

Игры по питанию для детей и родителей

Игра – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем.

“Каша разные нужны”. Взрослый предлагает ребёнку 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. Её 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...).*
- *Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить... (борщ, пюре, 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.