

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области 443085, Россия, Самарская область, муниципальный район Волжский, п. Придорожный, микрорайон «Южный город», Николаевский проспект, дом № 50

«ПРОВЕРЕНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по НМР

Директор ГБОУ СОШ

 / Е.А. Балькина

«ОЦ «Южный город» пос. Придорожный

«2» 09 2019г.

 / В.М. Кильдюшкин

Приказ № 49 от «2» 09 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по внеурочной деятельности

Направление ВД
Наименование курса
Уровень, класс
Кол-во часов

Программа разработана

Духовно-нравственное
«Мастер-шеф»

2019-2020

Содержание программы

| | |
|----|--|
| 1. | Введение |
| 2. | Паспорт программы |
| 3. | Пояснительная записка |
| 4. | Учебно-тематический план |
| 5. | Содержание программы внеурочной деятельности |
| 6. | Ожидаемый результат |
| 7. | Список литературы |

Введение

Кухня – это в своем роде искусство, которое приобретается не годами, а десятками лет опыта. И этот десяток лет неопытности иногда очень дорого обходится, особенно молодым людям. И нередко приходится слышать, вследствие этого, и о не удовольствиях в семейной жизни, отсутствием взаимопонимания.

Также домашняя кухня – далеко не маловажный фактор, определяющий здоровье человека. Хорошее рациональное питание (что совершенно не значит сверхизысканное и очень дорогое) предупреждает отклонения в здоровье, возникновение напряженности, агрессивности, просто плохого настроения.

Молодые люди редко осознают, что сытный завтрак может дать заряд хорошего настроения на весь предстоящий день, "пропущенный" же завтрак уже в полдень может стать причиной конфликта на работе, а позже завершится домашней ссорой.

Очень важно организовать свой быт так, чтобы еда приносила радость, была полезной, немудреной и аппетитной.

| | |
|---|---|
| Наименование программы | «Кулинария» |
| Основания для разработки программы | Оказание дополнительной помощи учащимся в производственном обучении и профессиональной подготовке. Формирование общей культуры личности. Знакомство с кухней разных стран. |
| Цели и задачи программы | <u>ЦЕЛИ:</u> - Подготовка учащихся к самостоятельной жизни в условиях рыночной экономики - Формирование навыков самостоятельного приготовления разнообразной и здоровой пищи. <u>ЗАДАЧИ:</u> 1. формировать начальные общетрудовые умения ручного труда, основы трудовой культуры; 2. способствовать профессиональному самоопределению |

| | |
|---|---|
| | <p>через формирование основных знаний, умений и навыков приготовления пищи, особенностях кулинарной обработки;</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. приобщать к истокам культуры, к национальным и семейным традициям; 4. способствовать творческому развитию детей; 5. вырабатывать навыки здорового образа жизни. <p><u>ОСВОЕНИЕ:</u> технологических знаний, основ культуры представление о технологической культуре.</p> <p><u>ОВЛАДЕНИЕ:</u> специальными умениями, необходимыми для поиска технологической информации, создание продуктов труда, введение домашнего хозяйства, самостоятельного и осознанного определения своих жизненных планов, безопасными приёмами труда.</p> <p><u>РАЗВИТИЕ:</u> познавательных интересов пространственного воображения интеллектуальных, творческих, коммуникативных и организаторских способностей.</p> <p><u>ВОСПИТАНИЕ:</u> трудолюбие, бережливости, аккуратности, целеустремлённости, предприимчивости. Ответственности за результаты своей деятельности, уважительное отношения к людям различных профессий и результатам их труда.</p> |
| <p><i>Основные направления деятельности по реализации программы</i></p> | <p>- <i>Личностное развитие, социальная адаптация учащихся.</i></p> <p>- <i>Трудовое воспитание.</i></p> <p>- <i>Художественное – эстетическое воспитание.</i></p> |
| <p><i>Ожидаемые результаты</i></p> | <p><u>РЕЗУЛЬТАТЫ:</u> обучения предоставлены в требованиях к уровню подготовки и содержит три компонента: Знать- Понимать – перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний. Уметь – владение конкретными навыками практической деятельности, а так же компонент, включающий знания и умения ориентированный на решение разнообразных задач. Результаты обучения сформированы в требования в обобщенном виде.</p> <p><u>ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:</u> по программе в наиболее обобщенном виде могут быть сформированы как овладение трудовыми и технологическими знаниями и умениями по преобразованию материалов, необходимых для создания продуктов труда в соответствии с их предполагаемыми функциональными и эстетическими свойствами умения оценивать свои интересы и склонность к изучаемым видам трудовой деятельности, составлять жизненные планы, навыки самостоятельного планирования и ведения домашнего хозяйства. Формирование культуры труда, уважительное отношение к труду и результатам труда. Использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни.</p> |
| <p><i>Сроки реализации программы</i></p> | <p><i>1 год</i></p> |

Пояснительная записка

Образовательная программа внеурочной деятельности «Мастер шеф» направлена на оказание дополнительной помощи учащимся в производственном обучении и профессиональной подготовке. Она играет важную роль в воспитании учащимся, в развитии творческих способностей, повышает инициативу и предприимчивость. Занятия во внеурочной деятельности позволяют развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего творчества. У учащихся формируются навыки в приготовлении блюд и их эстетического оформления.

Основными целями и задачами программы является получение дополнительных знаний, умений и навыков по кулинарии, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности и применения в быту. Особенностью данной программы является то, что у учащихся появляется возможность широкого и разнообразного применения своих знаний, которые им могут быть полезны.

Программа имеет свою специфику. В результате занятий, во внеурочной деятельности учащиеся должны получить не только знания и умения, отвечающих стандарту общего образования, но и закрепить свои практические навыки в условиях дома.

План внеурочной деятельности составлен с учетом условий технической базы кабинета технологии.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

Программа ориентирована на учащихся 11-15 лет. Практика показала, что учащиеся данного возраста успешно и с интересом занимаются во внеурочной деятельности по кулинарии. Приобретенные на занятиях знания и навыки очень помогают им в повседневной жизни. Формы и методы работы ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. Набор детей свободный, состав группы – переменный.

Набор и комплектование группы проводится один раз в год, в сентябре месяце.

Срок реализации программы внеурочной деятельности

Занятия проводятся по 2 часа в неделю, всего 68 часов в год.

Продолжительность учебного часа - 40 минут.

Основными формами образовательного процесса являются:

практико - ориентированные учебные занятия, творческие мастерские, экскурсии на предприятия общественного питания.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (учащимся дается самостоятельные задания с учетом возможности);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или при отработке определенного технологического приема);
- групповая (разделение на мини группы для выполнения практической работы);

Воспитанники изучат правила санитарии и гигиены при кулинарных работах; безопасные приемы работы с кулинарным оборудованием и инструментами; познакомятся историей, обычаями и традициями национальной кухни; узнают различия кухонь; будут иметь представления об организации современных предприятий общественного питания; усвоят классификацию блюд современных национальных кухонь и правила сервировки стола; смогут самостоятельно готовить блюда по рецептам, а также будут способны выдвигать творческие идеи, сотрудничать в коллективе.

Главный показатель реализации программы - личностный рост каждого воспитанника, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

Критерием уровня эффективности программы является усвоение образовательной части, повышение интеллектуального уровня, воспитанности и готовность к самостоятельной жизни в плане организации своего быта.

ЦЕЛЬ:

- Подготовка учащихся к самостоятельной жизни в условиях рыночной экономики

- Формирование навыков самостоятельного приготовления разнообразной и здоровой пищи.

ЗАДАЧИ:

1. формировать начальные общетрудовые умения ручного труда, основы трудовой культуры;
2. способствовать профессиональному самоопределению через формирование основных знаний, умений и навыков приготовления пищи, особенностях кулинарной обработки;
3. приобщать к истокам культуры, к национальным и семейным традициям;
4. способствовать творческому развитию детей;
5. вырабатывать навыки здорового образа жизни.

