

Кулинарные игры

Уважаемые родители (законные представители)!

Предлагаем Вашему вниманию игры и игровые упражнения о пользе фруктов и овощей на тему: «Овощи и фрукты – полезные продукты».

1. Вспомните с ребёнком названия фруктов: яблоко, груша, мандарин слива, лимон, апельсин, виноград, абрикос, персик, банан, ананас. Нарисуйте их в тетради или наклейте их изображения, подпишите. Пусть ребёнок показывает и называет их.

2. Поиграйте в игры «Один – много», «Назови ласково», используя названия фруктов.

3. Попробуйте придумать с ребёнком загадки-описания о фруктах. Например:

Жёлтый, овальный, кислый (лимон) и т.п.

4. Поиграйте в игру с ребёнком «Какой, какое?»:

- Какой сок делают из яблок? — Яблочный.

- Какое варенье делают из яблок? – Яблочное.

- Какой сок делают из апельсина? – Апельсиновый.

- Какое желе делают из апельсина? – Апельсиновое.

(груша, лимон, слива, ананас, виноград)

5. Расскажите ребёнку, какие блюда можно приготовить из фруктов.

6. Выучите с ребёнком и поиграйте с ним в догонялки:

Мы делили апельсин.

Много нас, а он один.

Эта долька – для ежа.

Эта долька – для стрижа.

Эта долька – для утят.

Эта долька – для котят.

Эта долька – для бобра.

А для волка – кожура.

Он сердит на нас – беда!

Разбегайтесь – кто куда!

Говоря о пользе овощей, можно предложить ребенку поиграть кулинарные игры, например в **игру «Попробуй угадай»**. Для этого нужно нарезать мелкими ломтиками морковь или свеклу, положить на блюдце, накрыть салфеткой. Ребенок с закрытыми глазами должен определить, что он съел. Если возникают затруднения, то следует загадать загадку или показать ломтик овоща. Если он угадал, то можно предложить приготовить совместно блюдо из этих овощей.

Полезно сделать употребление овощей традицией в семье. Важно красиво оформить, обыграть блюдо, подать небольшими порциями.

Дети очень любят играть, поэтому можно организовать **игру «Фондю»**. Те же разнообразные овощные ломтики сырые или обработанные выкладывают на блюдце, ставят его на поднос, в соусницы наливают молочный соус, сметану, мясную подливку, детям дают шпажки и предлагают попробовать. Это занятие весьма увлекательно для всей семьи.

Важно помнить еще об одном **принципе: «Не все, что вкусно – полезно»**. Особенно это актуально, когда речь идет о детях, страдающих хроническими заболеваниями, например, аллергией, диатезами. Ряд исключенных из рациона продуктов заменяется продуктами, не вызывающими аллергии, обострений какого-либо заболевания. В общении со здоровым ребенком применение этого принципа можно превратить в своего рода игру, правила которой регламентируют употребление того или иного продукта питания, например, ограничивают количество шоколада, выпечки, жевачки, кетчупа и других продуктов.

Дома можно устраивать **дни вкусных и полезных продуктов**. Для этого нужно сходить вместе с ребенком в магазин, а затем поиграть в игру «Вкусно и полезно?». Выбирая вместе с ребенком покупки в магазине, взрослый задает ему вопросы о том, какие продукты, на его взгляд, и вкусные, и полезные, просит объяснить выбор, в чем заключается польза. Например, морковь – вкусно и полезно, огурцы – вкусно и полезно, конфеты – вкусно, но полезно ли?

Использование в процессе общения с ребенком принципа «знаю сам, научу друга» позволяет понять, насколько ему интересны полученные знания и умения, как он применяет их в быту. Можно пригласить в гости своих друзей и друзей своего ребенка и устроить **игру «Продуктовый пир»**.

Собравшиеся делятся на команды, имеющие равное количество участников. На подносах для каждой команды выложены разные продукты. Капитанам выдают корзинки или сумки и предлагают отобрать и вкусные, и полезные, на их взгляд, продукты. На счет раз-два-три команды стартуют, а дети анализируют продуктовый набор. Почему тот или иной участник принес этот продукт?

Эта забавная эстафета потребует затраты физических сил и энергии, поэтому мы предлагаем далее организовать **«Аукцион вкусных и полезных блюд»**. Для этого сервируют праздничный стол, гости приносят приготовленные дома со своими детьми полезные и вкусные блюда, красиво оформленные, сопровождают их рецептами. Одно из условий

аукциона заключается в том, что все нужно попробовать и оценить наиболее понравившееся блюдо. В подарок все получают замечательные рецепты вкусных и полезных блюд.

Надеемся, Вам и Вашим деткам будет интересно, поучительно и весело!