

Dziś grupa 6-latków kontynuowała z psychologiem swoją przygodę z kotkiem Amadeuszem.

Tym razem Amadeusz grymasił przy jedzeniu, więc zajęliśmy się komponowaniem

talerzy ze swoim ulubionym jedzeniem.

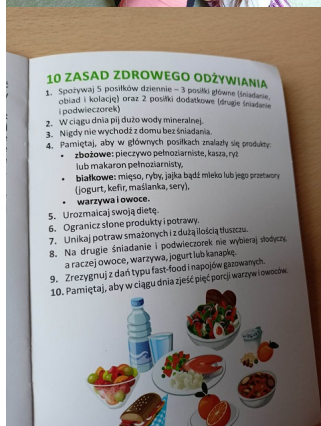
Przyjrzeliliśmy się produktom zdrowym i mniej zdrowym,

porozmawialiśmy o dyniach, bakłażanach i grzybach,

a dla rodziców zostawiliśmy kilka przepisów,

które można przygotować w domu, np. pyszną granolę.

Dzieciom bardzo smakowały ziarenka dyni! Na zdrowie!



RODZICU, PRZECZYTAJ!

JAK ZACHĘCIĆ NIEJADKĄ DO JEDZENIA

Niektóre dzieci są niejadkami. Jednak to rodzice odpowiadają za to, co małe dzieci jedzą. Matry jako rodzice na to wpływa. Warto o tym pamiętać!

WSPÓLNE ZAKUPY

Spraw, by dziecko mogło samo wybierać w sklepie, co idzie się na kolację. Ale uwaga: umów się np. na jedno warzywo.

PROPOZUJ, PROPOZUJ, PROPOZUJ!

Nie wystarczy raz zaproponować danie, które dziecko nie lubi. Warto też znowu zaproponować warzywa, potrawy.

WYMYŚLAJ NAZWY POTRAW np. wielkanocne kurczaki lub wiosenne biedronki.

DAJ DOBRY PRZYKŁAD

Dziecko widzi, co mamy na talerzu. Pij wodę.

KOLOROWO ATRAKCYJNIE

GOTUJ Z DZIECKIEM!

Psycholog Aleksandra Karczmarska