



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Výživa dětí](#) 9. 12. 2021 |

Susan Bowerman

# 7 důvodů, proč vařit s dětmi

URL článku: [magazin/clanky/o-detech/7-duvodu,-proc-varit-s-detmi\\_s20129x20137.html](http://magazin/clanky/o-detech/7-duvodu,-proc-varit-s-detmi_s20129x20137.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 jídelničkách 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. Odbourává 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 kreativě. 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 © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)