



Se intampla ca uneori din cauza lipsei de timp, a oboselii si a stresului sa nu ti se para o idee buna sa il primești pe cel mic in bucatarie atunci cand gatești. "Ceva bun de mancare si rapid de facut" este deviza dupa care vrei sa-ti organizezi timpul in bucatarie. A-l implica pe copil in pregatirea mancarii are insa cateva avantaje. De ce este bine sa il implici pe copil in pregatirea mancarii? Iata cateva dintre avantajele implicarii copilului in pregatirea mancarii.

- * Petreci timpul impreuna cu copilul si simultan, realizezi o sarcina casnica.
- * Li formezi unele abilitati si deprinderi ce favorizeaza dezvoltarea motricitatii.
- * Li dezvolti sensibilitatea gustativa si mirosul, incurajandu-l sa guste sau sa miroase ingrediente.
- * Invata cuvinte noi- referitoare la alimente, la instrumentele din bucatarie sau la actiunile pe care le realizezi pentru a gati.
- * Il ajuti sa invete concepte matematice de baza: „mai mult/mai putin”, „mai mare/mai mic” sau numaratorile simple sunt cateva dintre conceptele matematice pe care le implica gatitul.
- * Poate fi vorba si de experiente culinare placute care sa starneasca amuzamentul si buna dispozitie a tuturor celor ce participa la activitatile casnice.
- * Il dezvolti increderea in sine deoarece felul de mancare pe care te-a ajutat sa il prepari va fi apreciat de mai multe persoane.
- * Implicandu-l in gatit, il faci mai receptiv la a gusta mancaruri sau alimente noi si scad sansele de a refuza mancarea atunci cand sunteti la masa.
- * Il inveti pe copil despre alimentatia sanatoasa.

Cum il implici pe cel mic in bucatarie?

Iata cateva actiuni pe care le poate realiza un prescolar in bucatarie:

- asezarea ingredientelor pe blatul de pizza
- asezarea tacamurilor la locul lor, in sertare - presararea condimentelor in salate sau mancaruri
- turnarea unor lichide in diverse vase
- masurarea cantitatilor necesare de ingrediente
- amestecarea unor ingrediente
- spalarea fructelor si legumelor
- gustarea diverselor ingrediente
- folosirea unei strecuratori

Il poti incuraja pe copil sa isi prepare singur o gustare atunci cand iti cere tie una.

Articol complet:

suntparinte.ro