

KÖZÖS FŐZÉSEK, KÖZÖS ÉTKEZÉSEK

A közös főzések és étkezések a legjobb alkalmak, hogy együtt legyen a család és a finom falatok mellett átbeszélje a napi történéseket, érdekességeket. Az evés összehoz mindenkit. Nemhiába a konyha az egyik legforgalmasabb helység egy otthonban.

A közös főzések és étkezések előnyei

- A közös pillanatok mellett azonban a közös főzés és étkezés pozitívan hat táplálkozási szokásainkra is. Kutatások bizonyították, hogy **minél korábban kezd el egy kisgyerek segédkezni a konyhában**, annál nyitottabb lesz a különböző ételek kipróbálására, így **annál kevésbé lesz válogatós**.
- Ha a gyermekek is részt vesznek az ételkészítésben, szívesebben meg is esznek mindent a menüről, például a kevésbé kedvelt zöldségeket is, így **étrendjük változatosabb lesz**.
- A **közös étkezés pedig abban segíti a gyermekeket**, hogy napi rendjük, így étrendjük **minél előbb kialakuljon és rendszeressé váljon**. A közös reggeli és vacsora például **keretet ad a napnak**, a hétféje közös étkezések pedig segítik megakadályozni, hogy „szétcsússzon”, felesleges tevékenységekkel teljen a nap.

Összességében a közös főzés és étkezés mindenkit segít a helyes étkezési szokások kialakításában.

Témák, amelyekről érdemes beszélni:

Konyhai veszélyek

- **Vannak olyan konyhai eszközök, amiket a születeik nem engednek használni? Ha igen, melyek ezek, és mit mondanak róla?**
Kés, olló, húsklopfoló, forró tűzhely, forró olaj

• **Miért fontos a zöldségeket, gyümölcsöket megmosni étkezés előtt?**

Az ételek is rejthetnek magukban veszélyeket, ha lejárt a minőségmegőrzési vagy fogyaszthatósági idejük, megromlottak, nem megfelelően készítjük el őket – vagy ha a nyersen fogyasztott ételleket nem mossuk meg, mielőtt megesszük.

• **Milyen ételleket lehet nyersen fogyasztani és melyeket nem?**

Gyümölcsöt és zöldséget lehet, és érdemes is, hiszen vitamintartalmuk így magasabb. A húst viszont nem szabad így fogyasztanunk, csak főzve vagy sütve.

• **Miért kell tisztán tartani a konyhai eszközöket, felületeket? Ti hogyan fertőtlenítek ezeket?**

Azért fontos az eszközöket is tisztán tartani, hogy a kórokozók, baktériumok elpusztuljanak, ne jussanak bele ételünkbe, főleg a nyersen fogyasztott ételekbe. A mosogatás és a vegyszeres fertőtlenítés nagy hatékonysággal elpusztítja a kórokozókat az eszközökön, konyhapulton, padlón is.

Konyhai tevékenységek

- **Ti milyen konyhai tevékenységben szoktatok részt venni?**
Közös ételkészítés, mosogatás, bevásárlás, takarítás, terítés, pakolás.

- **Van kedvenc konyhai tevékenységed?**
- **Melyiket szereted a legkevésbé?**
- **Ki szokott mosogatni?**
- **Mikor szoktatok segíteni a konyhában?**

Reggeli, ebéd vagy vacsora készítése, hétköznapi vagy hétféje.

FOGLALKOZÁSJAVASLAT

A témához kapcsolódó jellemző kulcsgondolatokat, leginkább előnyöket, mint pl. „közös időtöltés”, „önállóság gyakorlása”, „jókedv”, „változatos étrend”, „új ízek megismerése”, stb. gyűjtsék össze (első körben akár közösen a foglalkozás vezetőjével), majd üljenek körbe és mindenki mondjon el egy ilyen fogalmat, szókapcsolatot, a mellett ülő ismétlje el az előtte szóló(ka)t és tegyen hozzá egy újat, így tovább körbe-körbe.



- **Miben szoktatok segíteni a konyhában?**
Közös ételkészítés, mosogatás, bevásárlás, takarítás, terítés, pakolás.
- **El tudod készíteni a kedvenc ételed?**
- **Sütés, főzés közben szoktál kóstolni?**
- **Szerinted mikor finomabb a zöldség, nyersen vagy megfőzve (pl levesben, főzelékként)?**
- **Van nálatok különbség az ünnepi és a hétköznapi terítés között?**
- **Szerinted miért fontos, hogy együtt egyen a család?**
A közös étkezés azért fontos, mert ilyenkor van időnk nyugodt körülmények között egymásra figyelni, beszélgetni, megosztani a nap legfontosabb történéseit.
- **Szerinted miért fontos, hogy segítsetek az ételek elkészítésében?**
Ez nemcsak azért fontos, hogy a szüleiteknek kevesebb dolga legyen, vagy ne legyenek olyan fáradtak, hanem azért is, mert így megismeritek az alapanyagokat, az elkészítési folyamatokat, de főzés közben tudtok kóstolgatni is, akár olyan ételt is, amit korábban még nem.
- **Mely alkalmakkor tudunk könnyen becsatlakozni a közös ételkészítésbe? Gyakorlati tippek:**
 - A ráérős hétfégi reggelenél bevállalhatjuk a zöldségek pucolását, felszeletelését vagy az italok elkészítését is, legyen az a narancsok facsarása, vagy a kakaóital elkészítése.
 - Segíthetünk anyának a tízórais doboz összerakásában is a sietős iskolai reggeleken, ami lehet egy joghurt, egy gyümölcs, vagy akár egy maréknyi dió bekészítése.
 - A vacsoránál is mindig jól jön egy segítő kéz, legyen

szó egy saláta hozzávalóinak összekeveréséről, öntet elkészítéséről, vagy egy szendvics összerakásáról.

- Hétfégi ebédek alkalmával panírozhatunk húst vagy zöldséget, bevállalhatjuk a zöldségköret elkészítését, de az asztal terítése is nagy segítség a családnak.
- A sütemények, palacsinták, kekszek sütése is hálás feladat, hisz a végeredménynek mindenki örül. Segíthetünk gyúrni, dagasztani, formázni, díszíteni, vagy palacsintát forgatni, tölteni is.

Érdekesség

- **Miben különbözik egy felnőtt és egy gyerek tányérjának tartalma az ajánlások szerint?**

A felnőttek és gyermekek tányérjának tartalma arányában megegyezik, tehát szerepelnie kell rajta zöldségnek, gabonának vagy nagy szénhidrát tartalmú köretnek, illetve teljes értékű fehérjeforrásnak is.

Méretében azonban eltérhet, hisz egy kisiskolás még kisebb adagot eszik, mint egy felnőtt, de egy sportoló tinédzser energiaigénye jóval meghaladja egy ülő munkát végző felnőttét.

