



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 70 «Солнечный город»  
630126 г. Новосибирск, ул. Выборная, 113/2, тел.: 8(383) 209-04-22,  
e-mail: [s\\_gorod@mail.ru](mailto:s_gorod@mail.ru)

Принято  
решением педсовета  
протокол №18  
от «09» июня 2022г.



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ д/с №70  
Е.А. Кондратьева  
приказ №45/1-ОД  
от «09» июня 2022г.

**Корпоративная программа  
по укреплению и сохранению здоровья  
работников МАДОУ д/с № 70**

**Заведующий МАДОУ д/с № 70 Елена Анатольевна Кондратьева**

**Авторы проекта:**

**творческий коллектив МАДОУ д/с №70**

**под руководством старших воспитателей воспитателя Ольги Андреевны  
Маловой и Ольги Викторовны Синельник**

Новосибирск, 2022 год

## Краткая аннотация

<b>Полное название программы</b>	Корпоративная программа по укреплению и сохранению здоровья работников МАДОУ д/с № 70 «Здоровым быть – в тренде жить»
<b>Авторы программы</b>	Творческий коллектив МАДОУ д/с № 70 под руководством старших воспитателя О.А. Маловой и О.В. Синельник <b>Разработка мероприятий:</b> Зайцева Ирина Вадимовна, педагог-психолог Емельянова Татьяна Сергеевна, педагог-психолог Фомина Анастасия Михайловна, воспитатель, председатель первичной профсоюзной организации Моисеева Елена Владимировна, учитель-логопед Ракитина Виктория Валерьевна, музыкальный руководитель Минюшина Галина Николаевна, медицинская сестра Дружинина Татьяна Викторовна, специалист по кадровому делопроизводству
<b>Условия участия в программе</b>	Сотрудники МАДОУ д/с № 70
<b>Цель и задачи программы</b>	<b>Цель</b> – Создание условий для ведения здорового образа жизни, вовлечения сотрудников МАДОУ д/с № 70 в мероприятия по популяризации здорового образа жизни. <b>Задачи:</b> - способствовать увеличению доли сотрудников, систематически занимающихся физической культурой и спортом; - обеспечить психологическую устойчивость работников к стрессовым ситуациям, профилактировать эмоциональное выгорание; - познакомить сотрудников с основами правильного питания и возможностью его внедрения в повседневную жизнь; - внедрить цикл образовательно-просветительских мероприятий, направленных на приобретение сотрудниками знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья; - обеспечить сотрудникам своевременные профилактические осмотры, способствовать диспансеризации.
<b>Индикаторы программы</b>	- доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом; - доля трудового коллектива, придерживающегося здорового и правильного питания; - доля сотрудников, не имеющих психоэмоциональные трудности.
<b>Сроки реализации</b>	сентябрь 2022 – август 2025

### Пояснительная записка

В последнее время интерес к здоровью и правильному питанию колоссально возрос. Курс в сторону здорового образа жизни стал неотъемлемой частью жизни многих людей. Они стараются быть в курсе происходящего, следовать современным тенденциям. Здоровый образ жизни и правильное питание становятся трендом современного мира, открывается все больше магазинов правильного питания, многие начинают следить за своим рационом, понимая важность питания для предотвращения болезней.

По данным ВОЗ хронические неинфекционные заболевания в развитых странах являются причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте, причем основная доля приходится на ССЗ, злокачественные новообразования и травмы.

По показателю DALYs почти 60% общего бремени болезней (*\*бремя болезней – это тяжелые материальные и культурные потери, которые несет любое общество в результате смертности, инвалидности, повышения уровня травматизации людей и появления риска развития острых и хронических заболеваний*) обусловлены семью ведущими факторами: повышенное артериальное

