



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Wspólne gotowanie

Warto zachęcać dzieci do wspólnego gotowania już od najmłodszych lat.

Badania potwierdzają, że dzieci zaangażowane w przygotowywanie dań dokonują lepszych wyborów żywieniowych, np. jedzą więcej warzyw.

Gotowanie potraktujcie jak świetną zabawę, nie przejmujcie się bałaganem albo że coś nie wyszło.

Wskazane jest jednak, by pamiętać o podstawowych zasadach.



Podstawowe zasady przygotowywania posiłków



- 1 Przestrzegaj zasad higieny związanych z przygotowywaniem posiłków — zawsze myj ręce przed przystąpieniem do pracy, używaj czystych, suchych naczyń i sprzętu kuchennego.
- 2 Zwracaj uwagę na odpowiedni dobór składników do przygotowania potraw przewidzianych w jadłospisie dziecka.
- 3 Do przygotowywania posiłków wykorzystuj żywność naturalną, świeżą, mało przetworzoną oraz wodę dobrej jakości, w okresie zimowo-wiosennym możesz wykorzystywać mrożonki z warzyw i / lub owoców.
- 4 Przestrzegaj zasad przygotowywania potraw związanych z technologią (mycie, staranne obieranie i płukanie warzyw / owoców, przesiewanie mąki, mycie, osuszanie i usuwanie nadmiaru tłuszczu i powięzi z mięsa, usuwanie ości z ryb, oczyszczanie i płukanie grubych kasz) oraz obróbką termiczną (gotowanie, duszenie, pieczenie potraw — tylko krótko do miękkości).
- 5 Potraw ze świeżych warzyw i owoców nie przechowuj w lodówce dłużej niż kilka godzin.
- 6 Potrawy z mięsa i / lub warzyw ugotowane wcześniej przechowuj w lodówce, zawsze po szybkim schłodzeniu.
- 7 Unikaj solenia potraw / posiłków.
- 8 Ograniczaj dodatek cukru do przygotowywanych potraw.
- 9 Pamiętaj o odpowiedniej wielkości porcji pożywienia dla dziecka, szanuj jego apetyt, nie przekarmiaj.

I najważniejsze: dobrze się bawcie podczas gotowania!

Źródło:

Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2013

van der Horst, K., Ferrage, A., & Rytz, A. (2014). Involving children in meal preparation. Effects on food intake. *Appetite*, 79, 18-24.