

Муниципальное казенное учреждение
Управление образования Ковдорского муниципального округа
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования Ковдорского муниципального округа
«Центр детского и юношеского творчества»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
Протокол
от « 24 » апреля 2026 г.
№ 7

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МАУ ДО ЦДЮТ
№ 84-А
от « 27 » апреля 2026 г.
Директор  Яковлева Т.Б.

КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЕДА БЕЗ ВРЕДА»

Возраст обучающихся: 10-16 лет
Срок реализации программы: 1 месяц

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования:
Чигирёва М.Н.

Ковдор
2026

Пояснительная записка

Направленность программы – социально-гуманитарная

Уровень программы – стартовый (ознакомительный)

Тип программы – летняя, краткосрочная, модифицированная

Организация деятельности детей в каникулы – это создание особого воспитательного пространства. Обучение по краткосрочной программе «Еда без вреда» для каждого ребенка – это время получения знаний о правильном питании. Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования организма ребенка, особенно в период роста и развития. Известный философ Гиппократ сказал: «Наша пища должна быть лечебным средством, а наше лечебное средство должно быть нашей пищей». Правильное питание – это не просто питание, а залог нашего здоровья, красоты и жизни, и настоящее искусство.

Всем известно, что жизнедеятельность человека, его здоровье и долголетие зависят от того, насколько здоровой (либо наоборот) пищей он питается. Все, что мы употребляем в пищу напрямую связано в дальнейшем с качеством выполнения своих функций всеми клетками нашего организма, что отражается в первую очередь на здоровье, самочувствии и иммунитете. До недавнего времени вопросу здорового питания уделялось недостаточно внимания со стороны общества. Изобилие продуктов питания на прилавках наших магазинов, пищевая безграмотность нашего населения, появление кафе быстрого питания (фастфудов) и многие другие факторы, привели к росту числа хронических заболеваний органов пищеварения практически всех слоев общества. Особенно сильный удар пришелся на самых незащищенных, зависимых от выбора взрослых - на наших детей. По последним данным ВОЗ, здоровье ребенка зависит:

- на 15%-от организации медицинской службы;
- на 25%-от генетики;
- на 60%- от сбалансированного питания.

Между тем, ни для кого не секрет: питание влияет на формирование детского организма. От того, как именно организован рацион питания ребенка, зависит его настроение, его психофизическое состояние, его работоспособность, его умственная деятельность. Поэтому проблема здорового питания стоит особенно остро, и, наверное, наш социум созрел для того, чтобы не только говорить об этом, но и предпринимать определенные действия. Формирование навыков культуры правильного питания должно вестись целенаправленно и системно.

При составлении программы «Еда без вреда» были использованы материалы сети Интернет, книга автора известного российского врача диетолога-эндокринолога Натальи Фадеевой «У ребёнка лишний вес?»

Программа разработана в соответствии со следующими законами и нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28, г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Устав МАУ ДО ЦДЮТ

Актуальность заключается в том, что программа способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья как главной человеческой ценности.

Отличительные особенности программы. Программа предполагает вовлечение детей 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. Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие детей в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье.

Программа носит практико-ориентированный характер.

Цель программы:

Формирование знаний у обучающихся в области правильного питания, способствующего здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- предоставить учащимся возможность реализовать свой интерес в области кулинарии.
- обеспечить получение новых знаний и практического опыта по приготовлению полезных кулинарных блюд и изделий.
- расширять представление детей о правильном питании.
- развивать коммуникативные навыки, которые способствуют развитию умений работать в группе.

Возраст детей: 10-16 лет

Количество обучающихся: 7-8 человек

Срок реализации программы: 1 месяц

Количество часов (срок освоения): 16 учебных часов

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа

Формы обучения: групповая

Условия реализации программы:

1. *Оборудование:* холодильник, плита бытовая электрическая, жарочный шкаф, микроволновая печь, электрочайник, электромясорубка, миксер, овощерезка, соковыжималка, электровафельница, весы Кухонная машина Bosch

кухонный инвентарь: набор кастрюль, набор сковородок;

приспособления: набор ножей, терки, венчик, формы кондитерские, доски разделочные, скалки, сита, дуршлаг, противни из нержавеющей стали, банки для консервирования, яйцерезки, ложки разливные, ложки соусные,

2. *Технические средства:* ноутбук, мультимедийный проектор.

