Мастер-класс для родителей и детей

«Приготовление фруктового салата»

Провела: Кизилова Н.С.

Цель: Развивать знания детей о пользе фруктов для здоровья.

Расширять знания о витаминных свойствах в продуктах как залог здоровья.

Задачи:

Научить детей правильно пользоваться ножом во время приготовления салата.

Обогатить словарный запас ребенка.

Привлечь родителей к нетрадиционной форме работы ДОУ.

Участники:

Воспитатели, дети, родители.

Предварительная работа:

Проведение бесед о пользе фруктов и овощей для здоровья.

Составление алгоритма по изготовлению фруктового салата.

Загадывание загадок о фруктах и овощах.

Оборудование:

Места для детей и родителей.

Алгоритм по приготовлению салата

Видео-презентация «Приготовление фруктового салата»

Столы и стулья

Разделочная доска

Одноразовый нож

Форма *(фартук, колпак)*

Салфетки влажные, одноразовые.

Ход работы:

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы очень рады приветствовать Вас на нашем мастер-классе.

Наступила зима, а зимний рацион всегда отличается от летнего. Как правильно его организовать? При смене сезонов человеческий организм, в том числе и малыша, полностью перестраивает свою работу. Зима — не является исключением и, чтобы эта «перестройка» прошла хорошо, главное при составлении меню ребенка — учесть две особо важных особенности холодного времени года.

Во-первых, сегодня наши малыши особенно склонны к простудным и иным заболеваниям. Иногда ребенок, чуть ли не всю зиму то кашляет, то шмыгает носом. В этом вина пониженного иммунитета: сказывается дефицит солнечного света и уменьшение в рационе ребенка витаминов (по сравнению с летне-осенними месяцами).

Во-вторых, чтобы согреться в холодное время, необходима энергия, которую мы получаем в основном из белковых продуктов. Каким же тогда сделать питание малыша зимой и как правильно скомпоновать для него зимнее меню?

В таких случаях диетологи советуют :

♦ следите, чтобы в рационе ребенка обязательно находились сырые овощи и фрукты, в том числе и в виде салатиков;

Поэтому, мы и решили разнообразить наш стол *«Витаминами»*- приготовить фруктовый салат.

«Минутка безопасности» вспомнили и назвали правила обращения с ножом: как держать нож, как его передавать. Поговорили о том, что будем делать сегодня, какой будем готовить салат. Салат будут готовить дети *(под контролем родителей и воспитателей)*. Выбрали ингредиенты и преступили к работе. Заранее, вместе с детьми составили алгоритм изготовления салата:

1. Вымыли фрукты.

2. Тщательно вымыли руки

3.Надели колпачки и фартучки

4. Подготовили свое рабочее место *(подготовили одноразовые тарелки, одноразовые ножи, разделочную доску, ложки)*

5. Приступили к нарезке фруктов.

Мы выбрали для изготовления фруктового салата яблоки красные, бананы, груши, виноград, киви, мандарин.

6. Сложили все нарезанные ингредиенты в одноразовые тарелочки, аккуратно перемешали и заправили своим любимым йогуртом.

Дети с нетерпением ждали, когда салат, наконец, будет готов и его можно будет попробовать!

# После окончания приготовления фруктового салата мы убрали свое рабочее место, сделали общее фото и приступили к дегустации своего блюда.

# Дети и родители остались довольны!

** **