

«ЧТО ЭТО ЗА ПРОДУКТ?»

Правила игры: Не глядя на продукт (с закрытыми глазами), определить его название по запаху и вкусу.



Ход игры:

Подготовьте различные продукты с ярко выраженным запахом (овощи, фрукты, зелень, готовые блюда из курицы и т.д.).

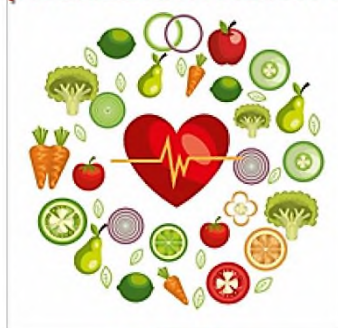
Разложите на тарелки разрезанные продукты, знакомые ребёнку. Для начала отлично подойдут ароматные фрукты: апельсин, банан, груша, яблоко.

Участникам завяжите глаза и поднесите к их лицу какой – либо продукт, который они должны угадать по запаху. Затем дайте продукт на пробу, чтобы угадать по вкусу. Поиграйте в эту игру всей семьёй.

ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

- «А вот Анечка ест суп, а ты почему не хочешь?»
- «Ой, он это не ест.»
- «Нам не нравится находиться с тобой за одним столом.»
- «Если ты не поешь, значит ты не любишь маму.»
- «Тарелка должна быть чистой. Ты всё должен съесть до конца!»

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Муниципальное автономное
дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 101 г. Тюмени.

НАКОРМИТЕ МАЛОЕЖКУ



ВАШ РЕБЁНОК ОТКАЗЫВАЕТСЯ ЕСТЬ?

Нужно понять, из-за чего это происходит.

- ✓ недавно он съел что-то сладкое
- ✓ ребёнок постоянно перекусывает,
- ✓ ребёнок просто «Нехочуха» и капризничает.



**Бывает и так,
что ребёнок дома ест хорошо,
а в саду отказывается?**

Возможно, в детском рационе ограниченный набор продуктов. Поэтому важно, чтобы к тому времени, когда ребёнку предстоит идти в детский сад, у него не было проблем с разнообразием блюд и продуктов.

ВОЗВРАЩАЕМ АППЕТИТ

- ✓ Установите и соблюдайте режим питания.
- ✓ Последовательно и спокойно в соответствии с режимом питания предлагайте ребёнку еду.
- ✓ Не раздражайтесь, если ребёнок отказался есть.
- ✓ Разнообразьте питание ребенка, обязательно предлагайте новые продукты. Позвольте ребёнку самому выбирать, что есть, предлагая на выбор несколько блюд.
- ✓ Готовьте вместе с ребёнком.
- ✓ Привлекайте его к сервировке стола.
- ✓ Чаще бывайте на свежем воздухе.
- ✓ Уберите подальше все гаджеты во время приёма пищи и не включайте мультфильмы.
- ✓ Исключите перекусы между едой.
- ✓ Сделайте блюдо привлекательным, красиво или необычно украсьте его, проявив фантазию.
- ✓ Не заставляйте ребёнка есть, если он этого не хочет.
- ✓ Не сравнивайте его аппетит с аппетитом других.
- ✓ Не давайте оценку питанию ребенка.
- ✓ почаще хвалите своего ребёнка



Знаете ли Вы, что
правильно питаться –
это значит навсегда забыть
про простуды и насморк,
желудочные, почечные,
сердечные
и многие другие болезни!



ТЕРПЕНИЯ И УСПЕХОВ ВАМ!