Предполагаемые результаты программы

По окончании обучения по программе обучающиеся **должны**

знать:

- безопасные и санитарные требования к труду, правила пользования технологическим оборудованием, инструментами, посудой;
- технологию приготовления простых блюд из полезных продуктов;
- о пользе витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
- иметь представление о значении жидкости для организма человека;
- продукты, применение их при приготовлении блюд из трав, грибов, ягод;

уметь:

- соблюдать правила гигиены и техники безопасности;
- делать выбор между вредными и полезными продуктами;
- составлять личное меню, состоящее из полезных продуктов и блюд;
- выбирать полезные продукты, при создании кулинарных изделий, решать задачи с опорой на знания о здоровом питании и правил приготовления пищи;
- самостоятельно готовить простейшие блюда (полезные бутерброды, салаты, белковые блюда из творога, яиц, постного мяса)
- работать в группе, команде.

Учебный план «Еда без вреда»

№	Раздел	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Первичная диагностика. Гигиена питания и приготовление пищи. Основные питательные вещества и пищевые продукты.	2	1	1	Собеседование Обсуждение
2	Полезные завтраки	4	1	3	Обсуждение Наблюдение Практическая работа
3	Сбалансированный обед	4	1	3	Обсуждение Наблюдение Практическая работа
4	Полезные напитки	2	0.5	1.5	Обсуждение Наблюдение Практическая работа
5	Полезные перекусы	2	0.5	1.5	Наблюдение Практическая работа
6	Полезная выпечка и десерты. Итоговое занятие. Итоговый контроль.	2	0.5	1.5	Наблюдение Самостоятельная работа по теме «Еда без вреда»

	Итого:	16	4.5	11.5	
--	---------------	-----------	------------	-------------	--

Содержание программы «Еда без вреда»

1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Первичная диагностика. Гигиена питания и приготовление пищи. Основные питательные вещества и пищевые продукты.

Теоретическая часть:

1.1. Введение. Инструктаж по технике безопасности и правилам санитарии. Общие сведения о гигиене, санитарно-гигиенических требованиях к рабочему месту, помещению, личной гигиене. Правила обращения с горячей посудой и продуктами.

1.2. Здоровье – это здорово! 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 продукты и напитки. Игра: полезное, вредное.

Продукты разные нужны, продукты разные важны. Правила здорового питания. Основные питательные вещества и пищевые продукты. Витамины и микроэлементы пищи.

Просмотр познавательного фильма. Просто о сложном расскажут герои рубрики пчёлка Умняша: полезные и вредные продукты (9-11 лет)

<https://www.youtube.com/watch?v=UGlk5HhqnSA>

«Самые ВРЕДНЫЕ продукты питания на Земле! Избегайте любой ценой» (12-14 лет)

<https://www.youtube.com/watch?v=jJbnVZYqyQ8>

Обсуждение после просмотра.

2. Полезные завтраки.

Теоретическая часть:

Завтрак - источник энергии на весь день. Завтрак – один из трех приемов пищи, он снабжает необходимой энергией на первую часть дня, когда ее траты максимальны. Есть по утрам нужно обязательно.

Готовим завтрак со сложными углеводами и белками. Калорийность различных продуктов быстрые и медленные углеводы. О вреде одних и пользе других. Учимся классифицировать продукты.

Просмотр познавательного видеоролика: «Здоровое питание: белки, жиры и углеводы». <https://www.youtube.com/watch?v=CkqmwVHlmo>

Обсуждение после просмотра.

Задание: Составь свой «Чемпионский» завтрак из полезных продуктов, таких как: хлеб цельнозерновой (ржаной, с отрубями), каша цельнозерновая, яйца, молочные и кисломолочные продукты, овощи, фрукты и ягоды.

2.1. Ешь полезные бутерброды.

Просмотр видео-материала: «6 Полезных диетических бутербродов»

<https://www.youtube.com/watch?v=wjUCIn-YTgs>

Варианты бутербродов:

- Бутерброд с цельнозерновым хлебом, мягким сливочным сыром, свежим огурцом и слабосоленой сёмгой;
- Бутерброд с цельнозерновым хлебом, брынзой, грудкой, томатом и рукколой
- Бутерброд а-ля «цезарь» с грудкой;
- Бутерброд с индейкой, авокадо, свежим огурцом.
- Бутерброд с яйцом и сыром

Практическое задание. Такие разные бутерброды.

Придумай и приготовь свой полезный бутерброд.

Обязательные компоненты: цельнозерновой хлеб, 1 белковый продукт и овощи.