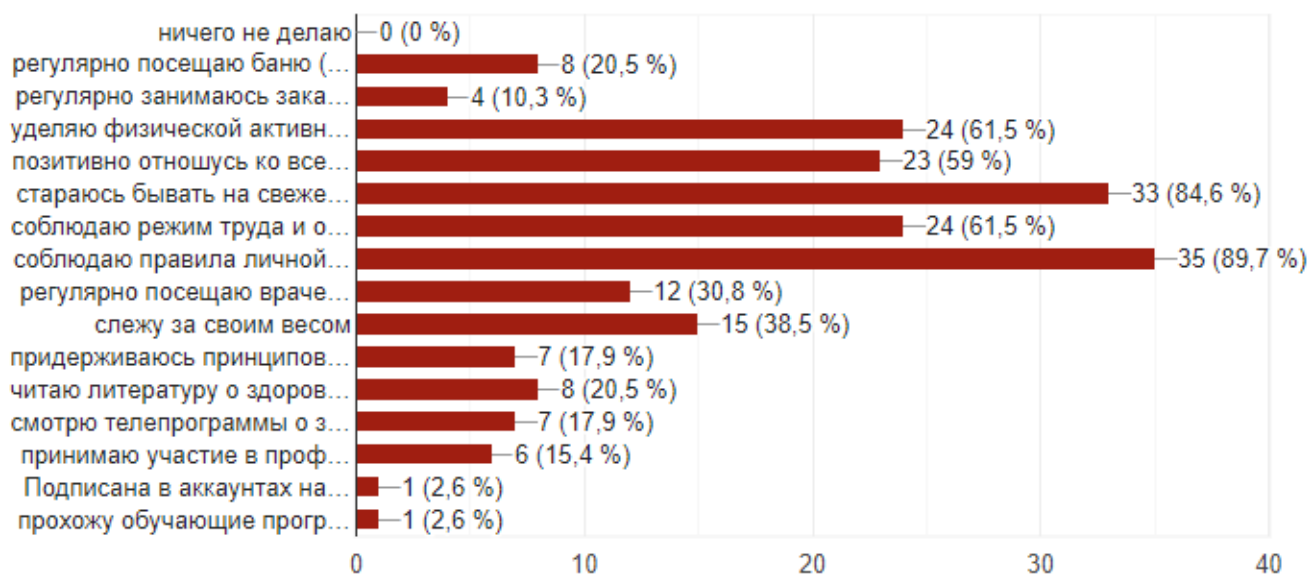
давление, потребление табака, чрезмерное употребление алкоголя, повышенное содержание холестерина в крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни.

Данная корпоративная программа является элементом системы охраны здоровья сотрудников и включает перечень задач по управлению здоровьем, помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний и травм, что находится в компетенции мер по охране труда. Важно отметить, что данная программа является дополнительной поддержкой, а не заменой системы управления рисками на рабочем месте.

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников невозможно без их активного участия, поскольку объектом управления в данном случае выступают они сами. Для того, чтобы они могли участвовать в этом процессе, им нужно осознанное желание, воля и знания. Большинство людей и педагоги в том числе, проводят на работе основную часть времени и в этот период здоровье человека находится под влиянием комплекса факторов, в том числе и негативных.

Сотрудники становятся активными участниками процесса формирования и реализации мероприятий, оказывающих влияние на их рабочую деятельность. Корпоративная программа становится новым коммуникативным каналом между заведующим и сотрудниками, которая является неотъемлемой частью процесса управления.

Как показало анкетирование, проведенное среди сотрудников МАДОУ д/с № 70, большинство чувствуют себя хорошо (51,3%) или удовлетворительно (41%). Заинтересованы в получении информации о здоровом образе жизни 87,2%. Многие выполняют элементарные действия для сохранения и укрепления здоровья:



Среди тем, актуальных для обсуждения, сотрудники МАДОУ д/с № 70 определили три направления:

- Здоровое питание (48,7%)
- Физическая активность (35,9%)
- Сохранение психологического здоровья и благополучия (79,5%).

Таким образом, учитывая интересы всех сторон, участвующих в процессе разработки, корпоративная программа укрепления здоровья является одной из эффективных форм инвестирования в человеческий капитал. Создание и поддержание здоровой рабочей среды и рабочей силы имеет явные преимущества для детского сада в целом и сотрудников в частности.

### Цели и задачи проекта

**Цель:** создание условий для ведения здорового образа жизни, вовлечения сотрудников МАДОУ д/с № 70 в мероприятия по популяризации здорового образа жизни.

**Задачи:**

- повысить мотивацию к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании;
- способствовать увеличению доли сотрудников, систематически занимающихся физической культурой и спортом.
- обеспечить психологическую устойчивость работников к стрессовым ситуациям, профилактировать эмоциональное выгорание;
- познакомить сотрудников с основами правильного питания и возможностью его внедрения в повседневную жизнь;
- внедрить цикл образовательно-просветительских мероприятий, направленных на приобретение сотрудниками знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья;
- обеспечить сотрудникам своевременные профилактические осмотры, способствовать диспансеризации.

