**ПЗВО «МІЖНАРОДНИЙ КЛАСИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**імені ПИЛИПА ОРЛИКА»**

**Кафедра охорони здоров’я**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ТА ДІЄТОТЕРОПІЯ**

Освітня програма Початкова освіта

Спеціальність 013 Початкова освіта

Галузь знань 01 Освіта

 Затверджено на засіданні кафедри

Протокол № 8 від ― 20 лютого 2020 р.

Миколаїв 2019-2020

|  |  |
| --- | --- |
| **Назва дисципліни** | Основи раціонального харчування та дієтотеропія |
| **Викладач (-і)** | Доктор медичних наук, Зюзін Віктор Олексійович |
| **Контактний тел.** | 09702569874 |
| **E-mail:** | Zuzinviktop@uambler.ru |
| **Сторінка курсу в Moodle** | https://mku.edu.ua Moodle |
| **Консультації** | *Очні консультації:* за попередньою домовленістю субота з 9.00 до 11.00*Онлайн консультації:* за попередньою домовленістю Viber (+3809702569874) вівторок та четвер з 9.00 до 11.00 |

**2. Анотація до курсу**

Вивчення дисципліни «Основи раціонального харчування та дієтотерапія» лежить в основі організації раціонального харчування як складової загальної задачі формування здорового способу життя людей.

**3. Мета та завдання курсу**

***Мета та завдання курсу:*** сформувати у студентів вміння і навички з організації системи харчування здорової та хворої людини на різних вікових етапах шляхом застосування сучасних наукових положень нутріцитології та з організації харчування в лікувально-профілактичних, оздоровчих і навчальних установах, а також методів профілактики за допомогою спеціально підібраної дієти.

В результаті вивчення дисципліни студенти повинні **знати**

 - основи фізіології та біохімії харчування, раціонального харчування різних вікових, професійних та нозологічних груп населення;

- принципи профілактики харчових отруєнь, гострих кишкових інфекцій та захворювань аліментарного походження;

 - актуальні проблеми сучасних напрямів в фізіології харчування та встановити їх зв'язок зі здоров’ям та працездатністю населення;

 **вміти**

* розраховувати фізіологічної потреби організму в харчових та біологічно активних речовинах;
* надавати обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування;
* виявляти статус харчування організму та його порушень;
* розробляти практичні рекомендацій щодо організації раціонального харчування різних груп населення;
* оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками, результатами бактеріологічного та токсикологічного дослідження й формулювання висновку щодо їх якості та відповідності стандартам;
* встановлювати зв'язок з навчальними предметами біологічного напряму загальноосвітніх навчальних закладів
* володіти методикою проведення просвітницької та консультативної роботи серед населення з питань первинної та вторинної аліментарної профілактики захворювань;
* пропагувати гігієнічні знання серед населення в галузі раціонального харчування.

**4. Результати навчання (компетентності)**

Випускник спеціальності «Початкова освіта» повинен набути наступні компетентності:

Інтегральна компетентність: Здатність розв’язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійно-педагогічній діяльності, що передбачають застосування теоретичних положень і методів педагогіки, психології та окремих методик навчання й характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

***КЗ-1. Загальнонавчальна.*** Здатність навчатися й оволодівати сучасними знаннями, зокрема інноваційними методичними підходами, сучасними системами, методиками, технологіями навчання, розвитку і виховання учнів початкової школи; чинним нормативним забезпеченням початкової освіти тощо.

***КЗ-2. Інформаційно-аналітична.*** Здатність до пошуку, оброблення й аналізу, систематизації й узагальнення інформації, зокрема професійно-педагогічної, з різних джерел та формулювання логічних висновків.

***КЗ-4. Комунікативна.*** Здатність спілкуватися державною мовою на офіційно-діловому рівні; володіти навичками нормативного літературного мовлення (його усною та писемною формою) у різних сферах комунікації. Здатність до розуміння чужих і продукування власних програм комунікативної поведінки, адекватних цілям, сферам, ситуаціям спілкування, активній взаємодії з іншими мовленнєвими суб’єктами. Уміння застосовувати різновидами і стилі мовленнєвого спілкування у ситуаціях запобігання й урегулювання конфліктів.

