**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Основная общеобразовательная школа» № 280**

**п. Оленья Губа**

**имени Героя Российской Федерации Дениса Александровича Опарина**

**Работа представлена на научно-практическую конференцию «Российской науке-виват!»**

Исследовательский проект на тему:

«Правильное питание-основа здорового образа жизни»

Авторы: Шиловская Полина Павловна,

Попов Илья Сергеевич

6 класс, МАОУ «ООШ № 280»

Руководители:

Шиловская Татьяна Владимировна, учитель технологии

Сумина Анастасия Александровна, учитель ИЗО

Оленья Губа 2022

***1.Содержание***

1.Содержание…………………………………………………………………..1

2.Актуальность проекта……………………………………………………….2

3. Введение……………………………………………………………..............3

4. Основная часть: цель, задачи, гипотеза, методы исследования, объект исследования, социальная значимость, формы реализации ,ожидаемые результаты, этапы проекта…………………………………………………..4-6

5. История развития учения о здоровом питании……………………………7

6.Литературный обзор…………………………………………………………8

7. Основные принципы здорового питания…………………………………..9

8. Из чего состоит наше питание…………………………………………10-11

9.Консультация у школьного медицинского работника……………….12-13

10. Проведение урока «Я то, что я ем». Анкетирование учащихся…….14-16

11. Практическое занятие «Готовим вкусные и полезные блюда».........17-18

12.Участие во Всероссийском конкурсе «Nestle – правильное питание»....19

13. Заключение………………………………………………………………...20

14. Список литературы………………………………………………………..21

15.Приложение………………………………………………………………..22

**2. Актуальность проекта**

Великий Гиппократ справедливо полагал, что пища сродни лекарству – все, что съедает человек, в его организме может преобразоваться, как в исцеляющий препарат, так и в яд. Сейчас в нашем рационе очень много фастфуда, искусственной пищи. Часто мы не осознаем пользу полезной пищи и покупаем продукты с повышенными вкусовыми качествами.

В последние годы негативная динамика показателей здоровья детей и подростков приняла устойчивый характер, что подтверждается ростом заболеваемости, особенно заболевания органов пищеварения. Среди причин возникновения проблем со стороны желудочно-кишечного тракта важную роль играют всевозможные нарушения организации питания. Наиболее значительный прирост заболеваний происходит в период школьной жизни – от 6 до 18 лет. В сложившихся условиях особую актуальность приобретает усиление среди школьников мер профилактики, ориентированных на предупреждение возникновения заболеваний.

**3. Введение**

*Здоровье – это вершина,*

*на которую человек должен*

*подняться самостоятельно.*

*(И. Брехман)*

       Здоровье – это необходимый компонент счастливой жизни.

Значение здоровья в жизни человека трудно переоценить. Мало кто из нас хоть раз в жизни не болел, и испытание немощью, конечно, никогда не было простым.

Утрата здоровья - это важный фактор, который в корне меняет жизнь человека.  Утрата здоровья может быть временной или полной. И самый худший вариант – полная утрата здоровья влечет за собой инвалидность, ограниченную дееспособность или полную недееспособность.

   Недаром говорят, что люди губят здоровье, чтобы заработать деньги, а потом тратят все деньги, чтобы восстановить здоровье. Разумное, современное лечение может вылечить многие болезни, но некоторые до сих пор находятся за рамками эффективного лечения. В современном мире большое внимание уделяется проблеме правильного питания.

  Поэтому ученые, врачи, учителя, тренеры – особую роль уделяют здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни – это своего рода идеология, которой должен придерживать человек, ведь ЗОЖ включает в себя не только меры двигательного, спортивного характера, но и меры, связанные с питанием, закаливанием, здоровым сном, расписанием дня. Этот образ жизни предполагает отказ от вредных привычек, в том числе привычек в сфере питания.

  Здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия. Так чтобы повысить тонус, стать жизнерадостным, улучшить самочувствие, ускорить обмен веществ, иметь хорошую фигуру нужно обязательно использовать самое универсальное природное средство - питание.

