



PLATFORMA RODÍN
DETÍ SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Varenie a jedenie



Autor: Ľudka Belinová

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

ŠOŠOVIČKA, HRÁŠOK, FAZUĽA

Na začiatok je dobré, aby ste dali na výber dieťaťu 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 polmesiačiky. 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.

NÁŠ 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.
- Na krájanie dávajte dieťaťu tupšie nože, aby nedošlo k úrazu.





PLATFORMA RODÍN
DETÍ SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Varenie a jedenie



Autor: Ľudka Belinová

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

MŇAMKY KOLÁČIK

Pečenie koláčika je činnosť, pri ktorej môžete deti učiť pracovať s cestom, miesiť ho a nakoniec vykrajovať tvary. Vždy záleží na tom, aký koláč si vyberiete. Fit tyčinky sú jednoduché, pri nich nič nepokazíte. Deti si môžu pri tomto recepte vyberať ingrediencie (samostatnosť pri rozhodovaní), napr. sušené maliny, čučoriedky, jahody a pod., pričom ich učíte rozoznávať ovocie, ale aj farby. Súčasťou sú aj oriešky, ktoré Vám môžu pomlieť a tak si opäť trénujú motoriku.

Pri pečení im môžete ukázať, že voda sa leje – je to tekutina, oriešok je tvrdý a pevný. Ak dáte dieťaťu jeden oriešok a vo vrecúšku necháte zvyšok, učíte, že on má jeden, čo je málo, a vo vrecúšku je veľa (učenie protikladov). A nakoniec ich učíte trpezlivosti počas doby pečenia. Dobrú chuť!

ROZVÍJAME

Jemná a hrubá motorika, farby, skupenstvá, predmatematické zručnosti, reč, komunikácia, pozornosť, výdrž, samostatnosť, koordinácia očí a rúk.

NÁŠ TIP

Aj v rámci pečenia fit tyčiniek sa dá robiť zraková stimulácia. „Pozri, oriešok je hore.“ - a dáte mu ho nad oči. „Oriešok je dole.“ - a dáte mu ho k brušku. „Oriešok je ďaleko. A teraz je blízko.“ Takouto formou trénujete zrak.

NEZABUDNITE

- Činnosti v rámci rituálov majú prebiehať vždy podľa možností dieťaťa.
- Pozor, aby dieťa nezjedlo tuhý oriešok, alebo aby si ho nedalo do nosa.
- Aj pri tejto činnosti môžete rozvíjať komunikáciu verbálnou formou, kartičkami či ukazovaním.





PLATFORMA RODÍN
DETÍ SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Varenie a jedenie



Autor: Tatiana Bednáriková

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

STOLČEK, PRESTRI SA!

Spoločné stolovanie upevňuje vzťahy v rodine. Každý člen domácnosti môže priložiť ruku k jedlu. Deti rady pripravujú pokrmy či už s rodičmi, alebo samé a takisto rady servírujú na stôl. Po dobrom jedle prichádza čas upratať stôl a pritom sa môžu deti tiež veľa naučiť a zabaviť sa.

Pripravte s deťmi stôl - môžu porozkladať tanierne a príbory, staršie a zručnejšie deti rozprestrú obrus alebo naskladajú servítky. Trénujú si pritom motoriku, cit pre detail, priestorovú orientáciu, počítanie (koľko nás sedáva za stolom?).

Počas stolovania môžete cibriť manuálne zručnosti - dieťa s pomocou rodiča otvorí fľašu, naleje vodu z džbánu, ochutí jedlo bylinkami či soľou.

Keď sme všetci dojedli, zapojíme deti do spratávania stola. Môžu pozbierať príbory alebo naukladať tanierne na seba. Väčšie deti môžu spočítať tanierne a príbory, či niečo nechýba. Môžu nám pomôcť naukladať špinavý riad do umývačky, učia sa tým vkladať a triediť.



NAŠE TIPY

- Imobilné deti by mali mať okolo stoličky dost' priestoru, aby pri nich mohol rodič stáť alebo sedieť a zapájať ich do stolovania.
- Ak dieťaťko horšie vidí, ukazujeme mu niektoré detaily zblízka. Prisunieme džbán s vodou, dosku na krájanie či iné predmety bližšie k nemu, aby videlo, lepšie počulo a hmatalo, ako sa jedlo upravuje.

NEZABUDNITE

- Činnosti v rámci denných rutín majú prebiehať vždy s ohľadom na možnosti dieťaťa.
- Pri stole sa stretávame často - doprajte deťom veľa príležitostí na tréning zručností stolovania.