2.2. Каша – сила наша.

Теоретическая часть: Каша – это неизменный источник полезных углеводов, дающих ребенку энергию растительной клетчатки и белка, и просто кладезь витаминов группы В, необходимых для нервной работы головного мозга. Каша не должна завариваться кипятком, ее надо варить.

Основные понятия: дробленые зерна, бобовые. Чем полезнее разные злаки. Цельнозерновые злаки - источник медленных углеводов, витаминов и минералов. Степень густоты вязких каш. Разновидность наполнителей. Ассортимент блюд из каш. Подготовка круп к варке. Варка круп.

Просмотр видео-материала: «5 самых полезных каш»

<https://www.youtube.com/watch?v=4qDAmibRIS0>

Обсуждение после просмотра.

Практическое задание. Приготовление овсяной каши из необработанного зерна длительного приготовления. Оформление и подача каши с использованием свежих ягод, фруктов и орехов.

3. Сбалансированный обед.

3.1. *Теоретическая часть:* Обед – второй основной прием пищи, и, так же как и завтраком, им ни в коем случае нельзя пренебрегать.

Основа правильного здорового обеда: суп, белковое блюдо – рыба, птица или мясо, крупы, картофель, макароны, овощи, хлебцельнозерновой.

Почему суп, должно быть первым?

Составление личного меню на обед, состоящий из полезных продуктов и блюд. Технология приготовления домашней пасты из твердых сортов пшеницы.

Просмотр познавательной передачи «Галилео» «Макароны». Как производят макароны на заводе. Подготовка зерна к помолу. Чем отличаются макароны из твердых сортов пшеницы? Почему макароны из твердых сортов пшеницы не слипаются, не развариваются и не теряют формы?

Практическое задание. Приготовление пасты из твердых сортов пшеницы с добавлением яиц и перемолотого шпината с двумя видами полезных соусов: томатным из свежих помидор и сливочным с сыром.

3.2. Мясо источник белка

Теоретическая часть: Роль белка для растущего организма ребенка.

Белковое блюдо – рыба, птица или мясо – должны обязательно входить в обеденное меню. Животные белки – это полноценные белки с незаменимыми (т.е. не синтезирующими в организме человека) аминокислотами, и именно они крайне необходимы детскому организму для роста и развития. Это кирпичики из которых строятся новые клетки и ткани организма.

Белковое блюдо можно готовить в виде котлет, тефтелей, запеканок, суфле. Для него лучше подойдут: рыба, нежирная птица без кожи (кураца, индейка), нежирное мясо (телятина, говядина, кролик).

Необходимое дополнение к белковому блюду - крахмалосодержащий гарнир, такой как, например, отварной картофель, коричневый рис, гречка, перловая крупа, макароны из твердых сортов пшеницы.

Идеальный вариант гарнира – сочетание крахмалосодержащего компонента с термически обработанными овощами или салатом из овощей.

Технология приготовления котлетной массы на тефтели, котлеты, суфле.

Практическая часть. Приготовление суфле из куриной грудки с бурым рисом и овощами.

4. Полезные напитки

Теоретическая часть: Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Полезные и вредные напитки.

Смузи. Что это такое?

Смузи – напиток из перемолотых в блендере овощей, фруктов, зелени, орехов и других диетических ингредиентов, в первую очередь хорош тем, что легко усваивается и мгновенно заряжает энергией.

В одном стакане натурального смузи содержится ударная доза, витаминов, макро- и микроэлементов.

В отличие от соков смузи содержит клетчатку (пищевые волокна), которые очень полезны для пищеварения.

По данным ВОЗ, рекомендует употреблять 400 грамм (5 порций) овощей и фруктов в день, то есть 25–30 грамм клетчатки.

Часто люди ее не добывают. Смузи помогают восполнить эту норму.

Практическая часть: Приготовление смузи на свой вкус: чернично-банановый, вишнево-клубничный, смородиново-банановый, персиково-йогуртовый.

5. «Правильные» перекусы

Теоретическая часть:

Перекусы – это небольшие дополнительные приёмы пищи между основными. Через 2.5 – 3 часа после завтрака должен быть перекус – второй завтрак. Через 2.5 – 3 часа после обеда опять должен быть перекус – полдник.

В качестве перекусов подойдут: фрукты, ягоды, орехи, кисломолочные продукты, творог, «правильные» бутерброды, овощи.

