

Свердловская область, город Сухой Лог
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вечерняя сменная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом школы
Протокол № 1 от 30.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ МБОУ ВСОШ от 30.08.2021 № 49/3
и.о. директора В.С. Козин

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 426ae4e4947742494c277fe0f51311fc571cb160
Владелец **Козин Валерий Сергеевич**
Действителен с 17.09.2021 по 17.12.2022

Программа дополнительного образования

«Здорово быть здоровым»

(наименование)

Уровень образования /класс: основное общее, среднее общее образование

(начальное / основное / среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов: 36 ч.

Разработчик рабочей программы:

Чернозипунникова Ирина Сергеевна, учитель, 1 кв.

категория

(ФИО, должность, квалификационная категория)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Здорово быть здоровым» предназначена для учащихся от 15 лет в рамках, здоровьесберегающего направления. Потребность беречь свое здоровье, как индивидуальную и общественную ценность характеризуется данным курсом. Она направлена на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни. Программа дополнительного образования «Здорово быть здоровым» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного и среднего общего образования. Программа актуальна тем, что в настоящее время состояние российских школьников вызывает тревогу у специалистов, потому что здоровье школьников ухудшается с каждым годом по сравнению с их сверстниками пяти или десяти лет назад. Увеличение частоты болезней происходит в возрастные периоды, когда учащиеся получают среднее образование. Здоровье человека тема достаточно актуальная во все времена, но в настоящее время она становится первостепенной. Творцом своей судьбы в полной мере может стать только здоровый ученик.

Программа «Здорово быть здоровым» является комплексной программой по формированию культуры и здоровья, учащихся. Данная программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья и включает в себя, как теоретическую, так и практическую часть.

Цель: формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи: формирование у учащихся здорового образа жизни за счет:

формирования навыков и сохранения своего здоровья как общественную и индивидуальную ценность, отрицательного отношения к приему психотропных веществ, профилактики вредных привычек, привычки правильного питания, соблюдения режима дня и личной гигиены, умения бороться со стрессовыми ситуациями, ведения активного спортивного образа жизни.

Программа предназначена для учащихся от 15 лет, рассчитана на 36 часов, 1 час в неделю.

I. Планируемые результаты

При освоении программы «Здорово быть здоровым», у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения программы «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать:

формирование ценностного отношения к своему здоровью;

формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,

формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей; формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения программы «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;

овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни; формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями; солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением

программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности; понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения; понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности; умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

умение с достаточной четкостью выражать свои мысли;

проводить опросы;

проводить самооценку и взаимооценку.

II. Содержание программы

Тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Юность – время золотое. Учимся принимать себя	2
2.	Что такое толерантность	2
3.	Игры и социальные сети: соблюдаем баланс	2
4.	Занятого человека грусть-тоска не берет. Профориентация и выбор профессии	2
5.	Как подготовиться к ЕГЭ	2
6.	Мельница сильна водой, а человек едой. Энергия и энергозатраты.	2
7.	Масса тела и калорийность рациона	2
8.	Физическая нагрузка	2
9.	Водный режим.	2
10	Правила здорового питания	2
11	Вкусное и полезное меню на неделю	2
12	Движение-это жизнь. Возможности вашего организма.	2
13	Спорт и жизнь	2
14	Питание и спортивный результат	2
15	Как улучшить спортивный результат	2
16	Опасность малоподвижного образа жизни	2
17	Готовимся сдавать ГТО	2
18.	Итоговое занятие. Тестирование.	2
		36 ч.

