

KSIĄŻKI O JEDZENIU I GOTOWANIU DLA DZIECI

Czasem zdarza się, że dziecko nie lubi jeść, nie chce jeść, a nawet nie ma ochoty spróbować

danego posiłku. Takie sytuacje występują dość często i warto wówczas pomóc dzieciom oswoić się z jedzeniem. Dla niektórych dzieci wystarczy, że zobaczy jak dany, nowy produkt, nowe danie je jego mama, bądź tata. Inne dzieci będą musiały do jedzenia przekonać się w inny sposób. Dzieci są różne, ale każde dziecko może mieć dobre nawyki żywieniowe i jeść różnorodnie. W tej kwestii dzieci potrzebują spokoju i wiary rodziców.

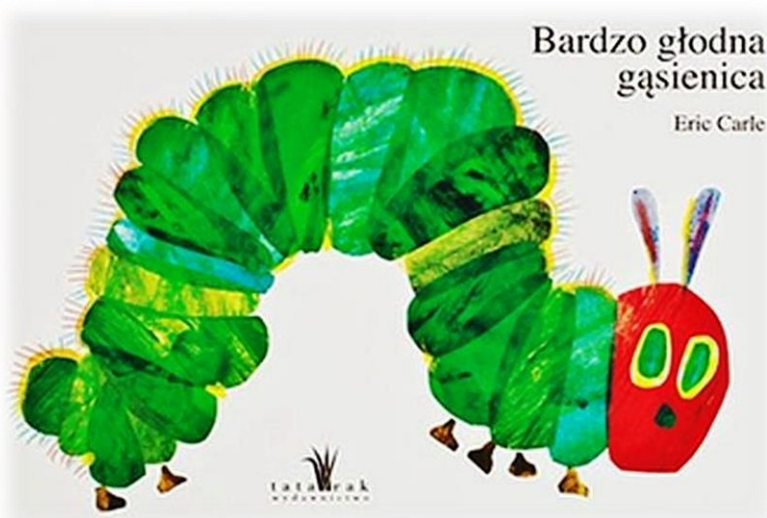
Z nawykami zdrowego żywienia możemy oswoić dzieci w różny sposób. Najważniejsza przy tym jest pozytywna atmosfera. Warto gotować z dzieckiem, ale również czytać z nim o jedzeniu.

Chciałam przedstawić Państwu ciekawą literaturę dotyczącą żywienia, która z pewnością zainteresuje Wasze pociechy i uzupełni biblioteczkę domową.

„Bardzo głodna gąsienica” Erica Clarka

Kultowa pozycja dla dzieci, która robi wśród nich furorę. Jest naprawdę świetną książką, a co ważne często wykorzystywana jest przez terapeutów żywienia. W książce tej krok po kroku dzieci poznają, jaką wspaniałą przemianę przechodzi pewna żarłoczna gąsienica, która każdego dnia zjada coraz więcej i więcej, aż po tygodniu, zamienia się w pięknego motyla! Zwierzątko zaczyna jeść warzywa, ale nie tylko, bo kończy na cięście, lodach i kiełbasie!

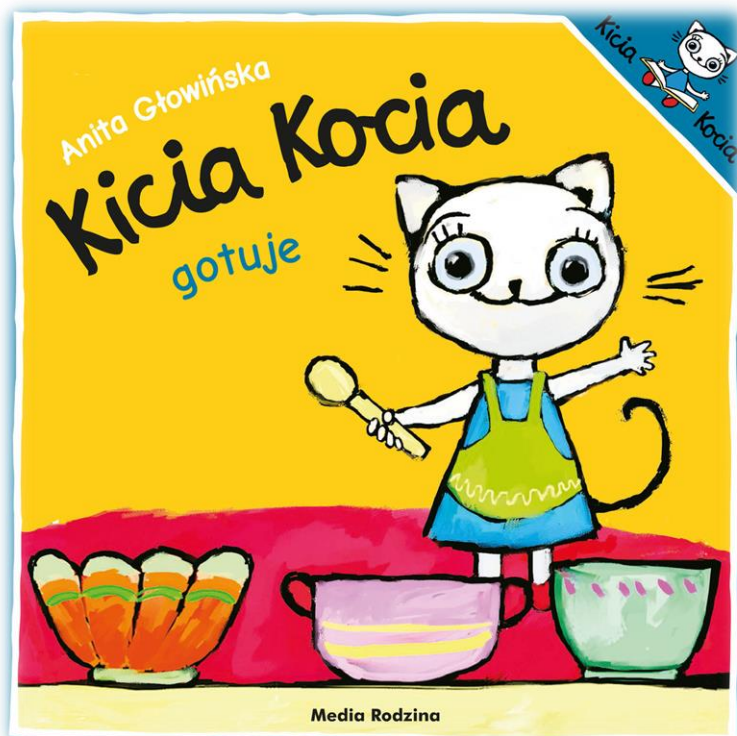
Morał tego opowiadania jest taki, że należy oswajać dzieci z różnymi produktami, nie tylko z warzywami.