   Поэтому, питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье человека.

   Главное же заключается в том, что здоровое питание приемлемо для любого человека, т.е. люди любых возрастов независимо от различных факторов или условий могут себе позволить правильно питаться. Здоровое питание повышает работоспособность и выносливость организма, способствует профилактике заболеваний, продлению жизни людей.

**4. Основная часть**

***Цель работы****:* собрать фактический материал по теме, выявить факторы, влияющие на формирование культуры здорового образа жизни, дать практические советы по здоровому питанию своим сверстникам.

***Задачи исследования:***

* Изучить литературу
* Исследовать основные принципы здорового питания
* Провести анкетирование учащихся школы для выявления отношения к пищевому рациону и режиму питания.
* Проконсультироваться у школьного медицинского работника Эрики Михайловны Книжник.
* Провести урок «Я то, что я ем».
* Создать и распространить памятки «Здоровое питание».
* Приготовить с обучающимися нашей школы четыре полезных блюда, отвечающих правилам здорового питания.
* В целях пропаганды здорового питаниясреди школьников оформить книгу рецептов здорового питания.

***Гипотеза исследования:***

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьёзно. О пище человек думает на протяжении всей своей жизни, чем бы он ни занимался. От качества питания и пищи зависит трудоспособность, активность и общее состояние здоровья человека. Не все продукты, употребляемые людьми полезны.

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты.

***Объект исследования:***учащиеся МАОУ «ООШ №280».

***Методы исследования****:* анализ научной литературы, ресурсов интернета, проведение практической работы.

***Социальная значимость проекта:***

Сохранение и укрепление здоровья детей - это один из важнейших вопросов в современном обществе. Сотни и тысячи трудов посвящены вопросу здоровья человека, миллионы ежедневно задумываются над особенно значимыми вопросами, стараясь решить проблемы, мешающие вести здоровый образ жизни. В ходе проекта ученики должны выработать положительную мотивацию к ведению здорового образа жизни: правильного и рационального питания.

***Формы реализации проекта*:**

1.Исследовательская и проектная деятельность.

2.Комплекс мероприятий направленный на ведение здорового образа жизни

3.Участие во Всероссийском конкурсе «Nestle – правильное питание»

4.Практическая деятельность.

***Ожидаемые результаты:***

В процессе работы учащиеся осознают ценность здоровья и здорового образа жизни, сформируются понятия разнообразного питания, режима питания, рациона питания, культуры питания. В результате реализации проекта учащиеся овладевают теоретическими понятиями в области правильного питания, знаниями основополагающих принципов здорового образа жизни, практическими умениями ориентирования в ассортименте продуктов. Знания, полученные в результате реализации данного проекта, являются хорошей мотивацией для обучения школьников естественным дисциплинам.

***Этапы проекта*:**

1. Организационно – подготовительный
2. Основной
3. Аналитический

**Содержание работы по этапам:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап работы** | **Мероприятие** | **Период проведения** |
| **1 этап – подготовительный** | Литературный обзор:  Посещение школьной библиотеки и изучение информации в сети Интернет. | Ноябрь-месяц  Декабрь-месяц |
| Урок «Я то, что я ем».  Анкетирование учащихся школы с целью выявления отношения к пищевому рациону и режиму питания  Консультация у школьного медицинского работника |
| **2 этап – практический** |  |  |
| Практическое занятие «Готовим вкусные и полезные блюда» | Январь-месяц |
| Создание и распространение памяток «Здоровое питание».  Оформление книги рецептов здорового питания. |  |
| Участие во Всероссийском конкурсе «Nestle – правильное питание» |
| **3 этап – аналитический** | Выступление на школьная научно-практическая конференции  «Российской науке - виват!» | Февраль-месяц |
|  |  |

**5.История развития учения о здоровом питании**

      Здоровое питание – обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для школьников, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости. Правильно питание использовалось с древних времен. Начало использования пищевых продуктов с лечебной целью относится к глубокой древности. Сохранившиеся древнеегипетские, древнеримские рукописи донесли до наших дней ряд практически обоснованных положений по здоровому питанию.