III. Литература:

1. Онищенко Г.Г. Здорово быть здоровым: учебное пособие для общеобразовательных организаций-М.: 2019
2. Шишкова Т,Л. Твое питание и здоровье. Школьный справочник. М.:1996.
3. Хрипкова А.Г., Хрипкова Д.В. Гигиена и здоровье.
4. Кондрашенко В.Н. и др. Гигиена детей и подростков. – М.: Медицина, 1988.
5. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека.
6. Интернет – сайт. <http://med-lib.ru> - Большая медицинская энциклопедия
7. Здоровое питание.<https://здоровое-питание.пф/>
8. Расчет ИМТ <https://здоровое-питание.пф/calculators/indeks-massy-tela/>
9. Тест «Проверь качество своего питания» <https://здоровое-питание.пф/tests/test-dlya-shkolnikov/>
10. Школа здорового питания <https://школа.здоровое-питание.пф/>
11. Роспотребнадзор рекомендует <https://здоровое-питание.пф/consumers/>
12. Книга рецептов «Готовим вместе» <https://рецепты.здоровое-питание.пф/>
13. Все о ЗОЖе: видео-уроки по йоге и фитнесу, детокс-комплексы, дыхательные упражнения, рецепты полезной еды, статьи об уходе за собой. В разделе «Цели» можно выбрать программу и вместе с инструкторами и другими участниками двигаться к заветному результату. А еще — настоящая энциклопедия здоровья и даже материалы по психологии и отношениям. **Живи** — <https://www.jv.ru>
14. Блог с красивыми фотографиями и полезными текстами о здоровом питании и образе жизни. Рецепты сладостей, которые не вредят фигуре, 101 блюдо из сезонных овощей, лучшая органическая косметика, быстрая утренняя йога, онлайн-программа детокса и подборка вдохновляющих книг и фильмов. Все, что нужно для гармонии с собой и окружающим миром
Salatshop — <http://salatshop.ru/>
15. Начать знакомство с сайтом лучше всего вот с [этой статьи](#). Самый настоящий гид, в котором собраны все полезные тексты сайта, отсортированные по темам. Есть энциклопедия, список основных понятий, раздел о различных видах спорта, дневник тренировок и питания. Создатели сайта подумали о самых разных любителях ЗОЖ: здесь есть материалы для людей с различными заболеваниями, особенностями питания и беременных.
Зожник — <http://zozhnik.ru/>
16. Портал создан при поддержке Минздрава России. Комплексные тренировки, диеты и правильное питание, справочные материалы по ЗОЖ, калькуляторы и тесты — здесь есть все, чтобы путь к здоровью был легким и увлекательным. А еще на сайте можно найти единомышленников, которые тоже хотят избавиться от вредных привычек, похудеть или начать заниматься спортом. Вместе веселее! Здоровая Россия — <http://www.takzdorovo.ru/>
17. Здесь есть все: статьи о здоровом образе жизни, программы правильного питания, аннотации к лекарствам, бесплатные консультации экспертов, новости науки, советы по воспитанию детей и отношениям с собой и окружающими. А еще на сайте можно получить бесплатную индивидуальную диету, правда только на 7 дней. Витапортал — <http://vitaportal.ru>

Основные термины и понятия, используемые в программе:

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов «Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (Нью-Йорк, 22 июля 1946 года)».

Здоровый образ жизни - это такая форма жизнедеятельности, преимущественно в досуговой сфере, и такой образ мыслей, которые удовлетворяют естественные психо-эмоциональные, культурные и физиологические потребности человека, и направлены на сохранение и укрепление его этногенетических, этносоциальных и этнокультурных основ, обеспечивая самоутверждение посредством всестороннего и гармоничного развития.

Компоненты здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а, во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.
2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.
3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.
4. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра и красоты.

Здоровьесберегающее пространство школы (ЗПШ) – это совокупность условий, организуемых администрацией школы, всем педагогическим коллективом при обязательном участии самих учащихся и их родителей с целью обеспечения охраны и укрепления здоровья школьников, создание оптимальных условия работы педагогов.

Рациональное питание – соответствие количества потребляемой пищи энергетическим затратам организма.

Культура питания – регулярность приема пищи, распределение пищи по приемам в течение дня, этика и эстетика потребления пищи.

