

**ОБУЧАЮЩАЯ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ) ПРОГРАММА  
по вопросам здорового питания для групп населения,  
проживающих на территориях с особенностями в части  
воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро- и  
макронутриентов, климатические условия)**

**I. Общие положения**

Обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания «Основы понятия «Здоровое питание» и правила построения ежедневного рациона в условиях воздействия неблагоприятных экологических и климатических факторов» предназначена для учащихся старших классов (10–11 класс) средних общеобразовательных школ, расположенных на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро- и макронутриентов, климатические условия). Программа разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография», а также в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на 2019 год и перспективный период 2020–2024 годов, утвержденным приказом Роспотребнадзора от 25.01.2019 № 29, для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания.

**II. Целевой раздел**

***2.1. Актуальность программы:***

Данные научных исследований свидетельствуют о неблагополучии в здоровье детей школьного возраста, особенно подростков 14–17 лет<sup>1</sup>. Питание российских школьников нельзя назвать сбалансированным, фиксируется недостаток источников белка, дефицит железа, кальция (особенно у девушек)<sup>2</sup>, наблюдается рост алиментарно-зависимых заболеваний. Характер питания

---

<sup>1</sup> Горелова Ж.Ю., Кизенко О.А., Мосов А.В., Александровский С.Б. Совершенствование организации питания детей и подростков в образовательных учреждениях // Вопросы детской диетологии. 2003. Т. 1. № 2. С. 84–87.

<sup>2</sup> Павлов Н.Н., Клещина Ю.В., Елисеев Ю.Ю. Оценка фактического питания и пищевого статуса современных детей и подростков // Курский научно-практический вестник Человек и его здоровье. 2011. № 1. С. 128–132.

молодых людей связан с качеством их жизни<sup>3</sup>, поскольку несбалансированность питания, пищевые нарушения приводят к развитию хронических заболеваний, повышенной утомляемости, снижению успеваемости, повышает чувствительность организма к неблагоприятным факторам среды обитания.

Для старших школьников, проживающих на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро- и макронутриентов, климатические условия), проблема рационального питания, связанная со спецификой подросткового образа жизни, пищевыми привычками, ограниченными возможностями полноценного питания в школе, отягощается дополнительными факторами. Например, йододефицит, обусловленный природными особенностями ряда территорий России, достоверно повышает риски возникновения тиреоидной патологии у подростков<sup>4</sup>.

Подростковый возраст – важный этап становления личности, когда осуществляется выбор стратегии дальнейшей жизнедеятельности. Здоровьесохранные (рискогенные) установки, заложенные на данном этапе, будут определять поведение человека во взрослом возрасте. Образовательные технологии, используемые при работе с подростком, должны апеллировать к его желанию быть независимым, самостоятельным. Подросток сам хочет делать выбор относительно своей жизни (в т.ч. образа жизни – режима двигательной активности, рациона питания, вредных привычек) и для того, чтобы сделать обоснованный выбор ему необходимы разносторонние знания, в т.ч. о рисках и возможностях, связанных с питанием.

Обучающая (просветительская) программа адресована учащимся старших классов и предполагает наличие базовых знаний в области навыков ведения здорового образа жизни. Программа ориентирована на формирование системных знаний о принципах здорового питания с учетом особенностей территории проживания адресата; позволяет учитывать интересы старшеклассников, способствует развитию самостоятельного мышления.

## ***2.2. Цель программы:***

Формирование у населения, в том числе у учащихся 10–11 классов общеобразовательных школ, расположенных на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро- и макронутриентов, климатические условия), знаний, умений и навыков в сфере здорового и безопасного питания, с учетом особенностей организации питания, способствующего снижению сопряженных со средой обитания рисков здоровью.

## ***2.3. Задачи программы:***

---

<sup>3</sup> Козубенко О.В., Турчанинова М.С., Антонов О.В. Возможности профилактики алиментарно-зависимой патологии у подростков на основе показателей качества жизни // Гигиена и санитария. 2015. Т. 94. № 7. С. 81-84.

