**Д/игра «Светофор питания»**

Цель игры: формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с умением выбирать полезные продукты, привитие культуры питания и гигиены, воспитание ЗОЖ.

Задачи:

- познакомить с различными продуктами питания человека;

- формировать знания о том, что человек может есть любые продукты, но одни можно употреблять нечасто, есть те продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день, а другие можно и нужно есть каждый день, они самые полезные.

- воспитывать культуру приёма пищи, культурно-гигиенические навыки.

Материал: набор продуктов питания из фетра, макет светофора, тарелочки.

Ход игры: побеседовать с детьми о разнообразии продуктов питания. Рассказать об особенной «маркировке» продуктов питания: «Светофор». Предложить распределить продукты в соответствии с разными сигналами светофора.

Красный- продукты, которые не следует есть часто: колбаса, белый хлеб, пирожное, конфеты, ролл, бургер.

Жёлтый- продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день: сосиски, яйца, чёрный хлеб, бутерброд, клубника, банан.

Зелёный- продукты, которые можно и нужно есть каждый день: мясо, рыба, овощи и фрукты.

Предложить составить меню на каждый день, блюда из предложенных продуктов.

****