

МКУ «Управление образования Администрации города Бийска»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

«Будь здоров!»

Комплекс мероприятий по здоровому образу жизни в рамках воспитательной
работы детского объединения «Ассорти»



Разработал: педагог дополнительного образования
Ершова Юлия Владимировна,
методист Еровикова Татьяна Анатольевна

г.Бийск
2022

Пояснительная записка.

Воспитание культуры здоровья как важной ценности общества становится главным приоритетом в учебно-воспитательном процессе. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье – полное физическое, психическое и социальное благополучие человека, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Проблема детского здоровья – одна из наиболее острых (появление заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, нарушение зрения, осанки, снижение или увеличение массы тела и др.), требующая более тщательного анализа и пересмотра подходов к построению здоровьесберегающей образовательной системы, занятиям физической культурой и спортом как наиболее реальному комплексному оздоровительному средству, оказывающему значительное влияние на качество жизни.

Здоровый образ жизни (далее ЗОЖ) необходимо рассматривать с трех позиций:

- как фактор здоровья, полноценного развития обучающегося;
- как главное условие формирования навыков здорового поведения (много двигаться, употреблять овощи и фрукты, мыть руки и ухаживать за телом, бывать на свежем воздухе, закаляться, ложиться вовремя спать, соблюдать режим просмотра телепередач и т.д.);
- как повседневную деятельность в учебное и внеурочное время, направленную на самостоятельное использование полученных знаний и навыков для укрепления здоровья.

Представленные методические материалы отражают реализацию воспитательной работы в детском объединении «Ассорти», блок «Здоровый образ жизни». Включают разнообразные формы, методы, средства, активизирующие познавательную, творческую активность обучающихся в соответствии с возрастными особенностями и потребностями в здоровом образе жизни.

Проведение мероприятий в рамках воспитательной работы помогут обучающимся расширить знания о здоровом образе жизни, побудить заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены, формировать навыки правильного питания.

С учетом психологических и возрастных особенностей обучающихся разработаны:

1. Тематическая беседа на тему: «Международный день здоровья»

Цель: Формирование интереса обучающихся к ЗОЖ.

Задачи:

- формирование мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к ЗОЖ;

- развитие устойчивого интереса к ЗОЖ;
- воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

2. Конкурсно-игровая программа «Здоровое питание – это ЗДОРОВО!»

Цель: закрепить у обучающихся знания о здоровом питании.

Задачи:

- расширить и формирование знания о правильном питании;
- развитие и закрепление интереса к ЗОЖ;
- воспитание грамотного, осознанного отношения к своему здоровью.

3. Мастер-класс «Фруктовый салат».

Цель: приготовление фруктового салата, с учётом соблюдения санитарно-гигиенических правил и правил техники безопасности при работе.

Задачи:

- познакомить обучающихся с приготовлением фруктового салата используя технологическую карту;
- развивать любознательность и познавательную активность, словарный запас;
- воспитание осознанного отношения к своему здоровью, рациональному питанию, а также аккуратности и трудолюбия.

Тематическая беседа: «Международный день здоровья»

Беседа о том, как нужно сохранять и беречь свое здоровье.

Цель: Формирование интереса обучающихся к здоровому образу жизни.

Задачи:

- формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни;
- развитие бережного отношения к собственному здоровью;
- воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью.

Ожидаемый результат: беседа способствует формирования у обучающихся ценностного отношения к собственному здоровью, побуждает заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены, культуру правильного здорового питания. Обучающиеся познакомятся с 10 правилами ЗОЖ и составят свой , грамотный распорядок дня.

Оборудование и материалы: оборудование для показа презентации.

Ход мероприятия

Сегодня мы будем говорить о самом дорогом богатстве человека – о здоровье. Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля. Нам предстоит поговорить о законах здорового питания. Важнейшее условие учебы и хорошего здоровья – режим. Основными элементами режима для обучающихся являются:

1. учебные занятия;
2. активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
3. регулярное и достаточное питание;
4. свободная деятельность (досуг) по выбору обучающихся.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это залог и основное условие полноценной и счастливой жизни. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

– Послушайте стихотворение:

Если хочешь долго жить,
Умей не пить и не курить!
Здоровый образ жизни моден,
От куренья стань свободен.
Алкоголь нам всем опасен,
Без него наш мир прекрасен.
Давайте люди всех планет
Вредным привычкам скажем: "Нет!"

