Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 1

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Мещуров

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.

**ПРОГРАММА**

ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Наименование Программы | Программа по формированию культуры здорового питания на период 2020-2021 учебного года |
| 2. Основание для разработки Программы | * Конвенция о правах ребенка; * Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»; * Федеральный Закон от  29.12.2012  №  273-ФЗ  «Об               образовании в Российской Федерации»; * СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям  обучения в ОУ»; * Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года; №30 «Об организации питания учащихся в ОУ»; * Федеральный закон от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и статью 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации"2 марта 2020 Принят Государственной Думой 18 февраля 2020 года Одобрен Советом Федерации 26 февраля 2020 год;.. * Методические рекомендации от 18.05.2020 г. 2.4. 0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»; * Методические рекомендации от 18.05.2020 г. 2.4. 0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательной организации». |
| 3. Разработчики Программы | * Администрация  МБОУ СОШ № 1 |
| 4. Цель Программы | * Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, 100% охват учащихся  горячим питанием. |
| 5. Основные задачи Программы | * обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; * обеспечение доступности школьного питания; * гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании; * предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; * приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями; * пропаганда принципов здорового и полноценного питания; * рганизация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания. |
| 6. Этапы  и сроки реализации Программы | * Программа реализуется в период 2020 – 2021 учебного года в три этапа: * I этап (август 2020 г.) – организационный: * организационные мероприятия,  разработка и написание программы; * II этап (сентябрь 2020 г. – май 2022 г.) - реализация программы; * III этап (июнь 2018 г.) – обобщающий: систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы. |
| 7. Объемы и источники финансирования | * Средства Федерального бюджета * Средства Регионального бюджета * Средства бюджета муниципального образования * Родительские средства * •     Другие источники |
| 8. Ожидаемые результаты реализации Программы | * наличие пакета документов по организации школьного питания; * обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; * обеспечение доступности школьного питания; * обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании; * отсутствие  среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; * приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями; * сохранение и укрепление здоровья школьников; * охват горячим питанием школьников (100%); * улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой; |

ВВЕДЕНИЕ

Значительное число современных проблем в системе общего образования, связано с негативной динамикой здоровья детей и подростков. Особую тревогу вызывает сам характер нарушений, которые часто являются следствием перенапряжения детского организма в процессе адаптации к качеству образовательной среды. Такие нарушения получили название «школьной патологии». Специалисты отмечают, что «школьные патологии» проявляются в развитии опорно-двигательной, пищеварительной, сердечно -сосудистой систем, ростом нервно - психических заболеваний, болезней органов дыхания, зрения. Вследствие этого наблюдается общее снижение уровня психологической комфортности у детей и подростков. И как общее проявление - отрицательная динамика социальной активности, что проявляется в инертности в учебной и трудовой деятельности, а нередко ведет к неадекватному и даже агрессивному поведению.

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 начинается с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжается на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания в нашей школе включает три направления: рациональную организацию питания школе; включение в учебный процесс образовательной программы формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами нашего образовательного учреждения. Такое сочетание направлений работы помогает создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов; обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием, совершенствование системы организации питания в образовательном учреждении, способствующей формированию у школьников здорового образа жизни и навыков рационального здорового питания, формирование общей культуры правильного питания.

Задачи:

1. Создание нормативной и методической базы для организации питания обучающихся;
2. Проведение социометрических исследований отношения обучающихся к организации и качеству питания;
3. Внесение дополнений, касающихся организации и качества питания обучающихся, в программу мониторинга;
4. Расширение знаний обучающихся о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
5. Формирование представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
6. Обеспечение всех обучающихся школы сбалансированным горячим питанием;
7. Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций);
8. Формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья;
9. Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной  
   работы школы и работу с родителями;
10. Внедрение современных методов мониторинга состояния питания; формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
11. Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
12. Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков;
13. Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
14. Информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
15. Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
16. Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;
17. Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Актуальность программы обусловлена наличием следующих проблем:

* недостаточная просветительская работа среди обучающихся и их родителей о здоровом питании школьников;
* увеличение детей, страдающих заболеваниями обмена веществ, желудочно-кишечного тракта;
* дети, страдающие различными заболеваниями, склонны часто пропускать учебные занятия, что способствует снижению качества образования;
* недостаточная работа по организации питания обучающихся, воспитанию их культуры поведения в столовой;
* малоэффективный контроль за качеством и безопасностью питания. Программа предусматривает проведение мониторинга и контроля за качеством питания обучающихся.
* в ходе мониторинга планируется анкетирование родителей и обучающихся.

