Министерство образования Республики Башкортостан

Отдел образования администрации МР Уфимского района

МОБУ СОШ с. Чесноковка

Научно - исследовательская работа

**Питание школьников МОБУ СОШ с. Чесноковка в школьной столовой и способы улучшения их здоровья**

Выполнила ученица 8б класса

МОБУ СОШ с. Чесноковка

Уфимского района РБ

Сафина Юлия Руслановна

Руководитель: Васильева

Елена Викторовна, учитель

МОБУ СОШ с. Чесноковка

Уфа – 2018

**Содержание**

1. Введение 3
2. Теоретическая часть 5
   1. Зависимость здоровья от питания человека 5
   2. Питание школьников и меню школьной столовой 6

1. Собственные исследования 7
   1. Изучение меню школьной столовой 7
      1. горячее питание 7
      2. буфетная продукция 8

3.2 Изучение данных по заболеваемости желудочно-кишечного тракта школьников 9

3.3 Анализ результатов анкетирования учащихся 9

3.4 Опыты с пищевыми продуктами 12

4. Выводы и рекомендации 14

1. Список использованной литературы 15
2. Приложения

1. **Введение**

**Актуальность:**

В нашей стране вопрос обеспечения качественным питанием школьников приравнивается к вопросу национальной безопасности. С пищей мы получаем не только энергию, но и витамины для работы нашего организма. Неправильное питание напрямую влияет на физическое и умственное развитие. Как нужно питаться чтобы быть здоровым? Так как школьники большую часть дня проводят в стенах школы, занимаясь умственным трудом, очень важно уделять внимание полноценному и качественному питанию учеников.

**Цель:**

Изучить питание школьников МОБУ СОШ с. Чесноковка в школьной столовой и показать способы правильного питания, как залога крепкого здоровья детей.

**Задачи:**

**-** изучить литературные источники;

- изучить меню школьной столовой;

- посетить участкового педиатра, изучить данные по заболеваемости желудочно-кишечного тракта школьников и проанализировать изученную информацию;

**-** провести анкетирование учащихся МОБУ СОШ с. Чесноковка по предпочтению к продуктам;

**-**  провести опыты и доказать вред некоторых продуктов питания;

- подготовить рекомендации о правильном питании.

**Предмет исследования:**

Обучающиеся МОБУ СОШ с. Чесноковка

**Сроки проведения исследования:**

С 10 июля 2018 года по 30 сентября 2018 года

**Гипотеза:**

Если ученики нашей школы будут знать о пользе и вреде некоторых продуктов и режиме питания, желающих питаться правильно будет больше, а значит работоспособность школьников будет выше и здоровье школьников значительно улучшится.

**Методы исследования:** -поиск информации; -анкетирование;

опыт

1. **Теоретическая часть**

**2.1 Зависимость здоровья от питания человека**

Пища является исходным материалом для построения и обновления каждой клеточки человеческого организма. Ее можно сравнить с материалом для строительства дома. Какой материал, таков и дом, какое питание, таково и здоровье человека. Пища одновременно и источник энергии для жизни и работы.

Современного человека нужно учить здоровью, а это значит, что ему необходимы сведения о рациональном питании, о веществах, составляющих пищу, об их роли в жизнедеятельности организма. «Мы – это то, что мы едим», говорил великий древнегреческий врач Гиппократ.

Организму для нормальной работы необходима энергия, без которой не может жить ни одно живое существо. тракте [4]. Источником энергии является пища. Чтобы энергия достигла всех органов, пища нуждается в специальной обработке - она расщепляется на мельчайшие частицы, способные всасываться в кровь. Процесс обработки пищи и превращения питательных веществ в простые, растворимые соединения называется пищеварением, и протекает он в пищеварительном тракте [1].

Важно есть не только достаточно, но и правильно. Организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную как органическими веществами: белками, жирами и углеводами, так и неорганическими: водой и минеральными солями. Большую потребность человек испытывает и в витаминах, так как без них не могут функционировать многие ферменты. Ферменты – это органические катализаторы белковой природы, которые ускоряют реакции, необходимые для функционирования живых организмов [4].

