



**6 апреля** в нашей группе прошло веселое и интересное мероприятие:

***Развлечение и  
приготовление блюд здорового  
питания***

***«Академия здорового питания»***

Мы с детьми говорили о здоровом, правильном питании, о том что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной. О бережном отношении к своему организму и стремлении вести здоровый образ жизни. Мы с детьми играли в подвижные игры «Овощи и фрукты», «Полезные и не полезные продукты», «Волшебная палочка» дети поочередно передавая палочку, рассказывали о своих пищевых пристрастиях, отгадывали загадки об овощах и фруктах, готовили зеленый фруктовый салат из банана, яблока и груши.

Советуем Вам, дорогие наши родители, готовьте с ребенком вместе. Научитесь доверять ему и помогите познать этот мир. Приготовление пищи вместе с ребёнком способствует его когнитивному развитию. Помогая маме на кухне, малыш получает важные для жизни навыки, учится ответственности и самостоятельности.

Что можно доверить юному повару? Очень многое! 3-4 летний ребёнок с удовольствием будет лепить из песочного теста, формочками вырезать из него фигурки, ведь он уже отлично отточил этот навык в песочнице возле дома, и, конечно же, посыпать всё золотым сахаром или нежными сахарными сердечками.

