

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 9 города Аши Челябинской области (с профессиональным обучением)»

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
(ОТ 3 ЛЕТ)  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА ПО ПРОФЕССИИ  
«НЯНЯ»**

**Выполнила:** ученица

Безрукова Татьяна Владимировна

**Руководитель:**

учитель высшей

квалификационной категории

МКОУ «СОШ № 9 г. Аши

(с профессиональным обучением)»

Н.В. Белокопытова

Аша, 2021

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение	3
Глава I. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ДОУ	5
1.1 Действующие СанПиНы, регулирующие вопросы по питанию в ДОУ	7
1.2 Принципы рационального питания детей в дошкольном учреждении	7
1.3 Суточная норма белков, жиров и углеводов	7
1.4 Суточная норма белков, жиров и углеводов	8
1.5 Режим питания	10
Глава II. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ЛЕТ	12
2.1 Соблюдение необходимых объемов блюд	14
2.2 Сервировка стола в ДОУ	17
2.3 Культурно-гигиенические навыки приема пищи у детей	19
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	

## Введение

Питание - это важнейшая физиологическая потребность человека. Таким образом, с питанием связаны все жизненно важные функции человека. Для современной профессиональной няни необходимо знать - как правильно организовывать рацион питания для детей дошкольного возраста.

**Проблема:** нарушение питания, которое отражается на биологически устойчивом показателе, как правильное физическое и психическое развитие. Няня должна знать, как правильно приготовить сбалансированную еду, чтобы не допустить дефицит основных пищевых ингредиентов.

**Объект исследования:** дети дошкольного возраста (от 3 лет).

**Предмет исследования:** рацион питания.

**Цель:** проанализировать организацию детского рациона питания.

**Задачи:** рассмотреть организацию детского питания; составить рацион питания; изучить основные компонента питания.

**Гипотеза исследования:** в процессе исследовательской работы мы сформируем базу знаний, благодаря которой можно правильно составить рацион питания для детей, который поможет сохранить и улучшить их физическое, интеллектуальное и психическое состояние.

**Основные этапы работы:** первый этап (сентябрь 2020 г. - декабрь 2020 г.) — это сбор необходимой информации для теоретической части.

Второй этап (январь 2021 г. – апрель 2021 г.) включает в себя проведение исследовательской работы для второй практической главы проекта, анализ проведенной работы, написание выводов, заключения, оформление работы.

**Методы исследования:** эмпирические - наблюдение, сравнение; экспериментально-теоретические – анализ, синтез, моделирование.

**Научная новизна исследования:** в разных источниках уже существуют и накоплены принципы организации питания детей до 3 лет, соблюдения пищевого и питьевого режима. В нашей работе мы постараемся их обобщить и выделить главные постулаты для самостоятельного использования на практике.

**Теоретическая значимость** исследовательской работы заключается в обобщении многочисленных данных в рассмотрении организации детского питания.

**Практическая значимость** исследовательской работы заключается в умении составления рациона питания для детей от 3 лет.

**Основные источники информации:** источники Интернета, в котором можно найти информацию на тему данного исследования, и специалисты, которые поделились информацией о питании дошкольников, это: Ирина Добрынина «Составление меню в ДОУ»[23], которая в своей книге разместила действующие СанПиНы, регулирующие вопросы по питанию в ДОУ и составлению меню.

## **Глава I. ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ДОО**

Физические качества ребенка дошкольного возраста выражаются значительными темпами роста, активной моторной энергичностью, скелетной, также многофункциональной перестройкой каждого органа, в этом числе пищеварительной организации, последующим формированием умственной зоны.

### **1.1 Действующие СанПиНы, регулирующие вопросы по питанию в ДОО**

#### **1.1.1 Организация питания детей в группах**

Деятельность по части организации кормления ребенка внутри групп выполняется под управлением педагога, также состоит в:

- создании сохранных ситуаций при подготовке и в течение принятия пищи;
- формировании культурно-гигиенических способностей в период приема еды ребенком.

