

Artykuł do poczytania dla rodziców w ramach realizowanego w naszym przedszkolu programu „Zdrowy przedszkolak”.



Rodzinny posiłek przy jednym stole

W zaginionym świecie, gdzie czas jest na wagę złota a zewsząd słyszy się o niezbedności perfekcji w każdym detalu, powinniśmy zastanowić się nad naszymi priorytetami, wartościami i tym, co nas faktycznie uszczęśliwia.



Rozwiązaniem są rzeczy najprostsze! Wspólny, rodzinny posiłek. Nie ma znaczenia czy to będzie śniadanie czy czas kolacji. Zapewne myślicie, że czekają Was kolejne stresujące zadania do odhaczenia, bo od razu nasuwają się pytania: co przygotować i w jaki sposób – by dzieci nie grymasiły przy jedzeniu, kiedy znajdę na to czas itd.

Oto kilka wskazówek, które pomogą Wam poradzić sobie z małymi, często wybrednymi konsumentami. Dzięki nim dzieci będą miały okazję dowiedzieć się co nieco o zdrowym żywieniu, a wspólne biesiadowanie zostanie zapamiętane jako niezwykle, radosny czas odkrywania nowych smaków:

- *Staraj się podawać jedzenie w przyjaznej, spokojnej atmosferze.*
- *Zachęcaj dziecko do pomocy w przygotowywaniu posiłków – odmierzenie, mieszanie, cięcie, układanie czy dekoracja składników to okazja do świetnej zabawy z dziećmi, a także do nauki zręczności i poznawania nowych produktów.*
- *Pamiętaj, że przygotowane dania powinny być ciepłe lub chłodne (nie gorące czy zimne). Błony śluzowe w jamie ustnej dzieci są bardziej wrażliwe niż u dorosłych.*
- *Ważne by smaki serwowanych posiłków były łagodne, nie za ostre. Dzieci posiadają większą ilość kubków smakowych, a więc ich doznania smakowe będą bardziej wyraziste.*
- *Kiedy Twoje dziecko potrafi już odczytać listę zakupów – stwórz specjalnie dla niego – mini listę, aby mogło towarzyszyć Tobie w mądrych wyborach już od najmłodszych lat. Niech samo podejmuje decyzje, ale oczywiście pod Twoim baczynym okiem. Upewnij się również, iż proponowane przez Ciebie produkty są pożywne i poręczne, aby dziecko nie miało kłopotu z ich przyniesieniem.*

- *Nakładaj mniejsze porcje. Dzięki temu unikniesz marnotrawstwa. Nie zachęcaj również dzieci do przejadania się, wmuszając zjedzenie wszystkiego, co było na talerzu. Nie zachęci to dziecka do próbowania nowych smaków, a także może wpłynąć na ryzyko przejadania się w wieku dorosłym, skutkując nadwagą i otyłością. Niech Twoje dziecko nauczy się odczytywać sygnały swojego organizmu – odczucie głodu i sytości.*
- *Bądź cierpliwy. Nie za pierwszym razem wszystko się udaje. Bądź na to przygotowany, a małe sukcesy z pewnością wywołają uśmiech na Twojej twarzy. Powodzenia w wspólnym kucharzeniu i tworzeniu radosnych wspomnień!*

Przepisy dla dzieci i rodziców do wspólnego wykonania

Salatka owocowa:

- *Banan*
- *Jabłko*
- *Gruszka*
- *Winogron*
- *Jogurt naturalny lub owocowy*

Wykonanie:

Owoce dokładnie myjemy i obieramy ze skórki. Kroimy na średniej wielkości kostkę wrzucamy do miski wszystko mieszamy z jogurtem.

Owsianka z masłem orzechowym- lisek dla małego lasucha

- *1/2 – 3/4 szklanki płatków owsianych górskich*
- *1-2 łyżki masła orzechowego*
- *1 szklanka mleka*
- *1 łyżka miodu (dla chętnych)*
- *kromka chleba tostowego*
- *kilka borówek amerykańskich*
- *sól*

Wykonanie:

Do garnka wlej mleko i ok. 100 ml wody. Dodaj szczyptę soli i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień, wrzuć płatki i gotuj 6-8 minut tak, by powstała gęsta masa- to zdanie dla rodzica

Owsiankę przelej do miseczki, jeśli chcesz dodaj miód, wymieszaj.

Teraz dekoracja! Posmaruj masłem orzechowym wierzch owsianki w kształcie trójkąta – mniej więcej 1/3 powierzchni całości. Z chleba razowego lub tostowego wytnij trójkąciki na szpiczaste uszka i też posmaruj masłem na brzegach. Z reszty kromki posmarowanej masłem orzechowym stwórz ogonek. Teraz tylko oczka oraz nosek z borówek lub rodzynek i gotowe!

Smacznego!