„Kicia Kocia gotuje” Anity Głowińskiej.

Kicię Kocię chyba uwielbia większość z nas, a przede wszystkim to ulubiona kotka przedszkolaków. Książeczek z jej przygodami jest mnóstwo i wszystkie są niezwykle interesujące i wartościowe. Jest też pozycja o gotowaniu, w której nasza główna bohaterka zostaje sama z babcią i gotuje pyszną zupę oraz najpyszniejsze w świecie ciastka. Jest to fantastyczne zaproszenie dzieci do wspólnego gotowania.

Książka uczy dzięki babci, czego nie dotykać, „bo gorące” i przypomina, że przed gotowaniem trzeba umyć ręce. W pozostałych książeczkach o Kici Koci również znajdziemy ciekawe akcenty jedzeniowe.



„Basia i gotowanie” Zofii Staneckiej i Marianny Oklejak

Przygody Basi zna z pewnością nie jeden Przedszkolak. Tym razem z opowiadania dowiadujemy się, że wieczorny posiłek podczas nieobecności mamy musi przygotować tata z dziećmi... Kiedy za gotowanie zabiera się tata i trójka maluchów, łatwo sobie wyobrazić efekty. No i niestety i tym razem Basia od razu wprowadza swoje rządy. Chce żeby potrawa była w paski!

Basia może pomóc dzieciom znaleźć odpowiedzi na wiele pytań i wątpliwości. Znamienny jest fragment, w którym, dziewczynka stara się pomóc, ale ostatecznie nie wychodzi z tego nic dobrego....

Opowieść odnosi się do codziennych sytuacji, a „Basia i jedzenie” to okazja do poruszenia tematu podziału obowiązków domowych pomiędzy członków rodziny.



„Bułka i spółka rzecz o zdrowym jedzeniu” Marii Mazur, Aleksandry Ulatowskiej i Marty Tęczy.



Jest to ciekawa pozycja, którą warto mieć w dziecięcej bibliotece. W książce przewodnikiem jest kucharz Zdrowomir, który pomaga dzieciom w praktykowaniu dobrych nawyków żywieniowych. Opowiada, jak układać jadłospis, czego warto jeść najczęściej, czego mniej, a jakich potraw unikać, aby być zdrowym i pełnym energii.

Żeby poznać wady i zalety różnych rodzajów pieczywa, mięsa, tłuszczów, nabiału, owoców i warzyw, kucharz zabiera młodego czytelnika w różne miejsca: do słonecznej Italii, gdzie prezentuje rozmaite rodzaje makaronów, do starego młyna, w którym wytwarza się kasze i mąkę, do kosmicznej krainy serów, a nawet w podwodne głębin, gdzie żyją stworzenia nazywane w języku kulinarnym owocami morza.

Te zaskakujące scenerie uatrakcyjnają dzieciom przyswojenie zasad, jak prawidłowo układać jadłospis, czego należy jeść najczęściej, czego mniej, a jakich potraw unikać, aby być silnym i zdrowym.

**„Za nic na świecie nie zjem pomidora”
Lauren Child**

To ostatnia pozycja, którą chciałam Państwu

przedstawić. Jest to książka opracowana na podstawie telewizyjnej kreskówki dla dzieci. Lola nie lubi żadnych warzyw, ale pomarańczowe przegrzki z Jowisza (czyli marchewki) już zje, tak samo jak krem z obłoków z góry Fudzi (puree ziemniaczane), paszteciki syrenek (paluszki rybne), czy księżycowoce (pomidory)!

Tylko ogromna cierpliwość i pomysłowość Charliego sprawia, że Lola przyjmuje zasady nietypowej gry, zmieniającej zwykły posiłek w dobrą zabawę i grzecznie zjada cały obiad, a co więcej- prosi nawet o księżycowoce...

Cała książeczka stworzona jest dla zabawy i śmiechu, to dowcip jest tu motywem konstruującym całość. Książka obudowana wokół wątku niejedzenia ma, owszem, pokazywać dzieciom, jak przekształcić nielubianą czynność w miłe wydarzenie – ale przede wszystkim ma bawić i rozsądnie uczyć.



Opracowała: Kinga Kęcka