

**Циклограмма работы по  
формированию культуры здорового питания  
обучающихся, воспитанников  
ГБОУ «Белгородский инженерный юношеский лицей-  
интернат»**

Подготовила ст.воспитатель Кулеш Л.Г.

2017-2018 уч.год

## **Пояснительная записка**

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления: рациональную организацию питания в образовательном учреждении; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений. Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

### **Здоровое питание – важный фактор нормального развития и здоровья детей.**

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 14 до 18 лет, который ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма наряду, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе.

Организация питания старшеклассников должна учитывать значительный рост энергетических потребностей организма, связанных с увеличением интеллектуальных, эмоциональных и физических нагрузок. Важно отметить, что расход энергии в сутки в юношей и девушек выше, чем у взрослых мужчин и женщин (разница составляет около 15 %). Большинство привычек к старшим классам уже сформировано. По данным исследований последних лет каждый шестой житель планеты имеет избыточный вес. В настоящее время достоверно доказано, что избыточный вес появляется в первую очередь благодаря образу жизни, т.е. зависит не столько от генов, сколько от возможности реализовать заложенную программу. Противоположная опасность, свойственная старшеклассникам, – увлечение диетами, что характерно для девушек. А для юношей – увлечение анаболиками, способствующим неестественному увеличению мышечной массы. Снабжение организма необходимыми веществами возможно только

при разнообразном питании, основу рациона должны составлять привычные продукты.

Не умаляя важности рациональной организации питания обучающихся, воспитанников, нельзя забывать о значении формирования культуры здорового питания. В противном случае усилия администрации образовательных учреждений и работников пищеблоков могут оказаться бесполезными, если дети не будут есть приготовленные по всем правилам с соблюдением всех нормативов, но непривычные для них блюда. Только системная работа по формированию культуры здорового питания может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно изменить структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

Таблица 1. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и подростков разного возраста

Наименование пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах 14 – 18 лет	
	юноши	девушки
Белки (г)	87	75
Жиры (г)	97	83
Углеводы (г)	421	363
Энергетическая ценность (ккал)	2900	2500
Витамин С (мг)	90	70
Витамин В1 (мг)	1,5	1,3
Витамин В2 (мг)	1,8	1,5
Витамин В6 (мг)	2,0	1,6
Ниацин (мг)	20	18
Витамин В12 (мкг)	3	3
Фолаты (мкг)	400	400
Пантотеновая кислота (мг)	5,0	4,0
Биотин (мкг)	50	50
Витамин А (мг рет.экв)	1000	800
Витамин Е (мг ток.экв)	15	15

Витамин D (мкг)	10	10
Витамин К (мкг)	120	100
<b>Минеральные вещества</b>		
Кальций (мг)	1200	1200
Фосфор (мг)	1200	1200
Магний (мг)	400	400
Калий (мг)	2500	2500
Натрий (мг)	1300	1300
Хлориды (мг)	2300	2300
Железо (мг)	15	18
Цинк (мг)	12	12
Йод (мг)	0,15	0,15
Медь (мг)	1,1	1,1
Селен (мг)	0,05	0,05
Хром (мкг)	35	35
Фтор (мг)	4	4

Таблица 2. Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для обучающихся, воспитанников общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся, воспитанников	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	11-18 лет	11-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	120	120
Хлеб пшеничный	200	200
Мука пшеничная	20	20
Крупы, бобовые	50	50
Макаронные изделия	20	20

Картофель	220*	165
Овощи свежие, зелень	400	320**
Фрукты (плоды) свежие	200	185**
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	20	20
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	200
Мясо 1 категории	71.5 (88)	65
Цыплята (куры) 1 категории	45 (58)	40
Рыба-филе	60	56
Колбасные изделия	15	14,7
Молоко (2,5% и 3,2 % жирности)	300	300
Кисломолочные продукты (2,5% и 3,2 % жирности)	180	180
Творог (не более 9% жирности)	50	50
Сыр	12	11,8
Сметана (не более 15% жирн.)	10	10
Масло сливочное	35	35
Масло растительное	18	18
Яйцо диетическое	0,6 шт.	
Сахар ***	45	45
Кондитерские изделия	15	15
Чай	0,4	0,4
Какао	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	2	2
Соль	7	7

Примечание: \* Масса брутто приводится для нормы отходов 25%.

