**Как заставить детей кушать фрукты и овощи в зимний период.**

1. Если у вас есть малыш, которого трудно заставить кушать фрукты и овощи, тогда этот мастер класс для вас!

2. Мы предлагаем сделать, вместе с нами, интересные, съедобные картинки. Это займет немного времени.

3. Важно объяснить ребенку, что разнообразные фрукты, овощи и ягоды, которые будут входить в рацион питания ребенка, позволят насытить его организм, ценными компонентами, необходимыми для нормального развития и роста, уменьшит заболеваемость.

4. Вот несколько советов, которые смогут заинтересовать Вас и ваших детей.

5. Тщательно моем наши овощи и фрукты. Выкладываем их на стол и начинаем фантазировать, что красивого можно сделать. Это очень интересное и увлекательное занятие.

6. Отлично подойдут апельсины, киви, виноград, бананы, орехи, разнообразные ягоды, ананасы, морковь, огурцы, болгарский перец, петрушка и т.д.

7. Фантазия разнообразна, для огурца-елки понадобятся овощные украшения. Для фруктовой елки различные фрукты и ягоды.

8. Нарежьте фрукты и овощи разными дольками-формочками и вместе с детьми начинайте творить!

Приятного аппетита! Счастливого Нового года! Доброго здоровья Вам и Вашим детишкам!

Пронина С.С. воспитатель