***КЗ-11. Здоров’язбережувальна компетентність.*** Здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров’я (фізичного, психічного, соціального й духовного) як власного, так й оточуючих. Здатність застосовувати знання, вміння, цінності і досвід практичної діяльності з питань культури здоров’я та здорового способу життя, готовність до здоров’язбережувальної діяльності в освітньому середовищі початкової школи та створення психолого-педагогічних умов для формування здорового способу життя учнів.

Спеціальні (фахові компетентності):

***СК-1. Предметна компетентність.*** Здатність до застосування знань, умінь і навичок із циклу професійно-наукових дисциплін, що є теоретичною основою змісту освітніх галузей, визначених Державним стандартом початкової освіти, в освітньому процесі початкової школи. Здатність до організації освітньої діяльності у початковій школі відповідно до вимог НУШ. Здатність організовувати освітній процес в інклюзивному класі. Здатність застосовувати сучасні методики і технології навчання молодших школярів. Здатність використовувати сучасні засоби, електронні та медіаресурси, цифрові інструменти в освітніх цілях. Види предметних компетентностей: філологічна, математична, технологічна, природничо-наукова, мистецька.

***СК-5. Професійно-комунікативна компетентність (ПКК*)**. Здатність актуалізовувати та застосовувати комунікативні знання, навички, вміння, настанови, стратегії й тактики комунікативної поведінки, здобутий досвід комунікативної діяльності, а також індивідуально-психологічні якості особистості задля успішної педагогічної комунікативної діяльності з молодшими школярами, батьками, колегами; вміння долати комунікативні бар’єри, володіти технологією організації навчального діалогу з дітьми з особливими освітніми потребами та налагоджувати педагогічну співпрацю з батьками дітей з особливостями психофізичного розвитку.

**Програмні результати навчання:**

**РН1.** Володіння системою наукових знань із дисциплін загальної та професійної підготовки. Знання сучасних теоретичних основ освітніх галузей, визначених Державним стандартом початкової освіти.

**РН17.** Здатність до навчання впродовж життя і вдосконалення з високим рівнем автономності набутої під час навчання кваліфікації.

**РН18.** Здатність аналізувати соціально та особистісно значущі світоглядні проблеми, працювати в команді, реалізувати свої права й обов’язки як члена демократичного суспільства, приймати рішення на основі сформованих ціннісних орієнтацій.

1. **Організація навчання курсу**

|  |
| --- |
| **Обсяг курсу** |
| **Вид заняття** | **Загальна кількість годин** |
| лекції | 42 |
| практичні,семінарські заняття | 42 |
| самостійна робота | 96 |
| **Ознаки курсу** |
| **Семестр** | **Спеціальність** | **Курс (рік навчання)** | **Нормативний/ Вибірковий** |
| 7-й-8-й | Початкова освіта | 4 | Вибіркові компоненти ОПБлок 2 |

**6.Формат дисципліни**

Змішаний (blended) викладання курсу передбачає поєднання традиційних форм аудиторного навчання з елементами електронного навчання, в якому використовуються спеціальні інформаційні технології, такі як комп’ютерна графіка, аудіо та відео, інтерактивні елементи, онлайн консультування і т.п.

**7. Пререквізити (Prerequisite)**

### Передумовою для вивчення дисципліни «Основи раціонального харчування та дієтотерапія» має бути вивчення таких дисциплін, як «Анатомія та Фізіологія».

**8.Технічне та програмне забезпечення / обладнання**

Вивчення курсу не потребує використання програмного забезпечення, крім загально вживаних програм і операційних систем.

1. **Політики курсу**

Організація навчального процесу здійснюється на основі кредитномодульної системи відповідно до вимог Болонського процесу із застосуванням модульно-рейтингової системи оцінювання успішності студентів. Зараховуються бали, набрані при поточному тестуванні, самостійній роботі та бали підсумкового тестування. При цьому обов’язково враховується присутність студента на заняттях та його активність під час семінарських занять. Недопустимо: пропуски та запізнення на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття (крім випадків, передбачених навчальним планом та методичними рекомендаціями викладача); списування та плагіат; несвоєчасне виконання поставленого завдання, наявність незадовільних оцінок за 50% і більше зданого теоретичного і практичного матеріалу.