Большое значение диетотерапии придавал Гиппократ (460— 377 до н.э.). В его трудах имеется много высказываний о принципах использования пищи с лечебной целью. Важную роль использования диеты наряду с лекарственными средствами указывал один из классиков античной медицины — древнеримский врач Клавдий Гален (131—211) в составленной им энциклопедии по всем отраслям медицины…

       Начиная с 80х годов 20 века, которые считаются эрой массового увлечения фитнесом. «Придерживаться правильного питания» в те времена означало – избегать жира, где только возможно, употреблять массу обезжиренных продуктов и обязательно контролировать содержание жира любого вида в пище.

В 90х годах 20 века жир разделили на хороший (ненасыщенный) и плохой (насыщенный). Полагалось избегать яичных желтков, красного мяса и вообще всего, что содержит холестерин. Поощрялось обильное потребление цельнозерновых продуктов.

       В 2000х годах 21 века нездоровым стал считаться сахар, что способствовало популярности искусственных подсластителей и низкоуглеводных продуктов.

Фрукты и овощи стали первым пунктом основ правильного питания.

В 2020 году - прогресс в мировой кулинарии за последние 10 лет, новые продукты, новые технологии, уникальные биопродукты, современный вкус, продиктованные потребителями в первую очередь заботой о собственном здоровье.

**6.Литературный обзор**

Посетив школьную библиотеку и Интернет-ресурсы, подробно изучив информацию, мы обнаружили следующие факты: что уже на протяжении целого десятилетия в нашей стране складывается тревожное положение с состоянием здоровья детей и подростков. Как отмечают последние исследования, около 30% детей школьного возраста составляют группу риска. У них после 18 лет начинают проявляться такие заболевания как диабет, гипертония, атеросклероз, заболевания пищеварительной системы.

  В настоящее время у большей части нашего населения питание не соответствует понятию здорового питания из-за недостатка знаний по данному вопросу.

Чтобы избежать всего этого, каждому современному человеку нужно знать основные принципы рационального питания и соблюдать их.

**7. Основные принципы здорового питания.**

Основными принципами здорового питания человека являются: умеренность, разнообразие и соблюдение режима питания.

|  |  |
| --- | --- |
| *Умеренность*  j0199210 | Она необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Количество калорий, получаемых с пищей, должно соответствовать количеству расходуемой нами энергии. |
| *Разнообразие*  j0198031 | Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и ещё больше кулинарных блюд. Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, мин веществ и воды. Оптимальным в рационе здорового человека считается соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1. |
| *Режим питания*  j0234131 | Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением. |

**8. Из чего состоит наше питание**

Схематическое изображение основополагающих принципов здорового питания можно увидеть, посмотрев на пирамиду питания, разработанную зарубежными диетологами и одобренную российскими специалистами. В пирамиде питания представлены не конкретные продукты, а пять больших групп продуктов, что позволяет разнообразить свой рацион питания и выбирать те [продукты](https://www.google.com/url?q=http://chudesalegko.ru/pitanie/poleznye-produkty/&sa=D&ust=1543171575833000), которые вам больше нравятся или подходят для вашего [образа жизни](https://www.google.com/url?q=http://chudesalegko.ru/&sa=D&ust=1543171575834000). Сбалансировать свое питание, пользуясь пирамидой питания довольно просто.

Внизу пирамиды (в основании) находятся продукты, которых в рационе питания человека должно быть больше всего и чем выше к вершине, тем меньше соответствующих продуктов должен употреблять человек.



**Хлеб из цельных злаков, овсяные хлопья, рис и макаронные изделия**

Это основа здорового питания. Эти продукты обеспечивают организм сложными углеводами, важным источником энергии. Цельнозерновая пища богата витаминами группы В, минералами и клетчаткой, необходимыми каждому человеку.

**Овощи**

Овощи обеспечивают нас витаминами, являются отличным источником белка, кроме того, они не богаты жирами.