Тогда мы будем все дружны.
И сигареты не нужны.
Когда вам это будет ясно,
Станет наша жизнь прекрасна!

А теперь, ответьте на мои вопросы:

- Какой образ жизни нужно считать здоровым? (Только такой, который не приносит вреда здоровью, тот, у кого хорошее самочувствия и настроение)

- По каким признакам мы узнаем, что человек ведет здоровый образ жизни? (Человек занимается спортом, не имеет вредных привычек, соблюдает режим дня, не болеет, правильно питается.)

- Давайте же поговорим о здоровом образе жизни человека. (В ходе вступительной беседы педагог показывает слайды, где можно увидеть условия здорового образа жизни.)

Зарядка

Доброе утро начинается с зарядки! Доказано, что именно зарядка помогает проснуться и заставить организм работать. Чтобы была польза, зарядку нужно делать не меньше пятнадцати минут. Делая зарядку каждое утро, вы повышаете иммунитет как минимум на пятьдесят процентов.

Давайте немного отдохнем и сделаем зарядку.

Раз — подняться, потянуться,

Два — нагнуться, разогнуться,

Три — в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре — руки шире,

Пять — руками помахать,

Шесть — на место тихо сесть.

Семь — успокоились совсем.

Гигиена

– Как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? Что такое личная гигиена? Назовите известные вам правила личной гигиены. (Ответы обучающихся). Правильно, ведь чистота – залог здоровья!

Для чего нам нужно мыло?

– Умываться, руки мыть, мыться.

– Умеете ли вы умываться?

– Да.

– Сейчас мы это проверим. Давайте разберем, как правильно чистить зубы и мыть руки. Обучающийся показывает, как надо чистить зубы. Если он ошибается, педагог помогает.

– Начинаем с углов, с боковых зубов. Сначала – изнутри, затем – снаружи, вверх, вниз. Это мы стенокки почистили, а надо еще верхушки. По ним щеткой водим кругами или петельками. Когда почистим зубы, щетку надо помыть и поставить в стаканчик.

Сколько раз надо чистить зубы?

– Два раза в день: утром после завтрака и вечером.

– Правильно.

К столу педагога выходит обучающийся, вместе с которым педагог показывает: как правильно надо умываться, мыть руки.

– Заворачиваем рукава, мочим и намыливаем руки. Намыленные руки должны перекатываться друг с друга, как санки по снежной горке. После этого ополаскиваем руки, отряхиваем и вытираем.

Питание

– Кто мне ответит, как должен питаться здоровый человек? Может быть вареньем и конфетами?

– Нет. Здоровый человек должен есть кашу.

– А печенье и шоколад?

– Нет. Нужно кушать фрукты и овощи.

– Молодцы! Вы ответили правильно.

А теперь послушайте стихотворение:

Утром кашу съесть на завтрак,

Вкусно и полезно,

Это даже детворе,

В садике известно!

Если завтрак ты проспал,

Или пропустил,

Ты желудку своему,

Точно навредил!

Будешь целый день хандрить,

Плакать без причины,

И не вырастут из вас,

Сильные мужчины!

Нужно кушать всем в обед,

Чтоб не раскисать,

Избежишь ты многих бед,

Это должен знать!

Ну, а вечером всех ждет,

Сытный, вкусный ужин,

Потому что сытный ужин,

Всем детишкам нужен!

Практическое задание

А теперь попробуйте сейчас каждый, составить свой распорядок дня.

Загадки

Ребята, попробуйте отгадать мои загадки:

Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это такое?

(Мыло)

Костяная спинка,
На брюшке-щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь помыла.

(Зубная щетка)

Зубаст, а не кусается,
Как он называется?

(Гребень)

Что бы быть всегда здоровым, сильным,
Мой лицо и руки с мылом
Рано утром, не ленись,
На зарядку...

(Становись)

Молодцы! С загадками вы справились!

Подведение итогов

Сейчас мы подведем итоги нашей беседы. Что же вы сегодня нового узнали? Соблюдая режим дня, ребенок лучше адаптируется к новым школьным требованиям, сохраняя при этом свое физическое здоровье.

