

Wspólne gotowanie drogą do zdrowia i radości

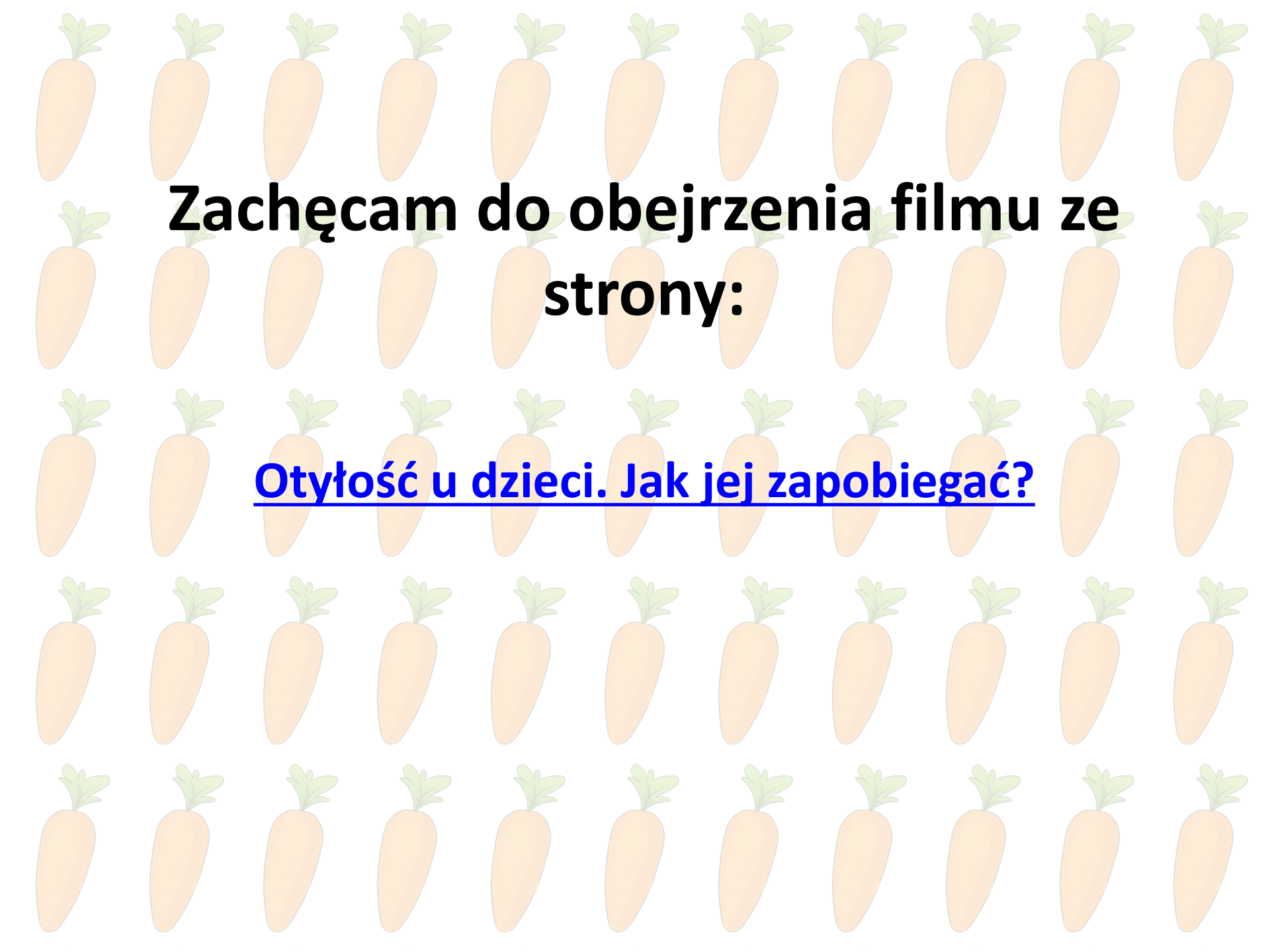


Otyłe dziecko to chore dziecko i chory dorośli



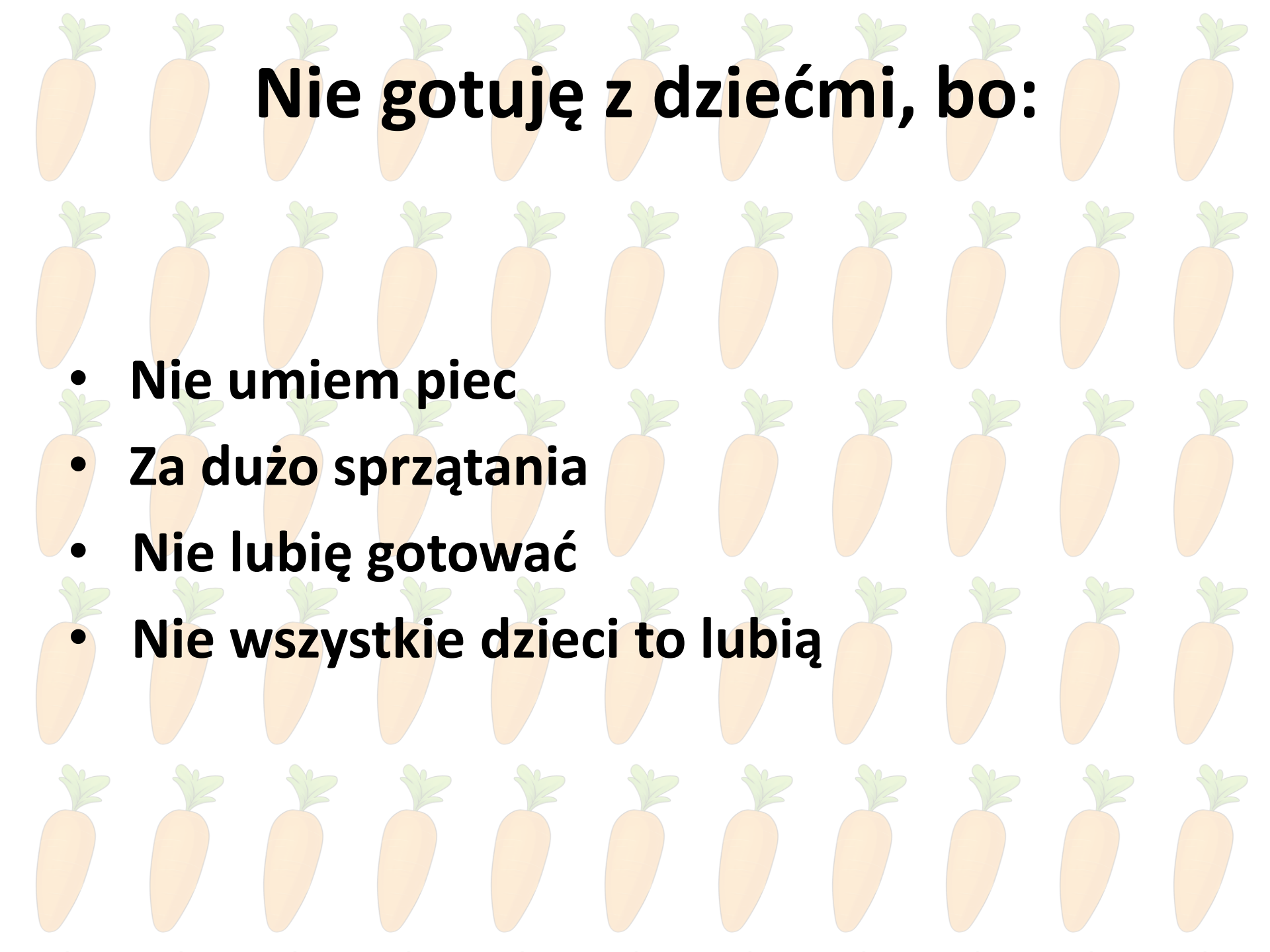
Złe nawyki żywieniowe rodziców powodują otyłość u dzieci



The background of the slide is a repeating pattern of stylized orange carrots with green leafy tops, arranged in a grid-like fashion.

**Zachęcam do obejrzenia filmu ze
strony:**

Otyłość u dzieci. Jak jej zapobiegać?

