

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №17»
(МОУ «СОШ №17»)**

**«17 №-а ШÖР ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЙ ВЕЛÖДАН УЧРЕЖДЕНИЕ
(«17 №-а шÖр школа» МВУ)**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
протокол №8 от 24.05.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
от 24.05.2022 г. № 01-12/65

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(общеразвивающая)**

«Школа здорового питания»

направленность – естественно-научная
срок реализации – 4 года

Разработана
учителем начальных классов
Рылова О.Н.

пгт. Боровой, г. Ухта
2022 г.

Пояснительная записка

Программа составлена на основе приказа от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Направленность программы: естественнонаучная

Актуальность программы

Сегодня в России очень много говорят о проблеме здоровья детей и молодёжи, как будущего нации. Поэтому, чем раньше у человека формируется мотивация, т.е. осознанная необходимость заботиться о своём здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек в частности и общество в целом, детский возраст человека характеризуется неравномерным и разносторонним развитием органов и систем. Дети с пренебрежением относятся к элементарным правилам гигиены и питания. Сохранение и укрепление здоровья населения – одна из наиболее актуальных проблем современности.

Программа «Школа здорового питания» интересна и нужна учащимся. Она включает вопросы правильного питания, гигиены, безопасности. Изучается материал о функциональных заболеваниях, связанных с неправильным питанием.

Программа «Школа здорового питания» поможет учащимся выявить первопричины нарушения здоровья, объяснить влияние неправильного питания на работу органов и систем человека, расширит представление учащихся о научно обоснованных правилах и нормах питания.

Отличительная особенность программы

– это развитие познавательных способностей через задания не учебного характера, поэтому серьёзная работа принимает форму игровой деятельности. Ведь именно игра помогает школьникам легко и быстро усваивать учебный материал, оказывая благотворное влияние на развитие и личностно-мотивационную сферу.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 1-4 классов (7-11 лет), интересующихся своим здоровьем, желающих познать азы и культуру правильного питания, сохранения в целом здорового образа жизни.

Объём программы – 34 часа.

Формы организации образовательного процесса и виды процесса

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Предполагается, что занятия будут происходить в форме КВН, соревнований, поисковых научных исследований и др. И если внеурочная деятельность определена образовательным планом, то школа должна заняться тем, как организовать эту деятельность, предоставляя ребёнку выбор, чем он хотел бы и мог заниматься.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

Срок освоения программы – 4 года.

Режим занятий - программа рассчитана на 1 час в неделю теоретических и практических занятий.

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
 - освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
 - развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Программа построена на основе следующих принципов:
- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);

- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностная основа процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Содержание программы

1 класс

«Здравствуйте, друзья!» (3 часа)

Характеристика героев: внешний вид, характер, особенности поведения. Правила этикета: знакомство. Использование электронного учебника.

Умеем ли мы правильно питаться! (3 часа)

Чтение стихов под музыкальное сопровождение с выполнением упражнений; оздоровительная минутка «Вершки и корешки»; советы Доктора Айболита. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

Овощи, ягоды, фрукты – самые полезные продукты (4 часа)

Знакомство с витаминами; разгадывание загадок; дидактическая игра «где что растет»;

Каша к завтраку нужна, каша каждому важна (4 часа)

Каша – одно из самых древнейших блюд в России. Из чего варятся каши? Игра «Пословицы запутались». Беседа «Полезные свойства каши». Игра «Отгадайте загадки о крупах и кашах». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку». Сказка о Крупяничке. Виды круп и каш. Продукты, необходимые для приготовления каши.

«Цена ломтика» (3 часа)

Расширение знаний о пользе хлеба, о его ценности, о тяжелом труде хлебороба, воспитание бережливого отношения к хлебу. Чтение стихов о хлебе, разгадывание загадок о хлебе.

«В гостях у молока» (3 часа)

Знакомство детей со значением молока и молочных продуктов. Путешествие в «тайную комнату» школьной столовой (2 часа). Знакомство с работой на кухне школьной столовой, с правилами техники безопасности. Секреты поварского искусства. Интервью с поваром. Мастер – класс шеф –повара.

Крош и Ёжик отправляются в гости (2 часа)

Знакомство с правилами этикета. Игра «мы в гостях, у нас гости». Мы за чаем не скучаем (2 часа). Расширение знаний о чае, как полезном напитке. Знакомство с историей чая, с чайной церемонией. История появления чая в России.

Разработка проекта по теме: «Завтрак в моей семье» (4 часа)

Составление меню семейного завтрака.

Академия знатоков правильного питания (4 часа)

Заседание Академии знатоков правильного питания в конце каждой четверти.

2 класс

Золотые правила питания (2 часа)

Знакомство с золотыми правилами питания. Составление памятки. Советы по здоровому питанию.

Молоко от Ёжика (2 часа)

Знакомство с полезными свойствами молока. Значение молока и молочных продуктов. Целебная сила молока. Рецепты молочных блюд. Знакомство детей с рецептом приготовления сыра. Аукцион «Блюда с использованием молока и молочных продуктов». Конкурс «Молочный ресторан». Игра «Приготовь блюдо».

«Собираем урожай» (3 часа)

Формирование представлений о значении фруктов и овощей в жизни человека. Разгадывание загадок об овощах. Аукцион «Продаётся чудо – овощ». Конкурс «Дары осени»

Чудо Земли – хлеб (3 часа)

История появления хлеба. Пение и инсценировка песни. Этапы выращивания и приготовления хлеба. Профессии людей, имеющих отношение к хлебу. Плетение венка из пословиц. Разгадывание загадок.

Мы идем в магазин (3 часа)

Знакомство с отделами продуктового магазина, ассортиментом. Игра «продавец и покупатель».

Званный обед (2 часа)

Инсценирование стихотворений. Составление меню из предложенных продуктов. Музыкальное представление семейного блюда. Обмен рецептами. Выбор продуктов для приготовления любимого блюда своей семьи. Приём гостей.

«Земляничная поляна и многие другие ягоды» (3 часа)

Знакомство с садовыми и лесными ягодами, их значением в питании человека. Разгадывание загадок о ягодах.

Поешь рыбки – будут ноги прытки! (2 часа)

Формирование представлений о полезных свойствах рыбных блюд. Разнообразие рыб на Земле. Конкурс загадок. Конкурс рисунков «В подводном царстве»

День рождения Ньюши (2 часа)

Закрепление знаний детей о правилах рационального питания и о правилах поведения за столом. Игровая конкурсная программа.

Кулинарное путешествие по стране Смешариков (3 часа)

Знакомство с кулинарными традициями. Разработка проекта по теме.

«Кулинарные традиции в моей семье» (4 часа)

Академия знатоков правильного питания (4 часа)

Заседание Академии знатоков правильного питания в конце каждой четверти.

3 класс

"Путешествие по музеям напитков" (2 часа)

Дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков.

Овощная больница (2 часа)

Какие овощи полезны во время болезни. Как можно лечиться без лекарств?

Витамины, витамины - детям всем необходимы (2 часа)

Знакомство с витаминами. В каких продуктах содержатся витамины.

Я выбираю кашу (3 часа)

Представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню; рассказ о каше как традиционном блюде русской кухни, его пользе для здоровья; воспитание культуры поведения за столом во время еды.

Секреты поваренка (2 часа)

Формирование представлений о последствиях неправильного питания для организма человека, о необходимости рационального питания.

Путешествие по морям и океанам вместе с Пином (2 часа)

Расширение знаний о морепродуктах. Формирование представлений о необходимости и значимости морепродуктов в питании человека.

Что едят в пост(2 часа)

Знакомство с понятиями «постная пища», «постные блюда». «Рецепты моей бабушки».

Вкусное мороженое на блюдечке положено (2 часа)

История происхождения мороженого. Тайны рецепта.

Ядовитые ягоды и грибы (2 часа)

Знакомство с основными ядовитыми растениями и грибами. Групповая игра «Разбираем грибы и ягоды». Рассказ о случаях отравления и оказания первой помощи.

Мы в гостях, гости у нас (2 часа)

Закрепить знания детей о правилах приема гостей, о правилах составления меню и пользе рационального питания. Составление меню из предложенных продуктов. Выбор продуктов для приготовления любимого блюда своей семьи, представление своего блюда.

Приём гостей

Толстому и тонкому - разные продукты. (2 часа)

Формирование представлений о рациональном питании. Рацион питания каждого человека индивидуален.