Просмотр видеоматериала. Говорят дети: «Что такое витамины и зачем нужно есть фрукты и овощи?» <https://www.youtube.com/watch?v=iEAzxiGZmLM&t=1s>

Обсуждение после просмотра.

Практическая часть: Приготовление фруктового салата с заправкой из йогурта.

6. Полезная выпечка и десерты

Теоретическая часть:

Простые и сложные углеводы. К первым относятся глюкоза, сахароза, фруктоза и другие, которые при попадании в организм быстро распадаются и повышают уровень сахара в крови, благодаря чему мгновенно утоляют чувство голода, но лишь на короткое время. Простые углеводы содержатся в газировке, соках, фруктах, хлебобулочных и кондитерских изделиях, картофеле, белом рисе. Их избыток с легкостью откладываются в организме в виде жира.

Сложные углеводы всасываются постепенно, в течении длительного времени, и поэтому попадая в клетки и постепенно полностью расходуются, превращаясь в энергию. Отсюда, отсутствие отложений в сосудах и «на боках».

Практическая часть: Самостоятельная работа по теме «Еда без вреда».

Методическое оснащение программы

Формы и методы организации учебной деятельности:

Основными формами учебной деятельности по программе являются тематические беседы, обсуждение, выполнение практических заданий, поход в музей.

Программа предполагает теоретическую и практическую деятельность.

Методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный
- демонстрационный метод
- задание
- инструктаж
- групповой метод
- практический метод
- фронтальный метод
- ситуационный метод
- игровой метод
- соревновательный метод.

Формы реализации методов:

Объяснительно – иллюстративный метод предполагает изложение материала с применением картинок, схем, фотографий, видео-уроков, ссылок на сайты по теме занятия.

Демонстрационный метод реализуется в форме показа презентаций, видео.

Задание – это метод самостоятельной практической работы.

Инструктаж – метод реализуется в форме показа технологических карт, объяснения технологического кулинарного процесса, объяснения правил техники безопасности и санитарной гигиены.

Практический метод – реализуется в форме приготовления кулинарных изделий.

Методическое оснащение программы:

Электронные образовательные ресурсы для обучающихся (ссылки на мастер-классы, теоретический материал).

Диагностика образовательного результата

Формы контроля

Согласно учебному плану предусмотрены входящая диагностика, и итоговый контроль. В начале освоения программы проводится **входящая диагностика**, в ходе которой выясняется первоначальный уровень знаний с целью адаптации образовательной программы к полученным данным.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе для оценки результатов освоения тем программы. Диагностика проводится в форме выполнения самостоятельной практической работы по теме: «Еда без вреда».

Литература

Литература для педагога:

1. Бедарева Т. – «100 рецептов без заморочек для мам, пап, сыночков и дочек: Пошаговые фоторецепты». – М.: Новое Небо, 2021– 288 с.
2. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий кухонь народов России для предприятий общественного питания» / Под ред. проф. А.Т. Васюковой. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2013 – 212 с. (Электронный вариант)
3. Фадеева Н.И. – «У ребенка лишний вес? Книга для сознательных родителей. Еда без вреда» – М.: Альпина Паблицер, 2017 – 197 с.

Литература для детей:

1. Боровская Элга. – «Готовлю сама. Кулинарная книга для современных девчонок. Белгород – «Клуб семейного досуга», 2009. – 320с.
2. Мясинчиков. С. В. – «Энциклопедия с развивающими заданиями. Маленький шеф» – М.; ГМ «УМка», 2021 – 48 с.
3. Фадеева Н.И. – «Еда без вреда. Вкусные подсказки. Книга для сознательных детей» – М.: Альпина Паблицер, 2017 – 104 с.

Электронные учебные материалы для детей:

1. «Галилéo» - познавательная передача «Макароны». Чем отличаются макароны из твердых сортов пшеницы?
<https://www.youtube.com/watch?v=9o8Ees5Poo8>
2. Говорят дети: «Что такое витамины и зачем нужно есть фрукты и овощи?»
<https://www.youtube.com/watch?v=iEAzxiGZmLM&t=1s>
3. Здоровое питание: белки, жиры и углеводы».
<https://www.youtube.com/watch?v=CkqmwVHlmo>
4. «5 самых полезных каш»
<https://www.youtube.com/watch?v=4qDAmibRlS0>
5. «6 Полезных диетических бутербродов».
<https://www.youtube.com/watch?v=wjUCIn-YTgs>
6. «Самые ВРЕДНЫЕ продукты питания на Земле! Избегайте любой ценой». (12-14 лет)
<https://www.youtube.com/watch?v=jJbnVZYqyQ8>
7. Просто о сложном расскажут герои рубрики пчёлка Умняша: полезные и вредные продукты. (9-11 лет)
<https://www.youtube.com/watch?v=UGlk5HhqnsA>

Электронные учебные материалы для родителей:

1. Вредных Продуктов, Которыми мы Часто Кормим Своих Детей
<https://www.youtube.com/watch?v=DqVa8Y-tqI8>

Календарный учебный график
Программа «Еда без вреда»

Педагог: Чигирева М.Н.