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас хочет быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Если соблюдать всё то, о чём мы сегодня говорили, заниматься спортом, то вы все будете: красивые, сильные, ловкие, стройные, румяные, крепкие, подтянутые, здоровые. Вы хорошо справились с заданиями, ответили на все вопросы. Теперь я вижу, что вы здоровые ребята. А для того, что бы сохранить свое здоровье, необходимо соблюдать режим дня. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие прошло не даром, и вы многое запомнили для себя. Так будьте здоровы!!!

Список литературы:

1. День здоровья // <http://http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/vsemirnye-dni/4105>
2. День здоровья // <http://www.chaltlib.ru>
3. Педагогика здоровья: Программа и методическое руководство для учителей начальной школы / Л.М. Феррой, Е.О. Смирнова, И.В. Вачков и др.; Под ред. В.Н. Касаткина. - М.: Линка-Пресс, 2008.

10 правил здорового образа жизни



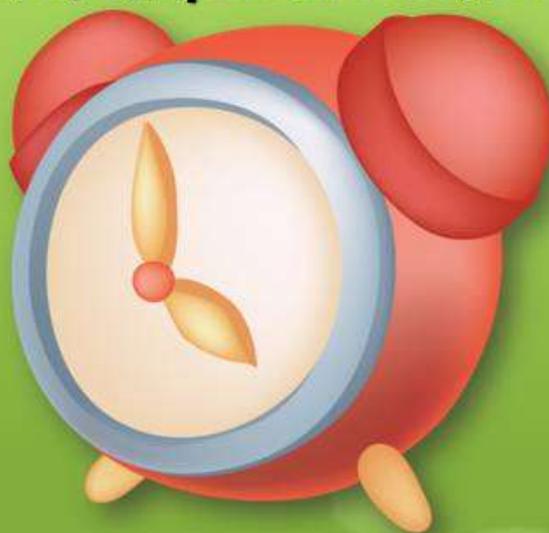
Движение - жизнь!

**Старайся двигаться как можно больше.
Занимайся физической культурой, хотя
бы 30 мин в день. А если у тебя и на
это нет времени, то совершай пешие
прогулки зимой и больше плавай летом.**



Соблюдай режим дня!

**Ложись и вставай в одно и то же время.
Это самый простой совет выглядеть
красивым, здоровым и отдохнувшим.**



Нормальный сон для человека – 7-8 часов.

**Если ты спишь меньше, возникает
хроническая усталость, которая приводит к
снижению настроения и работоспособности.
Чрезмерный сон и неактивный образ жизни
приводят к понижению общего тонуса
организма и увеличению веса.**



Закаливай свой организм.

Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.

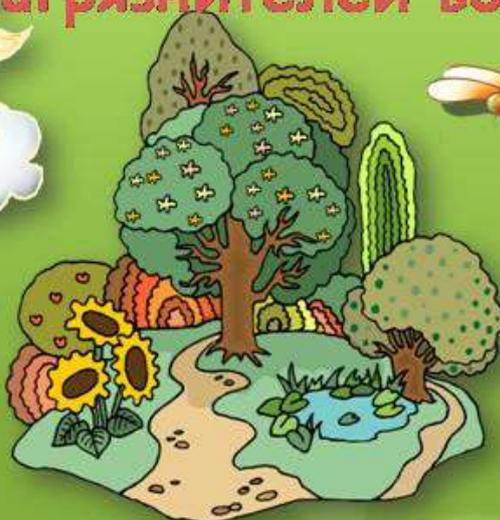


Ты то, что ты ешь...

Ешь больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Чистая вода – источник здоровья! Старайся пить чистую воду, зелёный чай и другие натуральные напитки. Не забывай об овощах и фруктах.



Почаще гуляй в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.



Старайся чаще слушать любимую весёлую музыку –



это лучшее лекарство от плохого настроения!



Конкурсно-игровая программа «Здоровое питание – это ЗДОРОВО!»

Цель: закрепить у обучающихся знания о здоровом питании.

Задачи:

- расширить знания о правильном питании;
- развитие навыков правильного питания;
- воспитание грамотного, бережного отношения к своему здоровью.

Ожидаемые результаты: расширить представления о здоровом питании, правильные ответы на вопросы викторины, разгадывание ребусов,

Оборудование: карточки с заданиями, продукты, мультимедийное оборудование.

