

## #zvladnemetodoma

### Varenie a jedenie



**Autor: Ľudka Belinová**

### ŠOŠOVIČKA, HRÁŠOK, FAZUĽA

Na začiatok je dobré, aby ste dali na výber dieťaťku a celej rodine, čo sa dnes bude variť na obed. Tu je tip, keď si dieťa vybralo hrachovú polievku.

Najprv si vyberte ingrediencie, ktoré použijete do polievky a začnete ich popisovať, kedy nenápadne učíte farby a tvar. „Hrášok je zelený a guľatý, mrkvička je oranžová“. Potom spoločne môžete pomenovať, že variť budete vo veľkom hrnci, vodičku si nalejeme z malého hrnca. Teda opäť učíme protiklady. „Polievku miešame veľkou lyžicou a papať budeš malou.“ Pre deti je zábava, keď necháte padnúť malú lyžičku do veľkého hrnca, deti väčšinou veľmi bavia loviť v hrnci. Jasné, že potom dáte čistú vodu a zeleninu.

Ak je dieťa väčšie alebo zručnejšie, môžete spoločne krájať malé a veľké koliesko. Ak prekrojíme koliesko mrkvy na polovicu, máme 2 polmesiačky. Ak už dieťa chodí do školy, môžete ho učiť aj matematickým zručnostiam typu: „Kruh mrkvičky rozdelíme na dve polovice. A pozri, môžeme rozdeliť na štyri štvrtiny.“ Počítajte spolu hrášky. Malému dieťaťu dáte hrášok a môžete ho naučiť, že ono má málo - má iba 1 hrášok a v hrnci je veľa hrášku.

### NÁS TIP

- V rámci varenia sa dajú naučiť motorické zručnosti formou miešania, krájania, ako aj matematické a komunikačné zručnosti.
- Dokonca môžete robiť aj zrakovú stimuláciu. „Pozri, hrášok je hore“ a dáte mu ho nad oči. „Hrášok je dole“ a dáte mu ho k brušku. Takouto formou trénujete oči.

### NEZABUDNITE

- Činnosti v rámci denných rutín majú prebiehať vždy s ohľadom na možnosti dieťaťa.
- Ponúknite deťom taký riad, s ktorým budú aktivity bezpečné.

