

W kuchni zawsze dużo się dzieje, a maluszek potrzebuje bodźców, żeby się dobrze rozwijać. Na początku z wielką ciekawością podgląda mamę: jak sypie mąkę, wbija jajka, wałkuje ciasto itd. Gdy trochę podrośnie, sam rwie się do pomocy! Ważne żeby mama na to pozwalała i chwaliła! Dziecko może ładnie ułożyć owoce na cieście, posypać mąkę, foremką wyciąć zajaczki czy misie, uformować kluseczki, ozdobić kanapki papryką czy ogórkiem pokrojonym w paseczki. Poza tym odmierzanie szklankami cukru i mąki sprawia, że dziecko w naturalny sposób uczy się panowania nad sobą, koncentracji. A chwila, kiedy słodki zapach ciasta zaczyna rozchodzić się po domu, jest najlepszym treningiem silnej woli i rozbudza apetyt. Dla najmłodszych dobrym pomysłem będzie również wspólne przygotowanie sałatki. Mama będzie kroić składniki, dziecko może je wymieszać. Pamiętajmy, żeby dostosować poziom zadań do wieku pociechy. Wspólne gotowanie to wspólnie spędzony czas z dzieckiem i wspaniała stymulacja zmysłu dotyku, węchu, smaku.

Podczas przygotowywania posiłków:

-Pamiętamy o bezpieczeństwie. Przed przygotowaniem trzeba dokładnie umyć ręce. Nie wolno też stawiać gorących garnków czy patelni na krawędzi blatu czy stołu. Gorące uchwyty garnków lepiej odwracać w stronę ściany. Po skończonej pracy trzeba pamiętać o wyłączeniu miksera, tosterka i innych urządzeń. Przy krojeniu rodzice mogą używać plastikowych sztućców.

Przygotowała :

Edyta Damentko