Все потребляемые нами продукты питания должны находиться в определенном соотношении. Сбалансированность питания можно представить в виде пирамиды. На первом месте стоят злаки: хлеб, крупы, зерновые. В этих продуктах содержатся углеводы. Второе место в рационе питания занимают фрукты и овощи. Белковые продукты (мясо, рыба, молоко, яйца) занимают третье место в пирамиде питания. И, наконец, почетное четвертое место занимают жиры, масла и сладости [6].

Для обеспечения хорошего питания пищеварительной системы должен соблюдаться определенный режим питания. Понятие режима питания включает качество и количество продуктов, а также интервалы между приемами пищи. Желательно есть 4-5 раз в день с интервалами не более 5 часов. Завтраку нужно уделить особое внимание, он должен быть достаточно сытным (25-30%), обед также должен быть плотным (40% от суточной массы), полдник (10%), а ужин должен быть легким и низкокалорийным (20%) [6]. Впоследствии неправильного питания человек начинает плохо себя чувствовать и болеть. Самое известное заболевание современности – ожирение. Основным фактором, приводящим к развитию ожирения, является нарушение энергетического баланса вследствие переедания, но может происходить из-за нарушения контроля расхода энергии. Чтобы не стать человеком, болеющим этим заболеванием, нужно правильно питаться и соблюдать режим питания [4]. Как говорил Абу-Аль-Фарадж: «обильная еда вредит телу так же, как изобилие воды вредит посеву».

* 1. **Питание школьников и меню школьной столовой**

Статистика показывает, что к концу обучения в школе большинство учеников имеет хронические болезни, обусловленные питанием. Большую часть времени школьники проводят в школе, получая знания. И в тоже время их организм растёт и развивается [2]. Автору стало интересно: чем питаются школьники, полезный ли у них рацион питания и хорошее ли питание в школьной столовой?

Одним из главных условий нормального развития школьника является правильное питание. В детском организме происходят чрезвычайно важные внутренние изменения (формируется нервная, эндокринная, лимфатическая, дыхательная, иммунная и другие системы)[5].

Самым важным этапом в жизни человека является - детство, когда закладывается фундамент всей его судьбы, его здоровья. Школьный возраст – это период развития человеческого организма, в котором завершается формирование костной ткани, скелетно-мышечного аппарата и других важных органов. Поэтому так важно, чтобы питание было сбалансированным. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые витамины, минералы и микроэлементы. Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырёх раз в день, причём на завтрак, обед, ужин непременно должно быть горячее блюдо. [3]

Ученые пришли к выводу: дети, которые получают полноценный завтрак, лучше развиваются, более успешны в учебе, у них реже встречаются заболевания, приступы беспокойства. Завтрак влияет на работоспособность, оказываясь для детей настоящей «пищей для мозга». Установлено, что определенные продукты могут стимулировать умственную деятельность. На завтрак школьнику лучше кушать каши, яйца или запеканку. Голодный школьник, перекусивший «всухомятку», быстрее устает и хуже учится. Запить завтрак можно чаем, молоком, кефиром или какао. Специалисты считают, что завтрак для ребенка должен состоять из трех основных элементов: фруктов, зерновых и молочных продуктов. Фрукты - это источник витаминов, поддерживающих иммунитет. Молочные продукты – молоко, йогурт, творог, сыр – незаменимый источник кальция, столь необходимого для детского организма [2].