### **Этапы реализации программы**

Реализация программы рассчитана на период с мая 2022 года по май 2025 года без выделения отдельных этапов реализации.

<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
Проведение анкетирования для выстраивания траектории корпоративной программы здоровья.	Май 2022	Старшие воспитатели
Организация профилактических медицинских осмотров и диспансеризации с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития.	По графику	Ответственный за организацию медосмотров
Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.	Май – июнь 2022	Рабочая группа
Проведение «мониторинга здоровья» (Приложение 1)	Сентябрь 2022, далее ежегодно в мае	Рабочая группа
Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок, праздничных корпоративных мероприятий для улучшения психологического здоровья сотрудников	В течение года	Музыкальный руководитель, старшие воспитатели
Организация выездных оздоровительных мероприятий	В течение года	Председатель первичной профсоюзной организации
Реализация модуля «Управление стрессом» (тренинги, круглые столы, мастер-классы)	По графику	Педагоги-психологи
Реализация модуля «Здоровое питание – это легко!»	По графику	Рабочая группа
Реализация модуля «Жизнь – это движение!»	По графику	Рабочая группа
Реализация модуля «Здоровый образ жизни»	По графику	Рабочая группа
Оценка эффективности проводимых мероприятий (показатель, индикатор, результат)	Май 2025	Рабочая группа

### **Описание программы: стратегия механизмы достижения поставленных целей**

Стратегии корпоративной программы укрепления и сохранения здоровья сотрудников определяются целью и включают стратегии, направленные на работу с сотрудниками, и стратегии, направленные на создание и развитие соответствующей инфраструктуры.

**Стратегии, направленные на работу с сотрудниками,** – это поддержка работников к здоровому образу жизни. Предпринимаются меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь в поддержке здоровых поведенческих изменений.

Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

- 1) здоровое питание

- 2) физическая активность
- 3) социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом).

### Модуль «Управление стрессом»

Стресс приводит к многочисленным проблемам со здоровьем, таким как депрессия, болезни сердца, диабет и ожирение. Здоровье организации и здоровье ее сотрудников неразрывно связаны между собой.

#### Типичные типы стрессоров включают в себя:

1. **Рабочие стрессоры** (физические и умственные требования, отсутствие разнообразия или стимуляции).
2. **Ролевые стрессоры** (сообщение о конфликтах, двусмысленность, уровень ответственности).
3. **Стрессоры карьеры** (недо/чрезмерное продвижение по службе, обеспечение занятости, возможности карьерного роста).
4. **С**

**т**  
**р** 5. **Организационные стрессоры** (политика, практика, коммуникационные механизмы, механизмы участия, лидерство).

**с**  
**с** Цель модуля - обеспечение эффективности деятельности сотрудников, минимизация производственных издержек, связанных с негативным влиянием стресса на их здоровье, улучшение психологического климата в коллективе.

**ы**

Мероприятие	Срок	Ответственные
Мероприятия по профилактике конфликтных ситуаций и конструктивных путей их решения: опросник «Конфликтная ли вы личность?», тренинги (Приложение 2)	По графику	Педагоги-психологи
Мероприятия, направленные на предупреждение синдрома эмоционального выгорания: посещение темной сенсорной комнаты, индивидуальные консультации	По графику По запросу	Педагоги-психологи
Игротека (встреча педагогов для игр в настольные игры)	В течение года	Старшие воспитатели
Проведение корпоративных мероприятий в социальной среде; управленческие взаимодействия с сотрудниками, оскорбительное или угрожающее поведение).	В течение года	Председатель ППО, старшие воспитатели
Организация отдыха сотрудников и членов их семей.	В течение года	Председатель ППО, старшие воспитатели

Индикаторы результата: уровень удовлетворенности работой (% изменения по сравнению с предыдущим временным периодом), уровень текучести персонала (изменение показателя по отношению к предыдущему периоду), сведение к минимуму конфликтных ситуаций.

### Модуль «Здоровое питание — это легко!»

Здоровое питание может значительно повлиять на способность сотрудника эффективно выполнять свою работу, например, увеличивая общие ресурсы организма, улучшая его способность концентрироваться и т. д.

Здоровое питание имеет решающее значение в профилактике большинства хронических неинфекционных заболеваний

Цель – стимулирование сотрудников потреблять больше овощей и фруктов, формирование здоровых привычек питания.