Прием еды в группах выполняется точно по расписанию, которое утверждает заведующий ДОО. Категорически запрещается привлекать дошкольников к получению пищи с пищеблока. Накануне раздачи пищи нянечка должна:

- помыть столы теплой водой с мылом;
- хорошо помыть руки;
- надеть специальную форму для приема и раздачи пищи;
- проветрить помещение;
- накрыть столы в соответствии с приемом пищи.

#### **1.1.2 Обеспечение выполнения санитарно-гигиенических требований, организация питания.**

Главным требованием верной организации питания дошкольников считается серьезное соблюдение санитарно-гигиенических условий к пищеблоку, готовки и хранения пищи.

Для профилактики острых кишечных заболеваний и пищевых отравлений сотрудники пищеблока серьезно следуют установленным требованиям к технической переработки продуктов, соблюдению собственной гигиены.

### **1.1.3 Мероприятия проводимые в детском саду:**

- Прибытие продуктов исключительно с документами;
- Есть дневник быстропортящихся продуктов, на которых имеется срок годности;
- Проводится переработка пищевых продуктов: яиц, мяса, банок, овощей и фруктов;
- Для готовки пищи употребляются допущенные продукты;
- Каждый день полагается проверка сделанной продукции.

Рассмотрим основные санитарные нормы, регулирующие вопросы питания в ДООУ в таблице 1.

Таблица 1 – Регулирующие вопросы по питанию в дошкольной организации

<b>Наименование документа</b>	<b>Какие вопросы по питанию в дошкольной организации регулирует</b>
СанПиН 2.3.2.1293-03	О гигиенических нормативах безопасности продуктов с пищевыми добавками и вспомогательными веществами
СанПиН 2.3.2.1078-01	О гигиенических требованиях к безопасности и пищевой ценности продуктов
СанПиН 2.3.2.1940-05	О санитарных требованиях к детскому питанию
СанПиН 2.4.1.3049-13	О санитарных требованиях к процессу

	хранения, приготовления продуктов в дошкольной организации; об учете нормы физиологических потребностей дошкольников в пищевых веществах и энергии при составлении меню; кратность приёма пищи детьми в ДОО
СанПиН 2.1.4.1074-01	О санитарных требованиях к питьевой воде
Приказ Минобразования РФ №178 от 11.03.2012года	Общие рекомендации по организации питания в образовательных организациях: кратность приёма пищи, рацион питания, распределение пищевой ценности продуктов питания в течении дня и т.д.
МР 2.4.5.0107-15.2.4.5 Гигиена. Гигиена детей и подростков. Детское питание. Организация питания детей дошкольного возраста в организованных коллективов. Методические рекомендации (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 12.11.2015)	Отражен ассортимент продуктов, необходимых в детском питании, указан рекомендуемый среднесуточный набор продуктов для дошкольников, таблица с распределением пищевой пищевой ценности продуктов питания в течении дня

## 1.2 Принципы рационального питания детей в дошкольном учреждении

Основной принцип дошкольного питания должен служить максимальным разнообразием пищевых рационов.

Главными основами в создании рационального питания в ДОО служат:

1. Соответственная энергетическая значимость меню, отвечающая за энергозатратность ребёнка.

2. Сбалансированность еды по абсолютно всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, вместе с белками и аминокислотами, пищевыми жирами и жирными кислотами, различными классами углеводов, витаминами, минеральными солями и микроэлементами.

3. Большое множество меню, которые являются главными требованиями к обеспечению их сбалансированности, достигающимся с помощью необходимых ассортиментов продуктов и разных методов кулинарной переработки.

4. Правильная научно-техническая и кулинарная переработка продуктов и блюд, обеспечивает их высокое вкусовое достоинство и сохраняет начальные пищевые ценности.

5. Исключить из меню питания продукты и блюда, которые способны оказать нервирующее воздействие на слизистую органов пищеварения, и продукты, ухудшающие здоровье дошкольников с хроническими заболеваниями (вне степени обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов ЖКТ (облегчающие питание).

6. Учет характерных качеств дошкольников: невыносимость ими некоторых продуктов и блюд.

7. Залог санитарно-эпидемиологической сохранности питания, включает в себя все санитарные требования к условию пищеблока, транспортировке продукт питания, их приготовлению, хранению, раздаче блюд.