Ход мероприятия

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Самое сложное и удивительное создание из всего, что есть на Земле - это Человек. Он дышит, питается, растет, развивается, у него рождаются дети. Человек мыслит, обладает речью, трудится. А что же самое главное у человека? Это здоровье. А значит, его надо беречь. Мне очень приятно видеть вас таких красивых, умных, здоровых. И сегодня, как вы уже догадались, мы поговорим о здоровье, о том, что же поможет нам его сохранить. Наше занятие пройдет в виде игры-викторины. В нашей конкурсно-игровой программе будут принимать участие две команды. Оценивать работу команд будет строгое, но справедливое жюри, которое в конце подведет итог. Но сначала давайте представим наши команды.

Представление команд

«Яблочки» Девиз: «Яблоки – вот эликсир, придающий много сил!»

«Лучок» Девиз: «Ешь лучок ты всегда, болеть не будешь никогда!»

Общая клятва команд.

Мы отвечаем дружно,
И здесь сомнений нет.
Сегодня будет дружба
Владычицей побед.
И пусть острее кипит борьба,
Сильней соревнование,

Успех решает не судьба,
А только наши знания.
И, соревнуясь, вместе с вами
Мы останемся друзьями.
Пусть борьба кипит сильней
и наша дружба крепнет с ней.

Первый конкурс нашей программы называется «Составь пословицы о здоровье».

1. «Составь пословицы о здоровье»

Командам даны карточки с первой половиной пословиц о здоровье. Нужно подобрать к первой половине пословицы её вторую половину. Та команда, которая первой выполнит правильно задание, и будет победительницей в этом конкурсе.

1 команда

1. Здоровье –
2. Здоров будешь –
3. Болеешь – лечись,
4. Существует тысяча болезней,
(всё добудешь, но здоровье только одно, главное богатство, а здоров - берегись)

2 команда

1. Ум да здоровье-
2. Бережешь себя-
3. Красота человека -
4. Двигайся больше -
(проживешь дольше, бережешь и свое здоровье, в здоровье, всего дороже)

Ведущий:

Вы, наверное, хотите вырасти сильными, здоровыми, красивыми? Для этого надо соблюдать режим дня, заниматься физкультурой, правильно питаться. Сейчас мы проверим, как вы будете выбирать для себя продукты, которые укрепляют ваше здоровье.

2.«Что разрушает здоровье, а что укрепляет?»

На столе лежат продукты. Команды выбирают полезные продукты, кладут их в корзину.



Ведущий: А сейчас внимание чёрный ящик. Здесь находятся те вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь несколько миллиграммов в день, но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря же и название их образовано от латинского слова, что в переводе означает «жизнь».

Ответы команд.

Правильно, это **ВИТАМИНЫ**.

3. Ребусы

Ведущий: Разгадаете ребусы и угадаете, какие витамины содержатся в этих продуктах?

сь = ба 1 . (Рыба)



2. (Гречка)



3. (Мясо)



4. (Молоко)

5. **риж йибыр** (Рыбий жир)

6. **абыр** (Рыба)

7. **еончовилс олсам** (Сливочное масло)

8. **оцйя** (Яйцо)

Ведущий: Ну, а пока команды отгадывают ребусы, мы отгадаем загадки:

1. И зелен, и густ
На грядке вырос куст.
Покопай немножко,
Под кустом... (Картошка)
2. В огороде растёт,
Сам к небу ползёт,
И зелен, и усат,
И вкусен для ребят. (Горох)
3. Очень кислый чемпион
Называется... (Лимон)
4. Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи. (Малина)

4. В десять одежек плотно одет,
Часто приходит к нам на обед.
Но лишь за стол ты его позовёшь,
Сам не заметишь как слёзы прольёшь. (Лук)
5. Яркий, сладкий, налитой,
Весь в обложке золотой.
Не с конфетной фабрики-
Из далёкой Африки. (Апельсин)
6. Само с кулачок,
Красный бочок,
Потрогаешь – гладко,
А откусишь – сладко. (Яблоко)
7. Под листом на каждой ветке
Сидят маленькие детки.
Тот, кто деток соберёт,
Руки вымажет и рот. (Черника)

Ведущий: Какой витамин содержится в этих фруктах? Витамин С.