Мероприятие	Срок	Ответственные
Облагораживание специально оборудованных мест для приема пищи сотрудниками	постоянно	Рабочая группа

Цикл семинаров о правильном питании: основы полноценного рациона, принципы полноценного рациона, различные протоколы питания (Приложение 3)	По графику	Старший воспитатель
Конкурсы «Здоровый перекус», «Правильная тарелка», «Полезный десерт»	Ежегодно	Старшие воспитатели
Сезонная акция «Пищевой буккроссинг»	В течение года	Рабочая группа
Краткие информационные сообщения в группе ВКонтакте или чате WhatsFpp	В течение года	Рабочая группа

Индикатор результата: % сотрудников, изменивших свой рацион в сторону оздоровления.

### Модуль «Жизнь — это движение!»

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, **отсутствие физической активности является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности (6% случаев смерти в мире).**

Известные полезные эффекты физической активности для здоровья включают снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, гипертензии, диабета и некоторых форм рака, а также пользу при комплексном ведении некоторых хронических состояний. Кроме того, она положительно влияет на психическое здоровье – снижает стрессовые реакции, тревожность и депрессию, а также отсрочивает наступление последствий болезни Альцгеймера и других форм слабоумия.

Наконец, физическая активность – это ключевая детерминанта расхода энергии, и поэтому она имеет важнейшее значение для энергетического баланса и сохранения оптимального веса. Существует большое количество эмпирических исследований, доказывающих, что в результате внедрения программ на рабочем месте у работников повышается физическая активность, снижается индекс массы тела, улучшаются показатели здоровья и т. д. Есть доказательства, что у работников также растет удовлетворенность от работы, увеличивается производительность труда, снижается стресс.

Спортивные мероприятия выступают как:

- способ снятия нервного напряжения и уменьшения стресса;
- способ формирования командного духа;
- способ проявления индивидуальных способностей сотрудников, что повышает их самооценку и, соответственно, влияет на стремление к профессиональному росту;
- поддержка здоровья сотрудников.

Цель - продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды.

Мероприятие	Срок	Ответственные
Производственная гимнастика на рабочем месте	Еженедельно	Председатель ППО
Организация спортивных соревнований между сотрудниками ДОУ	1 раз в год	Председатель ППО, старшие воспитатели
Фитнес тренировки	2 раза в неделю	МЦ «Ласточка»
Пешие прогулки в лесу и парках	В течение года	Председатель ППО, медицинская сестра
Туристический поход	Раз в год	Рабочая группа
Недели физической активности: информационно-мотивационные кампании (тематические рассылки, викторины, конкурсы, мотивационные плакаты), сотрудники отказываются от пользования лифтом в пользу ходьбы по лестнице, проводят специальные десятиминутные комплексы физических упражнений. Вовлекаются не только сотрудники, но и члены их семей. Неделя завершается «Лестничными пробами» – подъемом пешком на несколько этажей с последующим контролем одышки и пульса. По итогам Недели выбирается	По графику	Рабочая группа

самый тренированный сотрудник, победители получают призы.		
---	--	--

Индикаторы результата: снижение % сотрудников с низким уровнем физической активности, снижение % сотрудников с низким уровнем тренированности.

### Модуль «Здоровый образ жизни»

Цель данного мероприятия - формирование культуры здорового образа жизни, продвижение приоритетов ЗОЖ, в т.ч. посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Мероприятие	Срок	Ответственные
Проведение профилактических медицинских осмотров и диспансеризация	По графику	Заведующий Ответственный за организацию медосмотров
Вакцинация (в т.ч. от новой коронавирусной инфекции COVID-19)	В течение года	Заведующий Медсестра
Взаимодействие с медицинскими центрами г. Новосибирска	По запросу педагогов	Заведующий
Витаминизация сотрудников (фитотерапия, кислородные коктейли, прием бифилина)	Курсами по графику	Старшие воспитатели Медсестра
Посещение галакамеры	Курсом 2 раза в год	Старшие воспитатели Медсестра
Разработка и издание информационных материалов	В течение года По запросу педагогов	Рабочая группа
Зарядка для мозга. В течение года в группе ВКонтакте и чате WhatsApp выкладываются различные головоломки, решая которые педагоги зарабатывают баллы. В конце года подводится итог и выявляется самый сообразительный сотрудник. Победители получают награды.	В течение года	Рабочая группа
Семинар «Антистресс и нормализация сна. Продукты для сна»	В течение года	Старший воспитатель
Кинезиологические упражнения. В группе ВКонтакте предлагаются упражнения для развития межполушарного взаимодействия, активизации мозговой деятельности.	Еженедельно	Рабочая группа