### **1.3 Суточная норма белков, жиров и углеводов**

Необходимость получать основные вещества и энергию у детей дошкольного возраста значительно растет в отличии от детей раннего возраста. В таком случае, суточная норма для энергии обязана



удовлетворяться благодаря белкам – на 12-14%, жирам – на 25-35% и углеводам - на 55-60%.

Чтобы удовлетворить данные потребности, дети должны принимать нужные количества разных продуктов в конкретной пропорции. При всем этом пропорция должна быть 1:1:4 ( белок, жиры, углеводы).

Белковый элемент пищевого рациона создается, в первую очередь, благодаря продуктам, представляющих главные основы белков, к такому числу принадлежат мясо и мясные продукты, рыба и рыбные продукты, молоко и молочные продукты, а также яйца. Повседневное число молочных продуктов обязано быть 500 мл, при этом преимущество отзывается молочнокислым продуктам. Удерживают собственную значимость сыр и творог, включающие не только белок, но и представляющие главные основы витамина В2 (рибофлавина) и кальция. Подходящее число мяса (в том числе субпродукты) является 100 г ежедневно, рыбы – 50 г. В кормлении дошкольников возможно применять субпродукты (язык, сердце, печенка), богатые фолиевой кислотой, витамином В12 и витамином А, а также железом.

Жирный элемент меню как правило создается из растительного, а также сливочного масел, повседневное число которых является, приблизительно, 8-10 г и 25 г, в соответствии с этим. Растительное масло нужно как ресурс полиненасыщенных жирных кислот, никак не синтезирующихся в организме, также прибывающих только лишь с едой. Растительные масла включают кроме того витамин Е – главной естественный антиокислитель.

Главными основами углеводов считаются фрукты, овощи, макароны, крупы, глюкоза, хлебобулочные и кондитерские продукты. Подходящее число картофеля является 150-200 г, овощей – 250-300 г в сутки, при этом в различном перечне (морковь, огурец, томаты, свекла тыква, кабачки, разная растительность). Фрукты (150-200 г) могут применяться различные – с яблок

вплоть до тропических фруктов. Помимо этого, могут применяться соки, высушенные, также быстрозамороженные овощи и фрукты.

Крупы применяются с целью изготовления каш, гарниров, супов, запеканок, пудингов и других блюд. Их число обязано являться приблизительно 40-45 г в день. В меню кормления возможно применение гороха и фасоли, как один из ингредиентов супов, зеленый горох – используется как гарнир, а также в салатах.

Повседневное число хлеба является 150-170 г, 1/3 приходится в часть ржаного хлеба.

Число глюкозы обязано быть 40-50 г, кондитерских продуктов – 20-40 г. Из лакомств правильнее применять мед (с учетом персональной переносимости), мармелад, зефир, варенье, пастила, джемы.

#### **1.4 Режим питания**

Детсадовский рацион — это самый обычный комплект блюд, созданный детскими диетологами. Освоиться к новым распорядкам кормления ребёнку не очень просто, по этой причине, еще до посещения садика, старшим необходимо «перепрограммировать» его повадки.

Выполнение порядка питания существенное требование верной организации питания. Еще в дошкольном возрасте рекомендовано четырехразовое пропитание: завтрак, обед, полдник, ужин с интервалами 3,5-4 часа.

Нормативы блюд, а также продуктов, охватываемых в ежедневный рацион еды, точно регламентированы.

##### ***1. Завтрак:***

- горячее блюдо,
- бутерброды,

- горячий напиток

## **2. Обед:**

- закуска,
- первое горячее блюдо,
- второе блюдо,
- напиток

## **3. Полдник**

- выпечка либо кондитерское изделие,
- напиток

## **4. Ужин**

- салат,
- второе блюдо,
- горячий напиток

Когда разговор касается о верном питании, максимально верный порядок в дошкольных организациях, по этой причине нужно равняться непосредственно на организации питания в ДООУ:

1. не меньше четырех раз в день;
2. горячее блюдо не меньше трех раз в день;
3. по калорийности от суточной потребности: завтрак 25%, обед 40%, полдник 15%, ужин 20%;
4. по суточной норме калорий
5. по количеству - не следует давать порцию больше, чем ребёнок обычно ест (лучше положить добавку).

