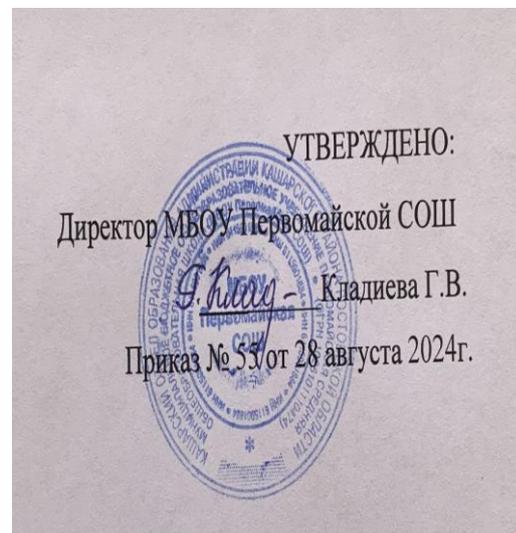


с. Первомайское Кашарского района Ростовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Первомайская средняя общеобразовательная школа



Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Секреты здорового питания»

(учебный предмет, курс)

2024-2025 учебный год

Уровень общего образования 1 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее)

Количество часов:32

Учитель: Чеботарёва С.В.

Категория: высшая

Направленность: проектно- исследовательская деятельность

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению кружок «Азбука здорового питания» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования на основе программы авторов Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Секреты здорового питания» и авторов Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А. «Тридцать уроков здоровья »

Раздел I. Пояснительная записка

Рабочая программа объединения внеурочной деятельности «Секреты здорового питания» (далее - Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей учащихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования в урочной и во внеурочной деятельности.

Актуальность реализации данной программы обусловлена тем, что она имеет практическую направленность, способствует формированию культуры правильного питания учащихся. В результате освоения данной программы учащиеся получают опыт рационального правильного питания, ценностного отношения к собственному здоровью.

Преимущество программы заключается в том, что она носит практико-ориентированный характер. Всё, что дети узнают на занятиях, они могут применить дома и в гостях.

Программа «Секреты здорового питания» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий).

Одно из важнейших условий эффективного проведения программы— поддержка родителей. Поэтому в «Секреты здорового питания» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий - праздников, конкурсов, викторин.

Программа является модифицированным продуктом, составленной на основе авторской программы «Секреты здорового питания» М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой.

Цели изучения курса внеурочной деятельности «Секреты здорового питания».

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

формирование знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

освоение детьми практических навыков рационального питания;
формирования у детей правил этикета, связанных с питанием и осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях народов, воспитание чувства уважения к культуре и традициям народов России;
развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Программа состоит из двух взаимосвязанных частей: теоретической и практической. Включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания детей младшего возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Программа построена с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями.

Место курса внеурочной деятельности «Секреты здорового питания» в учебном плане.

Программа предназначена для учащихся 1 класса, рассчитана на 33 часа в год (1 час в неделю). Предусмотрены экскурсии на производство, встречи с представителями профессий, связанных с приготовлением пищи, коммуникативные и деловые игры.

В связи с праздничными днями и перенесенными выходными днями (Постановление Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2024 году № 1314 от 10.08.2023 г., Проект постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2025 году») произошло уплотнение учебного материала. Недостаток учебного времени компенсирован путём интеграции тем курса. Программа в 1 классе будет пройдена за 32 часа

Взаимосвязь с Программой воспитания.

Программа курса внеурочной деятельности «Секреты здорового питания» разработана с учётом рекомендаций Рабочей программы воспитания МБОУ Первомайской СОШ (далее Рабочая программа воспитания). Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося.

Это проявляется:

в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в Рабочей программе воспитания;

в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках социального направления модуля «Внеурочная деятельность» Рабочей программы воспитания;

в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается Рабочей программой воспитания.

Особенности работы педагога по программе.

Задача педагога состоит в том, чтобы привить школьникам устойчивые навыки правильного питания, раскрывая потенциал каждого через вовлечение в многообразную деятельность, организованную в разных формах. При этом результатом работы педагога в первую очередь является личностное развитие учащегося.

