Психологический комфорт детей во время их пребывания в детском саду во многом зависит от организации питания. Важным моментом в правильно организованном питании является красивая сервировка, она играет большую роль для развития аппетита ребенка. В течение лета проведена работа по обновлению посуды, как в группах, так и на пищеблоке. При сервировке столов в группах используются новые тарелки, салатники, бокалы, ложки, которые имеют не только привлекательный вид, но и соответствуют санитарно - гигиеническим требованиям.

Иногда ребенок отказывается кушать то или иное блюдо, и тогда мама назидательным тоном увещает - « Ешь, там много витаминов!» А что за существа такие невидимые, эти витамины? Детям дошкольного возраста трудно объяснить всю сложность устройства человеческого организма и процесс получения полезных веществ из пищи. Легче всего это сделать в игровой форме, используя стихи про овощи и фрукты, про пользу витаминов.

Я – морковка, рыжий хвостик.  
Приходите чаще в гости.   
Чтобы глазки заблестели,   
Чтобы щечки заалели,   
Ешь морковку, сок мой пей,   
Будешь только здоровей!

Я – толстый красный помидор,   
Люблю детишек давних пор.   
Я – витаминов сундучок,   
А ну-ка, откуси бочок!

Я – и свежий, и соленый.   
Весь пупырчатый, зеленый.   
Не забудь меня, дружок,   
Запасай здоровье впрок.

(Огурец)

А я - сочная капуста,  
Витаминами горжусь.  
В голубцы, борщи, салаты  
Я, конечно, пригожусь.  
А какие вкусные  
Щи мои капустные!

В черной шляпе - топ да топ -   
По дорожке скачет боб.  
Подкрутил усы горох: чем я плох? Совсем не плох.  
Говорит ему фасоль:  
- Ты, горох, у нас - король.  
Мы, бобовые, гордимся,  
Что для разных каш годимся,  
Что плоды у нас в стручках,  
Как в волшебных сундучках.  
Но полезные белки  
Мы не прячем под замки.  
Те, кто с детства дружат с нами,  
Те растут богатырями.

**Фрукты и ягоды**

Я - не птичка-невеличка.   
Я – полезная клубничка.   
Кто подружится со мной –   
Не простудится зимой!

Я - крепкое, хрустящее,   
Чудо настоящее.   
Желтое и красное –   
Кожица атласная.   
Яблочко румяное   
Детям всем желанное!

И ещё про яблоко:

Яблоко - чудесный фрукт  
Я расту и там и тут  
Полосатое, цветное  
Свежее и наливное  
Сок мой тоже всем полезен,  
помогает от болезней.

Называют меня грушей.   
Я скажу, а ты послушай:   
Полюбите меня, дети!   
Я полезней всех на свете.

А я дыня – желтый бок.   
Кто тут, дети, занемог?   
Вкусная, медовая, Прогоню хворобу я.

Круглый я и гладкий,   
Большой, тяжелый, сладкий.   
Мякоть моя красная –   
Снадобье прекрасное.   
(Арбуз)

Я - заморский гость, банан,   
Переплыл я океан.   
Меня солнце попросило   
Передать свою вам силу.

Мы делили апельсин.  
Много нас, а он один!  
Эта долька для котят,  
Эта долька для утят,  
Эта долька для ежа,  
Эта долька для стрижа.  
А для волка кожура.  
Он сердит на нас – беда!  
Разбегайтесь кто куда!

У меня колючий бок,   
На макушке – хохолок.   
Замечательный на вкус,  
Ананасом я зовусь.

P.S. Рассказывать желательно тогда, когда ребенок видит морковку, помидор, банан своими глазами. Можно разучивать с мамой на кухне или даче, рассматривая овощи и фрукты, описывая их форму, цвет и вкус. Стишки будут быстрее запоминаться, если у ребенка будет «живой пример».

**Ещё один великолепный стих Ирмы Финк:**

Овощи и фрукты

Всех размеров и цветов  
Овощи и фрукты.  
Хватит их на десять ртов,  
Запасай продукты.

Фрукт чудесный – ананас,  
И большой, к тому же.  
Если скушать его враз,  
То не нужен ужин.

Это зрения обман?  
Синенький, пресиний -   
Зреет толстый баклажан,  
Он по форме длинный.

Гроздьями гордится сад,  
Изогнулись ветки.  
Как созреет виноград,  
Приходите, детки!

И варенье, и компот  
Из созревшей вишни,  
Красный сок измазал рот -  
Все вопросы лишни.

Ароматна и сладка  
Желтенькая груша.  
Съела три, теперь сыта  
Маленькая Ксюша.

Зреет желудь на дубах -  
Это корм для свинки.  
Хруснет сочно на зубах  
У свинюшки Динки.

Нос щекочет аромат  
Ягоды клубники.  
Согревают вешний сад  
Солнечные блики.

Желтый, солнечный лимон,  
Он полезен с чаем,  
А без чая кислый он -  
Мы про это знаем.

Дремлет под землёй морковь.  
Что же ей там снится?  
Пригрoзим, нахмурив бровь  
- Покажись, девица!

Соком спелым налилась  
Ягода малина,  
К ней с лукошком пробралась  
Славная девчина.

Огуречик, ,огурец,  
Он лежит на грядке  
Подмигнул мне удалец -  
Будет все в порядке.

Не румяный колобок  
Розовые щечки,  
Это персик бочок -  
Фрукт любимый дочки.

Что за дерево в цвету?  
Фрукт, не фрукт, а диво!  
Вам, детишки, подскажу -   
Созревает слива.

Иностраночка хурма  
К нам на блюдце ляжет,  
До чего же хороша,  
Но немножко вяжет.

Мы спечем большой пирог  
с яблочной начинкой,  
Яблочный в стакане сок  
Сыты мы с Иринкой.

Стихи про витаминки

**Небольшая сценка в стихах про витамины:**

Витамин А

Помни истину простую -  
Лучше видит только тот.  
Кто жует морковь сырую  
Или пьёт морковный сок.

Витамин В

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам-  
И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный - надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней - лучше жить!

Ребенок:

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины. А В С

(Автор стихов Л.Зильберг).

**Стихи про то, в каких продуктах какие витамины**

Витамин «А»

Где же витамин «А» найти,  
Чтобы видеть и расти?  
И морковь, и абрикосы  
Витамин в себе тот носят.  
В фруктах, ягодах он есть.  
Их нам всех не перечесть.

Витамин «В»

Свекла, яблоко, картофель,  
Репа, тыква, помидор..  
Витамины «В» имеют  
И отдать нам их сумеют.  
«В» - в наружной части злаков,  
Хоть он там неодинаков.  
Это вовсе не беда,  
Группа «В» там есть всегда.

Витамин «С»

А вот «С» едим со щами,  
И с плодами, овощами,  
Он в капусте и в шпинате,  
И в шиповнике, в томате,  
Поищите на земле -   
И в салате, в щавеле.  
Лук, редиска, репа, брюква,  
И укроп, петрушка, клюква,  
И лимон, и апельсин  
Ну, во всем мы «С» едим!

«С» – витамин в цветной капусте,  
В укропе, свежих овощах;  
Он снова в действие запустит  
Уставших клеток бодрый ряд.

Думаю, от таких стишков-приговоров у ваших малышей быстренько появится аппетит. Растите здоровы!