

итаминная копилка

Многие дети двух-трёх лет, посещающие нашу группу, не приучены есть салаты. Мы решили обратиться к опыту родителей, которые знают секреты приготовления салатов для детей, и создать свою общую «витаминальную копилку». Оказывается, привлекательность овощных салатов можно повысить разными способами:

— добавить ингредиенты, которые нравятся ребёнку (яблоко, банан и т.д.);



— заправить салат по вкусу ребёнка (сливками, сметаной, мёдом, лимонным или клюквенным соком, растительным маслом или кефиром);

— применить принцип радуги (умещать несколько цветов на одном блюде);

— эстетически оформить салат и подать в игровой форме (ёлочка из огурцов);

— привлечь ребёнка к приготовлению и оформлению салата;

— приготовить салат в необычной форме для ребёнка (морковно-изюмный салат с сыром на крекерах и т.д.);

— давать детям овощи, когда они действительно голодны (перед обедом ребёнок съест морковку с большей радостью и лояльнее отнесется к брокколи).

Забота о здоровье детей побуждает нас к поиску различных форм работы. Теперь наши воспитанники едят в детском саду салаты из капусты, моркови, свёклы и с удовольствием рассказывают, как дома готовят салаты вместе с родителями.

Любовь Курносова, Юлия Лавриненко,
воспитатели детского сада № 89 «Крепыш»

