**Do kuchennych zabaw z dziećmi zaprasza Żłobek Samorządowy nr 5**



Przed rozpoczęciem pracy w kuchni wspólnie z naszym maluszkiem pamiętajmy o:

- dokładnym umyciu rąk,

- użyciu tylko czystego sprzętu kuchennego,

- dobieraniu takich składników które lubimy nie tylko my, ale przede wszystkim nasze dziecko po to, by po zakończonej wspólnej pracy i zabawie w gotowanie chętnie zjadło,

- wykorzystywać o ile jest to możliwe świeże, sezonowe naturalne składniki, mogą być też mrożone, ale nie przetworzone,

- dokładnie myć i osuszać składniki,

- ograniczać użycie soli i cukru,

- posiłki, potrawy które chcemy przygotować były urozmaicone i kolorowe, a co najważniejsze zadbać o bezpieczeństwo naszego dziecka podczas wspólnego gotowania czy pieczenia.

Pamiętajmy o tym że to nie dziecko decyduje co będzie jadło, tylko my Rodzice. Natomiast dziecko ma prawo do tego by zdecydować o tym Ile zje.

Winniśmy szanować jego apetyt i pamiętać o tym, by nie przekarmiać maluchów.

 **Lody**

Składniki:

- sok 100%

- ulubione owoce

- jogurt naturalny

- miód

Dodatkowo potrzebne będą foremki do lodów lub puste opakowania po jogurtach/serkach oraz patyczki do lodów.

\*Wersja najprostsza: wlej sok do foremki, włóż do zamrażarki i po kilku godzinach ciesz się lodami owocowymi.

\*Możesz jednak zaproponować dzieciom przygotowanie bardziej wymyślnych smakołyków: zanurzcie w soku kawałki truskawek, brzoskwiń, winogron czy kiwi, a otrzymacie wspaniale wyglądające owocowe lody.

\*Możecie też wymieszać rozgniecione banany, truskawki lub inne owoce (świetnie sprawdzają się jagody i borówki!) z jogurtem naturalnym i odrobiną miodu - tu przyda się pomoc dorosłego, który może wymieszać te składniki w blenderze lub nadzorować tę czynność w przypadku starszego dziecka. Hop do zamrażarki i po 4 godzinach gotowe!

Ważne! Kiedy zawartość foremek zacznie powoli tężeć w zamrażarce, należy wówczas umieścić w nich patyczki do lodów i pozostawić do całkowitego zamrożenia.

