**Предлагаем сегодня приготовить с детьми винегрет.**

Сначала загадайте  ребенку загадки:

• Живет дед, во сто шуб одет

Кто его раздевает, тот слезы проливает. *(ЛУК)*.

• Девица сидит в темнице, а коса на улице. *(МОРКОВЬ)*.

• Голова красна в землю вросла,

Косы зеленые с красными лентами. *(СВЕКЛА)*.

• Лепесток на лепестке, зеленые заплатки

Целый день на животе нежится на грядке. *(КАПУСТА)*.

• Раскололся чудо домик на две половинки

И посыпались оттуда бусинки – дробинки. *(ГОРОХ)*.

-Как можно назвать одним словом все, что мы отгадали? *(ОВОЩИ)*.

- А овощи могут быть полезными?

– Чтобы быть **здоровым**, необходимо правильно питаться. Очень важно, чтобы еда была разнообразной. В нашем рационе должны быть овощи, фрукты, макароны, молоко, хлеб, мясо… Только тогда вы будете получать питательные вещества, витамины. Овощи и фрукты помогают организму защищаться от болезней. В овощах находится клетчатка – она помогает пищеварению.

 Сегодня мы с вами будем готовить **салат***«****Винегрет****»*.

 - А еще что можно приготовить из овощей? *(Ответы детей)*.

 - С чего мы начнем приготовление **салата**? Вымоем руки, посуду… Приготовим овощи *(очистим от кожуры, отварим)*.

Начинаем резать овощи. Все овощи складываются в общую миску. Перемешиваем, добавляем соль, масло, зеленый горошек. **Салат готов**.

 **Салат** – это холодное блюдо. Его едят первым. Сейчас мы попробуем наш **салат и угостим всех**.

Итог занятия. – Какое блюдо мы сегодня готовили?

– Чем он полезен?

Убираем рабочее место.