4. «Найти 9 напитков»

Ведущий: Прочитайте предложения и найдите названия напитков.

У Этого Напитка вкус лимона, дивный аромат. (лимонад)

- На ярлыке фирма. (кефир)
- Макака обожает этот напиток. (какао)
- Коля – фантазер. (фанта)
- Мне нравились высокие стаканчики. (сок)
- Попробуй немножко, Федя! (кофе)
- Я видел чайку у реки. (чай)
- Попробуй этот напиток, Вася! (квас)
- Этот напиток мне знаком, потому, что я пью его каждый день. (компот)

Ведущий: Пока команды трудятся, мы с вами поиграем. Вспомним песни о еде.

Яблоки на снегу...

Я шоколадный заяц...

Пройду по Абрикосовой,

Сверну на Виноградную...

Ягода-малина нас к себе манила...

Бананы, кокосы. Апельсиновый рай...

Конфетки, бараночки. словно лебеди саночки...

Кисло-сладкий, сладко-кислый, в общем очень леденцовый...

Ягода-малина...

Антошка, Антошка, пойдём копать картошку

7. «Домашнее задание»

Все команды здорово справились с заданиями и боролись за победу. А теперь - последнее задание : каждая команда должна представить блюдо, которое они приготовили дома и рассказать о его полезности.

Ведущий: Ну а теперь самый волнующий момент нашей программы – это подведение итогов. Все команды замечательно справились с заданиями конкурсов. Просим жюри объявить результаты .

Жюри подводит итоги викторины и награждает всех участников викторины.

А сейчас всем не мешало бы пополнить свой организм витаминами. В часть дружбы и любви между командами обменяйтесь лучком и яблоками.

Ведущий:

Здоровье народа дороже всего,

Богатство земли не заменит его.

Здоровье не купит никто, не продаст.

Его берегите, как сердце, как глаз.

Будьте здоровы !

Мероприятие заканчивается дегустацией блюд и чаепитием.

Список литературы:

1. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева «Разговор о правильном питании», методическое пособие для учителя. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010. – с.80
2. Королева К.М., Королев А.М. Основы правильного питания. — Ижевск, 1999г.
3. Аджиева, Е.М., Байкова, Л.А. 50 сценариев классных часов / Е.М. Аджиева, Л.А. Байкова.– М.:Педагогический поиск, 2000,-с.160



Мастер-класс «Фруктовый салат»

Фрукты — это огромный кладёзь всевозможных витаминов и минералов. Употребляя их каждый день, человек всегда выглядит жизнерадостным и счастливым. Чтобы получить питательные вещества с фруктов, их не нужно жарить,

варить или тушить. Фрукты полезно употреблять в сыром виде.

Фрукты помогают нашему здоровью. Мало того, что они очень вкусные и их можно кушать бесконечно, также в них содержится огромное количество витаминов и других полезных веществ, которые так необходимы организму человека для выздоровления или поднятия его иммунитета. Именно поэтому, если человек лежит в больнице, и к нему приходят посетители, то они обязательно приносят с собой немного фруктов, чтобы он набирался сил и быстрее выздоравливал.

Зачем нам разнообразие витаминов? Очень важно употреблять не только много фруктов каждый день, но также большое их разнообразие. Съесть много яблок - это хорошо, а съесть яблоко, банан, киви, землянику и еще что-нибудь — значит установить баланс органических веществ и витаминов в организме. Помни! Только вкушая полезные продукты, ты растёшь сильным, здоровым, умным и красивым.

Что такое *витамины*? Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма. Этих веществ много именно в овощах и фруктах. В каких именно? Познакомимся с некоторыми из них.

Яблоки — самый ценный фрукт из наших отечественных плодов. Среди фруктов это, можно сказать, наш хлеб насущный. Свежие яблоки у нас не переводятся почти целый год. Они придают силу, продлевают молодость и помогают бороться с болезнями.

После яблок *груши* у нас самые распространённые фрукты. О груше узнали позже, чем о яблоне.

Древние медики использовали грушевый сок для утоления жажды у больных с повышенной температурой тела. Грушевым соком и отваром лечили расстройство желудка. В грушах много витаминов В и С.