\*\* Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечить выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

\*\*\* В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.

В ГБОУ «Белгородский юношеский лицей-интернат» обучаются воспитанники старшей возрастной группы 14-18 лет.

#### **Законодательная база для разработки программы:**

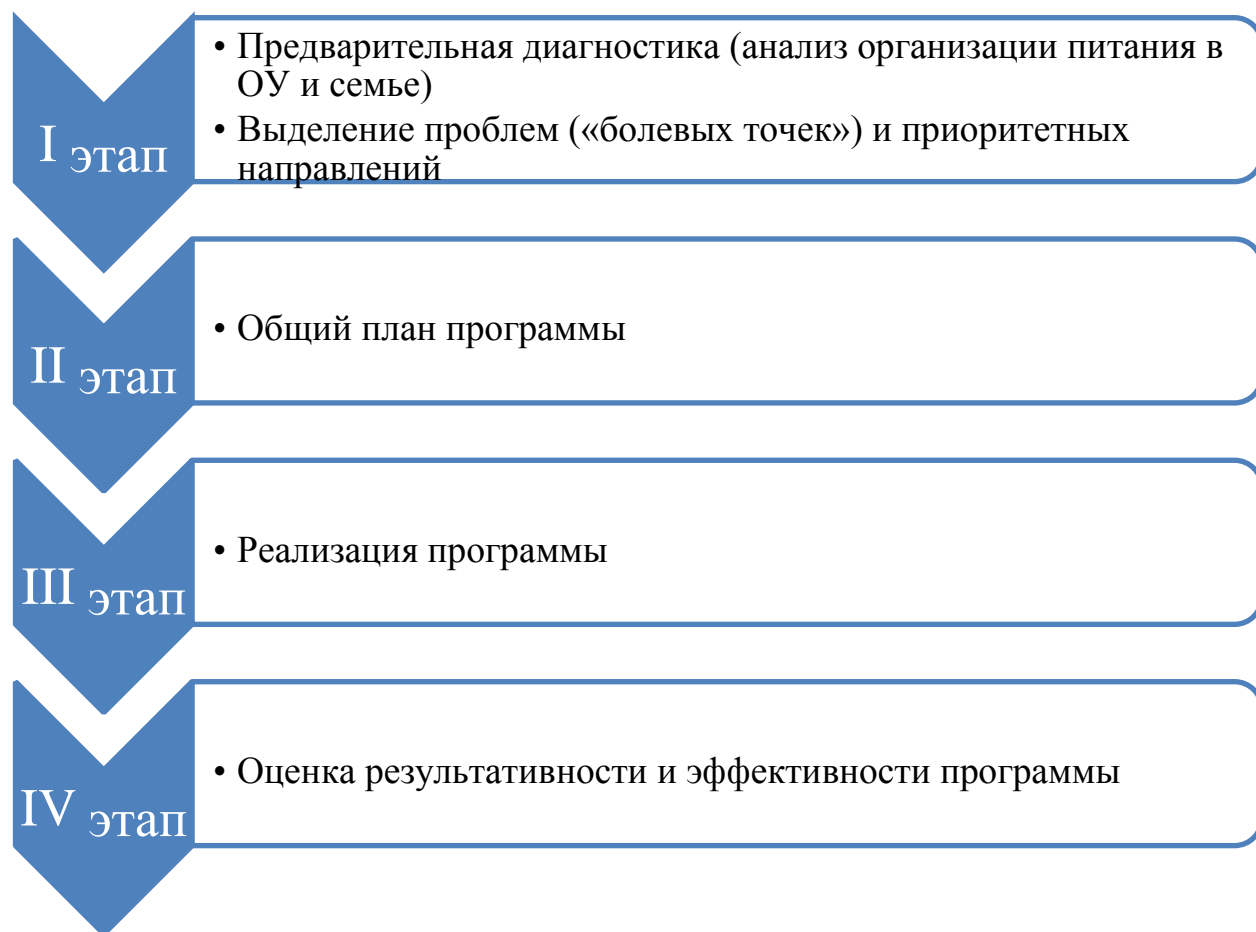
- СанПиН 2.4.5-2409-08;
- Методические рекомендации формирования культуры здорового питания учащихся, воспитанников (материалы разработаны сотрудниками института возрастной физиологии РАО М.М. Безруких, Т.А. Филлиповой, А.Г. Макеевой, М-2012); □

