

Игры

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.

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

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

Конкурс загадок: «о полезных продуктах питания».

Вкусные загадки для детей

Хлеба мягкого кусок,

Сверху колбаса, чеснок.

Сам он просится к нам в рот,

Аппетитный... (бутерброд)

Теплый, мягкий и блестящий,

С корочкой такой хрустящей!

Спросим мы у детушек:

«Что же это?» (Хлебушек)

Пчелки летом потрудились,

Чтоб зимой мы угостились.

Открывай пошире рот,

Ешь душистый, сладкий... (мед)

Из крупы ее сварили,

Посолили, подсластили.

Эй, ну где же ложка наша?!

Так вкусна на завтрак... (каша)

Лук, капуста и картошка,

Разных овощей немножко.

Ты в кастрюле их ищи.

Это суп с названьем... (щи)

Подготовим место,

Раскатаем тесто.

Вот повидло, вот творог.

Мы хотим испечь... (пирог)

Сахаристая рубашка,

Сверху — яркая бумажка.

Сладкоежки любят это.

Что за лакомство? (Конфета)

Сделан он из молока,

Но тверды его бока.

В нем так много разных дыр.

Догадались? Это... (сыр)

Не окрошка и не супчик.

Свекла в нем, морковь, огурчик.

Подают нам на обед

С постным маслом... (винегрет)

Что за белые крупинки?

Не зерно и не снежинки.

Скисло молоко — и в срок

Получили мы... (творог)

Догадайтесь, кто такая?

Белоснежная, густая.

Сливки взбили утром рано,

Чтоб была у нас... (сметана)

Сварит бабушка из ягод

Что-то вкусненькое на год.

Ах, какое объеденье —

Ароматное... (варенье)

Что за белая водица

С фермы к нам в бидонах мчится?

Мы ответ нашли легко —

Это просто... (молоко)

Завернули эту плитку

В серебристую простынку.

Скушать плитку каждый рад.

Что же это? (Шоколад)

Спрыгнул он со сковородки,

Подрумяненный в середине.

Знать, готов еще один

С пылу с жару тонкий... (блин)

В кухне целый вечер скрежет -

Это мама свеклу режет,

И морковь, и картошку,

И огурчиков немножко.

Майонезом все зальет -

То-то будет вкусно!

И готова в Новый год

Славная закуска. (Салат, винегрет)

И уха он, и бульон,

Щи, рассольник - тоже он.

Он гороховый, капустный

И, конечно, очень вкусный. (Суп)

Бабушка достанет банку

С гречкой, рисом или манкой.

Вскипятит потом бабуля

С молоком крупу в кастрюле.

Ешьте, ешьте утром, дети,

Лучшую еду на свете! (Каша)

Бабушка наварит внукам

Суп с морковкой, свеклой, луком.

Внуки скушают прекрасно

Со сметаной супчик красный. (Борщ)

Масло я на хлеб кладу

И дырявую еду.

Чем в ней больше круглых дыр,

Тем богаче будет пир.

Вот кусочек - красота —

Желтый, твердый, нежный.

Это мышкина мечта!

И моя, конечно. (Сыр)

Мы порой как будто ушки,

Бантики, рожки, ракушки.

Любят взрослые и дети

И колечки, и спагетти.

А добавь в нас тертый сыр —

Будет настоящий пир. (Макароны)

Он на грядке у бабули

Рос зелененьким в июле.

В Новый год его бы надо

Нам достать из маринада. (Огурчик)

В крупных шишках нас найдете

На сосне сибирской.

Нас пощелкайте - нальетесь

Силой богатырской! (Кедровые
орехи)

Он ржаной бывает, минский,

Дарницкий и бородинский.

В булочной его ищи.

С ним так вкусно есть борщи!
(Черный хлеб)

Он батоном иль буханкой

Нас накормит спозаранку.

С ним и тост, и бутерброд

Так и просятся к нам в рот. (Белый
хлеб)

Мы на хлеб его намажем

И добавим к разным кашам.

Им мы каши не испортим -

Поговорка вторит всем.

Коль его
добавим в
тортик,

То получим
сдобный крем.
(Масло)

