



כל הסיבות להכניס את הילדים למטבח

Posted on 7 ביולי 2022 by שוש להב



הרגלים טובים מתחילים בגיל צעיר: ילדים אוהבים לבשל, ולו ניתנה להם הזדמנות הם היו שמחים לבלות זמן במטבח. ומדוע לא בעצם? בישול הוא יצירתי, מבולגן ומהנה, והוא מפעיל את כל החושים

Categories: [כחול לבן](#), [ראשי](#)

Tag: [ילדים](#), [מטבח](#)

ילדים אוהבים לבשל, ולו ניתנה להם הזדמנות, הם היו שמחים לבלות זמן במטבח. ומדוע לא בעצם? בישול הוא יצירתי, מבולגן ומהנה, והוא מפעיל את כל החושים. בנוסף, המאמצים שלכם מתוגמלים במשהו שיהיה גם טעים (בתקווה). מעבר לכך, היתרונות משמעותיים, לאור העובדה שבעשורים האחרונים, שיעורי ההשמנה ועודף המשקל בקרב ילדים עלו באופן דרמטי כתוצאה, בין היתר, מתזונה לא מיטבית. התזונאית **סוזן בוורמן**, מדריכת תזונה בכירה בחברת הרבלייף, מעניקה את כל הסיבות מדוע כדאי להכניס את הילדים למטבח, לשפר את תזונתם ולהנות מיתרונות רבים נוספים:

הערכה למזונות בריאים: כאשר הורים משמשים מודל חיקוי לבחירות תזונתיות, הילדים נוטים ללכת בעקבותם. בישול, בחירת מצרכים ואכילה נבונה, עוזרים לילדים להעריך מזון בריא.



כל הסיבות להכניס את הילדים למטבח. צילום יח"צ הרבלייף
גיוון וניסיון מאכלים חדשים: ילדים נהנים לאכול את מה שהכינו. כשילדים מעורבים בבחירת מרכיבים ובהכנת המזון, יש סיכוי גבוה יותר שהם ינסו לטעום את היצירות שלהם. חוויית הבישול תעזור להם לשמור על ראש פתוח בכל הנוגע להתנסות במאכלים חדשים.

חיזוק ההערכה העצמית: ילדים מרגישים תחושת גאווה ועצמאות כשהם מבשלים. הם אוהבים להתפאר: "עשיתי הכל בעצמי!" כשהם מצליחים להכין משהו בעצמם, לא משנה עד כמה הוא פשוט... ואז כשמגישים אותו למשפחה, זה משפר את ההערכה העצמית שלהם. עזרו לילדיכם והכירו להם מתכונים המותאמים לגילם.

פיתוח יצירתיות: ברגע שהילדים רכשו מיומנויות בסיסיות ולמדו למלא את ההוראות המופיעות במתכונים, עודדו אותם להיות יצירתיים. אפשר להתחיל ביצירת מתכון בסיסי פשוט, לאחר שיצרו כמה מתכונים משלהם, רבים נהנים ליצור ספר מתכונים.



כל הסיבות להכניס את הילדים למטבח. צילום יח"צ הרבלייף
חיבור משפחתי: בילוי משותף במטבח, יכול להיות מהנה ומרגיע גם עבור הילדים וגם עבור המבוגרים. לרוב, ילדים לא זקוקים לשכנועים כדי להצטרף למטבח, נצלו זמן זה כדי ליהנות זה מחברתו של זה ולדבר על כמה טעימה ובריאה תהיה הארוחה שתכינו.

שיפור מוטוריקה עדינה: בחישה, ערבוב המרכיבים, רידוד הבצק או, עבור ילדים גדולים יותר, חיתוך הירקות, היא דרך מצוינת לשיפור השליטה במוטוריקה עדינה ותיאום עין-יד.

שיפור קשב וריכוז: בישול כרוך במילוי ההוראות במתכונים וביצוע השלבים, כדי להגיע לתוצר סופי טעים. בתהליך הבישול ילדים לומדים לשים לב לפרטים, הם לומדים מהר תוך כדי תנועה וצריכים להתרכז במשימה אם הם רוצים בסופו של דבר גם לאכול את מה שהכינו.

בתיאבון!

מוזמנים גם לבקר בקבוצת הפייסבוק שלנו 'טיול משפחתי בארץ ובעולם'