1. **Собственные исследования**

**3.1. Изучение меню школьной столовой**

**3.1.1 горячее питание**

Автор посетила школьную столовую, где ознакомилась со школьным меню узнала о качестве питания обучающихся. Проанализировав меню в школьной столовой с 10.09.2018 г. по 14.09.2018 г. было выяснено, что меню составляется еженедельно, блюда имеют достаточную энергетическую ценность и соответствуют специальным сборникам для школьного питания (Приложение 2). В меню присутствуют и мясные блюда (курица и говядина) и рыбные. Из гарниров – рис и гречка, капуста. Хлеб в достаточном количестве 40 -45 гр. Из напитков компот из сухофруктов, чай, кофейный напиток из цикория. Из свежих фруктов только яблоки. Но, следует отметить, что в меню мало фруктов, молочных продуктов и салатов из свежих овощей. Следует отметить, что в меню школьной столовой в блюдах очень мало витамина А, а этот витамин необходим для роста и формирования тела ребенка, хорошего зрения и регенерации тканей. И, также, количество соли, которое, получают учащиеся во время горячего завтрака составляет 4 гр., а суточная доза соли 5-6 гр., соответственно, если добавить к этой еде еще и хлеб и сыры, которые содержат скрытую соль и утренний завтрак, полдник и ужин (приемы пищи дома), то получиться явное превышение дозы соли в сутки, что в дальнейшем может сказать на работе щитовидной железы и нарушении обмена веществ.

**3.1.2 Буфетная продукция**

В школьной столовой действует буфет. (Приложение 3). При просмотре ассортимента буфетной продукции мы обнаружили выпечку и готовые снеки: пицца, сосиски в тесте, пирожки печеные с капустой, пирожки печеные с картофелем, французская ватрушка с творогом, булочки с творогом, шоколадки, соки в упаковке тетрапак, вафли, печенье. Конечно, без углеводистой пищи, к которой относятся и хлебобулочные изделия и снеки, организму никак не обойтись. Главным источником энергии является глюкоза, получаемая в результате расщепления карбогидратов. Она подпитывает мозг, служит топливом для нервной системы, при тяжелых работах или нарушенном режиме питания позволяет быстро утолить голод и восстановить силы. В избыточном количестве мучные изделия приносят лишние калории. А организм, как запасливый хозяин, откладывает их на талии, бедрах и боках в виде жировых прослоек. Увлекаться такой пищей не стоит – такие перекусы должны быть исключением в еде детей, а не правилом.

**3.2** **Изучение данных по заболеваемости желудочно-кишечного тракта школьников**

Для изучения болезней желудочно-кишечного тракта у детей и подростков в возрасте 6-18 лет автор 9.10 18 г. посетил городскую поликлинику города Уфы, где были заданы интересующие его вопросы, на которые ответил врач гастроэнтеролог (приложение 1). Из беседы с врачом и просмотра статистических данных стало ясно, что наиболее частыми заболеваниями органов пищеварения среди детей и подростков являются заболевания желудка и двенадцатиперстной кишки (хронический гастрит, язвенная болезнь), кишечника (хронический энтероколит), печени и желчного пузыря (холецистопатии). Причинами хронического энтероколита являются острые кишечные инфекции, к которым относятся острая дизентерия, брюшной тиф, токсиноинфекции, а также пищевые отправления, глистные и паразитарные инвазии.

Обучающиеся в среднем и старшем звене больше обращаются к врачу с болями в области желудка. А всё потому, что начальное звено в 90% питаются горячим питанием, а не буфетной продукцией. Тем временем, как среднее и старшее звено начиная с 5 класса предпочитают питание в буфете. Более 80% обучающихся не питаются горячим питанием.

Затем мы посетили сельскую врачебную амбулаторию в с. Чесноковка, чтобы узнать: сколько детей, проживающих в селе Чесноковка обращаются в амбулаторию с болью в желудке? Педиатр нашей амбулатории Шарипова Ф.Р. дала ответ на интересующий меня вопрос. В неделю обращаются в среднем 2-3 человека. Это в год примерно 150 человек.

**3.3 Анализ результатов анкетирования учащихся**

19.09.2018 года автор провела в школе социальный опрос, чтобы выяснить: «здоровы ли ученики в нашей школы и правильно ли они питаются?» (приложение 5). Было опрошено 100 человек 3-их, 8-ых и 11-ых классов (начальное, среднее и старшее звено). Анкетирование показало, что 58% питаются 3-5 раз в день, 37% выбрали вариант «сколько захочу» и 5% - 1-2 раза в день. 56% не испытывают боль в области желудка, у 39% обучающихся бывает дискомфорт 1-2 раза в неделю и 5% испытывают боль каждый день.61% учеников употребляют в пищу овощи и фрукты каждый день, 32% - 2-3 раза в неделю и 7% употребляют свежие овощи и фрукты редко. 74% обучающихся устраивает питание в школьной столовой, 26% не устраивает.53% употребляют больше варёную пищу 53 %, 46% - жареную и 1% - копчёную. Из это следует, что 77% опрошенных учеников здоровы, 23% имеют отклонения в здоровье желудочно-кишечного тракта.