**Фрукты**

Фрукты – богатый источник витаминов, в первую очередь витамина С. Это низкокалорийные продукты, практически не содержащие жиров.

**Мясо, птица, рыба, сухие бобы, яйца и орехи**

Животные продукты являются отличным источником белка, железа, цинка и витаминов группы В, так же как фасоль, орехи и семена.

**Молоко, кефир, сыр, йогурт**

Молочные продукты незаменимые источники кальция. Они также обеспечивают организм белками и витамином B12. Для употребления в пищу следует выбирать нежирные сорта молочных продуктов, поскольку в них содержится минимум холестерина, насыщенных жиров и, конечно же, калорий.

**Жиры, масла и сладости**

Эти продукты высококалорийны и очень питательны. Ими не следует злоупотреблять, но и полностью отказываться не стоит. В рационе обязательно должны присутствовать растительные масла, которые являются богатым источником витамина Е.

Все наше питание можно разложить на несколько групп: белки, жиры, углеводы, клетчатка, минеральные соли и витамины. И о каждом из них следует рассказать более подробно.

**Белки**необходимы нам для роста, восстановления и замещения тканей организма. Содержатся в бобовых (бобы, чечевица, горох) и крупах, а также в мясе, рыбе и молочных продуктах.

**Углеводы** – главный источник питания, но при избыточном поступлении в организм они откладываются в виде жира. Углеводы содержатся в злаках, крупах и корнеплодах в виде натуральных сахаров и крахмала.

 В **жирах**сконцентрированы запасы энергии, и она дают организму больше калорий, чем любые другие пищевые вещества. Насыщенные жиры содержатся главным образом в продуктах животного происхождения, в молочных продуктах и яйцах. В домашней птице, маргарине и оливковом масле содержатся много мононенасыщенных жирных кислот а в рыбе кукурузе и подсолнечном масле - полиненасыщенных.

**Витамины**  – это сложные химические соединения необходимые организму в крохотных количествах для регуляции обмена веществ и образовании энергии из углеводов и жиров.

Вот почему так важно, чтобы наши сверстники учились питаться полноценной пищей. В школьном возрасте, к сожалению, учащиеся часто нарушают режим питания, едят беспорядочно, часто всухомятку, на ходу. Эти пагубные привычки оказывают негативное действие на растущий организм. Поэтому, каждому школьнику необходимо прививать к еде правильное отношение, заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым**.**

**9. Консультация у школьного медицинского работника**

По вопросу правильного питания мы проконсультировались у школьной медсестры Эрики Михайловны Книжник о том, как правильное питание влияет на здоровье учащихся. Эрика Михайловна отметила, что результаты исследования уровня заболеваний учащихся за 2 года показали:

- на первом месте – нарушения осанки;

- на втором – заболевания органов зрения;

- на третьем месте – заболевания желудочно-кишечного тракта.

Если ребенку дать волю в выборе продуктов питания, то, конечно, он может выбрать все, что угодно, только не полезную еду. Неправильное питание увеличивает риск возникновения заболеваний сердца и сосудов, артериальной гипертензии, авитаминоза, ожирения и сахарного диабета.

Для детей особое значение в сохранении здоровья имеет правильное питание. Ребенка необходимо учить правильно выбирать продукты с детства.

Освоение школьных программ требует высокой умственной активности.

Только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.

В ходе беседы, Эрика Михайловна дала необходимые рекомендации для школьников:

Прежде всего, учащимся необходимо самим научиться правильно и рационально питаться. Тогда это постепенно войдет в привычку.

Стараться есть разнообразную пищу, содержащую все необходимые ингредиенты. При разнообразной пище и правильной кулинарной обработке продуктов организм получает вполне достаточное количество витаминов.

Придерживаться определенного режима питания, бесконечные перекусы способствуют нарушению деятельности желудочно-кишечного тракта, что может быть следствием снижения настроения, самочувствия и активности.

Больше двигаться.

Отдавать предпочтение растительной пище (злаки, овощи, фрукты) и молочным продуктам (йогурт, творог, сыр, молоко).