Лимон богат аскорбиновой кислотой, то есть витамином С, который повышает сопротивляемость организма к инфекционным болезням, особенно простудам. Вот почему врачи рекомендуют лимон как профилактическое средство от гриппа.

Лимон богат аскорбиновой кислотой, то есть витамином С, который повышает сопротивляемость организма к инфекционным болезням, особенно

простудам. Вот почему врачи рекомендуют лимон как профилактическое средство от гриппа.

Апельсины появились в России в XVIII веке. Но само растение не выносит холодов. Поэтому вырастить их можно только в оранжереях — теплицах.

На протяжении многих веков *виноград* привлекал внимание человека. Пользовался его любовью. Для лечения многих заболеваний человек использовал не только ягоды, но и листья. В виноградных ягодах содержится большое количество аскорбиновой кислоты (витамина С) и витамина В. Свежий виноградный сок принадлежит к числу самых полезных и вкусных напитков.

Дыня — ценный пищевой и диетический продукт. Плоды её употребляют в пищу не только в свежем, но и вяленом, и сушеном виде, из них готовят также вкусные варенье, джемы, цукаты и маринады. В дыне содержится много витамина В.

Фрукты — радость для ребят!

Знают взрослые и дети:

Много фруктов есть на свете!

Яблоки и апельсины,

Абрикосы, мандарины

И бананы, и гранаты —

Витаминами богаты.

Фрукты — радость для ребят,

Их в садах для нас растят.

Мы к столу их подадим,

Фрукты свежими съедим.

А для долгого хранения

Сварим вкусное варенье,

Джем, повидло, мармелад,

Чтоб порадовать ребят!

Тема: «Фруктовый салат».

Цель: приготовление фруктового салата, с учётом соблюдения санитарно-гигиенических правил и правил техники безопасности при работе.

Задачи:

- познакомить обучающихся с приготовлением фруктового салата используя технологическую карту;
- развивать любознательность и познавательную активность, словарный запас;
- воспитание осознанного отношения к своему здоровью, рациональному питанию, а также аккуратности и трудолюбия.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Оборудование: технологическая карта приготовления фруктового салата, разделочная доска, нож, ложка, салатник, креманка, форма (фартук и шапочка), фрукты(яблоки, груши, апельсины, киви, бананы), натуральны йогурт.

Музыкальный ряд: музыкальные импровизации.

Ход занятия:

1. Вводная часть:

организационная часть.

2. Основная часть:

изложение нового материала; вводный инструктаж; самостоятельная практическая работа и текущий инструктаж.

3. Заключительная часть:

подведение итога; рефлексия.

Планируемые результаты: приготовление фруктового салата каждым участником мастер-класса.

Инструкционная карта мастер – класс
«Фруктовый салат»

№	Последовательность выполнения	Инструменты и материалы	Схемы выполнения
1	Подготовим инвентарь, помоем руки, оденем фартук и шапочку.	Разделочная доска, нож, технологическая карта приготовления салата, фартук и шапочка.	

2	Фрукты хорошо вымыть. Апельсины очистить от цедры, груши и яблоки очистить от кожицы и удалить сердцевину, киви и банан очистить от кожуры.	Разделочная доска, нож, фрукты.	
3	Нарезать груши и яблоки кубиками.	Разделочная доска, нож, салатник, фрукты.	
4	Нарезать киви, банан, апельсин ровными ломтиками.	Разделочная доска, нож, салатник, фрукты.	
5	Заправить йогуртом	Ложка, йогурт.	
6	Подача блюда. Красиво выкладываем салат в креманку. Украшаем (взбитые сливки, сахарная пудра, орехи).	Креманка	

В документации используются следующие термины и обозначения:

Кремáнка — вид металлической, фарфоровой (керамической) или стеклянной посуды — полое или плоское керамическое изделие различной формы на ножке, предназначенное для подачи к столу конфет (фруктов, варенья, мороженого) и других десертных блюд. Вместимость — 1 порция. Бывает на высокой, средней и низкой ножке. Ёмкость 250—300 см³.

Источники:

1. medicall.ru – о пользе фруктов
2. sestnoe.ru – рецепт фруктового салата
3. www.meals.ru – о пользе наших любимых фруктов
4. www.say7.info – рецепт фруктового салата