magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O dětech 9. 12. 2021 | Susan Bowerman

7 důvodů, proč vařit s dětmi

URL článku: magazin/clanky/o-detech/7-duvodu,-proc-varit-s-detmi__s10013x20137.html

Děti vaření milují. Pokud by mohly, rády by si v kuchyni i hrály. A proč vlastně ne? Vaření je kreativní, zábavné a stimuluje všechny smysly. Navíc je naše snaha, pokud se vše podaří, odměněna něčím lahodným k jídlu. V neposlední řadě pak může vaření dětem pomoci budovat zdravé stravovací návyky.

Význam zdravého životního stylu by neměl být

přehlížen

„V posledních dekádách **dramaticky roste míra dětské obezity**. To je způsobeno mimo jiné nadměrnou konzumací kalorií a potravin s nízkým obsahem živin a nedostatečným zastoupením ovoce, zeleniny, celozrnných potravin a mléčných výrobků v jídelníčcích dětí," říká Susan Bowerman.

Výhody vaření s dětmi

„Hotová jídla zakoupená mimo domácnost obsahují více kalorií, tuků a nasycených tuků a méně vápníku a vlákniny. Konzumace většího množství pokrmů připravených doma je naopak spojena s vyšším příjmem ovoce, zeleniny a mléčných produktů s nižším obsahem tuků a kalorií," vysvětluje Bowerman.

- Přizvěte tedy děti do kuchyně a udělejte ze zdravého stravování společnou tradici.

Hlavní výhody vaření s dětmi

1. Vybudování kladného vztahu ke zdravé stravě

Pokud jsou rodiče **v oblasti stravování dobrým vzorem**, je pravděpodobnější, se podobné návyky rozvinou i u dětí. Společné vaření a stravování dětem pomáhá oblíbit si zdravou stravu.

2. Povzbuzení dětí ke zkoušení nových jídel

Děti rády jedí to, co samy vytvořily. Pokud jsou zapojeny do výběru ingrediencí a přípravy jídla, zvyšuje se šance, že ho budou chtít ochutnat. Odbourá se tak u nich strach z neznámého a do budoucna budou mít, co se jídla týče, vždy otevřenou mysl a chuť zkoušet nové věci.

3. Posílení sebevědomí

Děti prostřednictvím vaření získávají pocit hrdosti a nezávislosti. Každé dítě miluje, když může říct: **„Tohle jsem zvládl sám!“**. Pokud jídlo, byť jednoduché, svépomocí připraví a naservírují rodině, podpoří to jejich sebevědomí.

4. Rozvoj kreativity

Když si děti osvojí základní dovednosti a schopnost vařit podle receptů, měli bychom je podpořit v kreativitě. Můžete začít s nějakým jednoduchým receptem. Jakmile děti začnou přicházet s vlastními nápady, **mohou si začít vést vlastní kuchařku**.

5. Společné trávení času

Společné vaření může být zábavnou a odpočinkovou aktivitou pro děti i rodiče. Většinu dětí k němu totiž není třeba příliš přemlouvat. **Užívejte si navzájem svou přítomnost** a povídejte si o tom, jak dobré a zdravé vaše jídlo bude.

6. Rozvoj jemné motoriky

Činnosti jako míchání, válení těsta nebo v případě starších dětí krájení zeleniny jsou skvělým způsobem rozvoje motorické síly, kontroly a koordinace.

7. Zvyšování pozornosti a soustředění

Vaření vyžaduje schopnost řídit se recepty a dodržovat předepsané kroky, abychom úspěšně dosáhli kýženého výsledku. Díky tomu se **děti učí smyslu pro detail**. Zjistí, že pokud si chtějí na konci vychutnat vysněnou dobrotu, musí být pečlivé a plně se soustředit.

Zdroj obrázků v textu: shutterstock.com

dětská obezita dětský jídelníček jak budovat zdravé návyky stravování dětí vaření s dětmi zdravé sebevědomí

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz