***Чем занять ребенка на кухне?***



***Дидактическая игра***

**«Попробуй и угадай»**.

Цель: развивать вкусовые ощущения детей, знакомить с овощами и фруктами, развивать логическое мышление.

Материал: овощи и фрукты

Ход игры:  нарезать мелкими ломтиками морковь или свеклу, положить на блюдце, накрыть салфеткой. Ребенок с закрытыми глазами пробует, называет. Затем можно прочитать загадку, стихотворение

**Рисуем *Морковь***

Морковь имеет удлинённую форму: один конец толще, а другой тоньше. Тонкий кончик моркови заострён, а толстый— закруглён. Морковь оранжевого цвета.



**Украшаем блюдо**

Предложите ребенку пофантазировать, и оформить красиво блюдо

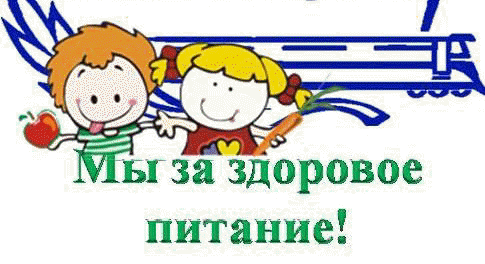
АДОУ «Юргинский детский сад Юргинского муниципального района »



Информационная ежемесячная газета

для родителей и детей 5 июня 2015 г.

**№ 1**



***Уважаемые родители!***

**Поэтому мы в этом году начинаем выпускать новую газету под названием «Поваренок»!**

В нашей газете вы сможете узнать:

* как правильно организовать питание детей дошкольного возраста, чем и как кормить ребенка, о пользе витаминов и многое другое…. Для этого мы решили в нашей газете выделить следующие рубрики:
* « Советы Доктора Айболита» - советы врачей, психолога, медсестры, народная медицина,
* «Очень вкусно!» - предлагаем вам ознакомиться с технологическими картами, по которым наши повара готовят блюда для ваших детей в ДОУ, а также вам самим обменяться опытом (рецептами) приготовления ваших любимых семейных блюд.
* «Чем занять ребенка на кухне» мы познакомим вас с различными дидактическими играми, которые можно предложить ребенку для игры на кухне
* «Почитай-ка» - расскажем о книгах, которые вы сможете прочитать ребенку, и самим узнать что-то новое и интересное
* « Советы педагога» вы сможете ознакомиться с нашими консультациями, рекомендациями, памятками.
* « Поздравляем!» мы будем поздравлять вас с праздниками текущего месяца и наших именинников.
* «Вместе с детьми» -рекомендации по организации совместной творческой продуктивной деятельности

Уважаемые родители и дети!

По всем интересующим вопросам, с отзывами и предложениями просим обращаться к воспитателям группы.

Мы также просим принять участие в создании следующего номера нашей газеты.

***Почитай-ка!***  **

Я дружу немножко со столовой ложкой.   
Только ротик открываю, Ложка с  **кашей**  заезжает,

Плюх! Ко мне на язычок,  
Щёчки дружно чмок-чмок-чмок!  
Все довольны: я, мой ротик  
И мой сытенький животик! Ай да суп! **Л.Разумова**

****Сколько должен съесть ребенок?**

Каждый ребёнок индивидуален.

У каждого человека гены определяют разные потребности, а потому невозможно точно ответить, сколько же должен есть ребёнок .

Дети зачастую лучше родителей знают, сколько еды им нужно. Поэтому Ваша задача - обеспечивать полезные продукты и блюда и вовремя приглашать ребёнка к столу. Если ребенок совсем не ест молоко, кефир и творог, их можно заменить йогуртом, сыром. Если ребенок совсем не ест овощи вареные – возможно, он полюбит сырые, запеченные – или ассорти на тарелке. Если ребенок не любит кашу, добавляйте крупу в суп, котлеты, сырники, покупайте детские хлебцы из гречневой, кукурузной и рисовой крупы., кроме ржаных или пшеничных , они вызывают сильное расстройство желудка и кишечника. Если ребенок не любит мясо, заменят молочные продукты, яйца, сыр, горох, фасоль, соя, баклажаны, риса. Для утоления «ночного жора» используйте зеленые яблоки, кефир, сырую морковь.

**Витамин «А»** - предотвращение нарушения зрения в сумерках, способствует формированию светочувствительного пигмента (родопсина), обеспечивает целостность поверхностных клеток, которые формируют кожу, слизистые оболочки ротовой полости, кишечника, дыхательных и половых путей, повышает сопротивляемость организма различным инфекциям., способствует росту и укреплению костей, сохранению здоровья кожи, волос, зубов, десен., оказывает антираковое действие, эффективен при лечении аллергии, повышает внимание и ускоряет скорость реакции., при наружном применении эффективен при лечении фурункулов, карбункулов. Витамина А содержится в печени, сливочном масле, яичном желтке, сливках, рыбьем жире., в моркови, абрикосах, листьях петрушки и шпината, тыкве.

Где же *витамин «А»* найти,  
Чтобы видеть и расти?  
И морковь, и абрикосы  
Витамин в себе тот носят.  
В фруктах, ягодах он есть.  
Их нам всех не перечесть.