Валеология – наука о сохранении здоровья.

Контрольно-измерительные материалы

Тест 1. УДЕЛЯЕТЕ ЛИ ВЫ ВНИМАНИЕ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ?

Вы себе задавали вопрос, ведете ли Вы здоровый образ жизни? Если нет, то Вам стоит задуматься.

Пренебрегать собственным здоровьем ни в коем случае нельзя. Здоровье — это та ценность, которую нельзя купить за деньги. Ваше самочувствие полностью зависит только от Вас. Этот тест поможет определить, насколько высоко Вы цените собственное здоровье. Выберите один из трех предложенных Вам ответов.

1. Иногда ваши конечности немеют так, что Вы их просто не чувствуете?
 - а) иногда такое случается;
 - б) не припомню такого;
 - в) бывает, но очень редко.
2. Часто ли Вас в последнее время что-нибудь беспокоит?
 - а) чаще, чем обычно;
 - б) раньше такое уже случалось;
 - в) никогда ничего не беспокоило.
3. Чтобы не испортить зрение Вы смотрите телевизор не больше часа в день?
 - а) нет, я пока не опасаясь за свое зрение;
 - б) нет, но вижу хуже;
 - в) стараюсь поменьше смотреть телевизор.
4. Бывают ли у Вас боли в области сердца?
 - а) особенно в последнее время;
 - б) бывают, но не особенно часто;
 - в) не помню такого.
5. Вы плохо спите и по утрам чувствуете себя совершенно разбитым?
 - а) совершенно верно;
 - б) нет, у меня совершенно здоровый сон;
 - в) бывает и такое.
6. Случается ли такое, что Вы себе просто не находите места?
 - а) да, такое случается;
 - б) только если есть причина;
 - в) такого не случалось.
7. В последнее время у Вас совсем пропал аппетит?
 - а) нет, у меня всегда отменный аппетит;
 - б) к сожалению это так;
 - в) увы, иногда случается.
8. Задумываетесь ли Вы о состоянии своего здоровья?
 - а) никогда;
 - б) если только что-то серьезно беспокоит;
 - в) очень часто.
9. Вы все время опасаетесь подцепить какую-нибудь заразу?
 - а) нет, я за это нисколько не беспокоюсь;
 - б) только если есть реальная угроза;
 - в) да, я этого боюсь.
10. Вас часто беспокоит мигрень?
 - а) редко, но случается;
 - б) вообще не беспокоит;
 - в) практически постоянно.

ключ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

а. 3 3 1 3 3 3 1 1 1 1

б. 1 2 3 2 1 2 3 2 1 1

в. 2 1 2 1 2 1 2 3 3 3

Подсчитайте количество баллов, используя ключ.

10—16 баллов. Вам чаще следует обращать внимание на собственное здоровье. Ваше пренебрежительное отношение к здоровью может стоить Вам очень дорого. Чтобы жить полноценной жизнью, необходимо хоть чуточку прислушиваться к собственному организму и обеспечивать себе хорошее самочувствие.

17—24 балла. По большому счету Ваше отношение к здоровью вполне разумное, но стоит больше времени проводить на свежем воздухе и в спортивном зале. Не стоит также все свое свободное время проводить в кабинете врача, но и пренебрегать его советами тоже не стоит.

25—30 баллов. В Вашей щепетильности по отношению к собственному здоровью никто не усомнится. Но врачи не всегда смогут Вам помочь. Дело не в Вашем слабом здоровье, дело — в нервном напряжении. Разберитесь в своих отношениях с окружающими и почувствуете себя гораздо лучше. Все, что Вам необходимо на сегодняшний день, — это уют и спокойствие. Освоение программы выражается отметкой зачет/незачет. Отметка «Зачет» - от 17 баллов и более.

Тест 2. ВЫ ОБЕСПОКОЕНЫ СВОИМ САМОЧУВСТВИЕМ?

