

POMYSŁ NA WSPÓLNE GOTOWANIE Z RODZICAMI

Wspólne gotowanie z dzieckiem pozytywnie wpływa na jego rozwój oraz pozwala nam spędzić więcej czasu z dzieckiem. Nie zamykajmy się sami w kuchni, lecz zaprośmy naszą pociechę do pomocy w przygotowaniu obiadu czy kolacji. Warto poświęcić nieco więcej czasu i włączyć smyka do tej aktywności. Wspólnie spędzony czas w kuchni jest okazją do kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych. Dziecko przygotowując posiłek oswaja się z produktami, poznaje nowe smaki i próbuje wielu rzeczy, na które w normalnych okolicznościach raczej by nie spojrzało. Nawet jeśli dany produkt nie przypadnie mu do gustu, przynajmniej spróbuje i przełamie niechęć. Co więcej, samodzielnie przygotowany posiłek smakuje zdecydowanie lepiej i jest szansą, że nawet największy niejadek zje choć trochę. Dajcie szansę dziecku na samodzielne podejmowanie decyzji i planowanie pracy. Kuchnia to także miejsce na eksperymenty kulinarne, pozwólcie dziecku na nie. Warto na przykład zastępować niektóre produkty innymi, aby powstawały oryginalne i smaczne dania. Dzieci, które pomagają w kuchni od najmłodszych lat, zdecydowanie lepiej radzą sobie później z samodzielnym gotowaniem. Są już obeznane z tym miejscem i nie boją się kulinarnych eksperymentów w dorosłym życiu. Gotowanie buduje u najmłodszych pewność siebie. Przygotujcie wspólnie obiad dla całej rodziny. Dziecko będzie czuło się ważne i docenione, szczególnie kiedy usłyszy wasze pochwały przy stole. Pracujcie w zespole. Nasza pociecha zauważy, że praca zespołowa i wspólny wysiłek przynoszą jeszcze lepsze rezultaty. Wspólne gotowanie jest wspaniałą okazją do spędzenia wartościowego czasu z dzieckiem. W kuchni możecie porozmawiać o tym, co zdarzyło się w szkole lub przedszkolu, zwierzyć z problemów i zbliżyć się do siebie wzajemnie.

Wspólne gotowanie może przynieść zarówno rodzicom, jak i dzieciom mnóstwo korzyści. Postarajcie się wygospodarować odrobinę czasu i poproście syna czy córkę o pomoc w kuchni. Będzie to dla niego z pewnością świetna zabawa i szansa na rozwój na wielu płaszczyznach.

Oto kilka propozycji:

<https://www.youtube.com/watch?v=k5kkZ1cJSZA&t=8s> pancakes

https://www.youtube.com/watch?v=8j8_IS_KzNO ciasto szarak

<https://www.youtube.com/watch?v=Y51B1rocQjw> drożdżowe cruffiny