Личностных результатов педагог может достичь, увлекая учащегося совместной и интересной им обоим деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия ценностным содержанием.

Примерная схема проведения занятий по программе может быть следующей:

приветствие школьников;

эмоциональная разрядка (короткие игры, маленькая притча, размышления учащихся о предложенном высказывании или цитате);

проблематизация темы предстоящего занятия;

работа по теме занятия;

рефлексия.

Особенностью занятий являются их интерактивность и многообразие используемых педагогом форм работы. В ходе занятия педагог может чередовать разнообразные игры, групповую работу, обмен мнениями, самостоятельную работу, дискуссии. Кроме того, программа предусматривает организацию экскурсий, мастер-классов, проектную деятельность, проведение которых будет более успешным при участии самих школьников в их организации, при участии других педагогов школы, родителей и социальных партнёров школы.

В приложении к программе содержатся методические рекомендации для грамотной организации деятельности школьников по данному курсу.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Секреты здорового питания».

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты.

В сфере гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, с которыми школьникам предстоит взаимодействовать в рамках реализации программы;

готовность к разнообразной совместной деятельности;

выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи.

В сфере патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и обществе, проявление интереса к познанию традиций и культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, К трудовым достижениям народа, с которыми школьники будут знакомиться в ходе экскурсий, в работе над проектами, при изучении теоретического материала.

В сфере духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

осознание важности и необходимости брать на себя ответственность в ситуациях, связанных с выбором правильного питания.

В сфере эстетического воспитания:

осознание важности выбора продуктов правильного полезного питания, выполнение норм этикета, как неотъемлемой части общей культуры личности, в том числе и художественной;

стремление создавать вокруг себя эстетически привлекательную среду.

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели, связанные с правильным питанием;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение

управлять собственным эмоциональным состоянием для экономии внутренних ресурсов;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;

соблюдать правил безопасного поведения во время приготовления и приёма пищи.

В сфере трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе знаний, полученных в ходе изучения курса «Секреты здорового питания»;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной образовательной траектории и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

В сфере экологического воспитания:

повышение уровня экологической культуры, экологии питания, осознание характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, здоровью;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

В сфере понимания ценности научного познания:

ориентация в деятельности, связанной с освоением курса «Секреты здорового

питания», на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития и питания человека, природы и общества, этих взаимосвязях;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира, средством самосовершенствования человека, в том числе соблюдения правил рационального здорового питания;

овладение навыками исследовательской деятельности в процессе изучения правил здорового питания, установка на осмысление собственного опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения цели индивидуального и коллективного благополучия.

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

освоение социального опыта, основных социальных ролей соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью;

способность действовать в условиях неопределённости, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

способность осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие;

умение оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы и общества, умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации.

Метапредметные результаты.

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:

выявлять дефицит информации о том или ином продукте, находить способы для решения возникшей проблемы;

использовать вопросы как инструмент для познания;

аргументировать свою позицию, мнение;

оценивать на применимость и достоверность полученной информации;

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого обсуждения в группе или в паре;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия;

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации, предназначенную для остальных участников курса «Разговор о правильном питании».

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:

воспринимать и формулировать суждения в соответствии с целями и условиями общения в рамках занятий, включённых в курс «Секреты здорового питания»;

выражать свою точку зрения; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных

ситуаций и стараться смягчать конфликты;

понимать намерения других участников занятий курса «Секреты здорового питания», проявлять уважительное отношение к ним и к взрослым, участвующим в занятиях, в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения друг с другом;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты работы, проделанной в рамках выполнения заданий, связанных с тематикой курса;

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, принимать цель совместной деятельности, коллективно планировать действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких участников курса «Секреты здорового питания», проявлять готовность руководить, выполнять поручения,

подчиняться; участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с действиями других участников курса «Секреты здорового питания».

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:

выявлять проблемы, возникающие в ходе выбора полезных продуктов;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

предвидеть трудности, которые могут возникнуть в ходе работы, объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку опыту, приобретённому в ходе прохождения курса, уметь находить позитивное в любой ситуации;

уметь вносить коррективы в свою деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

различать, называть и управлять собственными эмоциями;

уметь ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения участников курса, осознанно относиться к ним.