ОСВОЕНИЕ: технологических знаний, основ культуры представление о технологической культуре.

ОВЛАДЕНИЕ: специальными умениями, необходимыми для поиска технологической информации, создание продуктов труда, введение домашнего хозяйства, самостоятельного и осознанного определения своих жизненных планов, безопасными приёмами труда.

РАЗВИТИЕ: познавательных интересов пространственного воображения интеллектуальных, творческих, коммуникативных и организаторских способностей.

ВОСПИТАНИЕ: трудолюбие, бережливости, аккуратности, целеустремлённости, предприимчивости. Ответственности за результаты своей деятельности, уважительное отношение к людям различных профессий и результатам их труда.

Учебно-тематический план

| № п/п | Название разделов | Количество часов | | |
|-------|--|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по кулинарии | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Гигиена приготовления пищи. Правила поведения за столом. | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Холодные блюда и закуски | 8 | | 8 |
| 4 | Изделия из круп | 8 | | 8 |
| 5 | Блюда их овощей | 8 | | 8 |
| 6 | Мясные блюда | 6 | | 6 |
| 7 | Новогодний праздник | 2 | | 2 |
| 8 | Рыбные блюда | 4 | | 4 |
| 9 | Изделия из яиц и творога | 4 | | 4 |
| 10 | Изделия из теста | 8 | | 8 |
| 11 | Масленица | 2 | | 2 |
| 12 | Сладкие блюда и напитки | 6 | | 6 |
| 13 | Праздничная выпечка Пасха | 2 | | 2 |
| 14 | Сладкие блюда | 8 | | 8 |
| Итого | | 68 | 2 | 66 |

Содержание программы внеурочной деятельности

1. **Вводное занятие.** Значение питания в жизни человека. Состав пищи (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, вода). Режим питания ребенка. Меню.
2. **Гигиена приготовления пищи.** Содержание в чистоте кухни и инвентаря. Личная гигиена во время приготовления пищи. Специальная одежда (передник, косынка, колпак, сменная обувь). Хранение и обработка продуктов. Аптечка. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА. Выполнение правил гигиены во время приготовления пищи.
3. **Техника безопасности на занятиях по кулинарии.** Правила пользования нагревательными приборами. Правила обращения с режущими инструментами. Правила обращения с горячей посудой и продуктами. Практическая работа. Выполнение правил техники безопасности во время приготовления пищи.
4. **Холодные блюда и закуски.** Значение холодных блюд в питании. Оформление блюд. Салаты и заправки к ним. Винегрет. Бутерброды. Разделка и украшение сельди. Украшения из овощей и яиц. Практические работы: Приготовление витаминного салата, винегрета, бутербродов с кильками, сельди с гарниром, забавно оформленных блюд, украшений из овощей и яиц.
5. **Новогодний праздник.** Программа праздника. Сервировка и оформление стола. Приготовление праздничных блюд.
6. **Изделия из круп.** Питательная ценность круп, обработка, способы приготовления различных каш. Изделия из круп. Практические работы: Приготовление крупяных биточков и каши рассыпчатой
7. **Мясные блюда.** Виды мяса, питательная ценность, хранение и обработка мяса. Изделия из рубленого мяса. Оформление вторых блюд из мяса. Практические работы: Приготовление котлетной массы и изделий из нее
8. **Рыбные блюда.** Рыба, рекомендуемая для детского питания. Питательная ценность рыбы. Признаки ее доброкачественности. Обработка мороженой рыбы и филе. Разделка рыбы. Изделия из нее. Практические работы: Разделка рыбы и приготовление рыбы жареной и рыбных котлет.
9. **Изделия из яиц и творога.** Значения молочных блюд. Изделия из творога. Пищевая ценность яиц. Блюда из яиц. Практические работы: Приготовление сырников, вареников ленивых и натурального омлета.
10. **Масленица.** История праздника. Праздничная программа. Оформление стола. Приготовление блинчиков.
11. **Сладкие блюда и напитки.** Значение и вкусовые качества сладких блюд. Технология приготовления сладких блюд из ягод (компота, киселя, желе, мусса). Горячие и холодные напитки. Способы приготовления горячих напитков. Практические работы: Приготовление киселя или желе из клюквы, кофе с молоком.