**10.Схема дисципліни**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема, короткі тези** | **Форма діяльності**  | **Матеріали** | **Література. Ресурси в інтернеті** | **Завдання, год** | **Вага оцінки** | **Термін виконання** |
| **Тема 1.** Мета і завдання фізіології раціонального харчування. Поняття про фізіологічні норми харчування . Сутність і значення харчування. Раціональне харчування. Харчовий раціон. Хімічні елементи організму людини. Зміст елементів в продуктах харчування. Вода як компонент їжі. Виникнення почуття спраги. Усунення водного дефіциту. Значення білків в організмі. Незамінні амінокислоти. Незбалансоване білкове харчування. Засвоюваність білків їжі. Білковий баланс. Роль жирів в організмі. Структурні і резервні жири. Харчові продукти з високим вмістом жирів. Холестерин. Фізіологічні норми харчування. | Лекція/ДискусіяСемінарське заняття | Текст лекції | **Основна****Допоміжна** | 1.Опрацювати текст лекції.2. Анотувати прочитану додаткову літературу | Присутність на лекції та активна участь у дискусії. | Згідно розкладу |
| **Тема 2.** Основи нутріцитології. Характеристика основних нутрієнтів функції їжі.Основні функції їжі: енергетична, пластична, біорегуляторна, пристосувально-регуляторна, захисно-реабілітаційна та сигнально-мотиваційна. Поняття про замінні та незамінні харчові речовини. Біологічна та харчова цінність органічних речовин: білки, вуглеводи, ліпіди. Значення вітамінів в збалансованому харчуванні. Макро- і мікроелементи. Харчові волокна, баластні речовини. Показання до застосування харчових волокон. Дія рафінованих продуктів харчування. Функціональні якості води. Тала вода. Потреба організму в поживних речовинах. | Лекція/ДискусіяСемінарське заняття | Текст лекції | **Основна****Допоміжна** | 1.Опрацювати текст лекції.2. Анотувати прочитану додаткову літературу | Присутність на лекції та активна участь у дискусії. | Згідно розкладу |
| **Тема 3.** Характеристика принципів раціонального харчування.Раціональне харчування. Збалансоване харчування. Основні принципи збалансованого харчування. Білкова збалансованість. Збалансованість жирових компонентів. Збалансованість вуглеводів. Збалансованість вітамінів. Збалансованість мінеральних елементів. Ензиматична та біотична адекватність харчування. | Лекція/ДискусіяСемінарське заняття | Текст лекції | **Основна****Допоміжна** | 1.Опрацювати текст лекції.2. Анотувати прочитану додаткову літературу | Присутність на лекції та активна участь у дискусії. | Згідно розкладу |
| **Тема 4**. Основи дієтології. Характеристика спеціальних дієт.Біологічна та харчова цінність основних продуктів харчування. Класифікація харчових домішок.Науковий апарат дієтології. Зв'язок дієтології з іншими науками. Вегетаріанство, його види та основні положення. Фізіологічні аспекти вегетаріанства. Лікувальне голодування. Метод розвантажувально-дієтичної терапії. Роздільне харчування. Хімічна основа системи роздільного харчування. Енергетична основа роздільного харчування. Основні принципи роздільного харчування. Лактотерапія: специфічна та неспецифічна. Сокотерапія. Енотерапія та ампелотерапія. Апітерапія.  | Лекція/ДискусіяСемінарське заняття | Текст лекції | **Основна****Допоміжна** | 1.Опрацювати текст лекції.2. Анотувати прочитану додаткову літературу | Присутність на лекції та активна участь у дискусії. | Згідно розкладу |
| **Тема 5.** Раціональне харчування осіб різних біосоціальних груп.Загальні принципи дієтотерапії вагітних жінок. Визначення потреби вагітної жінки в органічних речовинах. Раціональне індивідуальне режимне харчування вагітних. Режим харчування жінки при годуванні груддю. Загальні принципи харчування новонароджених та дітей першого року життя. Раціональне харчування дітей раннього, дошкільного та шкільного віку. Раціональне харчування осіб похилого та старечого віку. | Лекція/ДискусіяСемінарське заняття | Текст лекції | **Основна****Допоміжна** | 1.Опрацювати текст лекції.2. Анотувати прочитану додаткову літературу | Присутність на лекції та активна участь у дискусії. | Згідно розкладу |
| **Тема 6**. Сучасні проблеми харчування. Харчові отруєння та їх профілактика Історія створення перших трансгенних рослин. Критерії та методичні засади до оцінки безпечності харчових продуктів із генетично-модифікованих джерел. Вплив технологічної обробки їжі на вміст рекомбінантної ДНК в продуктах. Спеціалізовані продукти харчування та їх призначення. Профілактичні, лікувальні та лікувально-профілактичні продукти. Біологічно активні домішки до їжі. Класифікація та призначення біологічно активних домішок. Нутрицевтики та парафармацевтики.  | Лекція/ДискусіяСемінарське заняття | Текст лекції | **Основна****Допоміжна** | 1.Опрацювати текст лекції.2. Анотувати прочитану додаткову літературу | Присутність на лекції та активна участь у дискусії. | Згідно розкладу |
| **Тема 7**. Основні принципи лікувального харчування.Тактики дієтотерапії: ступенева система, система «зигзагів». Режим харчування хворих. Система лікувального харчування: елементна та дієтна.Характеристика основних лікувальних номерних дієт за Певзнером. Характеристика нової системи стандартних дієт (2003 р.): стандартна дієта, дієта з механічним та хімічним щадінням, високобілкова дієта, низькобілкова дієта, низькокалорійна дієта. Співставлення номерної та стандартної систем дієт.  | Лекція/ДискусіяСемінарське заняття | Текст лекції | **Основна****Допоміжна** | 1.Опрацювати текст лекції.2. Анотувати прочитану додаткову літературу | Присутність на лекції та активна участь у дискусії. | Згідно розкладу |

