Program Dobrze Jemy

Fundacja Szkoła na Widelcu od 2012 roku aktywnie działa na rzecz poprawy żywienia dzieci i młodzieży w Polsce. Jej pracownicy, ale również wolontariusze prowadzą zajęcia w szkołach w całej Polsce podczas których łączą warsztaty kulinarne z przekazywaniem wiedzy o zdrowym żywieniu. Przekonują przede wszystkim do jedzenia warzyw i owoców, pokazują w jaki sposób można przygotować smaczne danie w prosty sposób, ale i zachęcają dzieci do próbowania nowych smaków.

Edukacja żywieniowo-kulinarna to połączenie przekazywania wiedzy teoretycznej dotyczącej zasad zdrowego odżywiania, sposobu komponowania diety, wiedzy dotyczącej tego w jaki sposób mądrze robić zakupy, ale i tego jak jedzenie wpływa na nasz organizm z praktycznymi zajęciami, dzięki którym dzieci zdobywają praktyczne umiejętności takie jak krojenie, siekanie, poznają sprzęty kuchenne, uczą się zasad higieny i pracy w kuchni.

„Powiedz mi, a zapomnę, pokaż mi, a zapamiętam, pozwól mi zrobić, a zrozumiem”.

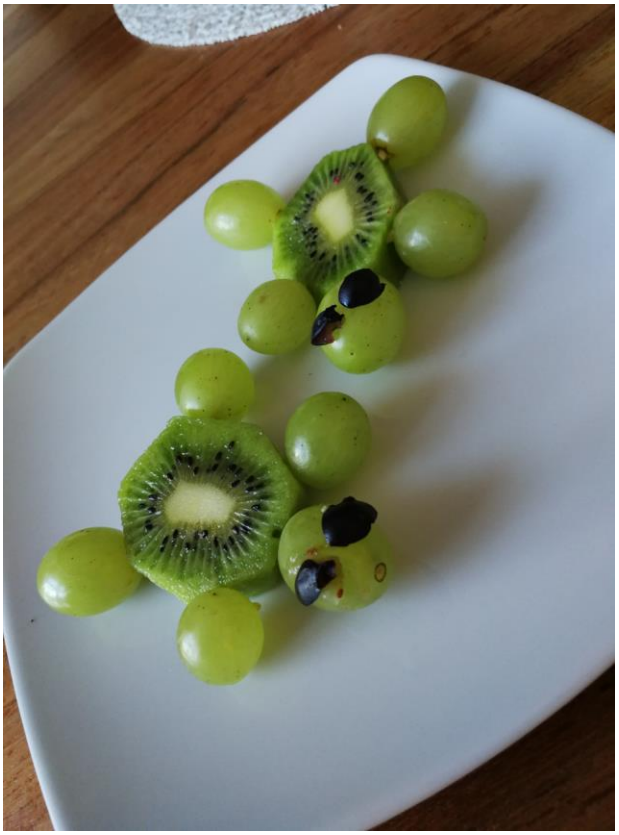
Im częściej coś ćwiczymy, tym lepiej się z tym czujemy. Tak samo jest z gotowaniem! Warto nauczyć dzieci przyrządzać nawet najprostsze posiłki i odkrywać z nimi ciekawy i zaskakujący świat smaków, tekstur, zapachów. Jeśli tego nie zrobimy, jest większe ryzyko, że potem będą wybierały to, co najłatwiejsze do przygotowania – sos ze słoika, hot doga z osiedlowego sklepu i pizzę z zamrażarki. Wspólne gotowanie z dziećmi niesie naprawdę wiele korzyści- uruchamia wszystkie zmysły, przełamuje barierę w kontakcie z tym, co nowe, może kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe, rozwija sprawność manualną, uczy odpowiedzialności i współpracy, daje poczucie sprawczości, wyrabia nawyk przestrzegania zasad higieny. Czyż nie są to umiejętności, które są szalenie ważne w życiu?

Jak zacząć gotować razem z dziećmi?

- Przede wszystkim zacznij w momencie, kiedy masz luz w głowie i nie musisz nerwowo zerkać na zegarek czy telefon. Tylko wtedy będzie to dla wszystkich przyjemne.
- Najlepiej gotować w ubraniach, których nie żal pobrudzić, albo założyć fartuchy.
- Mile widziany jest plan, tak byście mieli do wykonania czynności dostosowane do wieku i umiejętności młodego kucharza albo młodej kucharki. Praktycznie w każdym przepisie jest

coś, co może zrobić dziecko. Jego bezpieczeństwo stawiaj oczywiście zawsze na pierwszym miejscu, ale nie przesadzaj z wyręczaniem go przy wszystkich czynnościach, które uznasz za trudne.

- Pokaż dziecku, że przy kuchence jest ciepło, a nawet gorąco, i trzeba uważać, żeby się nie oparzyć. Wytłumacz, że nóż jest ostry i można się nim skaleczyć, ale pamiętaj – nawet jeśli tak właśnie się stanie, to nie koniec świata. Kiedyś w końcu stać się musi. Zacznijcie naukę krojenia od plastikowego noża, potem przestawcie się na taki, którego używacie do drugiego dania. Kiedy dziecko będzie już gotowe, pozwól mu na krojenie nożem do jarzyn.
- Nie przejmuj się, że ogórek czy pomidor są pokrojone w idealną kostkę – od czegoś przecież trzeba zacząć. Nie poprawiaj dziecka bezustannie, to w niczym nie pomoże, a może tylko zniechęcić młodego kucharza.
- Asystuj i pozwól sobie asystować – to fajne, a dziecko poczuje się bardzo wyróżnione, pomagając w domowych obowiązkach. Pokaż, że doceniasz taką współpracę.
- Asystuj i pozwól sobie asystować – to fajne, a dziecko poczuje się bardzo wyróżnione, pomagając w domowych obowiązkach. Pokaż, że doceniasz taką współpracę.

Warto spojrzeć na edukację szkolną oraz wychowanie w domu w sposób całościowy, jak na system komplementarnych uzupełniających się części, które razem mogą dać efekt synergii.

Do tego zachęca właśnie Fundacja Szkoła na Widelcu, która poznała wiele niesamowitych historii rewolucji żywieniowych na talerzach nauczycieli prowadzących program Dobrze Jemy, ale i rodziców, którzy zaczęli się interesować lepszym żywieniem zainspirowani materiałami, które dzieci przynosiły do domu ze szkoły.