Устав Учреждения.

#### **Участники программы:**

Родители учащихся, классные руководители, администрация образовательного учреждения, педагог-психолог, учителя-предметники, воспитатели, медицинские работники.

### **Формирование культуры здорового питания в образовательном учреждении**



### **I этап: Предварительная диагностика (анализ организации питания в ОУ и семье)**

Питание воспитанников в лицее-интернате регламентировано требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08, утвержденных постановлением от 20 июня 2003 г. № 13 (отредактировано 04.03.2011) и действующими с 1 октября 2008 года по настоящее время.

1) Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим питания, следует разрабатывать рацион питания.

2) Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся образовательного учреждения необходимо составление примерного меню на период не менее двух недель (10 дней) в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, а также раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

3) При разработке примерного меню учитывают продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастную категорию и физические нагрузки обучающихся.

4) Для обучающихся с круглосуточным пребыванием организовано пятиразовое питание: завтрак, II-завтрак, обед, ужин, II-ужин. С дневным пребыванием двухразовое питание: II-завтрак, обед.

5) Примерное меню должно содержать информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Наименование блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов.

6) При разработке меню для питания учащихся предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам.

7) В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2 – 3 дня.

8) В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

9) При круглосуточном пребывании обучающихся - пятиразовое питание: завтрак – 20%, II-завтрак – 15%, обед - 30-35%, ужин – 25%, II-ужин – 5-

10%. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах + /- 5% при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

10) В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов – должно составлять 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности как 10-15%, 30-32% и 55-60% соответственно, а соотношение кальция к фосфору как 1:1,5.

11) Ежедневно в рационах 2–5 - разового питания следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка.

II-завтрак – молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки с булочными изделиями или кондитерские без крема, фрукты.



Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционные овощи (дополнительный гарнир).

Ужин должен состоять из овощного (творожного) блюда или каши; основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, сок, кисель). Дополнительно рекомендуется включать в качестве второго ужина фрукты или кисломолочные продукты.

12) Отпуск горячего питания обучающимся организован по классам на переменах, продолжительностью 30 минут, в соответствии с режимом дня. За каждым классом в столовой закреплены обеденные столы.

13) Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 градусов С, вторые блюда и гарниры – не ниже 65 градусов С, холодные супы, напитки – не выше 14 градусов С.

14) Большое значение для детей школьного возраста имеет правильно установленный режим питания, который зависит от учебного процесса.

1-ый прием пищи 8.00-8.20

2-ой прием пищи 8-9 кл. 10.10-10.20

10-11 кл. 11.05-11.20

3-ий прием пищи 8-9 кл. 13.05-13.15

10-11 кл. 14.00-14.20

4-ый прием пищи 18.15-18.30

5-ый прием пищи 20.00-20.25

Завтрак и ужин составляют 25% от суточной калорийности.

15) Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем образовательного учреждения меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий.

16) В образовательном учреждении предусмотрено централизованное обеспечение обучающихся питьевой водой, отвечающей гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения.