Прогнозирование целевых показателей и ожидаемых результатов

* Сохранение количества детей, питающихся в школьной столовой до 100%.
* Организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
* Оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;
* Обеспечение обучающихся необходимым качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
* Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей;
* Улучшение качества питания школьников и обеспечение его безопасности;
* Дальнейшее укрепление материально-технической базы школьной столовой;
* Изменение имиджа школьной столовой и качества обслуживания.

1. ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

При разработке данной программы по совершенствованию организации школьного питания мы учитывали не только требования, предъявляемые ФГОС и СанПиН, но и реальную ситуацию в нашей школе.

В нашей школе работа по формированию культуры здорового питания проводится по трем направлениям:

1. Рациональная организация питания в школе, в школьной столовой, где  
все должно соответствовать принципам здорового питания и  
способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и  
организация питания в школе соответствуют не только всем гигиеническим  
требованиям, но и служат примером здорового питания;

2. Реализация образовательных программ по формированию культуры  
здорового питания. При формировании культуры здорового питания ведется  
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 и т.п. Например, на  
протяжении уже многих лет зарекомендовала себя комплексная программа,  
которая используется в начальной школе - программа  
"Разговор о правильном питании". Программа предусматривает различные  
формы организации занятий, наиболее эффективные в разном возрасте и  
предполагает тесное взаимодействие с родителями.

В этом учебном году в рамках внеурочной деятельности в 5-6 классах реализуется программа «Школа здоровья».

При реализации образовательной программы в нашей школе соблюдаются принципы формирования культуры здорового питания, важнейшими из которых являются:

* научная обоснованность и практическая целесообразность;
* возрастная адекватность;
* необходимость и достаточность информации;
* модульность структуры;
* системность и последовательность;
* вовлеченность семьи в реализацию программы.

3. Третье направление - просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье. Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии РАО, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерационально и не сбалансированно, нарушен режим питания. Во многих семьях, даже живущих в сельской местности, в питании мало овощей, фруктов, молочных продуктов, а предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям и т.п. Только 20% родителей нашей школы знакомы с общими принципами организации здорового питания.

Работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в нашем образовательном учреждении носит системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образования, ведется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, регионального и этнокультурного компонентов.

Педагоги в школе, реализующие образовательные программы формирования культуры здорового питания, знают 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.

В работе с родителями классные руководители используют методические рекомендации МР 2.4. 0180-20 от 18.05.2020 г, в которых дается полное представление о принципах организации здорового питания, приведено рекомендуемое количество приемов пищи в образовательной организации в зависимости от режима функционирования, даны рекомендации по организации родительского контроля за организацией питания детей образовательных организациях, а также предложены рекомендации по организации питания детей в семье. Кроме того, в Приложение 1, к рассматриваемым методически рекомендациям предложена анкета школьника, которую ребята могут заполнить вместе с родителями. Для инициативной группы, в целях проверки качества питания в Приложении 2 к МР 2.4.0180-20 представлена форма оценочного листа.

2. СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ (ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ)

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников в нашей школе имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе. Школьный период можно условно разделить на три возрастные группы - 7-11 лет, 11-14 лет, 14-18 лет.

Организация питания осуществляется на основе принципов «щадящего питания». При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассирование, тушение, приготовление на пару. При приготовлении блюд не применяется жарка. Исключены из меню копченые, маринованные, жареные блюда, острые блюда, пряности и специи, жирные продукты, то есть питание организовано с учетом особенностей детского организма.

В меню учтены продукты, насыщенные микро- и макроэлементами: хлеб  
пшеничный обогащенный, соль йодированная, витаминизированные напитки, кисломолочные продукты, обогащенные витаминами и минералами.

В МБОУ Грековская ООШ созданы следующие условия по организации питания обучающихся.