**Система оцінювання курсу**

**Критерії оцінювання та система розподілу балів**

**Поточний контроль з дисципліни** Основи раціонального харчування та дієтотеропія – це оцінювання навчальних досягнень студента протягом навчального семестру за національною чотирибальною шкалою усіх видів аудиторної роботи (лекції та практичні заняття). Поточний контроль відображає поточні навчальні досягнення студента в освоєнні програмного матеріалу дисципліни; спрямований на необхідне корегування самостійної роботи студента.

Поточний контроль здійснюється лектором. Викладач розробляє чіткі критерії оцінювання всіх видів навчальної роботи у комплексному контролі знань, доводить їх до відома студентів на початку змістовного модулю.

 *Система оцінювання аудиторної роботи***.**

Поточна аудиторна діяльність студента оцінюється за чотирибальною (національною) шкалою.

Форми участі студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

* виступ з основного питання;
* усна доповідь;
* доповнення, запитання до того, хто відповідає, рецензія на виступ;
* участь у дискусіях, інтерактивних формах організації заняття;
* аналіз джерельної та монографічної літератури;
* письмові завдання (тестові, контрольні, творчі роботи, реферати тощо);
* самостійне опрацювання тем;
* підготовка тез, конспектів навчальних або наукових текстів;
* систематичність роботи на семінарських заняттях, активність під час обговорення питань;
* та інші.

*Критеріями оцінки є:*

* 1. *для усних відповідей:*
	+ повнота розкриття питання;
	+ логіка викладання, культура мови;
	+ емоційність та переконаність;
	+ використання основної та додаткової літератури;
	+ аналітичні міркування, уміння робити порівняння, висновки ;
	+ та інші.
	1. *для виконання письмових завдань:*
	+ повнота розкриття питання;
	+ цілісність, системність, логічність, уміння формулювати висновки;
	+ акуратність оформлення письмової роботи
	+ та інші.

Студент, який не з’являвся на заняття (з поважних причин, підтверджених документально), а отже, не мав поточних оцінок, має право повторно пройти поточний контроль під час консультацій. На консультаціях студент може відпрацювати пропущені практичні заняття, а також ліквідувати заборгованості з інших видів навчальної роботи.