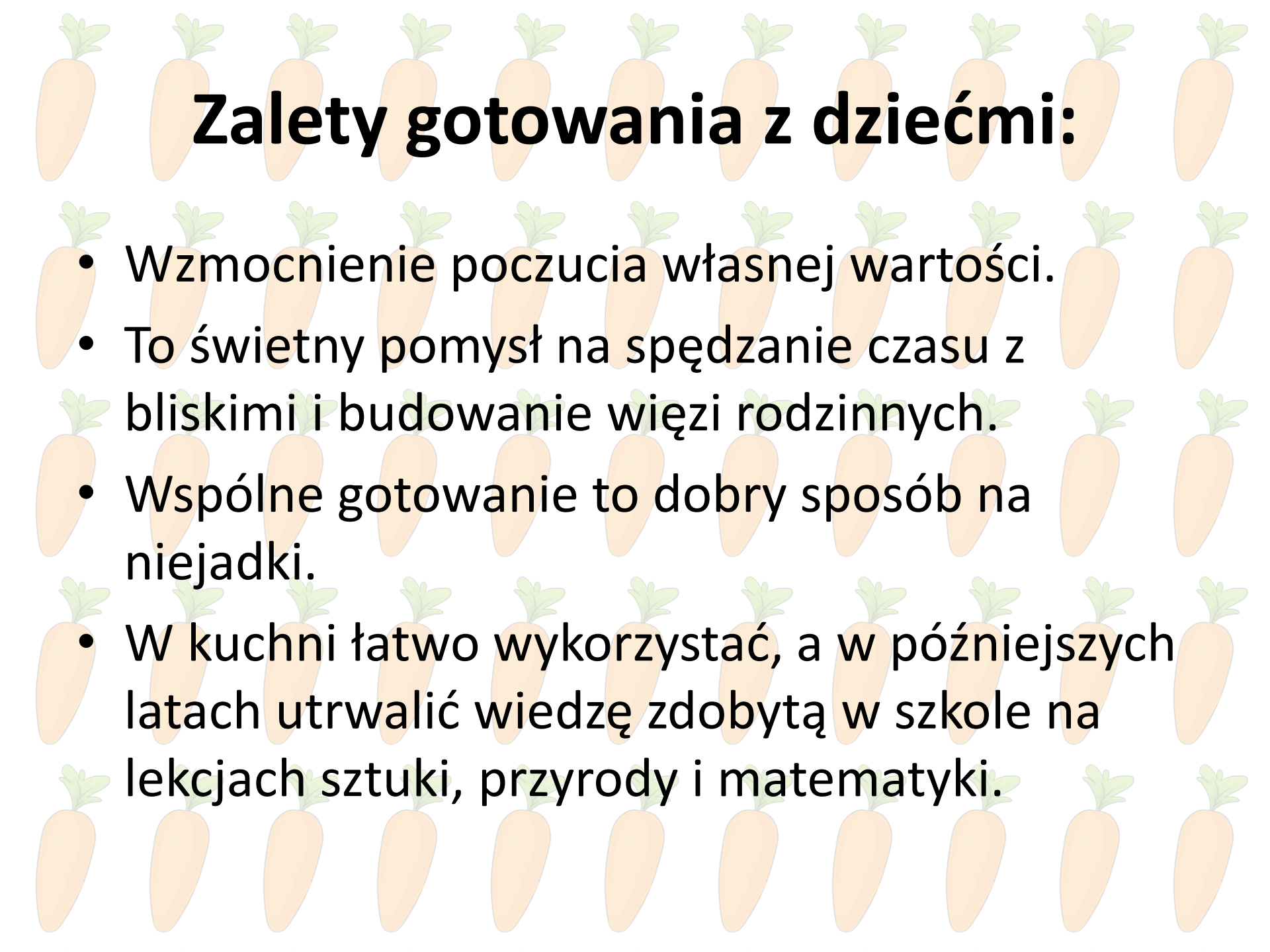


Nie gotuję z dziećmi, bo:

- **Nie umiem piec**
- **Za dużo sprzątania**
- **Nie lubię gotować**
- **Nie wszystkie dzieci to lubią**

Gotowanie w szkole staje się modne





Zalety gotowania z dziećmi:

- Wzmocnienie poczucia własnej wartości.
- To świetny pomysł na spędzanie czasu z bliskimi i budowanie więzi rodzinnych.
- Wspólne gotowanie to dobry sposób na niejadki.
- W kuchni łatwo wykorzystać, a w późniejszych latach utrwalić wiedzę zdobytą w szkole na lekcjach sztuki, przyrody i matematyki.