Для общественного питания образовательного учреждения и для обслуживания обучающихся в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН в школе оборудована столовая.

Помещения столовой размещаются на первом этаже здания образовательного учреждения .

Оборудование, инвентарь, посуда, тара, являющиеся предметами производственного окружения, соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям, предъявляемым к организациям общественного питания, и выполнены из материалов, допущенных для контакта с пищевыми продуктами.

Столовая школы обеспечена достаточным количеством столовой посуды и приборами. В столовой используется посуда (тарелки, стаканы), отвечающая требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами. Столовые приборы (ложки, вилки), посуда для приготовления и хранения готовых блюд изготовлены из пищевого металла.

В столовой имеется обеденный зал, зал оснащен удобной мебелью, позволяющими проводить их обработку с применением моющих и дезинфицирующих средств.

В столовой разработана нормативно-правовая документация, обеспечивающая деятельность столовой и ее работников, инструкции и рекомендации для сотрудников. Помещения и оборудование столовой соответствуют нормам и требованиям СанПина, об этом свидетельствуют акты приемки школы к новому учебному году.

В школе за счет средств федерального бюджета обеспечиваются бесплатным горячим питанием дети начальной школы с 1 по 4 классы. Льготное горячее питание за счет средств бюджета получают дети 5 – 11 классов льготной категории: малообеспеченные, многодетные малообеспеченные, имеющие статус ОВЗ. Для остальной категории обучающихся организовано горячее питание за счет родительских средств.

Обучающиеся посещают столовую организованно в течение 5-ти перемен, что позволяет обеспечить максимально комфортное питание.

Режим питания школьников в нашем образовательном учреждении.

3. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ)

3.1. Работа обучающимися

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Основные мероприятия | Срок исполнения | Исполнители | Отметка о выполнении |
| 1. | Внеурочная деятельность в 1-4 кл «Разговор о правильном питании»;  Внеурочная деятельность в 5-6 классе «Школа здоровья» | В течение учебного года | Классные руководители |  |
| 2. | Проведение классных часов. | По планам классных руководителей | Классные руководители |  |
| 3. | * Классный час «Здоровое питание. Как я это понимаю?» (1-5 кл); * Классный час «Основы рационального питания» (6 кл.); * Классный час «Мы – за здоровый образ жизни» (7 кл.); * Классный час «Роль режима в правильном питании» (9 кл.). | Октябрь 2020 г. | Классные руководители |  |
| 4. | * Классный час «Правильный завтрак – это важно» (5 кл.); * Классный час «Витамины и их польза» (6 кл.); * Классный час «Что такое гигиена питания» (7 кл.); | Ноябрь 2020 г. | Классные руководители |  |
| 5. | * Классный час «Где живут витамины?» (1-5 кл.); * Классный час «Еда живая и мертвая» (8-11 кл.). | Декабрь 2020 г. | Классные руководители |  |
| 6. | * Беседа «Здоровый образ жизни. Правильное питание» (1-5 кл.); * Классный час «Полезно ли голодание?» (6-8 кл); * Беседа «Что можно узнать, прочитав состав блюд?» (8-11 кл.). | Февраль 2021 г. | классные руководители |  |
| 7. | * Классный час «Питание и здоровье» (1-9 кл.). | Март 2021 г. | Классные руководители |  |
| 8. | * Беседа «Секреты здорового питания» (1-5 кл.); * Классный час «Быстрое питание – скорое заболевание» (6- кл); * Беседа «Правильный завтрак – что это такое?» (7-11 кл.) | Апрель 2021 г. | Классные руководители |  |
| 9. | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся | Ежемесячно | Классные руководители  Социальный педагог |  |
| 10. | Анкетирование учащихся по вопросам питания | Октябрь 2020  Февраль 2021 | Социальный педагог |  |
| 11. | Работа по оздоровлению обучающихся в каникулярное время (пришкольный лагерь) | В течение года | Директор школы  Зам по УВР  Социальный педагог |  |
| 12. | Выставка книг по теме: «Гигиена питания». | Октябрь 2020 г. | Библиотекарь |  |
| 13. | Проведение «Дня здоровья». | 11.09.2020 г.  07.04.2021 г. | Учителя физкультуры  Зам по УВР |  |
| 3.2. Работа с педагогическим коллективом | | | |  |  |
| 1. | Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей | Август, сентябрь | Директор школы |  |
| 2. | Организация консультаций для классных руководителей:  - культура поведения учащихся во время приема пищи,  - соблюдение санитарно-гигиенических требований  - организация горячего питания – залог сохранения здоровья | В течение учебного года | Социальный педагог |  |
| 3. | Организация питания учащихся льготной категории. | До 01.09.2020 г | Директор школы  Социальный педагог |  |
| 4. | Осуществление контроля за качеством питания | В течение учебного года | Директор школы  Социальный педагог  Представитель родителей  Медицинский работник |  |
| 3.3. Работа с родителями | | | |  |
| 1. | Общешкольное родительское собрание «Организация питания» | Сентябрь | Директор школы  Социальный педагог |  |
| 2. | Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе | В течение учебного года | Классные руководители  Социальный педагог |  |
| 3. | Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отноше­ния к ЗОЖ. | В течение учебного года | Классные руководители |  |
| 4. | Родительские собрания о правильном питании | По планам классных руководителей | Классные руководители |  |
| 5. | Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания» | Май | Социальный педагог |  |
| 6. | Информация для родителей на школьном сайте в разделе «Организация питания» | В течение года | Администратор сайта |  |
| 3.4. Контроль организации горячего питания и работы школьной столовой | | | | |  |
| 1. | Составление отчёта по организации питания учащихся в части бесплатного горячего питания. | Ежемесячно | Директор школы  Социальный педагог |  |
| 2. | Соблюдение графика питания учащихся | Ежедневно | Социальный педагог |  |
| 3. | Личная гигиена учащихся | Ежедневно | Классные руководители |  |
| 3.5. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей | | | | |
| 1. | Контроль эстетического оформления обеденного зала | Ежегодно | Социальный педагог |  |
| 4. | Организация текущего и капитального ремонта школьной столовой | Июль-август | Директор школы |  |

4. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКИХ УРОКОВ ПО РАЦИОНАЛЬНОМУ ПИТАНИЮ В РАМКАХ РАЗЛИЧНЫХ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Содержание занятия |
| Биология | Основные компоненты пищи, их значение.  Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта.  Жевание. Роль правильного измельчения пищи во рту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.  Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека. |
| ОБЖ | Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья. Рациональное питание. Гигиена питания. |
| Окружающий мир | Если хочешь быть здоров. Наше питание. Почему нужно есть много овощей и фруктов? Почему нужно чистить зубы и мыть руки? Здоровый образ жизни. |
| Русский язык | Работа с текстами, затрагивающими тематику питания и здорового образа жизни |
| Математика | Задачи со здоровьесберегающим содержанием |
| ИЗО | Рисунки, роспись посуды |
| Технология | Изготовление муляжей фруктов и овощей.  Материал из раздела «Кулинария» |

5. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАЧ И ОБЯЗАННОСТЕЙ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В РЕШЕНИИ ВОПРОСОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.

1. Задачи администрации школы:

 Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;

-     Контроль качества питания;

-    Контроль обеспечения порядка в столовой;

-    Контроль культуры принятия пищи;

-    Контроль  проведения   воспитательной  работы   со   школьниками  по привитию навыков культуры приема пищи;

  -     Контроль расходования средств на питание в школьной столовой.

1. Обязанности работников столовой:

- Составление рационального питания на день и перспективного меню;

- Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;

-  Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;

-    Использование   современных  технологии   приготовления   пищи  для сохранения питательной ценности продуктов.

3.  Обязанности классных руководителей:

-  Проведение классных часов, бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;

-   Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;

-  Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;

- Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

4.  Обязанности родителей:

-   Прививать навыки культуры питания в семье;

-   Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

5.  Обязанности учащихся:

-   Соблюдать правила культуры приема пищи;

   -  Принимать участие в мероприятиях по формированию культуры здорового питания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

     Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной работы, но и образовательный процесс. Содержание программы позволяет осуществить связь со всеми предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей) и других.

        Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

        Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

         Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них помогут в интересной и увлекательной форме прикоснуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.