

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

МЫТЬЕ ЯГОД, ФРУКТОВ, ОВОЩЕЙ



Дорогие родители!

Несомненно, все взрослые твердят своим малышам о пользе ягод, овощей и фруктов, и зачастую дети их видят уже на столе в красивой вазе. Поэтому сегодня предлагаем вам подготовить свежие овощи и фрукты к употреблению.

Основная задача здесь — сформировать у ребенка представление о необходимости мытья ягод, фруктов, овощей, а также навык выполнения данного действия, который впоследствии станет для него полезной привычкой.

*Предлагаем вам вместе с ребенком для начала **прогуляться за овощами, фруктами, ягодами** в огород, конечно, если вы находитесь на даче или живете в собственном доме и выращиваете «витаминные запасы», или сходить в магазин.*

*По дороге расскажите ребенку о **пользе данных продуктов**, позвольте ребенку оказывать вам посильную помощь: выбирать нужные экземпляры, срывать / брать с полки, складывать в корзинку, нести в небольшом количестве до дома/кухни.*



*Обратите внимание на то, что **овощи, фрукты, ягоды имеют разную структуру**: одни жесткие (например, огурец, картофель), другие мягкие (например, клубника, малина, помидор), и именно из-за их особенностей очень важно правильно их укладывать для переноски до кухни: твердые отдельно в пакете или на дне пакета, а далее более мягкие.*

Далее расскажите ребенку о том, **как поступают ягоды, фрукты, овощи в магазин**, сколько опасностей в виде пыли и микробов они встречают на своем пути. Поделитесь знаниями о том, **чем опасны для человека грязные руки и продукты**.

А теперь за дело: **подготовьте свои руки** — помойте их с мылом, воспользуйтесь полотенцем. Далее подготовьте (себе и ребенку) миску, дуршлаг, чистую салфетку или губку, сухую салфетку.

Объясните ребенку, что **для мытья мелких ягод** губка не пригодится, достаточно поместить ягоды в дуршлаг, опустить его в миску с чистой холодной водой, выдержать там ягоды несколько минут и аккуратно руками устроить ягодам водоворот. Далее нужно слить воду, промыть ягоды под проточной водой и разместить их на сухой салфетке.

Для мытья овощей или фруктов предложите ребенку использовать губку, предварительно раскрыв секрет двух ее сторон (жесткая сторона подойдет для сильных загрязнений и твердых поверхностей, а мягкая — для более нежных).

Покажите ребенку, как выполнять движения, чтобы не повредить фрукты/овощи и не пропустить загрязненные участки. Для удобства используйте дополнительную емкость, куда будете размещать уже очищенные губкой фрукты/овощи. Далее поместите их повторно в дуршлаг и промойте под проточной водой. Использовать дополнительные средства для мытья фруктов и овощей — решать вам, так как выбор их достаточно богат.

И, конечно же, не забудьте **убрать все кухонные принадлежности на их места**, ведь это важное условие организации собственного труда и самообслуживания.