Zalety gotowania z dziećmi c.d.:

- Dziecko poznaje świat wszystkimi zmysłami.
- Rozwija koordynację wzrokowo – ruchową.
- **Uczy dzieci pracy w zespole**, z rodzeństwem, z rodzicami, z rówieśnikami w przedszkolu, a także pomaga zrozumieć, jak ważne jest pomaganie innym.
- Nauka gotowania pomaga najmłodszym poznawać tajniki zdrowego żywienia.



Zalety gotowania z dziećmi c.d.:

- **Nabycie umiejętności kulinarnych.**
- **Dzieci mogą rozwinąć swoją kreatywność i wyobraźnię, wyrazić siebie, co zawsze sprawia wiele radości.**
- **Dzieci uczą się odpowiedzialności i przekonują się, że pomaganie jest naturalne i może być przyjemne**

Zalety gotowania z dziećmi c.d.:

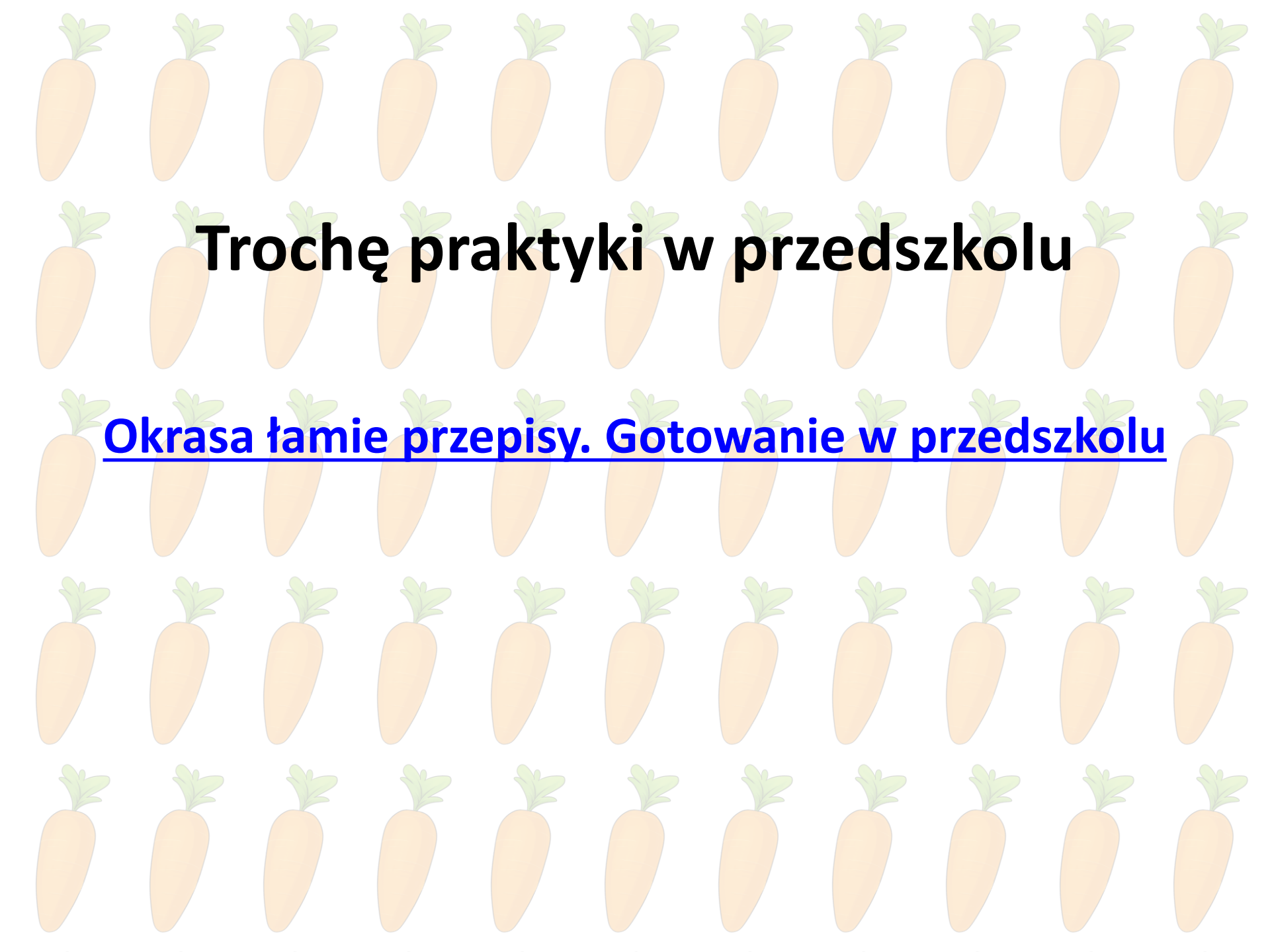
- **Mały kucharz rozwija zdolności manualne**, bo przecież robienie ciasta na kopytka to jak zabawa plasteliną.
- **Dzieci wyrabiają poczucie estetyki i uwrażliwiają plastycznie.**
- Dziecko uczy się **dokładności**, np. używając pojęcia łyżka soli oraz **rozwijaniu koncentracji uwagi**, z którą dzieci mają obecnie coraz większe trudności.