 Система оцінювання самостійної роботи.

Самостійна робота студентів виділена як окремий елемент навчального модулю із встановленням для нього вагового коефіцієнта.

Контроль з дисципліни «Основи раціонального харчування та дієтотерапія» проводиться 1 раз на семестр, і включає проведення контрольних заходів за всіма темами змістовного модуля у формі контрольної роботи, тестування, колоквіуму тощо. До контрольних заходів допускаються всі студенти незалежно від результатів поточного контролю. Лектор розробляє контрольні завдання (варіанти, тести тощо) для проведення модульного контролю.

**Система оцінювання та вимоги форми навчання**

Очна (денна) форма навчання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид діяльності (завдання) | Критерії оцінювання | Максимальна кількість балів |
| 1 | Семінарські заняття  | 21 семінарських занять. Максимальна кількість балів на семінарі – 3 (14\*3) | 43 |
| 2 | Словник термінів  | Кожен студент має дати визначення поняттям.  | 10 |
| 3 | Написання та захист реферату | Оцінювання реферату: 12 балів – написання реферату, 5 балів – захист (презентація) | 17 |
| 4 | Іспит | В кожному заліковому білеті по 3 питання. Кожне питання оцінюється по 10 балів. | 30 |
|  | Всього |  | 100 |

Заочна форма навчання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид діяльності (завдання) | Критерії оцінювання | Максимальна кількість балів |
| 1 | Семінарські заняття  | 10 семінарських занять. Максимальна кількість балів на семінарі – 5(5\*10) | 50 |
| 2 | Словник термінів  | Кожен студент має дати визначення поняттям.  | 7 |
| 3 | Написання та захист реферату | Оцінювання реферату: 8 балів – написання реферату, 5 балів – захист (презентація) | 13 |
| 4 | Іспит | В кожному заліковому білеті по 3 питання. Кожне питання оцінюється по 10 балів. | 30 |
|  | Всього |  | 100 |

**Критерії оцінки рівня знань**

**на семінарських/практичних/лабораторних заняттях**

На семінарських/практичних/лабораторних заняттях кожен студент з кожної теми виконує індивідуальні завдання.

Рівень знань оцінюється:

*«відмінно»* – студент дає вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді не менш ніж на 90% запитань, рішеннязадач та вправи є правильними, демонструє знання підручників, посібників, інструкцій, проводить узагальнення і висновки, акуратно оформляє завдання, був присутній на лекціях, має конспект лекцій чи реферати з основних тем курсу;

*«добре»*– коли студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій і розрахунків, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді, був присутній на лекціях, має конспект лекцій чи реферати з основних тем курсу;

*«задовільно»*– коли студент дає правильну відповідь не менше ніж на 60% питань, або на всі запитання дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки, які виправляє за допомогою викладача. При цьому враховується наявність конспекту за темою завдань та самостійність;

*«незадовільно з можливістю повторного складання»* – коли студент дає правильну відповідь не менше ніж на 35% питань, або на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки. Має неповний конспект лекцій.

Підсумкова (загальна оцінка) курсу навчальної дисципліни є сумою рейтингових оцінок (балів), одержаних за окремі оцінювані форми навчальної діяльності: поточне та підсумкове засвоєння теоретичного матеріалу.

**Список рекомендованої літератури:**

**Основна**

1.Основи фізіології і гігієни та безпеки харчування:Навч. Посібник:У 2 ч. – Ч.1 і Ч.2 /О.М. Царенко, М.І. Машкін. Л.Ф. Павлоцька та ін. – Суми, ВТД “Університетська книга, 2004. – 278 с.

2.Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф. Фізіологія харчування, Х.: 1999. – 392 с. Смоляр В.І. Основи фізіології та ігігєни харчування. – К.:Здоровя, 2000. – 302 с.

3. Ванханен В. Д., Майструк Н. Н. и др. Гігієна харчування. – Киев: Здоров’я, 1980 –

5. Королев А.А.Гігієна харчування: підручник / А. А. Королев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ACADEMIA, 2007. – 528 с.

6.Барановский А.Ю., Пак С.Ф. Дієтологія Диалект, 2006. – 176 с.

