



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Czy dzieci mogą współtworzyć swoje posiłki?



Tak!



Można włączać dzieci do przygotowywania posiłków przez:

- wspólne tworzenie śniadań, dzieci podają półprodukty:**
 - kromki chleba, plastry sera, pasty/smarowidła itp.;
 - dodatki do kaszy, granoli itp.;
- wspólne robienie past, sałatek, ciasta, pizzy, pierogów. Dzieci mogą:**
 - kroić ostrym nożem miękkie warzywa/owoce;
 - mieszać;
 - podawać produkty;
 - smarować;
 - decydować co po kolei dodajemy;
 - dodawać składniki;
 - używać narzędzi kuchennych (młynek do pieprzu, blender, mikser, moździerz);
 - rozbijać jajka;
 - ugniatać ciasto;
 - lepić pierogi, ciastka.
- wspólne oglądanie książek kucharskich (także książek kucharskich dla dzieci), wybieranie potraw na następne posiłki.**
- tworzenie przez dzieci list zakupów (rysowanie produktów), następnie wspólne robienie zakupów.**
- hodowanie w przedszkolu i w domu ziół i kietków.**