В рационе каждый день должны быть овощи, фрукты, молочные и мясные продукты, хлеб.

СанПиН для ДООУ 2019 позволяет право изменить график кормления в разном возрасте ребенка, также продолжительности их присутствия в ДООУ. Таким образом, в случае если дошкольник проводит в ДООУ с 8 часов утра вплоть до 9 часов вечера, то порядок его кормления обязан являться последующим:

- завтрак в 8-9 часов,
- обед в 12-13 часов,
- полдник в 15-16 часов,
- ужин в 18:30-19:30 часов.

Часы приема еды обязаны являться одним и тем же в буднее, также в выходное время.

### **Заключение по главе I**

Деятельность по части организации кормления ребенка внутри групп исполняется под управлением педагога.

Прием еды в группах исполняется точно по расписанию, которое утверждает заведующий ДООУ. Категорически запрещается привлекать дошкольников к получению пищи с пищеблока.

Главным требованием верной организации питания дошкольников считается серьезное соблюдение санитарно-гигиенических условий к пищеблоку, готовки и хранения пищи. Сотрудники пищеблока серьезно следуют установленным требованиям к технической переработки продуктов, соблюдению собственной гигиены. Основные санитарные нормы, регулирующие вопросы питания в ДООУ в таблице 1.

Основной принцип дошкольного питания должен служить максимальным разнообразием пищевых рационов.

При организации питания ДООУ руководствуется СанПиНом, соблюдаются возрастные физиологические нормы суточной потребности

детей в основных пищевых веществах. Суточная норма для энергии обязана удовлетворяться благодаря белкам – на 12-14%, жирам – на 25-35% и углеводам - на 55-60%. Чтобы удовлетворить данные необходимости, дети должны принимать нужные количества разных продуктов в конкретной пропорции. При всем этом пропорция должна быть 1:1:4 ( белок, жиры, углеводы).

В рационе каждый день должны быть овощи, фрукты, молочные и мясные продукты, хлеб.

Организация питания предусматривает строгое выполнение питания. Еще в дошкольном возрасте рекомендовано четырехразовое пропитание: завтрак, обед, полдник, ужин с интервалами 3,5-4 часа.

Часы приема еды обязаны являться одним и тем же в буднее, также в выходное время.

## Глава II. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ЛЕТ

### 2.1 Соблюдение необходимых объемов блюд

В верном формировании питания ребенка дошкольного возраста огромную роль играет требование нужных объемностей блюд. В данном возрасте общий объем еды является приблизительно 1500 г.

Объемы каждой из блюд обязаны согласоваться с рекомендациями, приведенные в таблице 2.

Таблица 2 - Рекомендуемые объемы отдельных блюд для детей дошкольного возраста (г, мл)

Приём пищи	Название блюд	Дети 3-6 лет
Завтрак	Каша	
	Омлет, мясное, рыбное блюдо	80-100
	Кофейный напиток, какао, молоко, чай	180
Обед	Салат, закуска	60
	Первое блюдо	250
	Блюдо из мяса, рыбы, птицы	80-100
	Гарнир овощной, крупяной	150-200
	Третье блюдо (напиток)	180
Полдник	Кефир, молоко	180
	Булочка	60
	Свежие фрукты, ягоды	200
Ужин	Овощное, творожное блюдо, каша	
	Молоко, кефир	180
	Свежие фрукты, ягоды	100
Хлеб на весь день		150-180

### 2.2 Сервировка стола в ДОУ

Промежуток приспособления считается более подходящим в воспитании у детей хорошего отношения к пище. Немаловажно непосредственно в данный период сформировать детям требование для

приема еды: обдумать размещение столов, подходящую сервировку, подачу блюд; сформироваться в поведении педагога и его ассистента. Уместно столы устанавливать таким образом, чтоб ребята в период приема пищи видели ровесников. На очищенном обеденном месте обязаны быть совместные вещи, нужные ребятам в период пищи: столешница вместе с салфетками, вазочка с цветами, хлебница.

