

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ижевский естественно-гуманитарный лицей «Школа-30»

Рассмотрено на заседании ШМО

учителей математики

МБОУ ИЕГЛ «Школа-30»

«28» августа 2023 года

Принято на заседании педагогического совета

«28» августа 2023 года

Утверждено:

Приказ № 311 от «28» августа 2023 года

Рудольская
Марина
Ивановна

Подписано цифровой подписью: Рудольская Марина
Ивановна
DN: c=RU, st=Удмуртская Республика, title=Директор,
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ИЖЕВСКИЙ
ЕСТЕСТВЕННО-ГУМАНИТАРНЫЙ ЛИЦЕЙ "ШКОЛА-30",
1.2.643.100.3=120В3036303537383634333733,
1.2.643.3.131.1.1=120С313833343637303138313138,
email=iegl-30@udm.ru, givenName=Марина
Ивановна, sn=Рудольская, cn=Рудольская Марина
Ивановна
Дата: 2023.08.29 15:04:30 +04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

Возраст обучающихся: 1-4 класс

Количество часов: всего 135 ч., в неделю – 1ч.

Составитель: Вяткина А. А., учитель биологии

2. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов является частью образовательной программы начального общего образования МБОУ ИЕГЛ «Школа-30».

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
3. Положение о рабочей программе курса внеурочной деятельности

Особенности программы; актуальность и перспективность курса

Актуальность программы определяется тем, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

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);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов 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.

Курс носит интерактивный характер, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для реализации программы используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

Цели и задачи реализации программы

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

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач**:

- 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;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Возраст обучающихся

Программа внеурочной деятельности «разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

Срок реализации программы – 4 года. Объем часов за год: 1 классы – 33ч; 2-4 классы по 34 часа.

Формы и методы работы

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации реализации программы.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа. Беседа, чтение статей, обсуждение информационного материала.
- Проектная деятельность. Выполнение проектов, проведение исследований, подготовка и проведение праздников, конкурсов, выставок.

Индивидуальная работа. Большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- проведение конкурсов «Семейный рецепт», «Кухня народов мира (России, Удмуртии)», «Новогоднее ассорти» и др.
- защита исследовательских проектов на НПК «Шаг в науку».

3. Содержание программы

Разнообразие питания (20 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (30 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (17ч)

4. Планируемые результаты освоения программы

Реализация программы позволит добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с информацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются:

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

5. Учебно - тематическое планирование

1 класс

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании	Беседа «Плох обед, если хлеба	Игры, викторины, конкурсы.

детей	нет».Рацион питания, обед.	Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

2 класс

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать».Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа, ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Кулинарное шоу».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		Публичная защита проекта
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

3-й класс

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Викторина
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит	Составление меню.

	пища». Основные группы питательных веществ	Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Оформление дневника здоровья.
5. Приготовление пищи	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Школьное молоко».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «В ожидании гостей».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Игра «Кругосветное путешествие Зернышка».
9. Проект «Хлеб всему голова»		Публичная защита проекта
10. Творческий отчет.		

4 класс

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Отгадывание кроссворда. Игра « Там на неведомых дорожках»
3. Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Эстафета поваров « Рыбное меню»
4. Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Викторина « В гостях у Нептуна»
5. Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Конкурс коллажей «Новогоднее ассорти» Конкурс- проект « Кухня народов России»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	« Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»

7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Публичная защита проектов
10.Подведение итогов работы		

6. Календарно-тематическое планирование

1-й класс

п/п	Содержание занятия	Всего часов	теория	практика
1	Если хочешь быть здоров	1	1	
2	Из чего состоит наша пища	1		1
3	Полезные и вредные привычки	1		1
4	Самые полезные продукты	1	1	
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1	1	
6	Удивительное превращение пирожка	1		1
7	Твой режим питания	1		1
8	Из чего варят каши	1	1	
9	Как сделать кашу вкусной	1		1
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	1	
11	Хлеб всему голова	1		1
12	Полдник	1		1
13	Время есть булочки	1		1
14	Пора ужинать	1	1	
15	Почему полезно есть рыбу	1	1	
16	Мясо и мясные блюда	1	1	
17	Где найти витамины зимой и весной	1		1
18	Всякому овощу – свое время	1		1
19	Как утолить жажду	1	1	
20-21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2	1	1
22	На вкус и цвет товарищей нет	1		1
23-24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2		1
25	Каждому овощу – свое время	1	1	
26-27	Народные праздники, их меню	2		2
28	Как правильно накрыть стол.	1		1
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	1	
30	Щи да каша – пища наша	1	1	
31-	Что готовили наши прабабушки.	1		2