<sup>4</sup> Паренкова И.А., Коколина В.Ф. Характер питания и качество жизни подростков, проживающих в условиях йододефицита // Вопросы детской диетологии. 2011. Т. 9. № 1. С. 5-11.

1. Освоение учащимися базовых принципов здорового питания и правил безопасного потребительского поведения.
2. Выработка у обучающихся навыков, способствующих осуществлению самостоятельного контроля за своим питанием.
3. Приобретение учащимися практического опыта в области потребления пищевых продуктов, связанного со знанием основных прав потребителя.
4. Освоение учащимися механизмов воздействия на здоровье человека неблагоприятных природных и антропогенных условий среды обитания.

#### ***2.4. Целевая аудитория программы***

Население, в том числе учащиеся старших классов (10-11 класс) средних общеобразовательных школ, проживающее на территориях с высокой антропогенной нагрузкой и/или с неблагоприятными природными (климатическими) условиями, специалисты профильных направлений научных и практических организаций.

#### ***2.5. Механизмы реализации программы***

Программа реализуется в форме факультативного курса по основам безопасности жизнедеятельности<sup>5</sup>. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования курс «Основы безопасности жизнедеятельности» должен обеспечить сформированность навыков здорового, безопасного образа жизни, а также сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности. Настоящая обучающая (просветительская) программа позволяет решить указанные задачи в части формирования представлений о принципах здорового питания и навыков здорового и безопасного питания.

##### ***2.5.1. Разработка программы***

Обучающая (просветительская) программа состоит из четырех разделов, охватывающих тематику принципов здорового и безопасного питания в целом и питания с учетом климатических, природных и антропогенных факторов. Формулировка названий разделов и тем проста и понятна всем учащимся. Предусмотрены темы, ориентированы на специфические интересы подростков – увлечение спортом, вегетарианство, мода на определенные продукты питания. Учитывается факт того, что старшеклассники являются активными потребителями – они самостоятельно осуществляют выбор продуктов в школьной столовой (буфете), совершают покупки в магазинах, могут посещать места общественного питания.

---

<sup>5</sup> Программа учитывает требования Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, примерной программы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» (базовый уровень), авторы Латчук В.Н., Миронов С.К., Вангородский С.Н.

Литературные данные демонстрируют социокультурную природу несформированности у подростков полезных привычек и навыков в сфере питания<sup>6</sup> – пищевые нарушения, дефицит микро- и макронутриентов характерен для большинства россиян, передача и закрепление здоровьесберегающих практик питания в семьях осуществляется слабо. Негативный эффект на питание подростков оказывает реклама. Это обуславливает необходимость интеграции в обучающую (просветительскую) программу базовых тематических компонентов (например, «Что такое правильное питание?»).

В основе обучающей (просветительской) программы лежат научные подходы и методические наработки ведущих научно-исследовательских организаций России в части учета воздействия на здоровье детей и подростков антропогенной нагрузки на окружающую среду и природных особенностей территории проживания<sup>7</sup>.

### ***2.5.2. Реализация программы***

Оказание консультативно-методической помощи органам и организациям Роспотребнадзора, медицинским организациям, общеобразовательным учреждениям среднего (полного) общего образования, хозяйствующим субъектам и населению. Основными формами реализации программы выступают комбинированные уроки, лекционные и практические занятия. Также предполагается работа по освоению навыков построения и контроля собственной системы питания, ориентированной на здоровьесбережение и безопасность питания.

Программа предполагает использование такого канала в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как «Мой здоровый рацион – приложение для ведения дневника питания и тренировок»<sup>8</sup>.

### ***2.6. Планируемые результаты освоения программы***

Результатами освоения обучающей (просветительской) программы должно стать:

---

<sup>6</sup> Макеева А.Г., Безруких М.М., Филиппова Т.А. Формирование основ культуры питания у детей и подростков - методические аспекты // Вопросы детской диетологии. 2013. Т. 11. № 2. С. 44-47.

<sup>7</sup> См., например: Лужецкий К.П., Устинова О.Ю., Вандышева А.Ю. Медико-профилактические технологии коррекции нарушений жирового обмена у детей, потребляющих питьевую воду с повышенным уровнем хлороформа // Актуальные вопросы анализа риска при обеспечении санитарно-эпидемиологического благополучия населения и защиты прав потребителей. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2019. С. 694-701.