Что едят олимпийские чемпионы? (2 часа)

Знакомство с рационом питания. Особенности питания людей, которые занимаются спортом.

Разработка проекта по теме «Кулинарный глобус» (4 часа)

Расширение знаний об особенностях рационального питания разных народов мира. «Вкусный маршрут» (конкурс рисунков). «Особенности национальной кухни».

Академия знатоков правильного питания (4 часа)

Заседание Академии знатоков правильного питания в конце каждой четверти.

4 класс

"Давайте питаться правильно!" (1 часа)

Значение полноценного питания для формирования детского организма. Режим питания. Рациональное питание.

В поход за винегретом (2 часа)

Игровое занятие для детей и их родителей. Роль сказочных персонажей выполняют родители, с которыми заранее проведена работа. У детей имеется маршрутный лист, по которому они ищут заданные станции, где получают информацию о значении овощей и их пользе для человеческого организма.

Витамины (1 час)

Дать представление учащимся об истории открытия витаминов. Познакомить учащихся с важнейшими представителями витаминов. Показать значимость витаминов для здоровья человека. Сравнить природные и искусственные витамины. Позволить учащимся определить присутствует ли у них витаминная недостаточность. Дать характеристику продуктов питания по присутствию в них витаминов.

Разработка проекта по теме «Для чего человеку витамины» (3 часа)

Понятие о витаминах. Историческая справка. Классификация витаминов. Важнейшие представители витаминов. Значение витаминов в жизни человека: авитаминоз и гипервитаминоз. Что лучше витамины натуральные или искусственные? Содержание витаминов в продуктах питания. Суточная потребность человека в витаминах и их основные функции. Рецепты витаминных блюд.

Что мы пьем, или Тайна кока-колы (2 часа)

Подготовка агитбригады с целью:

- проинформировать школьников о масштабах того вреда, которое оказывает употребление кока-колы на здоровье человека;
- разъяснить, как снизить вред от употребления лимонадов.

Секреты поварского искусства (1 часа). Мастер - класс шеф – повара школьной столовой.

«Молочные братья» (2 часа)

Расширение знаний о пользе молока и молочных продуктов. Производство разных молочных продуктов. Молочные продукты у разных народов.

Что такое вегетарианство? (2 часа)

Знакомство с понятием «вегетарианство». Блюда вегетарианской кухни.

Какую роль играют диеты? (2 часа)

Что такое диета? Какую пользу приносит диета человеку.

Консерванты и здоровье (2 часа)

Знакомство с промышленными способами сохранения продуктов – консервированием и консервантами. Как расшифровывать коды срока годности продуктов и использования консервантов. Влияние некоторых консервантов на здоровье.

Здоровая еда прибавляет года (1 часа)

Привитие навыков здорового образа жизни. Полезные продукты – залог здорового организма.

Вредны ли фаст-фуды (2 часа)

Почему люди выбирают продукты фаст-фуд? Какое влияние на организм человека оказывают продукты фаст-фуд? Какой вред здоровью человека приносят фаст-фуды? Как изменить отношение окружающих к правильному выбору продуктов?

Кулинарное путешествие по России (2 часа)

Знакомство с кулинарными традициями России. Блюда русской народной кухни.

Чудо – каша (1 часа)

Закрепить знания о законах здорового питания. Расширение знаний о каше как традиционном блюде русской кухни, его пользе для здоровья. Конкурс «Самая вкусная и полезная каша».

Удивительное превращение колоска (2 часа)

Закрепить знания о значимости хлеба в рационе питания. Составление репортажей, видеороликов, рекламных буклетов, презентаций о значимости хлеба в питании человека.

«Правильное питание» (пресс-конференция) (2 часа)

Обобщение знаний о роли правильного питания для здоровья человека, развитие представлений о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни

Разработка проекта по теме «Кафе «Здоровейка» (2 часа)

Представление проекта, функции кафе.

Академия знатоков правильного питания (4 часа)

Заседание Академии знатоков правильного питания в конце каждой четверти.