Обеспечен свободный доступ обучающихся к питьевой воде в течение всего времени их пребывания в образовательном учреждении: вода расфасованная в емкости. Бутилированная вода, поставляемая в образовательное учреждение, имеет документы, подтверждающие ее

происхождение, качество и безопасность. Ежегодная санитарная обработка кулеров.

17) Ответственность за организацию рационального питания возлагается на медицинскую сестру в соответствии с функциональными обязанностями и СанПиН 2.4.5.2409-08.

С целью контроля ведутся:

- «Журнал бракиража готовой кулинарной продукции»,
- «Ведомость контроля за рационом питания»,
- «Журнал здоровья»,
- «Журнал бракиража сырой продукции».
- Создана бракиражная комиссия, комиссия по снятию остатков питания на продовольственном складе.

В пищеблоке находятся:

- Инструкция по охране труда и технике безопасности;
- Должностные инструкции;
- Инструкция по соблюдению санитарно-эпидемиологического режима;
- Картотека технологии приготовления блюд;
- Медицинская аптечка;
- График выдачи готовых блюд;
- Нормы готовых блюд, контрольное блюдо;
- Суточная проба за 2-е суток;
- Вымеренную посуду с указанием объема блюд.

Рациональная организация питания в школе, в школьной столовой, где все от внешнего вида школьной столовой до состава продуктов должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни.

- ежегодное проведение косметического ремонта помещения столовой;
- замена мебели в обеденном зале;
- закупка столовой посуды;
- ремонт помещения для хранения овощей;
- замена и ремонт технологического оборудования;
- приобретение санитарно-моющих средств.

## **II этап: Общий план программы**

При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы

гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов.

План действий, направленный на изменения у обучающихся, родителей, педагогического состава, сложившихся представлений о системе школьного питания на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а так же на преодоление отрицательных стереотипов привычной организации питания.

В первую очередь необходимо сформировать представление родительской общественности в том, что питание в школе безопасно, полезно, отвечает возрастным потребностям организма воспитанников, а вопрос реорганизации системы школьного питания взят на контроль органами исполнительной власти, проводятся конкретные мероприятия для совершенствования этой системы, положительные результаты которых очевидны.

Педагоги, психологи и социальные работники, реализующие образовательные программы формирования культуры здорового питания, должны знать основы современной государственной политики в сфере питания; федеральные законы, региональные нормативные правовые акты и СанПиН, регулирующие деятельность в сфере питания; основы возрастной физиологии и гигиены.

- Разработка и проведение цикла занятий в рамках методического объединения воспитателей «Этика и культура поведения за столом»;
- Оформление информационного стенда о культуре здорового питания «Биополе чудес»;
- Размещение информации на сайте общеобразовательного учреждения: лекций и семинаров для родителей по вопросам здорового питания;
- Издание брошюр, буклетов, памяток о здоровом и рациональном питании для учащихся и родителей;
- Организация работы ученического совета по вопросам контроля за приготовлением и выдачей обучающимся готовых блюд;
- Изучение пожеланий обучающихся через проведение анкетирования «Наши предложения и пожелания»;
- Разработать проект «Оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) в суточном рационе питания»;
- Анкетирование родителей «Здоровые дети в здоровой семье».

### **III этап: реализация программы**

Требования к результатам работы по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении:

личностные – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;

метапредметные – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями; предметные – осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

С учетом специфики работы по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении, предметом итоговой оценки должно быть достижение метапредметных и предметных результатов. Достижение личностных результатов обучающихся итоговой оценке не подлежит. В рамках внеклассной работы при проведении классных часов; при комбинировании – часть тем включается во внеклассную работу, а часть рассматривается в ходе уроков биологии и ОБЖ.

Учебно-методический комплект «Формула правильного питания» состоит из рабочей тетради для школьников и методического пособия для педагога. Он предназначен для реализации следующих задач:

1. Развитие представлений подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье.

2. Расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила.

3. Развитие навыков рационального питания как составной части здорового образа жизни.

4. Развитие представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

5. Развитие представлений о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.