Количество учебных недель: 4

Срок реализации программы: 1 месяц

Объём программы: 16 часов (05.06.2023 по 30.06.2023)

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа (1 час – 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут)

Праздничные и выходные дни: согласно государственному календарю

№ занятия	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия. Теория, практика	Форма контроля
1		Комбинированное	2	Вводное занятие Первичная диагностика. Инструктаж по технике безопасности и правилам санитарии. Основные питательные вещества и пищевые продукты. Витамины и микроэлементы пищи. Калорийность различных продуктов.	Собеседование
2		Комбинированное (лекция, просмотр иллюстраций, практические занятия)	2	Полезные завтраки. Завтрак - источник энергии на весь день. Что такое полезный бутерброд? Практическая работа: Придумай и приготовь свой полезный бутерброд из цельнозернового хлеба, 1 белковый продукта и овощей.	Наблюдение Анализ работ. Обсуждение

3		Комбинированное (лекция, просмотр иллюстраций, практические занятия)	2	Полезные завтраки. Каша – сила наша. О пользе круп. Практическая работа: Приготовление овсяной каши из необработанного зерна длительного приготовления. Оформление и подача каши с использованием свежих ягод, фруктов и орехов.	Анализ работ. Обсуждение
4		Комбинированное (лекция, просмотр иллюстраций, практические занятия)	2	Сбалансированный обед. Из каких полезных блюд может состоять обед? Технология приготовления домашней пасты из твердых сортов пшеницы. Практическая работа: Приготовление пасты из твердых сортов пшеницы с добавлением яиц и перемолотого шпината с двумя видами полезных соусов: томатным из свежих помидор и сливочным с сыром.	Анализ работ. Обсуждение
5		Комбинированное (лекция, просмотр иллюстраций, практические занятия)	2	Мясо источник белка. Теоретическая часть: Роль белка для растущего организма ребенка. Технология приготовления котлетной массы на тефтели, котлеты, суфле. Практическая работа: Приготовление суфле из куриной грудки с бурым рисом и овощами.	Наблюдение
6		Комбинированное (лекция, просмотр иллюстраций, практические занятия)	2	Полезные напитки Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Полезные и вредные напитки. Смузи. Что это такое? Практическая работа: Практическая часть: Приготовление смузи на свой	Анализ работ. Обсуждение

				вкус: чернично-банановый, вишнево-клубничный, смородиново-банановый, персиково-йогуртовый.	
7		Комбинированное (лекция, просмотр иллюстраций, практические занятия)	2	«Правильные» перекусы. Что такое витамины и зачем нужно есть фрукты и овощи? Практическая работа: Приготовление фруктового салата с заправкой из йогурта.	Анализ работ. Обсуждение
8		Комбинированное (лекция, просмотр иллюстраций, практические занятия)	2	Полезная выпечка и десерты. Простые и сложные углеводы о пользе одних и вреде других. Практическая работа: Приготовление морковного кекса с цельнозерновой мукой и бананом.	Анализ работ. Обсуждение Итоговый контроль
Всего: 16 часов					

Анкетирование

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким?
2. Какие продукты или блюда тебе необходимы для жизнедеятельности?
3. Назови 5-7 необходимых продуктов?
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?
6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:

Фрукты _____

Орехи _____

Бутерброды _____

Чипсы _____

Шоколад/конфеты _____

Булочки/пирожки _____

Печенье/сушки/пряники/вафли _____

Другие сладости _____

Другое _____

7. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:

Обычная негазированная вода _____

Молоко _____

Кефир _____

Кока-колу _____

Сок _____

Кисель _____

Сладкая газированная вода _____

Морс _____

Минеральная вода _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646126932392126385511121901609448613269948990624

Владелец Яковлева Татьяна Борисовна

Действителен с 31.03.2026 по 31.03.2027