Планируемые результаты

Личностные:

- воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни в комплексном понимании здоровья;
- повышение мотивации здоровому образу жизни;
- формированию готовности и способности к ведению ЗОЖ, потребности в соблюдении основных принципов культуры здоровья;

Предметные:

- сформированность ценностного, ответственного отношения к своему здоровью;
- сформированность умения регулировать своё поведение, прогнозировать последствия своих действий;
- сознательное отношение учащихся к собственному здоровью;
- умение вести поисковую работу по теме, отбора главной и существенной информации соответствии с поставленной задачей;
- навык работы с различными источниками информации (справочники, энциклопедии, книги, интернет-ресурсы);
- навыка оформления буклета, листовки, умение презентовать собранный здоровьесберегающий материал через оформление стенда, выступление перед аудиторией.

Метапредметные:

- развитие коммуникативных навыков;
- развитие умения поиска работы с информацией;
- способность работать по предложенному учителем плану;
- способность отличать верно выполненное задание от неверного;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;

Условия реализации программы:

Помещение–учебный кабинет.

Материально-техническое оборудование – мультимедийный проектор, компьютер, экран, принтер, доступ к сети Интернет.

Канцелярские принадлежности – бумага, ватман, чертёжная бумага А-4, А3; фломастеры, клей, гуашь.

Учебно-методическое обеспечение:

- нормативные документы по развитию воспитания в системе образования Российской Федерации и Республики Коми;
- методические пособия для внеурочной работы с учащимися младшего школьного возраста;
- методические рекомендации по применению поисково-исследовательских методов работы и метода проектов.

Формы аттестации (контроля):

Результатом познавательной, поисковой и исследовательской деятельности школьников станет:

- доклад;
- электронная презентация;

- устный опрос;

Критерии оценки электронной презентации

№	Критерии	Максимальный уровень достижений учащихся
1	Планирование и раскрытие плана, развитие темы	4
2	Сбор информации	4
3	Дизайн, структурирование слайдов	4
4	Анализ информации	4
5	Количество слайдов, объём информации	4
6	Анализ процесса и результата	4
7	Личное участие	4
	Итого	28

Общий уровень достижений учащихся оценивается по следующей шкале:
8-28 баллов - «зачет»; 0-7 баллов - «не зачет».

1. Планирование и раскрытие плана, развитие темы.

Высший балл ставится, если ученик определяет и четко описывает цель темы, ставит задачи, дает последовательное и полное описание того, как собирается достичь этой цели.

2. Сбор информации.

Высший балл ставится, если содержится достаточное количество относящейся к делу информации и ссылок на различные источники.

3. Дизайн, структурирование слайдов.

Высший балл ставится, если дизайн простой, лаконичный. Выбранные и эффективно использованные средства автором, приводят к созданию итогового продукта высокого качества. Если структура слайдов отражает логику и последовательность работы, если использованы адекватные способы представления материала (диаграммы, графики, модели и т.д.).

4. Анализ информации.

Отражена актуальность, собственное видение идей, содержит личностный подход к теме.

5. Количество слайдов, объём информации.

Объём слайдов – не менее 10. Объём информации на каждом слайде не менее 60%

6. Анализ процесса и результата.

Высший балл ставится, если учащийся последовательно и полно анализирует проект с точки зрения поставленных целей, демонстрирует понимание общих перспектив, относящихся к выбранному пути.

7. Личное участие.

Наличие собственного интереса автора, энтузиазм, самостоятельность при выполнении работы на всех этапах в соответствии с возрастными особенностями.

Требования к докладу (устной презентации) Критерии оценки доклада (устной презентации)

№	Критерии	Максимальный уровень достижений учащихся
1	Планирование и раскрытие плана, развитие темы	4
2	Сбор информации	4
3	Выбор и использование методов и приемов	4
4	Анализ информации	4
5	Устное выступление	4
6	Анализ процесса и результата	4

7	Личное участие	4
Итого		28

Общий уровень достижений учащихся оценивается по следующей шкале:
8-28 баллов - «зачет»; 0-7 баллов - «не зачет».

1. Планирование и раскрытие плана, развитие темы.

Высший балл ставится, если ученик определяет и четко описывает цель темы, ставит задачи, дает последовательное и полное описание того, как собирается достичь этой цели.

2. Сбор информации.

Высший балл ставится, если содержится достаточное количество относящейся к делу информации и ссылок на различные источники.

3. Выбор и использование методов и приемов.