Таблица 1

Количество приемов пищи учащимися

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Количество опрошенных учащихся в % | Питаются 3-5 раз в день % | Питаются по мере потребности («сколько захотят») % | Питаются 1 – 2 раза в день % |
| 100 % (100 человек) | 58 % | 37 % | 5 % |

Таблица 2

Боли в области желудка у учащихся

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Не испытывают боли в области желудка, % | Испытывают дискомфорт в области желудка 1 – 2 раза в неделю, % | Испытывают боль в области желудка каждый день, % |
| 56 % | 39 % | 5 % |

Таблица 3

Употребление в пищу свежих овощей и фруктов учащимися

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Употребляют в пищу овощи и фрукты каждый день,% | употребляют в пищу овощи и фрукты 2 – 3 раза в неделю, % | употребляют свежие овощи и фрукты редко, % |
| 61 % | 32 % | 7% |

Таблица 4

Качество питания в школьной столовой по мнению учащихся

|  |  |
| --- | --- |
| Устраивает питание в школьной столовой, % | Не устраивает питание в школьной столовой, % |
| 74 % | 26 % |

Таблица 5

Предпочтения учащимися пищи, в зависимости от способов термической обработки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| употребляют больше варёную пищу, % | употребляют больше жареную пищу, % | употребляют больше копчёную пищу, % |
| 53 % | 46 % | 1 % |

**3.4 Опыты с пищевыми продуктами**

Опыт 1Исследование Кока колы

Из литературных источников я узнала, что Кока кола разъедает яичную скорлупу и решила проверить. Куриные яйца я поместила в Кока колу. Чтобы опыт стал интереснее, я добавила в одну баночку немного спирта и положила яйца разного срока годности (свежее и яйцо, и которому 4 дня). Сразу после того, как я положила яйца, жидкость начала шипеть. Сильнее всего она шипела в баночке со спиртом. Примерно через 10 минут шипение прошло. Ещё хочу заметить, что яйца сразу опустились на дно и на протяжении всего эксперимента не всплывали. На следующий день яйца покрылись пузырьками и немного потемнели. Через месяц жидкость покрылась плёнкой. Через 2 месяца изменений не наблюдалось.

А через 3 месяца я решила закончить эксперимент. Самое тёмное оказалось свежее яйцо, оно же было самым упругим, а яйцо со спиртом почти не окрасилось и было твёрдым. На баночке со свежим яйцом и с яйцом, которому было 4 дня остался небольшой осадок на дне, а в баночке, где был спирт – осадка не наблюдалось (приложение 4).

Вывод: Кока кола действительно разъедает яичную скорлупу. А всё потому, что в Кока коле есть кислота Е-338(ортофосфорная кислота). В малых количествах эта кислота безвредна, но не стоит злоупотреблять Кока колой. Ведь это может случиться и с нашим организмом.

Опыт 2.

Исследование чипсов и сухариков.

Изучив состав на пачке чипсов или сухариков, мы не нашли полезных веществ и увидим большое содержание жиров, соли, ароматизаторов и усилителей вкуса. Для определения жирности я проделала такой опыт: взяла салфетку, положила в неё чипсы Lays(1) и Русская картошка(2) и сухарики(3). (приложение 6). И прижала сверху салфеткой. На салфетке появились жирные пятна. Самое большее количество жира оказалось в чипсах Lays, а меньшее содержание было в сухариках. Это говорит о том, что в чипсах и сухариках высокое содержание жира.

Проверить чипсы на содержание жира можно ещё одним способом. Если чипсы поджечь, они быстро загораются и сгорают. Это связано с большим количеством масла, содержащегося в чипсах.