Пробуждение у подростков интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов.

6. Расширение творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности.

7. Развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

8. Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания подростков в период полового созревания.

В рабочей тетради «Формула правильного питания» представлены темы:

1. Здоровье – это здорово.
2. Продукты разные нужны, блюда разные важны.
3. Режим питания.
4. Энергия пищи.
5. Где и как мы едим.
6. Ты – покупатель.
7. Ты готовишь себе и друзьям.
8. Кухни разных народов.
9. Кулинарное путешествие.
10. Как питались на Руси и в России.
11. Необычное кулинарное путешествие.

Планирование реализации образовательных программ, выбор форм и методов могут быть различными. Однако эта работа не может быть бессистемной и фрагментарной. Акции, дни здоровья, праздники урожая и т.п. не могут заменить планомерную и системную работу, в которой задачи и методы должны меняться в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, уровнем их информированности и сформированности ценностных ориентиров.

#### **IV этап: оценка результативности и эффективности программы**

Методика мониторинга организации питания обучающихся, воспитанников и эффективности работы образовательного учреждения ОГАОУ «Белгородского инженерного юношеского лицея-интерната» по формированию основ культуры здоровья включая культуру питания:

- создание комплекса условий, в которых происходит формирование социальных компетенций, связанных с рациональным питанием;
- организация целенаправленного воспитательного воздействия, обеспечивающего формирование социальных компетенций;

Определение эффективности осуществляется в ходе специальной оценочной процедуры, которая должна являться обязательным этапом деятельности, связанной с формированием основ культуры питания. Оценка эффективности выполняет целый ряд важных задач:

- а) диагностики – определение сферы и характера изменений, вызванных воспитательными воздействиями;
- б) коррекции – изменения в содержании и структуре реализуемой воспитательной модели (программы), связанной с формированием основ культуры питания с целью ее оптимизации;
- с) прогноза – планирования новых этапов реализации с учетом достигнутого.

Общая оценка эффективности деятельности по формированию основ культуры здоровья, культуры здорового питания, формируется из оценки организации процесса воспитания и оценки результатов профилактики.

#### **Содержание воспитательной работы школы и классного руководителя:**

- системность педагогического воздействия, комплексность педагогического воздействия;
- возрастная и социально-культурная адекватность «Содержание, формы и методы педагогического воздействия учитывают особенности конкретной возрастной группы, формируемые знания и умения имеют актуальную значимость для воспитанника, востребованы в его повседневной жизни», участие семьи;
- ознакомление родителей с изменениями в социальных компетенциях, нормативных представлениях и установках школьников, способных влиять на их поведение, связанное с питанием, а так же изменение характеристик ситуация социального развития воспитанников, связанных с изменениями режима, рациона питания в семье, изменения отношений семьи к вопросам питания;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (классные тематические конференции для родителей, родительские университеты, лектории, беседы на родительских собраниях, индивидуальные консультации психолога, учителей предметников;
- результативность целесообразность, объективность, процедура оценки проводится по завершению этапа работы связанного с достижением определенных целей;

- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность (семейные праздники, конкурсы, участие родителей во всех формах внеурочной деятельности);

- коррективная воспитательная работа в семьях отдельных учащихся, организация работы с родительским активом.

Родители являются главным образцом поведения для обучающихся, воспитанников, даже самые эффективные обучающие методики не дадут положительного результата, если в семье родители не будут соблюдать правил здорового питания, заботиться о своем здоровье.

### **Лекции для родителей**

- Организация рационального питания подростков.
- Режим и питание подростков.
- Особенности питания подростков, занимающихся спортом.
- Питание подростков вне дома.
- Воспитание культуры питания у подростков.
- Организация рационального питания старшеклассников.
- Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках.
- Формирование основ потребительской культуры у старшеклассников.

### **Мероприятия по реализации программы**

- Анкетирование семей (ребенок-родитель)

Задачи: изучить образ жизни семьи. Выявить особенности семейного воспитания, отношения родителей к нужности и последовательности обучения ребенка правильному питанию.

