Питание школьников. Компонентный состав рациона младших школьников. Пример рациона младших школьников. Суточный набор продуктов для детей по возрастам. Особенности формирования пищевого поведения детей младшего школьного возраста. План работы для родителей. Возможные трудности при смене рациона. Пищевое принуждение. Работа со стрессом. Организация питания. Собственный пример и семейные традиции. Повышение пищевого интереса ребенка.

Практические задания (промежуточный контроль):

1. Составить рацион питания для детей 1-3 лет.
2. Составить рацион питания для детей 3-7 лет.
3. Составить рацион питания для детей 7-11 лет.
4. Составить рацион питания для детей школьного возраста

Итоговая аттестация: Тестирование.

1. **Какие макронутриенты необходимы для детского организма?**
 - a) Белки
 - b) Витамины
 - c) Жиры
 - d) Углеводы
2. **Какая основная функция белков в организме ребенка?**
 - a) Источник энергии
 - b) Рост и развитие тканей

- c) Ускорение обмена веществ
 - d) Поддержание кислотно-щелочного баланса
3. **Что такое азотистый баланс?**
- a) Разница между потреблением и выведением азота
 - b) Соотношение белков, жиров и углеводов
 - c) Уровень потребления воды в сутки
 - d) Способность организма переваривать белки
4. **Какие жирные кислоты являются незаменимыми?**
- a) **Омега-3**
 - b) **Омега-6**
 - c) Транс-жиры
 - d) Холестерин
5. **Что показывает гликемический индекс продуктов?**
- a) Калорийность еды
 - b) **Влияние продукта на уровень сахара в крови**
 - c) Количество пищевых волокон
 - d) Содержание белка
6. **Какие витамины являются жирорастворимыми?**
- a) **A**
 - b) **C**
 - c) **D**
 - d) **K**
7. **Какой процент воды в организме ребенка?**
- a) 50%
 - b) 60%
 - c) **70-75%**
 - d) 90%
8. **Что означает понятие «сбалансированное питание»?**
- a) **Рацион с достаточным количеством белков, жиров и углеводов**
 - b) Диета с низким содержанием углеводов
 - c) Употребление только растительной пищи
 - d) **Питание, обеспечивающее все потребности организма**
9. **Какой метод расчета калорийности питания наиболее точный?**
- a) Опытный метод (по внешнему виду еды)
 - b) **Формульный метод**
 - c) Метод по ощущениям сытости
 - d) Метод подсчета веса тела
10. **Какое соотношение продуктов рекомендуется в методе «сбалансированной тарелки»?**
- a) **50% овощей и фруктов, 25% белка, 25% углеводов**
 - b) 40% жиров, 40% белков, 20% углеводов
 - c) 30% белков, 40% углеводов, 30% жиров
 - d) 70% углеводов, 20% белков, 10% жиров

- 11. Какие продукты запрещены для детей до 3 лет?**
- a) Мёд**
 - b) Грибы**
 - c) Газированные напитки**
 - d) Овощи и фрукты**
- 12. Как можно повысить интерес ребенка к здоровому питанию?**
- a) Запрещать вредные продукты**
 - b) Совместно готовить блюда**
 - c) Красиво оформлять еду**
 - d) Наказывать за отказ от еды**
- 13. Какие принципы здорового питания детей младшего школьного возраста?**
- a) Умеренность в еде**
 - b) Регулярность приема пищи**
 - c) Обилие быстрых углеводов**
 - d) Разнообразие продуктов**
- 14. Какие продукты богаты пищевыми волокнами?**
- a) Белый хлеб**
 - b) Овощи и фрукты**
 - c) Бобовые**
 - d) Фастфуд**
- 15. Как можно сформировать у ребенка правильные пищевые привычки?**
- a) Давать полезные продукты в игровой форме**
 - b) Ограничивать сладкое и фастфуд**
 - c) Разрешать есть только по расписанию**
 - d) Демонстрировать собственный положительный пример**

5. Организационно-педагогические условия реализации программы

5.1. Режим занятий и организация учебного процесса

При реализации образовательной программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Для эффективного внедрения дистанционных образовательных технологий и использования электронных образовательных ресурсов имеется качественный доступ педагогических работников и обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее - сеть Интернет) с использованием установленных программно-технических средств для обучающихся и педагогических работников на скорости не ниже 512 Кбит/с; обеспечен порт доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 10 Мбит/с и возможностью установления не менее 20 одновременных сессий по 512 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учета объемов потребляемого трафика.

Для использования дистанционных образовательных технологий предоставить каждому обучающемуся и педагогическому работнику предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

Рабочее место педагогического работника и обучающегося оборудовано персональным компьютером и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиокolonками и(или) наушниками).

Рабочее место педагогического работника оснащено столом, стулом, ноутбуком. Также используются принтер, сканер (или multifunctionальное устройство).

В состав программно-аппаратных комплексов включено (установлено) программное обеспечение, необходимое для осуществления учебного процесса:

- общего назначения (операционная система (операционные системы), офисные приложения, средства обеспечения информационной безопасности, архиваторы, графический, видео- и аудио-редакторы).

5.2. Материально-технические условия реализации программы

Образовательная организация располагает необходимой материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов учебной подготовки обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Образовательная организация располагает современными аудиовизуальными средствами обучения, мультимедийной аппаратурой, оргтехникой.

5.3. Требования к кадровым условиям реализации программы

К педагогу дополнительного образования предъявляются следующие требования к образованию и обучению:

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»

или

Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности

или

Успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н).

К занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется работодателем (ч. 4 ст. 46 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

6. Оценка качества освоения образовательной программы

Оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы включает промежуточный и итоговый контроль обучающихся.

Конкретные формы и процедуры промежуточного контроля по каждому учебному модулю разрабатываются преподавателями самостоятельно и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Система промежуточного контроля предусматривает решение следующих задач: оценка качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы; аттестация обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям дополнительной общеразвивающей программы; использование современных контрольно-оценочных технологий; промежуточный контроль является основным механизмом оценки качества подготовки обучающихся и формой контроля учебной работы обучающихся в образовательной организации.

Оценка качества подготовки осуществляется в двух основных направлениях: оценка уровня освоения учебных модулей; оценка формирования компетенций - динамических комбинаций знаний, умений и способности применять их для успешной профессиональной деятельности в части выполнения следующих трудовых функций в соответствии с требованиями профессионального стандарта и включая требования квалификационной характеристики.

Промежуточный контроль

Целями проведения промежуточной аттестации являются объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижения результатов освоения образовательной программы. Форма промежуточной аттестации – зачет (выполнение практических заданий) проводится по результатам освоения учебных модулей.

Итоговый контроль

Освоение дополнительной программы завершается итоговым контролем.

К итоговой аттестации допускаются лица, выполнившие требования, предусмотренные программой и успешно прошедшие все промежуточные аттестационные испытания, предусмотренные программой. Для подготовки к итоговой аттестации предусмотрены индивидуальные консультации обучающихся с преподавателем. Итоговая аттестация проводится в форме экзамена и должна выявить теоретическую подготовку обучающегося.

Проверка теоретической подготовки проходит в форме тестирования с присвоением каждому обучающемуся результата «зачет / незачет».

Оценивание ответа на экзамене осуществляется следующим образом:

Оценка «отлично» / «зачтено». Тест: количество правильных ответов > 90 %.

Оценка «хорошо» / «зачтено». Тест: количество правильных ответов > 70 %.

Оценка «удовлетворительно» / «зачтено». Тест: количество правильных ответов > 50 %.

Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено». Тест: количество правильных ответов < 50 %.

Вопросы для проведения итоговой аттестации являются примерными, их содержание при необходимости может корректироваться преподавателем образовательной организации, рассматриваться методической комиссией и утверждаться директором образовательной организации.

7. Методические материалы

7.1. Методические указания по освоению программы

Методика преподавания дополнительной общеразвивающей программы предполагает просмотр видеоматериалов, проведение групповых и индивидуальных консультаций по отдельным специфическим проблемам программы.

Предусмотрена самостоятельная работа обучающихся, а также прохождение аттестационных испытаний промежуточной аттестации (зачет). В ходе лекций слушателям следует подготовить конспекты лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины; проверять термины и понятия с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь; обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе.

Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

Уделить внимание понятиям, которые обозначены обязательными, для каждой темы программы.

В ходе групповых и индивидуальных консультаций обучающиеся имеют возможность получить квалифицированную консультацию по организации самостоятельного управления собственной деятельностью на основе анализа имеющегося у слушателя опыта обучения, используемых учебных стратегий, через обсуждение сильных сторон и ограничений стиля учения, а также поиск ресурсов, предоставляемых учебной организацией для достижения намеченных результатов; для решения учебных задач, для подготовки к интерактивным занятиям, для подготовки к контрольным точкам, в том числе итоговой; детально прорабатывать возникающие проблемные ситуации, осуществлять поиск вариантов их решения, определять преимущества и ограничения используемых средств для решения поставленных учебных задач, обнаруживать необходимость изменения способов организации своей работы.

Обучающиеся имеют возможность получить квалифицированную консультацию по темам программы, вопросам, на которые обучающийся не смог самостоятельно найти ответ в рекомендуемой литературе.

В ходе самостоятельной работы обучающийся должен систематически осуществлять самостоятельный контроль хода и результатов своей работы, постоянно корректировать и совершенствовать способы ее выполнения.

В целом внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося при изучении дополнительной общеразвивающей программы включает в себя следующие виды работ:

- проработку (изучение) материалов лекций;
- чтение и проработку рекомендованной основной и дополнительной литературы;
- подготовку к практическим занятиям;
- подготовку к промежуточному контролю (промежуточная аттестация).

Основная доля самостоятельной работы обучающихся приходится на проработку рекомендованной литературы с целью освоения теоретического курса и подготовку к практическим занятиям, тематика которых полностью охватывает содержание курса.

Самостоятельная работа по подготовке к практическим занятиям предполагает умение работать с первичной информацией.

Для проведения практических занятий, для самостоятельной работы используются учебно-методические пособия, презентации.

7.2. Учебно-методическое обеспечение программы:

Список литературы:

1. Р.С. Омаров, О.В. Сычева Основы рационального питания. Учебное пособие. – Ставрополь, Издательство АГРУС, 2014. – 77 с.
2. И. В. Киреева, Л. А. Шамраева Правильное питание – залог здоровья, красоты и долголетия. - Троицкий, 2018. - 88 с.
3. Г. Назаретян, В.А. Шашель., М.М. Трубилина Питание детей с рождения до трех лет: учебное пособие. - Краснодар, издательство «Эдви», 2020. - 116 с.
4. Основы питания детей раннего и старшего возраста - Екатеринбург: УГМУ, 2018. - 137 с.