Никто из нас не любит посещать врачей, однако порой иначе нельзя. В большинстве случаев в наших проблемах виноваты мы сами. Побеспокоиться о своем здоровье заранее мы забываем, поэтому последствия нас огорчают. Следите ли Вы за своим здоровьем, покажет этот тест. Из трех предложенных Вам ответов выберите один, который наиболее Вам подходит.

1. Читаете ли Вы такие журналы, как «Здоровье»?

- а) конечно;
- б) если на глаза попадает;
- в) мне это незачем.

2. Вы относитесь к людям, которые с маниакальным усердием пекутся о своем здоровье?

- а) скорее всего да;
- б) ни в коем случае;
- в) нет, но я завидую таким людям.

3. Вы знаете, что неудобная обувь совсем не прибавит здоровья Вашим ногам; будете ли Вы носить красивую, но неудобную обувь?

- а) нет, главное, чтобы было удобно, а красота потом;
- б) красота требует жертв;
- в) только на «выход».

4. По утрам встаете ли Вы сразу или любите «повалиться»?

- а) люблю понежиться;
- б) люблю «повалиться», но у меня редко появляется такая возможность;
- в) встаю сразу

5. Вы занимаетесь спортом или физкультурой?

- а) очень редко;
- б) занимаюсь, но не регулярно;
- в) занимаюсь регулярно.

6. Вы любите вкусно покушать?
- а) конечно, а кто не любит;
 - б) люблю, но главное, чтобы пища была полезная;
 - в) я неприхотливый человек в еде.
7. Хватит ли у Вас терпения заниматься для оздоровления целый год физкультурой?
- а) безусловно, для своего хорошего самочувствия я сделаю все, что угодно;
 - б) нет, меня хватит ненадолго;
 - в) с трудом, но, наверное, смогу.
8. Вы принимаете витаминные добавки?
- а) такое бывает;
 - б) регулярно;
 - в) не принимаю.
9. Вы пытались скинуть лишний вес с помощью диет?
- а) нет, я диетам не доверяю;
 - б) я и сейчас на диете;
 - в) мне это совершенно не нужно.
10. Вы что-нибудь предпринимаете, чтобы выглядеть лучше?
- а) конечно;
 - б) иногда что-то на меня такое находит;
 - в) нет, все отдаю на волю времени.

КЛЮЧ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

а 1 1 1 3 3 2 1 2 2 2

6 2 3 3 2 2 13 111 В3221

1 3 2 3 3 3

Пользуясь ключом, подсчитайте общее количество баллов.

14 и менее баллов. Вы много внимания уделяете своему самочувствию и результат, как говорится, налицо. Вы просто пишите здоровьем. Врача посещаете очень редко, и только для профилактики. Продолжайте следить за своим здоровьем, тогда хорошее самочувствие не покинет Вас до глубокой старости.

15—24 баллов. Ваше стремление заняться оздоровлением мимолетно. Нельзя сказать, что Вы больны, но здоровым человеком Вас тоже не назовешь. Больше времени уделяйте своему здоровью и Вы будете в хорошей форме.

25 и более баллов. Пора бы Вам заняться собой. Если Вы чувствуете себя хорошо, то это ненадолго. Если не одумаетесь, то через несколько лет будете постоянным посетителем у всевозможных врачей. Кстати, никогда не пренебрегайте советами докторов. Но не все еще потеряно, подумайте над этим.

«Зачет» от 16 баллов и более.

Тест 3. ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ?

Как часто мы желаем другим: здравствуйте, на здоровье. Действительно, хорошее здоровье — это хорошая работоспособность и замечательное настроение. Не стоит относиться к собственному здоровью легкомысленно. Многие из нас изо дня в день губят своё здоровье, тем самым обрекая себя на незавидную долю быть постоянным посетителем медучреждений. С помощью этого теста Вы можете определить, насколько Вы щепетильно относитесь к собственному здоровью. Выберите один из трёх ответов, который больше всего Вам подходит.