Warto gotować z dziećmi?



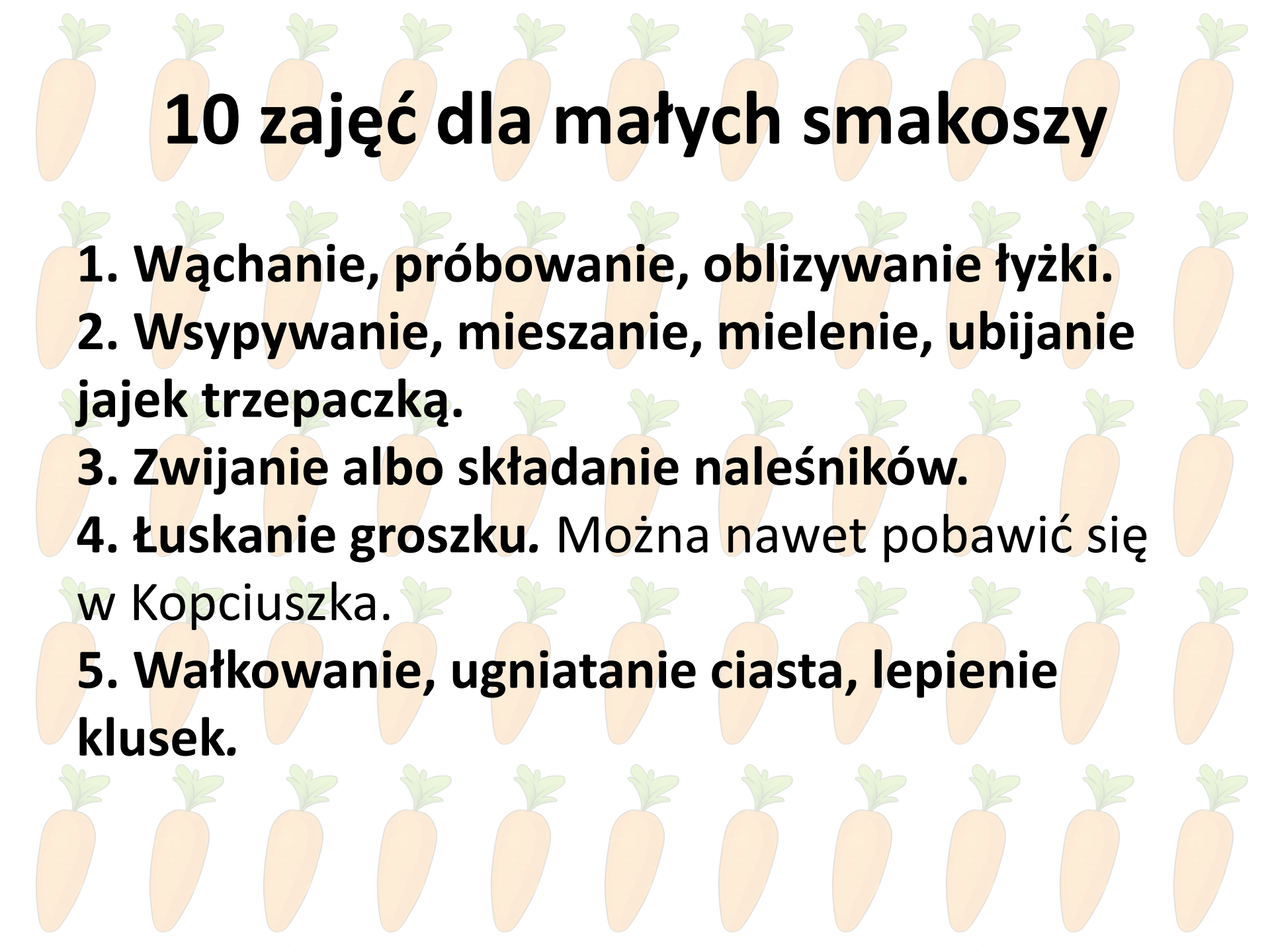
**W naszym przedszkolu dzieci też
chętnie gotują**