<sup>8</sup> См., например: <https://health-diet.ru/health-diet/> – Интернет Сервис не является официальным государственным источником информации, но предлагает удобный инструмент, с качественным набором опций. Данные, представленные на Интернет Сервисе относительно состава продуктов основываются на справочнике И.М. Скурихина (см.: Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. - Х46 М.: ДеЛи принт, 2002. - 236 с.). Интернет Сервис [поможет обеспечить наглядную демонстрацию процесса ведения дневника питания и структурировать информацию о способах самостоятельного контроля собственного питания.](#)

- Знание базовых принципов здорового питания и правил безопасного потребительского поведения; связей неблагоприятных природных условий и антропогенных факторов риска с последствиями для здоровья человека.
- Умение находить необходимую информацию о потребляемых продуктах питания; соотносить стиль жизни и организацию питания; выстроить систему собственного питания с учетом неблагоприятного воздействия на здоровье природных условий и антропогенных факторов риска.
- Владение навыками контроля за собственным питанием; информацией о способах приготовления продуктов, при которых сохраняется максимальное количество витаминов и микроэлементов, и о способах витаминизации рациона питания.

### **III. Содержательный раздел**

#### ***3.1. Общее содержание программы***

Обучающая (просветительская) программа включает четыре логически взаимосвязанных блока, изложение которых предполагается последовательно. Сначала у обучающегося формируются знания базовых принципов здорового питания, навыки составления сбалансированного рациона, правильного выбора продуктов питания, затем – навыки построения системы собственного питания с учетом неблагоприятного воздействия на здоровье внешнесредовых факторов.

Особое место в программе уделено подходам к обеспечению здорового питания людей, проживающих на территориях со специфическими природными факторами и высокой антропогенной нагрузкой на окружающую среду. Предусмотрены темы по профилактике йододефицита и дефицита фтора. Отдельный акцент делается на употреблении йодированной соли.

Практические занятия нацелены на развитие у подростков навыков самостоятельной ориентации в вопросах выбора продуктов питания, содействие ответственному и рациональному потребительскому поведению.

Изучение курса поможет завершить формирование у старшеклассника целостного представления о содержании и принципах ведения здорового образа жизни.

#### ***3.2. Этапы реализации программы***

Обучающая (просветительская) программа реализуется в течение первого учебного полугодия (1 и 2 учебные четверти) в 10 или 11 классе. Программа содействует формированию навыков и знаний, предусмотренных разделами «Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний» (10 класс) и «Основы здорового образа жизни» (11 класс) примерной программы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» (базовый уровень).

### **IV. Организационный раздел**

#### ***4.1. Общие рамки организации обучающего процесса***

Курс рассчитан на 18 учебных часов и предполагает различные виды деятельности учащихся (прослушивание лекций, практическую и самостоятельную работу). В рамках изучения дисциплины используются разнообразные источники информации (электронные ресурсы, учебная литература, нормативные документы, карты). Технологическое обеспечение курса подразумевает наличие в учебной аудитории презентационной техники (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловую (и) или маркерную доски, а также, оснащение компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет.

## **4.2. Содержание учебного курса**

### **Раздел 1. Принципы здорового питания**

*Планируемые результаты:*

Знать базовые принципы здорового питания.

Уметь рассчитывать ИМТ.

Владеть способами контроля собственного питания.

#### **Тема 1.1. Что такое правильное питание? Контроль за своим питанием**

Лекция 1. Базовые принципы здорового питания. Рацион: калорийность, индекс массы тела. Режим питания. Потребление воды. Ограничения (соль, сахар, трансжиры).

Практическая работа.

Лекция 2. Способы контроля собственного питания (дневник питания).

Практическая работа.

#### **Тема 1.2. «Пирамида питания» – идеал и реальность?**

Лекция 3. Рацион: белки, жиры, углеводы. Физическая активность как неотъемлемый компонент здоровья, включенный в принципы здорового питания. Построение собственной фактической пирамиды питания и соотнесение ее с эталоном. Способы определения размера порции без кулинарных весов.

