**Игры по питанию для детей и родителей**.

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

*Итак, играем*.

**“Каши 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…).*
* *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.