The background of the entire slide is a repeating pattern of stylized orange carrots with green leafy tops, arranged in a grid.

Trochę praktyki w przedszkolu

Okrasa łamie przepisy. Gotowanie w przedszkolu

The background of the entire slide is a repeating pattern of stylized, light orange carrots with green leafy tops, arranged in a grid-like fashion.

10 zajęć dla małych smakoszy

- 1. Wąchanie, próbowanie, oblizywanie łyżki.**
- 2. Wsypywanie, mieszanie, mielenie, ubijanie jajek trzepaczką.**
- 3. Zwijanie albo składanie naleśników.**
- 4. Łuskanie groszku. Można nawet pobawić się w Kopciuszka.**
- 5. Wałkowanie, ugniatanie ciasta, lepienie klusek.**

10 zajęć dla małych smakoszy c.d.:

6. Darcie sałaty.

7. Smarowanie. Masłem, pastą jajeczną, serkiem.

8. Wycinanie kształtów.

9. Nakrywanie do stołu. Warto dziecku przypomnieć, że kelnerzy nie biegają z talerzami w rękach. Chodzą, uważając, by niczego nie upuścić.

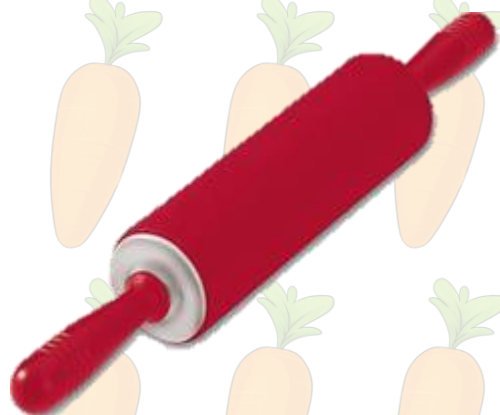
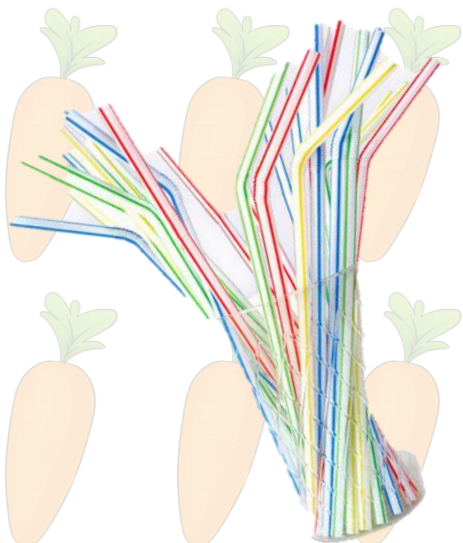
10. Krojenie. Oczywiście nie ostrym nożem!

Miękkie produkty można kroić plastikowym lub deserowym (to okazja, by nauczyć się posługiwać tym narzędziem, kiedyś trzeba!), a np. szczypiorek – dziecięcymi nożyczkami.

Gadżetów, które się przydadzą:



Gadżetów, które się przydadzą c.d.:





**Dziękuję za uwagę
i zachęcam do gotowania
z dziećmi**

Anna Wojsz