СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І.

Столмакової, І.О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.

2. Горяна Л. Г. Збалансоване та раціональне харчування як

здоров'язбережувальна технологія в освіті: Теорія. Методика.

Програма. Досвід. Київ: б. в., 2013. 297 с.

3. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом // Під

редакцією д. мед. н., проф. О.І. Циганенко. Київ: 2021. – 240 с.

4. Касянчук В. В., Курганська В. О., Олешко О. М. Раціональне і

безпечне харчування як основа громадського здоров'я: навч. посіб.; за

ред. проф. А. Г. Дьяченка. Суми: Сум. держ. ун-т, 2017. 354 с.

5. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М.

Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.

6. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з

дисципліни «Основи раціонального харчування» / укладачі: В.В. Брич,

І.С. Миронюк, М.М. Дуб; Ужгород, 2020. 94 с.

7. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний

посібник / О.І. Міхеєнко. Суми: Університетська книга, 2017. 189 с.

8. Олексієнко Я. І., Шахматова В. А., Верещагіна О. П. Харчування та

його вплив на здоров’я людини: навчально-методичний посібник.

Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2014. 42 с.

9. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович ,

Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і

спорту – К. 2004.

10.Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник /

укл. :П. І. Горюк, А. В. Гакман. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т,

2018. – 74 с.

11.Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В.

Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во

УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.

12.Валецька Р.О. Раціональне збалансоване харчування спортсменів.

Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.

2013. № 2. С. 98-101.