Практическая работа.

#### **Тема 1.3. «Вредная еда» – это какая и почему?**

Лекция 4. Группы продуктов, которые относятся к «вредным». Способы их изготовления. Знакомство с составом продуктов. Механизмы воздействия на организм компонентов данных продуктов.

Практическая работа.

### **Раздел 2. Безопасность питания**

*Планируемые результаты:*

Знать государственную систему регламентирования качества продуктов питания и правила безопасного потребительского поведения.

Уметь искать информацию о потребляемых продуктах питания; соотносить стиль жизни и организацию питания.

Владеть информацией о способах приготовления продуктов, при которых сохраняется максимальное количество витаминов и микроэлементов.

## **Тема 2.1. Как правильно выбрать и где покупать безопасные пищевые продукты?**

Лекция 5. Маркировка товара. Состав продукта на этикетке. Сопроводительные документы на товар. Магазины, рынки, продажа продуктов питания в несанкционированных местах.

Практическая работа.

## **Тема 2.2. Как готовить, чтобы сохранить пользу продуктов?**

Лекция 6. Способы приготовления овощей, зелени, фруктов, ягод, мяса и рыбы (тепловая обработка, заморозка, консервация, пастеризация, сушка), при которых сохраняется максимальное количество витаминов и микроэлементов.

Практическая работа.

## **Тема 2.3. Безопасное питание для любителей спорта**

Лекция 7. Уровень спортивной активности, виды спорта. Соотношение пищевых веществ у спортсменов. Питьевой режим. Спортивное питание (препараты, пищевые концентраты). Питание до и после тренировок.

Практическая работа.

## **Тема 2.4. Безопасное питание, если ты вегетарианец**

Лекция 8. Вегетарианство (строгое – веганство; сыроедение; фруторианство и нестрогое – классическое; лакто-; ово-; лактоово-). Позиция научного сообщества относительно вегетарианства. Пирамида питания для вегетарианцев.

Практическая работа.

## **Раздел 3. Неблагоприятные природные условия и здоровое питание**

*Планируемые результаты:*

Знать какова связь между климатом, природными условиями и здоровьем человека.

Уметь объяснить, что такое микронутриенты и каковы механизмы их влияния на здоровье человека.

Владеть информацией о способах витаминизации рациона питания.

### **Тема 3.1. Климат, природные особенности территории и здоровье**

Лекция 9. Связь между климатом, природными условиями и здоровьем человека. Возможности системы питания человека в минимизации ущербов здоровью, наносимых неблагоприятными природными условиями.

Практическая работа.

### **Тема 3.2. Микронутриенты и их источники**

Лекция 10. Что такое микронутриенты. Минеральные вещества жизненно необходимые организму человека, оптимальное суточное потребление. Группы продуктов, содержащие необходимые минеральные вещества.

Практическая работа.

### **Тема 3.3. Йододефицит и дефицит фтора. Чем они грозят и как питание может помочь?**

Лекция 11. Значение йода и фтора для здоровья человека. Последствия их недостаточности. Способы восполнения посредством правильной организации питания.

Практическая работа.

### **Тема 3.4. Витамины и обогащение ими рациона питания**

Лекция 12. Значение витаминов и их дефицит. Витаминизированное питание. Биологически активные добавки.

Практическая работа.

## **Раздел 4. Загрязненность окружающей среды и питание**

*Планируемые результаты:*

Знать антропогенные факторы риска здоровью.

Уметь выстроить систему собственного питания с учетом неблагоприятного воздействия на здоровье антропогенных факторов риска.

Владеть навыком построения маршрутов «здорового питания» на территории проживания.

### **Тема 4.1. Загрязнение воздуха, воды и почвы и здоровье**

Лекция 13. Антропогенное воздействие на воздух, воду и почву. Физические, химические и биологические факторы риска здоровью, связанные с неблагоприятной экологической ситуацией.

Практическая работа.

### **Тема 4.2. Еда как лекарство**

Лекция 14. Антиоксидантная система организма. Оптимизация системы питания человека с целью сокращения ущербов здоровью, связанных с неблагоприятной экологической ситуацией.