Предполагаемые результаты:

- 1) Изучение семей вновь поступивших учеников;  
Знакомство с системой питания в школе;  
Формирование единых педагогических требований.
- 2) Составление социальных портретов семей;
- 3) Своевременное выявление детей, требующих особого внимания при формировании культуры здорового питания и безопасного образа жизни.

### **□ Работа с родителями**

Задачи: установить неиспользованный резерв семейного воспитания, найти путь оптимизации педагогического взаимодействия школы и семьи, сделать родителей своими союзниками.

Предполагаемые результаты:

- 1) Вовлечение родителей в различные виды деятельности школы;

- 2) Установление заинтересованного диалога и сотрудничества с родителями, перерастающего в активную помощь, направленную на обеспечение воспитания и развитие личности ребенка;
- 3) Повышение психолого-педагогической культуры родителей, воспитательной функции семьи;
- 4) Сформированность положительного отношения к школе;
- 5) Участие родителей в управлении образовательным учреждением;
- 6) Работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в образовательном учреждении должна носить системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образования, вестись с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, регионального и этнокультурного компонентов.
- 7) Каждый обучающийся, воспитанник должен быть обеспечен пищевыми веществами, необходимыми ему для нормального роста, развития, обеспечения эффективного обучения и адекватного иммунного ответа с учетом его возрастных и физиологических потребностей, а также времени пребывания в образовательном учреждении.



**План-сетка к циклограмме работы по формированию культуры  
здорового питания обучающихся, воспитанников  
ГБОУ "Белгородский  
инженерный юношеский лицей-интернат" на 2017-2018 уч.год**

<b>№ п/п</b>	<b>Форма и содержание деятельности</b>	<b>Классы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1	Разработка и проведение цикла бесед в классах "Этика и культура поведения за столом"	8-11	октябрь - ноябрь	ст.воспитатель Кулеш Л.Г., Каре Н.Е., воспитатели
2	Оформление информационного стенда «Организация здорового питания»	Помещение столовой	в течение года	ст.воспитатель Кулеш Л.Г.
3	Размещение информации на сайте общеобразовательного учреждения	8-11		ст.воспитатель Кулеш Л.Г.
4	Разработка брошюр, буклетов, памяток "О здоровом и рациональном питании для учащихся и родителей"	10-11	в течение года	ст.воспитатель Кулеш Л.Г., воспитатели
5	Организация работы ученического совета по вопросам пропаганды здорового питания.	10	в течение года	ст.воспитатель Кулеш Л.Г., воспитатели
6	Изучение пожеланий обучающихся через проведение анкетирования "Наши предложения и пожелания"	8-11	ноябрь	ст.воспитатель Кулеш Л.Г., воспитатели
7	Разработка проекта оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров, углеводов в суточном рационе питания	10	декабрь	ст.воспитатель Кулеш Л.Г., воспитатели
8	Анкетирование родителей "Здоровые дети в здоровой семье"	8-11	февраль	ст.воспитатель Кулеш Л.Г., воспитатели
9	Психолого-педагогическое просвещение родителей - цикл лекций:	8-11		ст.воспитатель Кулеш Л.Г., воспитатели

	Воспитание культуры питания у подростков	8	сентябрь	ст.воспитатель Кулеш Л.Г., воспитатели
	Особенности питания подростков во время экзаменов при интенсивных учебных нагрузках.	9 и 11	апрель	ст.воспитатель Кулеш Л.Г., воспитатели
	Особенности питания подростков занимающихся спортом.	10-11	апрель	ст.воспитатель Кулеш Л.Г., воспитатели
	Что нам помогает и что нас убивает (про фаст-фуд).	8-11	март	ст.воспитатель Кулеш Л.Г., воспитатели
	Режим - основа правильного питания.	8-9	май	ст.воспитатель Кулеш Л.Г., воспитатели