1. Делаете ли Вы зарядку каждое утро?

- а) не всегда;

- б) не делаю никогда;
 в) конечно, делаю регулярно.
2. Спешите ли Вы принять таблетку, если Вас что-то беспокоит?
 а) если боль действительно невыносима;
 б) да, принимаю сразу, если чувствую себя неважно;
 в) почти никогда не принимаю.
3. Злоупотребляете ли Вы кофе или крепким чаем?
 а) я пью регулярно;
 б) только по утрам;
 в) стараюсь не злоупотреблять.
4. Легко ли Вашим домашним вывести Вас из равновесия?
 а) да, и очень легко;
 б) нет, это очень сложно;
 в) зависит от обстоятельств.
5. Если бы у Вас была возможность, поменяли бы Вы место работы?
 а) нет, я очень доволен своим местом;
 б) не знаю, наверное, нет;
 в) да, с большой радостью.
6. Состоите ли Вы на диспансерном учете у врача по какому-либо поводу?
 а) да, и достаточно давно;
 б) нет;
 в) даже не знаю.
7. Вы выкуриваете больше половины пачки в день?
 а) нет, гораздо меньше;
 б) да, где-то так;
 в) я совсем не курю.
8. Вы питаетесь регулярно?
 а) нет, как получается;
 б) да, безусловно;
 в) стараюсь.
9. Вы сторонник активного отдыха?
 а) по крайней мере, мне так кажется;
 б) наверное, нет;
 в) конечно.
10. Довольны ли Вы своей сексуальной жизнью?
 а) вполне;
 б) иногда;
 в) совсем не доволен.

КЛЮЧ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 а 2 2 1 1 3 1 2 1 2 3
 б 1 1 2 3 2 3 1 3 1 2
 в 3 3 3 2 1 2 3 2 3 1

Для удобства подсчета баллов воспользуйтесь ключом.

15 и менее баллов. С таким отношением к собственному здоровью Вы можете его лишиться. Рационально используйте свое время и уделите внимание здоровью. Прислушайтесь к советам врачей и бросьте курить, тогда, может, Ваше самочувствие не будет ухудшаться.

16—24 балла. Все что Вам надо — свежий воздух, движение и здоровая пища, также не мешало бы избавиться от пагубных привычек. Запомните, что здоровье — великое богатство. И никакая работа и никакие деньги не заменят Вам хорошего самочувствия.

25 и более баллов. Поздравляем, у Вас отменное здоровье. Вы много уделяете этому внимания и это себя оправдывает. С таким здоровьем, как у Вас, доживете до старости и не узнаете, что такое болезни. Так что можете не беспокоиться и время от времени позволяйте себе отдохнуть и расслабиться. «Зачет» от 16 баллов и более.

Приложение 3.

Изучи и выполняй основные правила рационального питания

Учащимся необходимо:

- ежедневно употреблять 1 - 2 стакана молока или кисломолочных продуктов, творог (30 - 50 г) или сыр (5-10 г или 10- 20 г через день);
- ограничить потребление соли и заменить поваренную соль на йодированную;
- сочетать в рационе сливочное масло с растительным (подсолнечным, кукурузным, соевым, оливковым и др.— до 10 - 15 г в день);
- ограничивать потребление сахара, конфет (особенно шоколадных), шоколада, жирных тортов и пирожных;
- использовать в питании рыбу и морепродукты;
- ежедневно включать в свой рацион мясо или рыбу (лучше нежирных сортов);
- стремиться использовать в питании не колбасы, сосиски, сардельки, а блюда из натурального мяса;
- широко использовать в питании все доступные овощи, фрукты, ягоды, соки;
- стремиться к ограничению в рационе воздушной кукурузы, чипсов, сухих завтраков, прохладительных напитков, хот-догов, гамбургеров и др. форм «fast-foods»