#### **К завтраку столы сервируются соответствующим способом:**

- В центр стола устанавливается хлебница вместе с хлебом накрытым салфеткой, тарелка с маслом, столешница.
- Потом раскладывают вилки, ножи (для масла), ложки – старший дошкольный возраст. Вилка с левой стороны, ножик с ложка – с правой стороны. В случае отсутствия ножей – с правой стороны ложка и вилка. Чайные пары устанавливаются на середине стола, согласно численности ребят.
- Основную еду подает нянечка до того, как ребята усядутся за стол. Предварительно блюда не раскладывают, за исключением тех, которые кушают холодными. Подают и прибирают посуду по левую сторону с сидящего малыша.
- Когда на завтрак подают яичка, их укладывают в тарелку, что стоит на середине столика.

#### **К обеду подается:**

- На центр стола устанавливается хлебница с накрытым салфеткой хлебом, столешница.
- Потом раскладывают ножики, ложки, вилки. Вилки с левого края, ножик и ложка – с правого края. В случае отсутствия ножа – с правой стороны вилка и ложка.

- Чайные пары с небольшой ложкой устанавливаются на середине столика, смотря на численность ребят.
- Овощные нарезки, соус, салаты раскладывают в отдельные тарелочки перед тем, как ребята усядутся за столик.
- Компот и сок разливают заблаговременно.
- Супы (в случае отсутствия салатов) даются только лишь в то время, когда дети сядут за столик.

Не следует раньше времени раскладывать второе, для того чтобы оно не остыло: охладившаяся еда меньше может быть полезна. Если педагог и нянечка тщательно наблюдают за ребенком в период приема пищи, они всякий раз успеют в нужное время дать каждому 2-ое.

Категорично запрещено откладывать использованную посуду.

#### **К ужину подается:**

- В середине стола устанавливается столешница, чайные пары.
- Тарелка устанавливается на каждого ребенка, в случае если предполагается хлебобулочные изделия либо вафля.
- В другом случае столик подается таким же образом, как к завтраку. Не сервируется только лишь масло.

#### **Установление столовых приборов:**

- В младшей группе со второй половины учебного года включится - вилочка;
- В средней группе со второй половины учебного года включится - ножик;
- В старшей и подготовительной группе улучшаются умения



пользоваться столовыми приборами (нож, ложка, вилка);

- Остатки супа доедают, склонив тарелку от себя. Ложку оставляют в тарелках;
- Салаты, овощи (включая со старшей группы) кушают с поддержкой вилки, поддевая порцию, удерживая вилку зубцами наверх;
- Второе блюдо с гарниром, также кушают с поддержкой вилка и ножица (включая со старшей группы);
- Фрукты кушают по-разному. Очистить плоды детям обязаны старшие, однако разрешается есть фрукт полностью;
- Выпечку ребята кушают, удерживая их в руке;
- Суп с хлебом допускается есть, удерживая хлебушек в левой руке и откусывая непосредственно от куска;
- Ножом нарезают на небольшие куски колбасу, мясо, сыр, фрукты, овощи. Если продукты можно просто разделить вилкой, кушают без ножица: запеканки, омлет, котлеты, вареный картофель.

### **2.3 Культурно-гигиенические навыки приема пищи у детей**

Проблеме кормления в ДООУ необходимо выделять значительное внимание. Развивать у ребенка привычку кушать различную еду – проблема довольно тяжелая, однако выполнимая.

В последний период времени в ДООУ зачисляются ребята, у которых не воспитан правильный подход к пище. У одних проявлена манера употреблять одинаковую еду (к примеру: макароны, сосиски и др.), у вторых – употреблять лишь любимые блюда, многие попросту никак не приучены без помощи других есть.

В период приема еды необходимо позволять ребятам при надобности обращаться к старшим, также к ровесникам. При этом не нужно опрашивать ребенка, совершать критику.

В некоторых случаях дошкольник отнекается кушать. В данном случае необходимо понять причину отказа. Принуждать детей кушать в отсутствии аппетита не следует.

В период приема еды воспитателю уместно присутствовать за столом в то же время с ребенком, так как собственным образцом старшие развивают позитивное отношение к различной еде. Такого рода подход благоприятно воздействует на ребят, в особенности на детей раннего возраста.