7.Бонд Дж. Естественное питание: Как питаться в соответствии с нашей генетической программой / Пер с англ. А.В. Верди. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 336 с.

8.Борисова О.О. Харчування спортсменів: практичні рекомендації : метод. посібник / О.О. Борисова. – К.: Спорт, 2007. – 132 с.

**Додаткова**

* 1. Королев А.А. Гигиена питания : учебник / А. А. Королев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ACADEMIA, 2007. – 528 с.
	2. Мартинчик А.Н. Общая нутрициология: Учебное пособие / Мартинчик А.Н., Маев И.В., Янушевич О.О. – М.: МЕДпресс-информ, 2005.– 392 с.
	3. Новодержкина Ю.Г. Диетология: учебник / Ю.Г. Новодержкина, В.П. Дружинина. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 384 с.
	4. Оздоровительное и диетическое питание: Цикл лекций / Под ред. В. И. Циприяна. — К.: Логос, 2001. — 336 с.
	5. Самсонов М.А. Справочник по диетологии / Самсонов М. А., Тутельян В. А., Самсонова М.А., Тутельяна В.А., Тутельяна В.А. / Под ред. Тутельяна В.А.. – М.: Медицина, 2002. – 542 с.
	6. Барановский А.Ю., Пак С.Ф. Диетология: организационно-правовые основы. Учебно-методическое пособие. – Диалект, 2006. – 176 с.

7. Бонд Дж. Естественное питание: Как питаться в соответствии с нашей генетической программой / Пер с англ. А.В. Верди. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 336 с.

Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации : учеб.-метод. пособие / О.О. Борисова. – М.: Советский спорт, 2007. – 132 с.

1. Влощинский П.Е. Физиология питания: Учебник / Влощинский П.Е., Позняковский В.М., Дроздова Т.М. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007. – 352 с.
2. Воробьев В.И. Организация оздоровительного и лечебного питания / В.И. Воробьев. – 2-е изд., доп. – М.: Медицина, 2002. – 445с.
3. Воронина Л.П. Вопросы рационального питания у пожилых людей / Л.П. Воронина // Журнал «Медицинские новости».– 2007. – № 6. – С. 36 – 41.
4. Воронцов И.М. Диетотерапия при аллергических заболеваниях у подростков / И.М. Воронцов, М.И. Батырев, Т.Ф. Батырева и др. // Лечащий врач. – 2004. – №3. – С. 22 – 27.
5. Горячева О. А. Особенности питания ребенка первого года жизни / О. А. Горячева // Рус. мед. журн. – 2008. – № 25. – С. 1672–1676.
6. Гурвич М. М. Лечебное питание при сердечно-сосудистых заболеваниях / М.М. Гурвич. – М.: Совет. спорт, 2001. – 304 с.
7. Детское питание / сост. А.Н. Герасимова. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2006. – 91 с.
8. Дуборасова Т.Ю. Основы физиологии питания: Практикум. – М.: Маркетинг, 2001. – 32 с.
9. Кольяшкин М.А., Полушкина Н.Н. Справочник медицинской сестры-диетолога. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 317 с.
10. Конь И.Я. Питание детей первого года жизни. Современные подходы / И.Я. Конь, Т.В. Абрамова // Прилож. к журн. "Здоровье" – М.: Изд. дом журн. "Здоровье", 2004. – 64 с.
11. Конь И. Я. Фрукты в питании детей раннего возраста / И.Я. Конь, Т. В. Абрамова, В. И. Куркова, Н. Н. Пустограев // Лечащий врач. – 2008. – № 2. – С. 64–71.
12. Леонов А.В. Пищевой статус учащихся младшего школьного возраста и возможности его оптимизации / А.В. Леонов, А.С. Поляшова, Ю.Г. Кузмичев, И.Ш. Якубова // Вопр. дет. диетологии. – 2007. – № 3. – С. 20–25.
13. Мартинчик А.Н. Физиология питания, санитария и гигиена : Учебное пособие / А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Л.С. Трофименко. – М.: Высшая школа, 2000. – 191с.
14. Монастырский К. Функциональное питание. – Ageless Press, 2004. – 322 c.