Предметные результаты.

Предметные результаты представлены с учётом специфики содержания предметных областей, затрагиваемых в ходе деятельности школьников.

Русский язык:

формирование умений речевого взаимодействия (в том числе общения при помощи современных средств устной и письменной речи): создание устных монологических высказываний на основе жизненных наблюдений и личных впечатлений, чтения учебно-научной, художественной и научнопопулярной литературы: монолог-описание; монолог-рассуждение; монолог-повествование;

участие в диалоге разных видов: побуждение к действию, обмен мнениями, запрос информации, сообщение информации;

обсуждение и чёткая формулировка цели, плана совместной групповой деятельности;

извлечение информации из различных источников, её осмысление и оперирование ею, свободное пользование лингвистическими словарями, справочной литературой, в том

числе информационно-справочными системами в электронной форме;
создание устных текстов различных стилей с соблюдением норм построения текста: соответствие текста теме и основной мысли; цельность и относительная законченность; последовательность изложения (развёртывание содержания в зависимости от цели текста, типа речи); правильность выделения абзацев в тексте; наличие грамматической связи предложений в тексте; логичность.

Литература:

овладение умением использовать словари и справочники, в том числе информационно-справочные системы в электронной форме, подбирать проверенные источники в библиотечных фондах, Интернете для выполнения учебной задачи; применять ИКТ, соблюдать правила информационной безопасности.

Окружающий мир:

умение устанавливать взаимосвязи между изученными природными, социальными и экономическими явлениями и процессами;

умение использовать знания для описания существенных признаков разнообразных явлений и процессов в повседневной жизни;

умение использовать первоначальные знания о физических явлениях в повседневной жизни для обеспечения безопасности при обращении с бытовыми приборами, сохранения здоровья и соблюдения норм экологического поведения в окружающей среде и быту.

Основы безопасности жизнедеятельности:

сформированность культуры безопасности жизнедеятельности на основе освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения, в том числе во время приготовления пищи.

Программа представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы:

1. Титульный лист.
2. Раздел I. Пояснительная записка.
3. Раздел II. Содержание курса внеурочной деятельности.
4. Раздел III. Учебный план.
5. Раздел IV. Календарно-тематическое планирование.
6. Раздел V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

программы.

7. Приложения (при наличии)

Раздел II. Содержание курса внеурочной деятельности

«Секреты здорового питания»

Тема 1. Теория. Введение в курс внеурочной деятельности «Секреты здорового питания
Инструктаж по ТБ»

Тема 2. Разнообразие питания

Теория. Из чего состоит наша пища. Основные группы питательных веществ. Что нужно есть в разное время года.

Практика. Дневник здоровья. Меню, памятка «Из чего состоит наша пища».

Тема 3. Гигиена питания и приготовление пищи

Теория. Гигиена школьника. Как правильно есть. Режим питания.

Практика. Экскурсия на кухню в школьную столовую. Где и как готовят пищу.

Тема 4. Растительные продукты леса

Теория. Какую пищу можно найти в лесу.

Практика. Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.

Тема 5. Блюда из зерна

Теория. Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. Роль хлеба в питании детей.

Практика. Экскурсия в пекарню.

Тема 6. Молоко и молочные продукты

Теория. Значение молока и молочных продуктов в питании детей.

Практика. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Экскурсия на молочный комбинат.

Тема 7. Витамины

Теория. Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.

Практика. КВН «Овощи, ягоды и фрукты - самые полезные продукты». Витаминный салат.

Тема 8. Рыбные продукты

Теория. Что и как можно приготовить из рыбы. Важность употребления рыбных продуктов.

Практика. Эстафета поваров «Рыбное меню».

Тема 9. Дары моря

Теория. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.

Практика. Конкурс рисунков «В подводном царстве».

Тема 10. Значение жидкости в организме

Теория. Значение воды. Как утолить жажду. Ценность разнообразных напитков.

Практика. Игра «Посещение музея воды».

Тема 11. Этикет

Теория. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно есть.