Практическая работа.

### **Тема 4.3. Город и здоровое питание**

Лекция 15. Анализ городского пространства как пространства для построения здоровой и безопасной системы питания современного человека. Магазины здорового питания. Кафе и рестораны. Фермерские рынки. Составление индивидуальных маршрутов здорового питания.

Практическая работа.

#### **Тема 4.3.1. Село и здоровое питание (Если реализация программы осуществляется в сельской территории)**

Лекция 15. Анализ сельского пространства как пространства для построения здоровой и безопасной системы питания современного человека. Безопасный огород (утилизации бытовых отходов, переработка органических отходов, канализование жидких отходов). Современные агротехнологии (применение пестицидов, гербицидов).

Практическая работа.

### **4.3. Учебный план**

№	Название раздела/темы	Количество часов/вид работы		
		лекция и практические работы	самостоятельная	всего
<b>1</b>	<b>Принципы здорового питания</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
1.1	Что такое правильное питание?			
1.2	«Пирамида питания» – идеал и реальность			

1.3	«Вредная еда» – это какая и почему?			
<b>2</b>	<b>Безопасность питания</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
2.1	Как правильно выбрать и где покупать безопасные пищевые продукты?			
2.2	Как готовить, чтобы сохранить пользу продуктов?			
2.3	Безопасное питание для любителей спорта			
2.4	Безопасное питание, если ты вегетарианец			
<b>3</b>	<b>Неблагоприятные природные условия и здоровое питание</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
3.1	Климат, природные особенности территории и здоровье			
3.2	Микронутриенты и их источники			
3.3	Йододефицит и дефицит фтора. Чем они грозят и как питание может помочь?			
3.4	Витамины и обогащение ими рациона питания			
<b>4</b>	<b>Загрязненность окружающей среды и питание</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
4.1	Загрязнение воздуха, воды и почвы и здоровье			
4.2	Еда как лекарство			
4.3	Город и здоровое питание / Село и здоровое питание			
				<b>18</b>

#### **4.3. Контроль состояния программы**

##### **Вопросы для проверки знаний**

1. Назовите основные принципы здорового питания.
2. Что такое белки, жиры, углеводы?
3. Что такое ИМТ?
4. Как можно организовать контроль за своим питанием?
5. Какие группы продуктов относятся к «вредным»?
6. Каковы механизмы воздействия вредных веществ на организм человека вы знаете?
7. Какова структура оптимальной пирамиды питания?
8. Что должно быть на этикетке любого продукта питания, продающегося в магазине?
9. Каким образом мы можем проверить безопасность предлагаемого в продаже продукта питания?
10. Где лучше всего покупать продукты питания?

11. Какие продукты и какими способами лучше готовить, чтобы они сохраняли свои полезные свойства?
12. Есть ли какие-то особенности питания людей, занимающихся спортом. Если да, то какие?
13. Что такое вегетарианство? Какие виды вегетарианства вы знаете?
14. Какова структура пирамиды питания вегетарианца?
15. Как климатические и природные условия могут влиять на здоровье человека?
16. Какие территории в России являются наиболее и наименее благоприятными для здоровья человека по своим климатическим условиям?
17. Какие механизмы адаптации человека к неблагоприятным климатическим и природным условиям вы знаете?
18. Как питание может способствовать преодолению негативных ответов со стороны здоровья на неблагоприятные климатические и природные условия?
19. Что такое микронутриенты?
20. Назовите основные группы продуктов, в которых содержатся самые необходимые человеку микронутриенты?
21. Чем так важны для здоровья человека йод и фтор?
22. Что такое витаминизация питания?
23. Как можно самостоятельно витаминизировать свой рацион?
24. Какие антропогенные факторы риска здоровью вы знаете?
25. Какие территории в России являются наиболее и наименее благополучными по степени антропогенной нагрузки?
26. Как питание может помочь в защите организма от антропогенных факторов риска здоровью?

