

Не красна изба углами, а красна пирогами

Хлеб — всему голова

Сытый голодному
не товарищ

Овощи хороши в щи

Дорога ложка к обеду

Щи да каша — пища наша

Когда я ем — я глух и нем

Хоть не богаты, но гостю рад

Сладкого
досыта
не наешься

Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной

ИГРЫ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Как убедить ребенка в важности и необходимости соблюдения принципов правильного питания? Мы рекомендуем организовать этот процесс в виде игры. Игра — это наиболее действенный для дошкольника способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем! Но пусть правила в этой игре будут особенные, связанные с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания. Вариантов тут множество, вот некоторые из них.

«Каша разные нужны». Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (*Каша из гречи — гречневая; каша из риса — рисовая и т. д.*)

«Магазин полезных продуктов». «Покупатель» загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (*называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен*) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

Например.

Покупатель. Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Ее можно пить просто так или варить на ней кашу.

Продавец. Это молоко?

Далее пары «продавец — покупатель» меняются ролями и игра продолжается.



ИГРЫ-ЗАГАДКИ

- Придумай фрукты (овощи) на заданную букву.
 - Назови овощи только красного цвета.
 - Посчитай фрукты (овощи) (одно яблоко, два яблока... пять яблок...).
 - Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить... (борщ, шкоре, запеканку, омлет, компот...).
 - Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред.
 - Вспомни и назови 5 разных... (овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т. д.).
 - Назови, какие блюда можно приготовить из... (черники, яблока, капусты...).
- Например: из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок.

