

*Сборник дидактических игр,
направленных на
формирование правильного и
полезного питания у детей.*



Екатеринбург, 2024

1. "Путешествие в мир продуктов":

- Цель: Познакомить детей с различными продуктами питания.
- Материалы: Картинки или игрушки с изображением различных продуктов (фрукты, овощи, зерновые и т.д.).
- Правила: Дети по очереди выбирают карточку с продуктом и рассказывают о нем: где растет, как его готовят, какие витамины он содержит.

2. "Собери полезный обед":

- Цель: Научить детей составлять сбалансированное меню.
- Материалы: Картинки с изображением различных блюд и продуктов.
- Правила: Дети должны выбрать из предложенных картинок продукты и блюда, которые могут составить полезный обед. Обсуждаются выбранные варианты.

3. "Овощи и фрукты на рынке":

- Цель: Познакомить детей с различными овощами и фруктами.
- Материалы: Картинки или игрушки с изображением овощей и фруктов.
- Правила: Дети играют в "покупателей" и "продавцов". Продавцы предлагают свои товары, а покупатели выбирают, что им нужно, объясняя, почему они выбирают именно эти продукты.

4. "Полезные и вредные продукты":

- Цель: Научить различать полезные и вредные продукты.
- Материалы: Картинки с изображением различных продуктов.
- Правила: Дети делятся на две команды. Каждая команда по очереди выбирает продукт и определяет, полезен он или вреден, объясняя свой выбор.

5. "Витаминный детектив":

- Цель: Познакомить детей с витаминами и их источниками.
- Материалы: Картинки с изображением продуктов, богатых витаминами.
- Правила: Ведущий называет витамин, а дети должны быстро назвать продукты, которые его содержат. Можно организовать соревнование на скорость.

6. "Кулинарный мастер-класс":

- Цель: Научить детей готовить простые и полезные блюда.
- Материалы: Ингредиенты для простого блюда (например, фруктовый салат).
- Правила: Дети вместе с педагогом готовят блюдо, обсуждая полезные свойства каждого ингредиента.

7. "Питательная пирамида":

- Цель: Познакомить детей с основами правильного питания.
- Материалы: Картинки с изображением пищевой пирамиды.
- Правила: Дети по очереди выбирают продукты и размещают их на пирамиде в правильном порядке, объясняя, почему они выбрали именно это место.

8. "Загадки о еде":

- Цель: Развивать интерес к продуктам питания.

- Материалы: Загадки о различных продуктах.

- Правила: Ведущий загадывает загадку, а дети должны угадать, о каком продукте идет речь.

1. Загадка: Я красный, сладкий, с зеленым хвостиком, в салатах я — частый гость.

Что это?

Ответ: Помидор.

2. Загадка: Я зеленый, хрустящий, в салате я живу, с маслом и уксусом я дружу.

Что это?

Ответ: Огурец.

3. Загадка: Я желтый, сладкий, в печенье я бываю, в компотах и вареньях часто я встречаюсь. Что это?

Ответ: Абрикос.

4. Загадка: Я белый, пушистый, на завтрак меня едят, с молоком и с медом, я всегда хорош. Что это?

Ответ: Овсянка.

5. Загадка: Я круглый, желтый, с зеленой шкуркой, в салате я — полезный друг, а в соке — сладкий друг. Что это?

Ответ: Лимон.

6. Загадка: Я красный, маленький, в ягодах расту, в варенье и компоте я всегда на виду. Что это?

Ответ: Клубника.

7. Загадка: Я белый, в тарелке с рисом, с овощами дружу, в супах и салатах я всегда хорош. Что это?

Ответ: Курица.

8. Загадка: Я коричневый, сладкий, в печенье я живу, с чаем и кофе я всегда на виду. Что это?

Ответ: Сахар.

9. Загадка: Я зеленый, в супе варюся, в салате я — красавица, с маслом я дружуся. Что это?

Ответ: Брокколи.

10. Загадка: Я белый, в молоке расту, с маслом и солью я всегда на виду. Что это?

Ответ: Сыр.

Эти игры помогут детям не только узнать больше о правильном и полезном питании, но и развить навыки общения, сотрудничества и критического мышления.