### Ожидаемый эффект от реализации программы

В результате реализации корпоративной программы у сотрудников МАДОУ д/с № 70:

- изменится отношение к своему здоровью;
- увеличится производительность труда, работоспособность и эффективность деятельности;
- повысится стрессоустойчивость, снизится количество стрессовых и конфликтных ситуаций;
- снизится заболеваемость сотрудников;
- повысится численность сотрудников, ведущих здоровый образ жизни;
- повысится уровень физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.

### Оценка эффективности реализации программы

Для оценки эффективности программы используются следующие параметры:

- отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой, положительная/отрицательная оценка);
- охват сотрудников программой;

- динамика участия сотрудников в мероприятиях, направленных на здоровый образ жизни.
- доступность и актуальность информирования сотрудников.
- развитие взаимодействия с социальными партнерами (заключение договоров, благотворительная помощь);
- снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности;
- увеличение приверженности к здоровому образу жизни.

### Оценка рисков

№	Риск	Способы преодоления
	Увеличение рабочего времени, затраченного педагогами на участие в программе (участие в мероприятиях после окончания рабочего дня)	Пользу педагоги почувствуют по истечении некоторого времени
	Отсутствие стимулирования для саморазвития педагогов.	Предложить администрации ОУ стимулировать педагогов, участвующих в проекте.
	Отсутствие диагностических карт для измерения результатов педагогов.	Использование специальных методик, консультации с психологами, изучение опыта работы коллег.
	Слабое владение педагогами современными методиками самооздоровления	Повышение квалификации, совместное коллективное обсуждение личного опыта и опыта коллег.
	Недостаточная мотивация педагогов в личностном самосовершенствовании.	Создание ситуации успеха для педагогов.
	Низкая активность педагогов.	Привлечение к проведению мероприятий.

#### Список используемой литературы:

1. А.В. Ненашева, Г.Н. Осинина, И.Н. Тараканова «Коммуникативная компетентность педагога ДОО: семинары-практикумы, тренинги, рекомендации». – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель. – 143с.
2. В.С. Колганова, Е.В. Пивоварова «Нейропсихологические занятия с детьми: в 2 ч. Ч. 1. – М.: АЙРИС-пресс, 2021. – 416с.: ил.
3. Нейропсихологическая игра «Попробуй, повтори»
4. Библиотека корпоративных программ укрепления здоровья сотрудников [https://static-1.rosminzdrav.ru/system/attachments/attaches/000/046/753/original/%D0%91%D0%B8%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BA%D0%B0\\_%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D1%85\\_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC.pdf?1565693486](https://static-1.rosminzdrav.ru/system/attachments/attaches/000/046/753/original/%D0%91%D0%B8%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BA%D0%B0_%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC.pdf?1565693486)
5. Корпоративные модельные программы <http://ocmp42.ru/korporativnye-programmy>
6. Международный институт интегративной нутрициологии <https://info-hit.ru/company-miin/>
7. Нейродефектология/нейропсихология <https://vk.com/tvoydefectolog>



**Мониторинг здоровья сотрудников МАДОУ д/с № 70**

1. Я занимаюсь физкультурой и спортом (включая утреннюю зарядку)
  - делаю только зарядку
  - занимаюсь время от времени
  - занимаюсь регулярно
  - не занимаюсь, но хотела бы
  - не занимаюсь и не хочу
2. Я принимаю участие в мероприятиях физкультурной направленности
  - тренируюсь 2 раза в неделю
  - осуществляю ежедневные пешие прогулки
  - тренируюсь от случая к случаю
  - участвую в спортивных конкурсах
  - ничего не делаю
3. Я считаю необходимым придерживаться принципов здорового питания
  - считаю, что это важно, но не главное в жизни
  - считаю, что это необходимо
  - эта проблема меня не волнует
4. Информацию о здоровом питании я получаю
  - из чтения специальной литературы,
  - из посещения практических мастер - классов,
  - из интернета - ресурсов,
  - из просмотра онлайн вебинаров, конференций
5. Помощь педагога-психолога мне нужна:
  - в работе с детьми
  - в работе с родителями
  - в решении личных вопросов
  - не нужна.