32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1		1
33	Праздник урожая	1		1
	ИТОГО	33	13	20

2-й класс

п/п	Содержание занятий.	Всего часов	теория	практика
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	0,5	0,5
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1		1
3.	Время есть булочки.	1	0,5	0,5
4.	Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».	1		1
5.	Конкурс «Школьное молоко»	1		1
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1		1
7.	Пора ужинать	1	1	
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1		1
9.	Составление меню для ужина.	1		1
10.	Значение витаминов в жизни человека.	1	1	
11.	Практическая работа «Витамины на грядке»	1		1
12.	Морепродукты.	1	1	
13.	Игра «Угадай мелодию» (о продуктах).	1		1
14-15.	Конкурс коллажей «Новогоднее ассорти»	2		2
16.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1		1
17.	Как утолить жажду	1	1	
18.	Игра «Посещение музея воды»	1		1
19.	Праздник чая	1		1
20.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	1	
21.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1		1
22.	Практическая работа «Мой день»	1		1
23.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	1	
24.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1		1
25-26.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	2		2
27.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1		1
28.	Посадка лука.	1		1
29.	Каждому овощу свое время.	1	1	
30.	Сказки об овощах			1
31.	Конкурс «Овощной ресторан»	1		1
32.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		1
33.	Проект «Семейный рецепт»	1		1
34.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1		1
	ИТОГО	34	8	26

3-й класс

п/п	Содержание занятий	Всего часов	Теория	Практика
1.	Введение	1	0, 5	0,5
2.	Конкурс «Школьное молоко»	1		1
3.	Из чего состоит наша пища	1	0,5	0,5
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1		1
5.	Что нужно есть в разное время года	1	1	
6.	Оформление дневника здоровья	1		1
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1		1
8.	Игра «Бабушкина кладовая»	1		1
9	Конкурс кулинаров	1		1
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	1	
11	Составление меню для спортсменов	1		1
12	Оформление дневника «Мой день»	1		1
13	Конкурс коллажей «Новогоднее ассорти»	1		1
14	Где и как готовят пищу	1	1	
15	Экскурсия в столовую.	1		1
16	Конкурс «Семейные рецепты».	1		1
17	Как правильно накрыть стол.	1	1	
18	Игра «В ожидании гостей»	1		1
19	Молоко и молочные продукты	1	1	
20-21	Экскурсия на «Ижмолоко»	2		2
22	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1		1
23	Молочное меню	1	1	
24	Блюда из зерна	1	1	
25	Путь от зерна к батону	1	1	
26	Конкурс «Народное творчество о хлебе»	1		1
28	Кругосветное путешествие Зернышка	2	1	1
29-30	Экскурсия на хлебокомбинат	2		2
31	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1		1
32-33	Оформление проекта « Хлеб - всему голова»	2		2
34	Подведение итогов	1		1
	ИТОГО	34	10	24

4-й класс

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1		1
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1		1
3.	Правила поведения в лесу	1	1	
4.	Лекарственные растения	1	1	
5.	Конкурс «Школьное молоко»	1		1
6.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1		1
7.	Эстафета поваров «Рыбное меню»	1		1
8.	Дары моря.	1	1	

9.	Оформление плаката « Обитатели моря»	1		1
10.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1		1
11.	Меню из морепродуктов	1		1
12-13.	Семейный проект «Бабушкины рецепты»	2		2
14.	Практическая работа по составлению меню	1		1
15.	Конкурс коллажей «Новогоднее ассорти»	1		1
16.	Традиционные блюда нашего края	1	1	
17.	Практическая работа «Блюда удмуртской кухни» (изготовление)	1		1
18.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1		1
19-20..	Конкурс - проект « Кухня народов России»	2		2
21.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1		1
22.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	1	
23.	Составление недельного меню	1		1
24.	Конкурс кулинарных рецептов	1		1
25.	Конкурс « На необитаемом острове»	1		1
26.	Как правильно вести себя за столом	1	1	
27-28	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	2	1	1
29.	Накрываем праздничный стол	1		1
30-33	Проект	4	2	2
34	Подведение итогов	1		1
	ИТОГО	34	9	25

7. Информационно – методическое обеспечение

Оборудование и обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, интерактивная доска;
- набор ЦОР по проектной технологии.

Список литературы для педагога

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с
3. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
4. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
5. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
6. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
7. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Список литературы для детей.

- 1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
- 2 Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
- 3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
- 4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.