Ребятам, что с трудом заглатывают еду, необходимо предоставить возможность запивать ее киселем, компотом, соком, либо простой теплой водичкой. В таком случае они с удовольствием употребляют пищу.

В первую очередь необходимо гарантировать стабильное, безо всяких исключений, осуществление определенных гигиеничных правил ребятами. Им поясняют их значимость. Однако немаловажно направить ребят, в особенности в первый период, грамотно усвоить необходимый опыт. К примеру, в первую очередь, приступая к мытью ручек, необходимо засучить рукава, хорошо намылить ручки. Промыв основательно руки, смыть мыльную пену, взять собственное чистое полотенце и досуха обтереть ручки.

Не стоит поторапливать ребенка, когда он сконцентрировано делает один и тот же процесс (к примеру: моет руки с мылом). Не нужно осуществлять данный процесс вместо него. Осваивая опыт, дошкольник как правило старается неоднократно осуществить конкретное движение. Со временем ребенок приучается собственными силами преодолевать задачу. Старший только лишь припоминает, либо задает вопросы, не позабыл ли малыш совершить то, либо иное, но в будущем воспитатель дает ему практически абсолютную инициативность. Однако контролировать, грамотно ли малыш осуществил эту задачу, требуется в течении полного дошкольного возраста.

Хорошо сформированные воздействия исполняются ребятами просто и оперативно, в соответствии с личной инициативе, в отсутствии напоминаний. В случае если ребенок позабудет об той или иной задаче, к примеру примчится и усядется за стол, не помыв ручки, в таком случае мельчайшего знака, либо напоминания предостаточно, для того чтобы ребенок поправил собственную ошибку. Однако, в случае если у детей вовремя никак не сформированы соответственные умения, то осуществление их потребует немалых стараний.

### **Заключение по главе II**

В верном формировании питания ребенка дошкольного возраста огромную роль играет требование нужных объемностей блюд. В данном возрасте общий объем еды является приблизительно 1500 г. Объемы каждых блюд обязаны согласоваться с рекомендациями, приведенные в таблице 2.

Немаловажно сформировать детям требование для приема еды: обдумать размещение столов, подходящую сервировку, подачу блюд. Уместно столы устанавливать таким образом, чтоб ребята в период приема пищи видели ровесников.

С возрастом у детей должны совершенствоваться навыки пользования столовыми приборами.

В период приема еды необходимо позволять ребятам при надобности обращаться к старшим, также к ровесникам.

Принуждать детей кушать в отсутствии аппетита не следует.

В период приема еды воспитателю уместно присутствовать за столом в то же время с ребенком, так как собственным образцом старшие развивают позитивное отношение к еде.

Необходимо гарантировать стабильное осуществление определенных гигиеничных правил ребятами. Немаловажно направить ребят, в особенности в первый период, грамотно усвоить необходимый опыт. Однако, в случае

если у детей вовремя никак не сформированы соответственные умения, то осуществление их потребует немалых стараний.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате выполнения исследовательской работы была достигнута поставленная цель: проанализировать организацию детского рациона питания. Так же следующие задачи: рассмотреть организацию детского питания; составить рацион питания; изучить основные компонента питания.

Гипотеза исследования состояла в том, что в процессе работы мы сформируем базу знаний, благодаря которой можно правильно составлять рацион питания для детей, которой поможет сохранить и улучшить их физическое, интеллектуальное и психическое состояние.

В теоретической главе были рассмотрены действующие СанПиНы, регулирующие вопросы по питанию в ДОУ; принципы рационального питания детей в дошкольном учреждении; суточная норма белков, жиров и углеводов; режим питания.

В практической главе были изучены основные компоненты питания для детей дошкольного возраста, так же было составлено примерное меню с указанием нужных объемов пищи в таблице 2.

