

„PRZEDSZKOLAK W RESTAURACJI CZYLI JEMY ZDROWO I KULTURALNIE”

W dniu 15 grudnia 2011 r. nasze przedszkolaki z grup I, II, III i IV wybrały się na wycieczkę do restauracji „Gołębnik” przy ulicy Christo Botewa w Krakowie. Już sama przejażdżka Tele - Busem była dla dzieci nie lada atrakcją. Dzieci spokojnie i bez przepychania wchodziły do autobusu witając się kulturalnie z panem kierowcą.

Celem naszej wycieczki było przede wszystkim uświadomienie dzieciom jak należy zachować się w restauracji oraz świadome stosowanie zasad i nawyków związanych z kulturalnym jedzeniem i zachowaniem się przy stole.

W restauracji powitał nas kelner i zaprosił do zwiedzenia pomieszczeń, najpierw sali balowej, potem sali konsumpcyjnej. Zaprosił dwoje ochotników: Martynkę Szewczyk i Tomka Utratę z grupy III do elegancko zastawionego stolika, zaproponował złożenie zamówienia tak, by wszystkie dzieci mogły poznać sposób zamawiania posiłku w restauracji. Następnie zaprosił wszystkie dzieci do stolików i zaproponował sok i ciasteczko. Dzieci pamiętały o dobrych manierach, używały słów „proszę”, „dziękuję”.

W przedszkolu dzieci kontynuowały zabawy lalczynym serwisem, kuchenką. Zarówno chłopcy, i dziewczynki czuli się gospodarzami, przygotowywały posiłki, zapraszały kolegów na przyjęcie. Takie przyjęcie samodzielnie przygotowane wzmacnia kontakty z rówieśnikami.

I może jeszcze kilka rad dla zapracowanych rodziców:

1. Nie podchodź do rodzinnego jedzenia zadaniowo.

Nie traktuj tego jak kolejnego obowiązku. Jeśli w sobotnie przedpołudnie nie masz ochoty stać przy garnkach, wybierzcie się do restauracji – spędzicie razem czas i oderwiecie się od codzienności.

2. Trop z dzieckiem kulinarne tradycje.

Podczas wakacyjnych wyjazdów szukajcie miejscowych przysmaków. Może uda wam się zobaczyć, jak powstaje bryndza, jak piecze się chleb, wędzi ryby. Skosztujcie tych specjałów. Taka kulinarna edukacja poszerza horyzonty, uczy szacunku dla darów natury, tolerancji wobec odmienności. Lekcja historii, geografii i tolerancji w jednym.

3. Nie zapominaj, że bardzo ważne jest także to, co jecie.

Prawidłowe nawyki żywieniowe, które wpajamy dziecku w pierwszych latach jego życia, będą miały wpływ na jego sposób odżywiania, a także na zdrowie w przyszłości. To my, rodzice, teraz jesteśmy za to odpowiedzialni, bo to my decydujemy, co maluch je.

4. Wspólne gotowanie i... szczęście

Naukowcy dowodzą, że maluchy, które jedzą posiłki razem z rodzicami, lepiej radzą sobie w szkole, a także rzadziej potem cierpią na stany depresyjne. Maleje też ryzyko, że sięgną w przyszłości po narkotyki czy alkohol. Wspólne jedzenie i gotowanie oznacza zwykle więcej rozmów i uwagi poświęcanej dziecku. W ten sposób dajemy maluchowi sygnał, że jest dla nas ważny, że go szanujemy i liczymy się z nim. Buduje to jego poczucie własnej wartości i bezpieczeństwa, pomaga wyrosnąć na szczęśliwego człowieka.

