

Czy dzieci mogą współtworzyć swoje posiłki?



TAK!



Można włączyć dzieci do przygotowywania posiłków poprzez:

1. Współtworzenie śniadań, dzieci podają półprodukty:
 - Kromki chleba, plastry sera, pasty/smarowidła itp.
 - Dodatki do kaszy, granoli itp.
2. Wspólne przygotowywanie past, sałatek, ciasta, pizzy, pierogów. Dzieci mogą:
 - Kroić ostrym nożem miękkie warzywa/owoce;
 - Mieszać;
 - Podawać produkty;
 - Smarować;
 - Decydować co pokleci dokładamy;
 - Dodawać składniki;
 - Używać narzędzi kuchennych (młynek do pieprzu, blender, mikser, moździerz);
 - Rozbijać jajka;
 - Ugniatać ciasto;
 - Lepić pierogi, ciastka;
3. Wspólne oglądanie książek kucharskich w tym książek dla dzieci, wybieranie wspólnie potraw na następne posiłki.
4. Tworzenie przez dzieci list zakupów (rysowanie produktów)
5. Hodowanie w domu i w przedszkolu ziół i kiełków.

Pozdrawiam serdecznie i życzę niezapomnianych chwil spędzonych z pociechami podczas przygotowywania wspólnie zdrowych i wyjątkowych posiłków !

Dietetyk Anna Karwala