Цель исследовательской работы достигнута, задачи выполнены.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боголова, О.Б. Как работают воспитатели: от утреннего приема до окончания смены [Электронный ресурс] / О.Б. Боголова. – Режим доступа: <https://niidpo.ru/news/784> - статья в интернете.
2. Добрынина, И. Составление меню в ДОУ [Электронный ресурс] / И. Добрынина. – Режим доступа: <https://parta1.com/blog/25010.html> - статья в интернете.
3. Емелина, Ю.Н. МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА [Электронный ресурс] / Ю.Н. Емелина. – Режим доступа: <https://emelina-egords21.edumsko.ru/articles/post/1476818> - статья в интернете.
4. Конь, И.Я. Питание детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / И.Я. Конь.- Режим доступа: <https://refdb.ru/look/2384913-pall.html> - статья в интернете.
5. Котко, Л.Н. Рекомендации для педагогов «Организация питания в ДОУ» [Электронный ресурс] / Л.Н. Котко Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/12/17/rekomendatsii-dlya-pedagogov-organizatsiya-pitaniya-v-dou> – статья в интернете.
6. Маракаева, С.Е. Организация питания, формирование культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста во время приема пищи [Электронный ресурс] / С.Е. Маракаева. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/05/10/formirovanie-kulturno-gigienicheskikh-navykov-u-detey> - статья в интернете.
7. Рогозинская, С. Режим дня дошкольника [Электронный ресурс] / С. Рогозинская.- Режим доступа: <https://shkolaveka.ru/articles/rezhim-dnya-doshkolnika/> - статья в интернете.

8. Ситникова, Л. Новый СанПиН для детских садов 2019 года по питанию [Электронный ресурс] / Л. Ситникова. – Режим доступа: <https://parta1.com/blog/25843.html> - статья в интернете.
9. Степанищева К. Контроль качества питания в дошкольных образовательных учреждениях [Электронный ресурс] / К. Степанищева. - Режим доступа: <https://www.yandex.ru/turbo/fb.ru/s/article/321278/chto-proveryaet-rospotrebnadzor-v-detskom-sadu-kontrol-kachestva-pitaniya-v-doshkolnyih-obrazovatelnyih-uchrejdeniyah> - статья в интернете.
10. Ускова, А. Роль помощника воспитателя в организации питания детей в ДОО [Электронный ресурс] / А. Ускова. – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijsad/-rol-pomoschnika-vospitatelja-v-organizacii-pitaniya-detei-v-do.html> – статья в интернете.
11. Финская, Т.М. Питание в учреждении дошкольного образования, требования, рекомендации, типичные нарушения: практическое пособие [Электронный ресурс] / Т.М. Финская. – Режим доступа: <https://sad5borisov.schools.by/m/pages/pitanie-v-uchrezhdenii-doshkolnogo-obrazovaniya-trebovaniya-rekomendatsii-tipichnye-narusheniya-tmfinanskoj-prakticheskoe-posobie-2015g> - статья в интернете.
12. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах в дошкольных организациях [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://02.rospotrebnadzor.ru/content/191/27147/> - статья в интернете.
13. Организация питания в ДОУ [Электронный ресурс] / Режим доступа: [https://ds21-yar.edu.yar.ru/bazovoe\\_obrazovanie/organizatsiya\\_pitaniya\\_v\\_dou.html](https://ds21-yar.edu.yar.ru/bazovoe_obrazovanie/organizatsiya_pitaniya_v_dou.html) - статья в интернете.
14. Основные принципы питания дошкольников [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://lektsii.org/7-70307.html> - статья в интернете.

15. Особенности сервировки стола в детском саду [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://vashakuhnya.com/posuda/servirovka-stola-v-detskom-sadu> - статья в интернете.
16. Рациональное питание детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://4svur.tvoysadik.ru/site/pub?id=215> – статья в интернете.
17. Санитарные требования к пищеблоку [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://900igr.net/prezentacija/fizkultura/gigiena-pitanija-v-munitsipalnom-kazennom-doshkolnom-obrazovatelnom-uchrezhdenii-detskij-sad-19-ruchee-p.-beloomut-164357/sanitarnye-trebovanija-k-pischebloku-20.html> - статья в интернете.
18. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.rastishka.ru/parent/statya/gotovim-riebienka-k-dietskomu-sadu> - статья в интернете.
19. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.yandex.ru/turbo/blog.dohcolonoc.ru/s/entry/konsultatsii/organizatsiya-priyoma-pishchi-v-detskom-sadu-metodika-i-nyuansy.html> - статья в интернете.
20. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.myshared.ru/slide/175951/> - статья в интернете.