## Тренинги по формированию коммуникативной компетенции педагогов ДОО

## 1-й год

Тема	Задачи	Кол-во часов
Самый трудный родитель	Развивать навыки гибкого и доброжелательного отношения в общении с родителями	1,5
Поговори со мной	Развивать навыки осознания педагогами своей позиции в общении с родителями	1,5
Того, кому доверяют, за руку не держат	Развивать навыки командного взаимодействия в работе с семьями воспитанников	1,5
Творческий возраст	Развивать креативное мышление в работе с родителями, образность публичного выступления	1,5

## 2-й год

Тема	Задачи	Кол-во часов
Когда душа с душой говорит...	Развивать навыки непроизвольного, непринужденного общения, эмпатии для более точного восприятия партнеров по общению	1,5
Ораторами не рождаются, ораторами становятся	Развивать навыки публичного выступления	1,5
Разговор через стекло	Формировать умения осознанного использования мимики и жестов в общении с родителями	1,5
Внутреннее раскрепощение	Обогатить эмоционально-положительный опыт, развивать у педагогов интерес к себе.	1,5

## 3-й год

Тема	Задачи	Кол-во часов
Азбука общения	Познакомить педагогов с азами психологии общения и классификацией средств общения. Развивать у них умение осознавать свои сильные и слабые стороны в общении, определять существующие проблемы, которые можно разрешить. Создать в группе атмосферу доброжелательности.	2
Вербальные средства общения	Познакомить педагогов с вербальными средствами общения и принципами построения речевой коммуникации. Развивать умения применять тактические приемы в общении. Способствовать снятию эмоционального напряжения участников, объединению в группы.	2
Невербальное общение	Познакомить педагогов с азами психологии невербального общения. Учить выражать свое эмоциональное состояние и осознавать важность пространства в общении. Развивать навыки невербального общения; умение действовать в команде; выражать поддержку, доверие	2
Конфликты	Познакомить педагогов с понятием «конфликты». Выработать навыки конструктивного выхода из конфликтных ситуаций. Способность установлению контактов между участниками, разрушению привычных стереотипов приветствия, развитию креативности.	2

Стресс	Расширить знания об эмоциональной сфере людей. Познакомить педагогов с некоторыми способами проявления заботы о себе. Отработать техники отказа собеседнику и умение принимать положительную и отрицательную информацию.	2
Эмоции	Развивать у участников тренинга навыки определения эмоционального состояния группы. Расширять знания о влиянии психологических установок, защиты, которые лишают человека эмоций либо вызывают негативные чувства, развивают спонтанность.	2

## Цикл семинаров о правильном питании

Тема	Содержание	Кол-во часов
Основы полноценного питания	Вода. Белки. Жиры. Углеводы + клетчатка. Про- и пребиотики.	2,5
Как научиться читать состав? Вкусовая карта продуктов. Провоспалительные продукты	Читаем состав на этикетках. Анатомия вкусов. Сладкий. Кислый. Солёный. Острый. Горький. Вяжущий. Как уменьшить воспаление в организме	2,5
Принципы полноценного рациона	1. Компоненты полноценного рациона. 2. Гарвардская тарелка. Правило руки. 3. Конструктор полноценного рациона: завтрак, обед, ужин, перекус. 4. Лайфхак для полноценной готовки. Смарт планирование. 5. Пример полноценного рациона.	2,5
Элиминационный протокол питания	Виды. Бызовая элиминация. Полная элиминация. Пример рациона.	2,5
Детокс протокол	Детоксикация. Показания и противопоказания для детокса. Рекомендации по питанию. Этапы протокола	2,5
FOODMAP протокол	Что такое FOODMAP протокол? Применение. Основные правила и этапы. Примерное меню	2,5
GAPS протокол	Что такое GAPS протокол? Основные принципы и этапы. Показания и противопоказания	2,5
LSHF протокол	Высокожировая и низкоуглеводная диеты. Бонусы питания. Таблица разрешенных и запрещенных продуктов. Примеры меню.	2,5
Палео протокол	История. Плюсы и сложности. Таблица разрешенных и запрещенных продуктов. Возможные дефициты.	2,5
Вегетарианство и веганство	Вегетарианство: за и против. Виды. Риски возникновения дефицитов. Конструктор рациона.	2,5