12. **Изделия из теста.** Виды теста (пресное, дрожжевое, слоеное, песочное, бисквитное, заварное, пряничное). Начинки, кремы, помадки, глазурь. Украшение кондитерских изделий. Практические работы: Приготовление блинчиков, хвороста, печенья, пряников, торта.
13. **Праздничная выпечка пасха.**
14. **Выпечка на пасху.** Выпечка пасхальных фигурок. Окраска яиц. Приготовление кулича.
15. **Сладкие блюда.** Приготовление сладких блюд. Практические работы.

Методическое обеспечение программы

В основе организации работы в кружке лежат субъект субъектные взаимоотношения руководителя и детей, где они равноправные партнеры, что обеспечивает комфортный психологический климат, способствующий созданию благоприятных условий для раскрытия и развития способностей каждого ребенка с ориентацией на общечеловеческие ценности.

Основным условием образовательного процесса является систематизация нравственного отношения к труду, к теоретической и практической созидательной деятельности.

Внеурочная деятельность проводится в кабинете технологии (социально-бытового обслуживания), при оборудовании которого предусмотрено все необходимое для занятий, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям. Помещение светлое, сухое, с проветриванием.

Для учебной кухни целесообразно современное оборудование, подвесные шкафы, разделочный стол. Для работы необходим инвентарь: разделочные доски размером в комплектах, кухонные ножи: маленькие и средние, ложки из нержавеющей стали и деревянные, разливные ложки, дуршлаг, скалка, чайник, подносы, подставки под горячую посуду, миски трех-четырёх размеров, кастрюли трех размеров емкостью, сковороды.

Электрооборудование: электроплита, столовая и чайная посуда, в том числе столовый и чайные сервизы – с учетом количества учащихся.

Обязательное условие занятий – соблюдение санитарно-гигиенических требований. Одно из правил гигиены приготовления пищи – наличие спецодежды: передника и косынки для девочек, передника, а так же сменной обуви.

Руководитель кружка должен строго следить за соблюдением детьми правил гигиены. Только при соблюдении правил личной гигиены, гигиены помещения, рабочих мест, посуды и продуктов можно приготовить доброкачественную, полезную, вкусную пищу.

Работа кружка связана с использованием нагревательными приборами, с варкой, жареньем и выпечкой продуктов. Это обязывает педагога особое внимание обращать на технику безопасности.

Для обеспечения образовательного процесса используются: планы, конспекты.

Для эффективности усвоения теоретического материала проводятся краткие

записи в рабочие тетради, а так же используется наглядный материал: схемы, плакаты, рисунки, и натуральные образцы продуктов.

Основные формы проведения занятий:

- лекции
- беседы
- теоретическая работа.
- практическая работа

Дети учатся самостоятельно готовить блюда с учетом различных меню, правильно сервировать стол, содержать в чистоте кухонные принадлежности и т.д.

С детьми проводятся экскурсии на предприятия пищевой промышленности. Это расширяет кругозор и развивает эстетический вкус, способствует ориентации в выборе профессии.

Ожидаемый результат предполагает:

УУД направлены на достижение планируемых результатов.

Различают три группы планируемых результатов:

1. **Предметные универсальные учебные действия** – лежат в основе изучения самого предмета (опыт получения, преобразования и применения предметных знаний).
2. **Метапредметные универсальные действия** – центральной составляющей является формирование умения у учащихся работать с информацией (извлекать её, анализировать, воспринимать). Отражают межпредметные понятия.
3. **Личностные универсальные учебные действия** – эмоциональность и нравственность в изучении предмета, развитии толерантности, здорового образа жизни.