PLATFORMA RODÍN
DETÍ SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Varenie a jedenie



Autorky:

PaedDr. Martina Rzymanová, Ľudka Belinová

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

PRESYP, PRELEJ...

Deti milujú presýpanie a prelievanie, len na to nemajú vždy príležitosť - jednou z nich je aj varenie. Vyberte si recept, pri ktorom budete potrebovať odmerky (zadovážte si dve), hrnčeky s uškom alebo šálky. Nádoby položte na tácku, ukážte dieťaťu ako správne prelievať, presýpať. Pre rozvíjanie rôznych zručností sú osvedčené palacinky. Dieťa môže nalievať vodu, prilievať mlieko, olej, prisypať múku a nakoniec rozbiť vajíčka.

Väčšie deti zase môžete učiť merné jednotky: „Prosím, prichystaj 1dl mlieka, 2dl vody...“ a pod. Čerešničkou na palacinkách môže byť aj šľahačka, ktorú vymiešate buď spolu s dieťaťom, alebo veľkáči to zvládnu určite aj sami. Hotové palacinky môžeme spoločne naplniť podľa chuti a potom už len: „Dobrá chuť“.

ROZVÍJAME

Senzomotorické vnímanie - zrakové, hmatové, propiocepcia, koordináciu ruka-oko, motorické plánovanie, reč, jemná motorika.

NÁŠ TIP

- Pri príprave palaciniiek môžete dieťa trochu ofrkať vodou a nechajte dieťa ofrkať Vás. Verte, že to bude zábava, a to nielen pre deti.

- Ak chcete dieťa osamostatňovať, prichystajte schému postupu buď prostredníctvom reálnych fotiek, obrázkov - toho, čo vyhovuje dieťaťu a Vám. Ak vie dieťa čítať, stačí recept.
- Na začiatok, ak má dieťaťko slabé rúčky a nechce Vašu pomoc, začnite najprv presýpaním malého množstva ryže do hrnca, kávy do pohára, skrátka toho, čo práve idete variť. Ak dieťa často vysype, ukážte mu, ako po sebe upratať.
- Presýpať a prelievať môžete aj mimo varenia. Základom je len nájsť aktivity, ktoré dieťa zvládne - hoci aj s Vašou pomocou.
- Spoločné aktivity pri varení rozvíjajú nielen zručnosti dieťaťa, ale podporujú aj chuť do jedla.

NEZABUDNITE

- Pri malých alebo imobilných deťoch a sa uistite, či je ich sedenie bezpečné. Venujte pozornosť aj tomu, aby ste u dieťaťa predchádzali chybnému držaniu tela.
- Používajte pomôcky, ktoré sa nerozbijú (napr. plastové odmerky, nerezové misky).
- Aj neporiadok patrí k vareniu, ak to akceptujete, radosť dieťaťa je zaručená!



PLATFORMA RODÍN
DETÍ SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Varenie a jedenie



Autor: Žofia Salčáková

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

OVOCNÝ ŠPÍZ

Gurmánom môže byť každé dieťa, len mu na to treba dať čas a priestor. Pripravte si s dieťaťom ovocný špíz. Zoberiete rôzne ovocie - hruška, jablko, hrozno, banán... a necháte dieťa, aby si vybralo ovocie, ktoré chce. Ak bude inklinovať len k jednému - dvom druhom, dohodnite sa, že z toho, čo si vybral, urobíte špíz jemu. Nech Vám ale pomôže urobiť špíz z viacerých druhov pre Vás. Potom spoločne ovocie poumývate a osušíte. Následne ho môžete ošúpať a nakrájať detským nožom. Celý čas dieťaťu ovocie pomenúvate, poviete, akú má farbu, na čom rastie (strom, krík...).

Zapojte aj čuch a dávajte dieťaťu ovoniavať a spoznávať, čo je kyslé a čo sladké. Môžete sa hrať aj hru, čo je ešte kyslé (citrón), čo je ešte sladké (med) a pod. Potom kúsky ovocia ponapichujete na špajdle. Pri krájaní môžete dieťaťu vysvetľovať, čo je celok, čo polovica, čo štvrtka, alebo môžete pre každého člena rodiny narátať 1/2 špajdle. Môžeme si určiť, koľko na každú špajdlu kúskov ovocia (matematické zručnosti).

ROZVÍJAME

Koordináciu oko-ruka, sústredenie a pozornosť, trpezlivosť, jemnú motoriku, spoznávanie ovocia a zeleniny.