В завершении беседы медицинский работник отметила, что быть здоровым может каждый из нас. Нужно только очень захотеть. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Таким образом, мы сделали вывод, что зависимость здоровья от правильного питания доказана. Если человек питается разнообразной пищей и соблюдает режим питания, он меньше подвержен заболеваниям.

**10. Проведение урока «Я то, что я ем».  
Анкетирование учащихся.**

Современный школьник оказывается перед большим объемом информации о способах сохранения здоровья, рекламе пищевых продуктов, поступающей с экранов телевизора, прилавков магазинов, и Интернета.

Нельзя не согласиться с мнением, что наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим.

1. Как же в такой ситуации школьник может обезопасить себя?

2. Что нужно знать ученику, когда он идет в магазин за продуктами?

3. Как следует мыть фрукты и овощи?

4. Каким продуктам питания отдавать предпочтение и почему, а о каких – можно и нужно забыть навсегда?

Ответы на эти и другие вопросы учащиеся смогли получить на уроке проведённом нами «Я то, что я ем».

В начале урока мы провели анкетирование на тему «Здоровое питание», где учащимся предстояло ответить на следующие вопросы:

*1. Что такое здоровое питание?*

*2. Соблюдаете ли ты режим питания?*

*3. Как часто употребляешь замороженные полуфабрикаты (блинчики, пельмени, вареники, пиццу, котлеты…)?*

*4. Всегда ли ты завтракаешь?*

*5. Всегда ли ты обедаешь?*

*6. По причине употребления некачественных продуктов случались ли у тебя пищевые отравления?*

*7. После приёма пищи бывают боли в области желудка?*

*8. Была ли у тебя пищевая аллергия на продукты?*

В результате анализа ответов школьников на вопросы анкеты были сделаны выводы, которые отражены в диаграммах.

**Анкетирование на тему «Здоровое питание»**

В опросе участвовало 40 учащихся нашей школы

Из диаграмм следует, что у учащихся не сформировано понятие «здоровое питание»:

- 26 учащихся из 40 опрошенных недостаточно знают о том, что правильное питание является одним из компонентов здорового образа жизни;

- Не соблюдается режим питания у 20 учащихся;

- 23 учащихся предпочитают включать в рацион питания замороженные полуфабрикаты (блинчики, пельмени, вареники, пиццу, котлеты и другое);

- Не завтракают -10 учащихся;

- Не обедают -10 учащихся;

У 10 учащихся по причине употребления некачественных продуктов случались пищевые отравления;

У 16 опрошенных школьников бывают боли в области желудка;

У 3 – пищевая аллергия.

Таким образом, можно сделать вывод, что школьники имеют недостаточную информацию о вредных канцерогенах, о полезных витаминизированных и экологически чистых продуктах. Поэтому, наш урок будет полезен учащимся нашей школы для того, чтобы дети хотели и вели здоровый образ жизни.

На уроке «Я то, что я ем» были рассмотрены вопросы питания и его значения для человека. Ребята знакомились с принципами здорового питания, учились составлять пирамиду собственного питания, обсуждали вред продуктов быстрого приготовления и пользу овощей и фруктов.

В заключение проведенного нами урока ученики нашей школы, приготовили четыре полезных блюда с учителем технологии Татьяной Владимировной Шиловской, раздали памятки с простыми способами здорового и правильного питания, оформили книгу рецептов здорового питания совместно с учителем изобразительного искусства Анастасией Александровной Суминой**.**

**11. Практическое занятие «Готовим вкусные и полезные блюда»**

1. **Лапша домашняя с курицей.**

**Способ приготовления:**

Приготовить домашнюю лапшу. Птицу помыть, положить в кастрюлю. залить холодной водой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять пену, убавить температуру, положить очищенную морковь и лук, лавровый лист, перец. Варить птицу до готовности около 1-1,5 часов. Затем птицу ,пряности вынуть, отделить мясо от костей. Мясо положить в бульон, добавить лапшу, варить 15 минут.

