**Wspólne gotowanie zbliża i uczy**

**Gotowanie z dziećmi to nie tylko świetna zabawa, ale i okazja, by nauczyć je wielu pożytecznych umiejętności. Wspólne przygotowywanie posiłków pełni także funkcję edukacyjną.**

Dzieci szybko się uczą, dlatego warto wykorzystać ten fakt i zapoznać swoją pociechę z podstawami gotowania. Z pewnością nieraz zdarzyło się, że twoje dziecko kręciło nosem na zdrowe, pożywne dania. Specjaliści od żywienia przekonują, że ta sama potrawa przygotowana z udziałem malucha z pewnością zostałaby spróbowana. Być może maluch nie zjadłby całej porcji, ale przynajmniej poznałby nowy smak. Poprzez oswajanie dziecka z pełnowartościowymi produktami i zdrowymi daniami rodzice przyczyniają się do zdrowego stosunku malucha do jedzenia. Wyrobienie dobrych nawyków żywieniowych we wczesnym okresie dzieciństwa procentuje w dalszym okresie życia. Dzieci, które w domu dobrze się odżywiają, lepiej się rozwijają i są zdrowsze. Nawet jeśli dziecku zdarzy się zjeść coś niezdrowego, liczy się to, co stanowi fundamenty jego diety, czyli owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty, różne rodzaje fasoli oraz chude mięso.

Korzyści płynące z gotowania z dziećmi można podzielić na krótkoterminowe i długoterminowe. Zachęcenie dzieci do próbowania zdrowych posiłków to jedna z krótkoterminowych korzyści. Ważne jest także poczucie sukcesu u dziecka – udało mu się osiągnąć coś, co przysłuży się innym członkom rodziny. Ponadto dzieci, które pomogły przygotować posiłek, chętniej w nim uczestniczą. Wspólne gotowanie stwarza także okazję do spędzania czasu z dzieckiem i oderwania go na jakiś czas od telewizora lub komputera. Natomiast do długofalowych korzyści z pichcenia z dzieckiem należą: zdobycie przez dziecko umiejętności gotowania, przyswojenie zdrowych nawyków żywieniowych oraz wzmocnienie pewności siebie dziecka.

Zadbaj o to, żeby wybrana przez Was potrawa była pełna warzyw, owoców, ziół i produktów pełnowartościowych i pozwól dziecku podjadać podczas gotowania. W ten sposób pozna nowe smaki, a gotowanie z Tobą okaże się dla niego świetną zabawą. Powodem do śmiechu, ale i pomysłem na rozbudzenie w dziecku wyobraźni będzie z pewnością dekorowanie potraw – kolorowa papryka zawierająca witaminy z grupy B, dorodne, czerwone pomidory pełne potasu i soczyście zielona natka pietruszki bogata w żelazo, będą się do tego znakomicie nadawać.

Gotowanie z dzieckiem to wspaniała okazja do tego, by po prostu spędzić z nim czas i pokazać, że je doceniamy. Maluchowi, który samodzielnie dokonana czegoś w kuchni, przybędzie pewności siebie i wiary we własne możliwości. Szczęście mamy i taty, których rozpierać będzie duma z jego samodzielności utwierdzi pociechę w przekonaniu, że jest ona ważna i kochana przez rodziców. Wspólnie spędzony czas w kuchni to także możliwość do pokazania dziecku, że domowe obowiązki i pomoc rodzicom może być czymś  fajnym i że nie należy się przeciwko temu buntować.

Opracowała

mgr Aleksandra Dobrzańska