NÁŠ TIP

- Ak dieťa odmieta nejaké ovocie a má rado čokoládu, roztopte ju a namáčajte ovocie v nej.
- Urobiť pre dieťa vzor pre napichovanie a následne dieťa na svoju špajdlu napichuje kúsky ovocia v rovnakom poradí, ako ste to urobili Vy (práca podľa predlohy).
- Môžete trénovať aj imitáciu. Raz napichnete jablko na svoju špajdlu Vy a potom dieťa, Vy - hrušku a potom dieťa, ...
- Pri šúpaní a krájaní môžete dieťaťu asistovať, prípadne ho necháte urobiť tieto činnosti samostatne - podľa jeho motorických zručností.
- Špíz môžete urobiť aj zeleninový, príp. použite iné ingrediencie (šunka, syr, chlieb na kocky...), ktoré chcete, aby Vaše dieťa ochutnalo a naučilo sa konzumovať. Vyberajte aj podľa toho, o aké potraviny chcete dieťaťu rozšíriť obzor.
- Zoberte svoje dieťa do obchodu a ukážte mu, ako si vyberie zeleninu. Nechajte ho rozhodnúť, ktorú zeleninu budete mať doma na stole - prepájate tým dieťaťu rutiny nakupovania a varenia.

NEZABUDNITE

- Takéto aktivity z praktického života pomôžu dieťaťu získať nezávislosť podľa jeho schopností.
- Začínajte s jednoduchými postupmi a vysvetľovaním.



PLATFORMA RODÍN
DETÍ SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Varenie a jedenie



Autorky:

PaedDr. Martina Rzymanová, Ľudka Belinová

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

JE TO SLADKÉ ALEBO KYSLÉ?

Pri varení, či chceme alebo nie, ochutnávame všetci. Prečo z toho nespraviť aj každodenné potešenie pre deti? Ochutnávanie patrí u mnohých detí k mimoriadne obľúbeným činnostiam. Môžete robiť ochutnávku z ingrediencií, ktoré budete používať pri samotnom varení, aby ste naučili dieťa, ako čo chutí osobitne, a po varení, ako to chutí spolu. Alebo môžete vybrať ingrediencie rôznych chutí, napríklad citrón, cukor, rôzne ovocie, čokoládu, jednoducho to, čo má dieťa rado.

Spolu s dieťaťom potom postupne ochutnávajte potraviny a pomenujte chute: „To je sladké, mňam. To je kyslé – brrrrr. To je horké.“ atď. Potom môžete dieťa nechať pomenovať chuť, ktorú cíti v ústach. Pri neverbálnych deťoch môžete používať gestá, kartičky, piktogramy, to, čo máte zaužívané alebo Vám najviac vyhovuje, aby ste mu okrem slovného pomenovania ukázali, čo ochutnáva a ono Vám to následne ukázalo tiež.

ROZVÍJAME

Senzorické vnímanie – chuť a čuch, reč, komunikáciu, myslenie, pozornosť, striedanie rolí.

NÁŠ TIP

- Ak má Vaše dieťa rado aktivity aj so zatvorenými očami, zaviažte mu ich a dávajte mu ochutnávať jednotlivé potraviny. Túto alternatívu použite iba ak ste si naozaj istí, že sa Vaše dieťaťko chuti nezľakne.
- Odporúčame začať s chuťami, ktoré má dieťa naozaj rado. Na začiatok stačí namočiť lyžičku do potraviny a nechať dieťa olízať. Staršie deti, motoricky zdatné, môžu ochutnávať lyžicou samé.
- Nezabudnite, že hra je hrou, ak sa ju hráte spolu! Nepomýľte si hru s výukou.

NEZABUDNITE

- Uistite sa, že dieťa má vybrané potraviny naozaj rado alebo mu dajte na výber, čo dnes budete ochutnávať a následne čo budete variť, teda ktoré ingrediencie by chcelo mať v jedle. Možno Vám to uľahčí aj výber, čo dnes variť.
- Ak má dieťa vyhranené chute, s touto aktivitou začnite pomaličky, prípadne ochutnávajte najprv len Vy a dieťa sa na Vás bude len pozeráť, hoci aj týždeň, či dva.



PLATFORMA RODÍN
DETI SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Varenie a jedenie



Autorky:

PaedDr. Martina Rzymanová, Ľudka Belinová

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

ČO TO VONÍ?