Универсальные учебные действия - это навыки, которые надо закладывать в начальной школе на всех уроках. Универсальные учебные действия можно сгруппировать в четыре основных блока:

Личностные результаты

Умения самостоятельно делать свой выбор в мире мыслей, чувств и ценностей и отвечать за этот выбор

Регулятивные универсальные учебные действия

Умения организовывать свою деятельность

Познавательные УУД

Умения результативно мыслить и работать с информацией в современном мире

Коммуникативные УУД

Умения общаться, взаимодействовать с людьми

Личностные (нравственно-оценочные умения)

- оценка своих и чужих поступков

Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и

природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет ребенку выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник», «пешеход» и др.).

Регулятивные универсальные учебные действия (организация умения)

- организация своих дел, решения проблем.

Отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные универсальные учебные действия (интеллектуальные умения)-обработка информации

Система способов познания окружающего мира, построения самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации

Коммуникативные универсальные действия (коммуникативные умения)

- общение с людьми.

Обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

Личностные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся (знание моральных норм, умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. Применительно к учебной деятельности следует выделить три вида личностных действий:

- личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;

- смыслообразование, т. е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Ученик должен задаваться вопросом: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? — и уметь на него отвечать;

- нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

Регулятивные действия обеспечивают учащимся организацию их учебной деятельности. К ним относятся:

- целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;

- планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;

- прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;
- оценка — выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения;
- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.

Познавательные универсальные действия включают:

общеучебные, логические, а также постановку и решение проблемы.

Общеучебные универсальные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- структурирование знаний;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- смысловое чтение как осмысление цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров; определение основной и второстепенной информации; свободная ориентация и восприятие текстов художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей; понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Особую группу общеучебных универсальных действий составляют знаково-символические действия:

- моделирование -преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта пространственно-графическая или знаково-символическая);
- преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

Логические универсальные действия:

- анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, и несущественных);

- синтез - составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов;
- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
- подведение под понятие, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение логической цепи рассуждений;
- доказательство;
- выдвижение гипотез и их обоснование.

Постановка и решение проблемы:

- формулирование проблемы;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные действия обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнеров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

К.Д.Ушинский писал: «Каждый урок должен быть для наставника задачей, которую он должен выполнять, обдумывая это заранее: на каждом уроке он должен чего-нибудь достигнуть, сделать шаг дальше и заставить весь класс сделать этот шаг». Поэтому основная педагогическая задача: организация условий, инициирующих детское действие – чему учить? ради чего учить? как учить?

Учебная деятельность – самостоятельная деятельность ученика по усвоению знаний, умений и навыков, в которой он изменяется и эти изменения осознаёт.

Учебная задача (чему? зачем?) – цель, которую перед собой ставит ученик.

Учебное действие (как?) – система существенных признаков понятия или алгоритм.

Самоконтроль (правильно?) – определение правильности выполненного действия.

Самооценка (хорошо? можно лучше?) - определение степени соответствия эталону или качества выполненного действия.

Формирование УУД во многом зависит не только от учебно-методического комплекта, но и от педагогически правильного взаимодействия учителя и ученика, эффективности их коммуникативной деятельности.

В результате изучения всех без исключения предметов на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Предметные:

- ✓ мыть и чистить кухонные принадлежности и посуду
- ✓ пользоваться инструкциями к различным бытовым химическим средствам
- ✓ накрывать стол с учетом различного меню
- ✓ резать ножом бутерброды и продукты для них
- ✓ нарезать вареные овощи кубиками и соломкой
- ✓ отваривать макаронные изделия
- ✓ варить кашу на воде и молоке
- ✓ отваривать картофель и готовить пюре
- ✓ готовить обед (закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов)
- ✓ готовить третьи блюда
- ✓ готовить изделия из теста
- ✓ организовать праздничный стол соответственный данному празднику
- ✓ готовить национальные блюда

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации
2. Конвенция о правах ребенка
3. Готовим по-домашнему, Москва, «АСТ-ПРЕСС СКД», 2004
4. Сайт по кулинарии - <https://www.gastronom.ru/>
5. Сайт по кулинарии - <http://povar.ru/>
6. Nestlé правильное питание- <https://www.prav-pit.ru/>