1. **Корзиночки с рыбой и сыром.**

**Способ приготовления:**

1 багет  
0,5 л. молока  
100 гр. сыра  
0,5 кг. филе рыбы

Багет нарезать на кусочки шириной 2см. Обмакнуть каждый кусочек в молоко и уложить на противень. Сделать начинку: чуть замороженную рыбу нарезать мелкими кубиками, потереть туда сыр, добавить соль, черный перец, 1ст. л. майонеза. Все перемешать. В размоченном багете ложкой сделать углубление, чтобы получился стаканчик, в это углубление положить начинку и запекать до красивой румяной корочки. Корзиночки подавать с гарниром: рисом или гречей .

1. **Овощной салат.**

**Способ приготовления:**

Капуста, морковь, редиска, перец болгарский, свежая петрушка и укроп, сладкая сушёная клюква.

Все ингредиенты нарезать тонкой соломкой, перемешать, добавить соль по вкусу, заправит салат лучше нерафинированным растительным маслом.

1. **Детский фруктово-ягодный компот "Дружба"**

**Способ приготовления**:

1 л воды  
100 г вишни (можно замороженной)

100 г-яблока

50 г-клюквы

4 столовые ложки сахара

Вишню, клюкву вымыть, провернуть через мясорубку или комбайн. Яблоки вымыть, нарезать дольками. Все ингредиенты поместить в кастрюлю, добавить сахар, залить водой, варить 25 минут. Остудить. Процедить через сито. Компот готов.

Заключительный результат проводимых нами мероприятий выражается в том, что приобретенные знания позволят учащимся более разумно подходить к ежедневному выбору продуктов питания, соблюдать режим питания, обогащать свой рацион необходимыми витаминами, принимать свежие, качественные продукты, что поможет им избежать многих проблем, связанных со здоровьем.

**12.Участие во Всероссийском конкурсе «Nestle – правильное питание»**

Наш класс уже третий год принимает участие во Всероссийском конкурсе «Nestle – правильное питание». Благодаря конкурсу мы больше узнаём о правильном питании и здоровом образе жизни, приготавливаем вкусные и полезные блюда, выполняем творческие и интеллектуальные задания, получаем грамоты и призы.

**13. Заключение**

Данный проект не ставит целью достижение высоких результатов за короткий период времени. Главное – помочь учащимся проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы взрослея, они были готовы вести здоровый образ жизни, ценили своё здоровье и здоровье окружающих. С целью повышения мотивации к здоровому образу жизни, мы провели анкетирование учащихся нашей школы для выявления отношения к пищевому рациону и режиму питания, по результатам анкетирования создали и распространили памятки здорового питания. Нами был разработан и проведён урок «Я то, что я ем», по итогам проведённого урока была создана книга рецептов здорового питания. Совместно с учащимися нашей школы, мы приготовили четыре полезных блюда отвечающих правилам здорового питания. Через систему разнообразных мероприятий мы сформировали основные понятия правильного питания и здорового образа жизни, умение выбирать полезные продукты.

Таким образом, гипотеза – правильное питание-основа здорового образа жизни доказана.

Хотим выразить слова благодарности всем участникам проекта в лице учащихся, медицинского работника и педагогов нашей школы. Наше здоровье - в наших руках! И мы должны вести правильный образ жизни для того, чтобы быть здоровыми!

**14. Список литературы:**

1. Антонов А.Р. и др. Здоровье через гигиену. – Москва , 2017.

2. Михайлов В.С. и др. «Культура питания и здоровье семьи», 2005г.

3. Российская программа «Здоровое питание – здоровье нации» - СФЦОП, Новосибирск, 2018

4. Сушанский Г.А., Лифляндский В.Г. Энциклопедия здорового питания.

Т. I, II. СПб.: «Издательский Дом “Нева”»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 1999.

5. Труфанова Е.В. Система обучения здоровью в образовательных учреждениях. М., 2018 г.

6. Интернет – ресурсы.

***Приложение***

**1. Участие во Всероссийском конкурсе «Nestle – правильное питание»**



