

## Ziua Mondiala a Alimentatiei. Sarbatoreste-o impreuna cu cel mic !

Scris de Apopi Mariana Diana  
Duminică, 16 Octombrie 2011 09:27 -

---



Astazi, 16 Octombrie se sarbatoreste Ziua Mondiala a Alimentatiei. Te invitam in bucatarie alatur de copilul tau pentru a-l invata ce anume inseamna o alimentatie sanatoasa si care este importanta ei pentru dezvoltarea armonioasa a oamenilor. "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 mancari**

i \* 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 starnasca 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

Articol complet:

[Suntparinte.ro](http://Suntparinte.ro)