

Игры по питанию для детей и родителей



«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. 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... пять яблок...).
- 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 и др.).

Например, из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок.





«Продолжи предложение»

Родитель говорит предложение, а ребенок должен его закончить

Если кашу не посолить, то она ... (будет несоленой, невкусной).

Если в чай не положить сахара, то ... (он будет несладким, невкусным).

Если картофель не доварить, то он ... (будет сырым, недоваренным, невкусным).

Если картошку пережарить, то ... (она будет сухая, обгорелая).

Если горох долго варить, то ... (он разварится, получится гороховая каша, пюре).

Если к обеду не раздать ложки, то ... (нечем будет есть суп).

Если варить яйцо долго, то (оно сварится вкрутую).

Если в кашу не положить масло, то ... (она будет невкусной, сухой).

Если есть одни сладости, то ... (заболят зубы).

Если питаться только мучными продуктами, то ... (станешь толстым, заболит желудок).

Если есть очень мало, то ... (будешь слабым, больным).

Если есть много овощей и фруктов, то ... (будешь здоровым).

Если не мыть руки перед едой, то ... (можно заболеть).

Если во время еды разговаривать, то ... (можно поперхнуться).

Если есть неаккуратно, то ... (весь стол будет грязным, другим будет неприятно есть за таким столом)

«Что где хранится»

Родитель предлагает ребенку побывать в роли бережливых хозяев городской квартиры и назвать, где хранятся определенные продукты.

Например, взрослый называет молоко, а ребенок говорит холодильник, взрослый – картофель, а ребенок- погреб и т.д.

«Четвертый – лишний»

Взрослый называет четыре продукта, а дети должны догадаться, что лишнее.

Например,

Молоко, капуста, сыр, творог

Картофель, лук, морковь, ананас

Конфета, шоколад, поп-корн, сметана и

т.д.