Высший балл ставится, если проект полностью соответствует целям и задачам, определенным автором, причем выбранные и эффективно использованные средства приводят к созданию итогового продукта высокого качества.

4. Анализ информации.

Отражена актуальность, собственное видение идей, содержит личностный подход к теме.

5. Устное выступление.

Если выступающий придерживается структуры доклада: цель, методы, результаты, выводы. Стараются смотреть в глаза слушателям, но не фиксирует взгляд только на одном человеке. Говорит не спеша, ясно и отчетливо. Отвечать на вопросы громко и четко. Не перебивает. Избегает затяжных дискуссий с одним человеком и пространных ответов.

6. Анализ процесса и результата.

Высший балл ставится, если учащийся последовательно и полно анализирует проект с точки зрения поставленных целей, демонстрирует понимание общих перспектив, относящихся к выбранному пути.

7. Личное участие.

Наличие собственного интереса автора, энтузиазм, самостоятельность при выполнении работы на всех этапах в соответствии с возрастными особенностями.

Методические материалы

Используемые методики и технологии: технология группового обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, технология КТД.

Методы обучения – словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный, игровой, дискуссионный.

Методы воспитания – убеждение, поощрение, тренинг, стимулирование, мотивация.

Список литературы

1. Разговор о правильном питании/Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.
2. Две недели в лагере здоровья/Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974, 200 с.
3. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185 с.
4. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190 с.
5. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350 с.
6. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002, 400 с.
7. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни. 2012.-№5.-с.54
8. Минвалеев Р.С. Коррекция веса. Теория и практика здорового питания.СПб: «Питер», 2015.

9. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако», 2014

Приложение
Календарно-тематическое планирование 1 год

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	«Здравствуйте, друзья!»	3
2	Умеем ли мы правильно питаться!	3
3	Овощи, ягоды, фрукты – самые полезные продукты	4
4	Каша к завтраку нужна, каша каждому важна	4
5	«Цена ломтика»	3
6	«В гостях у молока»	3
7	Путешествие в «тайную комнату» школьной столовой	2
8	Крош и Ёжик отправляются в гости	2
9	Мы за чаем не скучаем	2
10	Разработка проекта по теме: «Завтрак в моей семье»	4
11	Академия знатоков правильного питания	4
	Итого	34

2 год

1	Золотые правила питания	3
2	Молоко от Ёжика	2
3	«Собираем урожай»	3
4	Чудо Земли - хлеб	3
5	Мы идем в магазин	3
6	Званный обед	2
7	«Земляничная поляна и многие другие ягоды»	3
8	Поешь рыбки – будут ноги прытки!	2
9	День рождения Ньюши	2
10	Кулинарное путешествие по стране Смешариков	3
11	Разработка проекта по теме «Кулинарные традиции в моей семье»	4
12	Академия знатоков правильного питания	4
	Итого	34

3 год

1	"Путешествие по музеям напитков"	3
2	Овощная больница	2
3	Витамины, витамины детям всем необходимы	2
4	Я выбираю кашу	3
5	Секреты поваренка	2
6	Путешествие по морям и океанам вместе с Пином	2
7	Что едят в пост	2
8	Вкусное мороженое на блюдечки положено	2
9	Ядовитые ягоды и грибы	2
10	Мы в гостях, гости у нас	2
11	Толстому и тонкому - разные продукты	2
12	Что едят олимпийские чемпионы?	2
13	Разработка проекта по теме «Кулинарный глобус»	4
14	Академия знатоков правильного питания	4
	Итого	34

4 год

1	"Давайте питаться правильно!"	1
2	В поход за винегретом	2
3	Витамины	1
4	Разработка проекта по теме «Для чего человеку витамины»	3
5	Что мы пьем, или Тайна кока-колы	2
6	Секреты поварского искусства	1
7	«Молочные братья»	2
8	Что такое вегетарианство?	2
9	Какую роль играют диеты?	2
10	Консерванты и здоровье	2
11	Здоровая еда прибавляет года	1
12	Вредны ли фаст-фуды	2
13	Кулинарное путешествие по России	2
14	Чудо - крупяничка	1
15	Удивительное превращение колоска	2
16	«Правильное питание» (пресс-конференция)	2
17	Разработка проекта по теме «Кафе «Здоровейка»	2
18	Академия знатоков правильного питания	4
	Итого	34