Таблица 6

Состав продуктов чипсов и сухариков

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды чипсов и сухариков | Жиры  (в 100г.) | Белки  (в 100г.) | Углеводы  (в 100г.) | Соли  (в 100г.) |
| «Lays» | 30г | 6г | 5,3г | 1,5г |
| «Русская картошка» | 30г | 4г | 5,5г | 1г |
| «Кириешки» | 8,5г | 11г | 73г | 1г |

Вывод: В ходе проведения анализа состава чипсов и сухариков и опытов быдо выяснено, что чипсы и сухарики действительно вредны и их употребление в пищу небезопасно для организма. В чипсах и сухариках очень большое содержание жира и ароматизаторов, что очень вредит детям и подросткам.

**4. Выводы и рекомендации**

Изучив литературные источники и проведя ряд исследований и опытов по изучаемой нами теме можно сказать, что:

1.Питание напрямую влияет на здоровье и жизнь людей и, в частности детей.

2. Меню школьной столовой сбалансированно по количеству белков, жиров и углеводов, количеству калорий, а , значит, может быть рекомендовано родителям для питания их детей в течении времени пребывания их в школе.

3. Рекомендовать работникам школьной столовой разнообразить меню продуктами, содержащими каротин и витамин А и Е, уменьшить содержание соли в основных блюдах, ввести в питание детей блюда из свежих овощей и фруктов.

4. Чтобы избежать риска заболеваниями желудочно-кишечного тракта нужно правильно питаться, соблюдать режим и качество питания. Не переедать есть в определённое время. Питаться вареными и приготовленными на пару блюдами, употреблять свежие фрукты и овощи, вести здоровый образ жизни и пить достаточное количество воды.

5. Изучив дневной пищевой рацион школьников во время нахождения их большую часть дня в стенах школы мы выяснили, что многие из них не соблюдают режим питания и употребляют в пищу колу, чипсы, сухарики, буфетную продукцию, часто используя для еды просто перекусы. А это может увеличить процент учащихся с заболеваниями органов пищеварения.

5. В ходе исследования выяснено, что чипсы и сухарики действительно вредны и их употребление в пищу небезопасно для организма.

6. Экономическое обоснование работы: если школьники будут здоровыми, то их родители не будут затрачивать финансы на дорогостоящее обследование и лечение.

Таким образом, полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные; они смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

**5.Список использованной литературы и интернет ресурсы:**

1. Биология: 8 класс: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ Г. Драгомилов, Р. Д. Маш. – М.: Вентана-Граф, 2017. – 288с., ил.

2. Боровская Э. «Здоровое питание школьника» «Эксмо», 2010

3. Мельков И. В. «Рациональное питание детей школьного возраста» М. «Просвещение», 2009

4.. Популярная медицинская энциклопедия/ В.И. Покровский – 3-е изд. – М.: «Советская энциклопедия», 1991 – 688с., ил.