Практика. Ролевые игры «Правила поведения в гостях» Конкурс «Салфеточка».

Тема 12. Кулинарное путешествие по России

Теория. Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа.

Практика. Игра-проект «Кулинарный глобус». Русская кухня. Татарская кухня. Казахская кухня. Армянская кухня.

Тема 13. Итоговое занятие

Практика. Итоговое занятие. Подготовка конференции, выставки фотографий. Компьютерная презентация результатов работы. Проектная работа.

Раздел III. Учебный план

№	Наименование тем	Кол-во часов	Формы контроля
1	Введение в курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»	1	Оценка выполненных заданий
2	Разнообразие питания	2	Оценка выполненных заданий. Работа в парах. Практическая работа
3	Гигиена питания и приготовление пищи	3	Оценка выполненных заданий. Практическая работа
4	Растительные продукты леса	2	Оценка выполненных заданий. Работа в парах. Практическая работа
5	Блюда из зерна	3	Оценка выполненных заданий. Экскурсия в пекарню
6	Молоко и молочные продукты	3	Оценка выполненных заданий. Экскурсия на молочный комбинат
7	Витамины	3	Оценка выполненных заданий. Практическая работа
8	Рыбные продукты	3	Оценка выполненных заданий. Работа в парах. Практическая работа
9	Дары моря	2	Оценка выполненных заданий. Практическая работа
10	Значение жидкости в организме	3	Оценка выполненных заданий. Практическая работа «Какую воду мы пьем»
11	Этикет	3	Оценка выполненных заданий. Работа в парах. Практическая работа
12	Кулинарное путешествие по России	4	Оценка выполненных заданий. Практическая работа
13	Итоговое занятие	1	Оценка выполненных заданий.

Раздел IV Календарно-тематическое планирование

№ п/п	дата		Тема занятия
	план	факт	
1	2.09		Введение в курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». Инструктаж по ТБ
2	9.09		Что надо есть, чтобы стать сильнее. Оформление дневника здоровья
3	16.09		Составление меню. Оформление памятки «Из чего состоит наша пища»
4	23.09		Как правильно есть. Режим питания. Правила гигиены.
5	30.09		Где и как готовят пищу. Экскурсия на кухню в школьной столовой.
6	7.10		Ролевые игры
7	14.10		Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в лесу.

8	21.10		Правила сбора грибов и ягод.
9	11.11		Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда
10	18.11		Роль хлеба в питании детей
11	25.11		Экскурсия в пекарню
12	2.12		Значение молока и молочных продуктов в питании детей.
13	9.12		Игра -исследование «Это удивительное молоко».
14	16.12		Экскурсия на молочный комбинат
15	23.12		Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека
16	13.01		КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»
17	20.01		Практическая работа «Изготовление витаминного салата»
18	27.01		Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.
19	3.02		Эстафета поваров «Рыбное меню»
20	17.02		Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок
21	24.02		Знакомство с обитателями моря. Блюда из морепродуктов
22	3.03		Викторина «В гостях у Нептуна»
23	10.03		Значение воды. Как утолить жажду. Ценность разнообразных напитков
24	17.03		Игра «Посещение музея воды»
25	7.04		Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»
26	14.04		Правила поведения в столовой и в гостях Как правильно есть.
27	21.04		Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.
28	28.04		Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
29	5.05		Изготовление книжки «Правила поведения за столом»
30	12.05		Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа
31	19.05		Игра – проект «Кулинарный глобус»
32	26.05		Проектная деятельность. Итоговое занятие

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания
педагогического совета
МБОУ Первомайская СОШ
№ 1 от 28.08.2024 г.
Г. В. Кладиева /Кладиева Г.В./

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
МБОУ Первомайской СОШ
О. Ю. Кузнецова /Кузнецова О.Ю./
28.08.2024 года

Раздел V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы

Литература для учащихся

1. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974
2. Верзилин Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974
3. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990
4. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ,
2001

Литература для учителя

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974
4. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990
5. Ладо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000,
7. Справочник по детской диетике. М.1977
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002

Интернет-ресурсы:

<https://www.prav-pit.ru/?ysclid=19e4zbdem862730877>