Každé varenie môže byť zábavou. Pripravte si rôzne potraviny, ktoré máte doma a ktoré majú rôznu vôňu a chuť - nielen tie, ktoré potrebujete k príprave samotného jedla. Napríklad pri palacinkách si okrem mlieka, múky, vajec, vanilky a škorice nachystajte aj ocot, klinčeky, konzervu s rybami alebo iné, čo Vám napadne.

Najprv s dieťaťom spolu ovoniavajte a spoznávajte vône. Každú vôňu pomenujte. Potraviny spolu môžete aj ochutnať, ak to je dieťaťu príjemné, alebo môžete ochutnávku spraviť na druhý deň, aby ste dieťa prekvapili vždy s novou hrou v rámci varenia. Potom môžete dieťaťu zaviazať oči a postupne mu dávajte ovoňať jednotlivé vône. Dieťa môže vôňu pomenovať alebo ukázať na obrázku či tablete, akú potravinu cítilo. Následne môžete spolu vybrať ingrediencie, ktoré potrebujete do palaciek a môžete začať chystať samotný obed - palacinky.

ROZVÍJAME

Komunikáciu, senzomotorické zručnosti, stimulujeme čuch, trénujeme pamäť, sensoricko-čuchové vnímanie, reč, rozumové schopnosti.

NÁŠ TIP

- Buďte opatrní pri prezentovaní jednotlivých vôní. Niektoré deti môžu byť na isté vône veľmi citlivé (hypersenzitívne) a môže im to spôsobovať nevoľnosť.
- Začínajte vždy s jednou - dvoma vôňami.
- Pri nehovoriacich deťoch môžete používať gestá, kartičky, piktogramy, to, čo máte zaužívané alebo Vám najviac vyhovuje.

NEZABUDNITE

- Vymeniť sa a hádať vône na striedačku.
- Túto aktivitu nerobte príveľmi dlho a nemiešajte vône, aby dieťaťko nezačalo byť ešte citlivejšie alebo mu nebolo zle.
- Naš čuchový systém si vie na vône zvyknúť a po čase ich prestane vnímať.
- Hra je hrou, ak sa ju hráte spolu! Nepomýľte si hru s výukou.





PLATFORMA RODÍN
DETÍ SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Varenie a jedenie



Autorky:

Ľudka Belinová, Zuzana Suchová

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

DAJME SI CHRUMKY

Chrumky chutia skoro všetkým deťom. Môžeme to využiť, pridať k jedeniu zábavu a zároveň nenápadne rozvíjať u detí rôzne zručnosti. Na túto aktivitu sú ideálne farebné chrumky, prostredníctvom ktorých môžete deti učiť triediť farby: „Moja je zelená, Tvoja žltá a červenú necháme tatovi. Tak a teraz - koľko sme našli pre tatina?“ A počítate s dieťaťom. Zároveň môžete spočítať, koľko ste našli pre Vás a koľko má Vaše dieťa. Následne môžete porovnať, kto má viac a kto menej. Verte, že je to zábava a zvlášť ak sa snažíte vyrovnáť počet chrumiek a dieťa ich postupne zje.

Je to tiež spôsob, ako dieťa nenápadne primäť aspoň čo-to zjesť, ak má zlý deň v jedení.

Chrumky sú častokrát polámané, a tak môžete dieťa učiť, ktorá chrumka je dlhšia, ktorá kratšia a usporiadať ich od najmenej po najväčšiu.

ROZVÍJAME

Predmatematické a matematické zručnosti, pozornosť, jemnú motoriku, reč, komunikáciu.

NÁŠ TIP

- Nechajte dieťa chrumky lámať a hneď máte možnosť učiť dieťa polovicu z celku. Podporujete rozvoj jemnej motoriky a úchop.
- U starších detí môžete z chrumiek vytvárať písmená A, I, M, H.
- Môžete vytvárať a trénovať jednoduché tvary ako napr. trojuholník, štvorec, obdĺžnik.
- Ak dieťa výnimočne obľubuje chrumky a s inými jedlami má problém, môžete začať ochutnávať nové jedlá práve prostredníctvom namáčania chrumiek do jedál.

NEZABUDNITE

- Aj v jednoduchosti je krása. Jednoduché jedenie chrumiek môže oživiť spoločnú komunikáciu a u dieťatka podporiť socializáciu.
- Zabávať sa chcú aj veľkáči - ak Vám nevadí neporiadok, ohadzovanie sa chrumkami je super. Veď prečo by sa na to mali pozeráť len v TV a nezažiť to na vlastnej koži?