5. [Правильное питание школьников – основа здоровья...](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fyandex.ru%2Fclck%2Fjsredir%3Ffrom%3Dyandex.ru%253Bsearch%252F%253Bweb%253B%253B%26text%3D%26etext%3D660.LjLctqYhUiHNyl4eTSQYQL6hpNaUY_dxHbKFN2-B9nN0YxheoIsnTW8Dp6f5gVWiGHIufbgTR6z23WGZMdRpgUKZpK_AkCUPpjQvYvsmTXv-dXbijfU1x3r8fT3eOGcjGTB951q0hmf_A5ZWANl5Ip7snVl4elQVqUvvaWMohdvlyUaVTUmoBGK2ICMPDLp0kFB9Sr8kBXgbn_owSTrBnsu424__SfK6oN_kv0J6l99RuFvDROumb134KksFkaHHgRTpiNRyD4ZPKQ7hCXXCssZ-J_ZgJWjtl1eAoKmz8N-C9afLbTw13UYulqnj9FUcDQP28k5smV4_Xo0FNzu1L9my5n96Ljvz2qfPABxTawUWPJIiqWWXWud54bBIOMmifpKYf51BNDFvJGlQR1iRPw.f8c2f40a8fb57e56492b08a2f9479e0d17b957a1%26uuid%3D%26state%3DPEtFfuTeVD5kpHnK9lio9bb4iM1VPfe4W5x0C0-qwflIRTTifi6VAA%26data%3DUlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxbTB6Sk9uaXVCUFo5UUlxb3BXVThiN0FfNUJfei1kRlU5eTdMdzZER0FYSy1XUldOdXJfbzdyZXZsM1o4Mi1TLXN5cF9aLTJvUVZtN2JXR25UOTV1MkVPUUk1OFFrM3lOWmJfWnZIT3VyYU1aclJET1l6a0JfTXQxNEJjU2RxZ1Z3Yldub3pqVzBJZ2lBVXhWMG1LRTJLalRoN3JmQl9NalQ1WjNtX2lvN1J1T3ktWDluVER1UzdSVmktZzFZYWptSXB3blRtSnFGNGs%26b64e%3D2%26sign%3D75ffe41be5945b88a056557f1d6776ba%26keyno%3D0%26cst%3DAiuY0DBWFJ7IXge4WdYJQd1KjIIdh4mBgQrk7jDbPS6LjBR62NUo3LYlAVevL-bGnPmnnZDmQl46Ic93w_2_Zt5ZQIT8CvD_K2MAeHNS94Bd9IWGsWC1x3jBWqT90ZLllyNCUcVDw2FDDdr6Rj-P1FuyIPMZsUbeZ4VgGEwZ9It1kef_cxyTwPGX4X3SU6AJu91ZHfwguA_rw-sqT7VAKZX4Uas5AdMr%26ref%3DcM777e4sMOAycdZhdUbYHpMQ80108_UCHgI4h6Y0hbtoes4Cfdh8gJIh2eMzkkN6h3OFR6MpXKK3qGOWNVwU4MqHH1RpFMXdwLt4K3SSTO6R1Z5C6I2REYQnc9T5M5uoueLTv2PDHiDg-bkDYOekWFCEvZKqq1prEWkMCklorfHO5cKacQYjazSMSyL6f89FR6Tl6Bbmc5oeNaH2hvxCSezyvAJJg_-zPfExvzqoxs49PqEhWsRjM88NYHKBb3VWEX_E9Qy2Prbskr6oIFdWhHO4ie-ji47g-rFw8Y2ZPYS-CdyZGt6krmRv4JhZJ3fAwiVimDJLwauNkyTDpeW-AJ4PkPl8T34M4X_FwyxsBmxJuFjo4FCsv0EvQRhz8mVhV8uKBrfDmt5-Vg71RdFQUJr7vCxdQGu6WIzXmlFeD0EATI-PtRfm0BEAgvRjNxf2sKSj74tKGTyZnaxRWbo1jS9VOHh0JgvltZoxlpNa0sknGibvzsoKWBuIxq7CaG9yUEE4IvaQ34Lg1BOOaKRnL9XNVjUtHXJf7Yg893WHSp-DswEkNRNiITb9wpls6WuraoiMnKg7N_rkfKKbn1YZZCXbA58NxBuPBTRW11mLsLPedKEjOBWOg6EPpbD70PIffflLbVfP2QKJY5RnyYdssLWKqchbgDtRW1nD57wWb2yy5Oc6I_vcgo9wB4n1EDxJ1C24PRLWXnvUSopIpC-N4fKNwawUIA-w6VvUppUTbsRG2GZ9tnx8d4Ce-eDWIYMqCrcNWs70MypA4zdBfQTDYT23KVJ4I)[zid.com.ua](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.zid.com.ua%2F)›[rus\_creativework…shkolnykov…zdorovya-y…](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.zid.com.ua%2Frus_creativework%2Fpravylnoe-pytanye-shkolnykov--osnova-zdorovya-y-yntellektualnoho-razvytyya)

6. [Советы диетолога: здоровое питание для школьников](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fsilver-studio.com.ua%2Finteresno-znat%2Fsovety-dietologa-zdorovoe-pitanie-dlya-shkolnikov.html). [silver- studio.com.ua](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fsilver-studio.com.ua%2F)›[…znat/sovety…shkolnikov.html](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fsilver-studio.com.ua%2Finteresno-znat%2Fsovety-dietologa-zdorovoe-pitanie-dlya-shkolnikov.html)