

6 powodów, dla których warto gotować z dzieckiem

[Zobacz wszystkie artykuły autora →](#)

Wspólne gotowanie z dziećmi nie zawsze jest łatwe. Zazwyczaj przygotowanie potrawy zajmuje więcej czasu, potrzeba też więcej cierpliwości. Ale działania są warte wysiłku.

1. Pomaga zdobywać umiejętności matematyczne

To wcale nie jest takie oczywiste, a jednak! Podczas gotowania pracujemy z liczbami. Możemy dostosować poziom tej matematyki do wieku dziecka: począwszy od prośby, by przygotowało 2 miseczki, przez odmierzenie określonej ilości łyżek mąki, krojenie jabłka na ćwiartki lub ósemki, aż po przeliczanie ilości składników w proporcjach odpowiednich do liczby porcji.

2. Pozwala zdobywać umiejętności życiowe

Wspólne gotowanie to bardzo praktyczna lekcja na przyszłość. Kiedy dzieci wyfruną z domu (wiemy, że to odległa przyszłość, ale nieubłagane zbliża się ten moment), podstawowe umiejętności kulinarne okażą się

niezwykle przydatne.

3. Buduje zdrowe nawyki żywieniowe

Przez samodzielne przygotowywanie posiłku dzieci uczą się szacunku do jedzenia. Z roli konsumentów przeistaczają się w twórców. Łatwiej im zrozumieć sens zdrowego odżywiania oraz rozpoznać jakość składników, z których przygotowują posiłki.

[natuli2]

4. Ćwiczy małe rączki

Przygotowanie potrawy pozwala dziecku "poczuć" ją wszystkimi zmysłami – pracuje dotyk, wzrok, słuch, węch i smak. W tym sensie uczyta staje się znacznie bogatsza. Niebagatelne znaczenie ma też podawanie, krojenie, układanie składników. Jest to doskonały trening małych rączek przygotowujący do nauki pisania.

5. Kształtuje poczucie własnej wartości

Badania pokazują, że pozytywny stosunek do samego siebie (a także do innych ludzi) jest wspólną cechą ludzi, którzy są szczęśliwi, odnoszą sukcesy i są zadowoleni ze swojego życia. Wspólne gotowanie stwarza okazję do

dokonywania wyborów, podejmowania decyzji i brania pod uwagę zdania dziecka. To okazja do docenienia dziecka nie tylko za rezultat, ale także za pracę. Dziecko wie, że jest potrzebne, że może w pełni uczestniczyć w życiu rodziny, że jego obecność jest ważna i ceniona.

6. Zbliża do siebie

Oczywiście, zdarzają się momenty podczas naszego wspólnego gotowania, że nerwy osiagają szczytowy poziom, ale radzenie sobie z trudnymi emocjami, w równej mierze jak wspólne doświadczanie emocji przyjemnych, powoduje, że więź między nami się wzmacnia. Będzie to służyć naszym relacjom do końca życia.