#### ***4.4. Рекомендуемая литература***

##### **Основная литература**

1. Воронина Г.А., Федорова М.З. Основы рационального питания: 10-11 классы. учебное пособие для учащихся общеобразовательных учреждений. - М: Вентана-Граф, 2009 , 128с.
2. Хата З. И. Здоровье человека в современной экологической обстановке. М.: ФАИР-ПРЕСС. 2001. 207с.

##### **Дополнительная литература**

1. Зарубина Н.Н. Вегетарианство в России: индивидуальный выбор против традиции // Историческая психология и социология истории. Том 9. 2016. № 2. С. 138.
2. Коробейниковой Т.В. Вегетарианство и микронутриенты // Микроэлементы в медицине. Том 19. 2018. № 2. С. 34-35.
3. Мотова Е.В. Мой лучший друг – желудок. Еда для умных людей. АСТ. 2017. – 496 с.
4. Полиевский С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С. А. Полиевский // Физкультура и спорт. 2005. № 3.
5. Спиричев В. Б. Что могут витамины: парадоксы правильного питания. М. АСТ-ПРЕСС КНИГА. 2011. 287с.

6. Энциклопедия питания. Том 2. Нутриенты пищевых продуктов. Справочное издание / Черевко А.И. под общ. ред., Михайлов В.М. под общ. ред. и др. – Москва: КноРус, 2019. - 128 с.

### Электронные ресурсы<sup>9</sup>

1. Федеральная служба по аккредитации. Официальный интернет ресурс. URL: <https://fsa.gov.ru/>.
2. Официальный сайт Всемирной Организации Здравоохранения. URL: <https://www.who.int/ru/home>.
3. Пищевая система MyPyramid (2005 г.) // <https://www.choosemyplate.gov/brief-history-usda-food-guides>; Food Pyramids: What Should You Really Eat? //Harvard School of Public Health. 2007. <https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/30/2012/10/healthy-eating-pyramid-huds-handouts.pdf>.
4. Мой здоровый рацион – приложение для ведения дневника питания и тренировок. URL: [https://health-diet.ru/health\\_diet/](https://health-diet.ru/health_diet/).
5. Канадское руководство по здоровому питанию // Официальный сайт правительства Канады. URL: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide/resources/snapshot/languages/russian-russe.html>.
6. Официальный сайт Гидрометцентра России. URL: <https://meteoinfo.ru/>

### Нормативные документы

1. Постановление Правительства РФ от 19.01.1998 N 55 (ред. от 05.12.2019) «Об утверждении Правил продажи отдельных видов товаров, перечня товаров длительного пользования, на которые не распространяется требование покупателя о безвозмездном предоставлении ему на период ремонта или замены аналогичного товара, и перечня непродовольственных товаров надлежащего качества, не подлежащих возврату или обмену на аналогичный товар других размера, формы, габарита, фасона, расцветки или комплектации». [Электронный документ]. Официальный сайт компании «КонсультантПлюс». URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_17579/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_17579/).

---

<sup>9</sup> В список электронных ресурсов включены американские и канадские национальные рекомендации для того, чтобы в рамках освоения настоящей обучающей (просветительской) программы, обучающиеся могли познакомиться с опытом других развитых стран в сфере здорового питания. Также включен [Интернет Сервис «Мой здоровый рацион – приложение для ведения дневника питания и тренировок»](#), который не является официальным государственным источником информации, но предлагает удобный инструмент, с качественным набором опций. Данные, представленные на Интернет Сервисе относительно состава продуктов основываются на справочнике И.М. Скурихина (см.: Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. - Х46 М.: ДеЛи принт, 2002. - 236 с.). Интернет Сервис поможет обеспечить наглядную демонстрацию процесса ведения дневника питания и структурировать информацию о способах самостоятельного контроля собственного питания.

2. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. [Электронный документ]. URL:

[http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA57/A57\\_R17-ru.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-ru.pdf).

3. Закон РФ от 07.02.1992 N 2300-1 (ред. от 18.07.2019) «О защите прав потребителей». [Электронный документ] Официальный сайт компании «КонсультантПлюс». URL:

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_305/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_305/).

4. МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации». [Электронный документ]. URL: <http://docs.cntd.ru/document/1200076084>.

