

Gegužės 15-oji - Tarptautinė šeimos diena



**GEGUŽĖS
15
ŠEIMOS
DIENA**

„Šeima – tai didžiulė galimybė žmogui tapti savimi. Juk tarpusavio santykių skaidrumas ir pagarba vienas kitam – vienos svarbiausių darnios šeimos sudedamųjų dalių.“

Kun. Algirdas Toliatas

Šeimoje randame paguodą, supratimą, palaikymą, išgyvename gražiausias akimirkas. Kad šeima būtų sveika ir ją sietų bendrybė, reikia atrasti veiklą (-as), kas ją vienytų. Viena iš tokių veiklų – maisto gaminimas kartu. Ši veikla gali būti ypač naudinga, nes sveikas ir bendrai pagamintas maistas, ne tik džiugina, bet ir prisideda prie mūsų geros sveikatos. Nuo mažens

mokomas vaikas išmoks virtuvės gudrybių bei gaminti sveikatai naudingą maistą bei tokiu būdu praleisti gerą ir kokybišką laiką su šeima.

Kiekvieną dieną sėdame prie stalo – atsikėlę rytą, per pietus, vakare. Šį ritualą kartojame visais metų laikais – kai pirmuosius želmenis į dangų kelia pavasaris, kai karaliauja vasara, bręsta javai, noksta uogos, vaisiai, kai naują derlių į aruodus krauna ruduo ar stūgauja žiema, raginanti įžiebtį namų ugnį ir rinktis prie garuojančio stalo. Prie stalo susitinkame paprastą dieną ir per didžiąsias šventes – svarbesnius metų ir žmogaus gyvenimo stabelėjimus.

Gaminti maistą yra vienas vertingiausių įgūdžių, kuriuos galime suteikti vaikams, išmokę juos skaityti ir rašyti. Be galo svarbu kuo anksčiau įžiebtį jiems susidomėjimą tuo, ką valgome, kokia to kilmė ir kaip tą maistą pagaminti – virtuvėje susivokiantis vaikas bus daug sveikesnis ir vėliau gyvenime laimingesnis.

Pradėkite nuo mažens

Svarbiausia tam skirti laiko, kol vaikai maži ir jiems viskas įdomu. Suteikime jiems galimybę paskanauti kuo įvairesnių naudingų patiekalų – juo daugiau patirties ir žinių apie maistą jie įgis, tuo labiau pasitikės savimi, o tai reiškia, kad jiems bus smalsu išbandyti naujoves.

Raskite laiko

Visi esame labai užsiėmę ir tokio gyvenimo būdo vergai, tad pasistenkite rasti laiko ruošti maistą su vaikais – paprastų darbelių imkitės savaitės dienomis o savaitgaliais skirkite šiek tiek daugiau laiko ir pagaminkite ką nors, kur reikia labiau įsitraukti. Įtraukite juos kai gaminate pusgaminius, plakate glotnučius ar verdate pusrytinę košę. Tai greitas ir veiksmingas būdas įtraukti juos į paprastas užduotis.

Pirmiau maži dalykai, tada sudėtingesni

Visada gerai pradėti nuo mažų darbelių, pavyzdžiui pririnkti žolelių, sausai išsukti nuplautas salotas, maišyti ir matuoti, taip pat leisti vaikams šį tą patiems spręsti, kad pajustų ką geba. Vėliau galite pereiti prie tam tikrų recepto dalių, o laikui bėgant ir prie sudėtingesnių užduočių. Kuo daugiau jie gamins tuo daugiau jie išmoks. Svarbu įžiebtį vaikams norą dalyvauti.

Laikykites praktinio principo

Leiskite vaikams skanauti, liesti ir uostyti produktus, iš kurių gaminate maistą – kuo daugiau su jais dalinsitės, tuo geriau. Paaiškinkite, kad visai normalu, jog ne viskas jiems patinka, bet visada verta paragauti, ir ryžtingai rodykite pavyzdį – jeigu jūs ką nors darysite, veikiausiai jie irgi norės pabandyti.

Smaginkitės ir nebijokite netvarkos

Vaikai yra vaikai! Tačiau suteikite sau bent mažą galimybę valdyti padėtį. Pradėkite sutvarkytoje virtuvėje, prijuoskite vaikams prijuostas, duokite jiems suolelius pasilypėti. Pamokykite keletą virtuvės taisyklių ir kaip po darbo susitvarkyti – diekite šiuos gerus įpročius jau dabar, nes vėliau gali tekti gailėtis!

Greitai ir paprastai

Kartais itin paprasti receptai yra geriausi – daug geriau pradėti nuo lengvų, greitai paruošiamų patiekalų, kad išlaikytumėte vaikų dėmesį, negu imtis ko nors sudėtingo, mat vidury darbų vaikams tai gali pabosti, ir jie išsilakstys kas sau.

Šio to pasisodinkite

Nebūtina turėti didelį sodą, kad šio to pasisodintumėte. Vos keletas prieskonių ar pomidorų daigų ant palangės įžiebs vaiko susidomėjimą ir įkvėps jį. Tai padės jam įgyti teigiamų valgymo įpročių visam gyvenimui.

Lankykites ūkininkų turguose

Jei tik galite, visada veskitės vaikus, kol maži, į ūkininkų turgų. Čia dirbančių žmonių aistra, jų neįtikėtinos, intuityvios žinios, jų pagarba užaugintam derliui, orientavimasis pagal sezonus įskiepyt vaikams nuostabų supratimą apie maistą. Netgi nebūtina ką nors pirkti – tiesiog apsižiūrėkite, paklauskite, palieskite, patirkite tam tikrus jausmus ir panirkite į tas gėrybes. Tai bus viena stipriausių patirčių, kokią tik galite suteikti juos ugdydami maisto gamavimo srityje, be to, tai be galo smagu.

Iškylaukite

Mėgautis maistu gamtoje įdomu, tai teikia įspūdžių, tad vaikai atsipalaiduos. Nesvarbu skinsite vaisius ar rausite morkas, juk nereikia nieko sudėtingo: tiesiog pasičiupkite pjaustymo lentelę, keletą elementarių įrankių ir galite sutaisyti skaniausias salotas iš kelių savo užaugintų produktų.

Įtraukite juos ir kitaip

Pamėginkite įtraukti vaikus į šeimos valgymo ritualus. Tegul jie padeda padengti stalą, o jei tai ypatinga proga, parengia korteles su vardais arba dekoracijas – taip jie bus prisidėję prie stalo ruošimo. Tegul papuošia vandens ąsočius su citrina ir pripila visiems stiklines prieš sėdant valgyti.

Nuo seno maistas yra suvokiamas kaip meilės išraiška, o jo ruošimas drauge su šeima – puikus būdas suartėti su artimaisiais!

Nemokamas renginys visai šeimai

2024 M. GEGUŽĖS 31 D., PENKTADIENIS, 17:00

ŠEIMADIENIS su visuomenės sveikatos biuru. KINO SEANSAS po atviru dangumi. Žiūrėsime animacinį filmą – Šuniškas Pokštas.



Chaimo Frenkelio vilos – muziejaus sodelyje (Vilniaus g. 74, Šiauliai)

*Informaciją parengė:
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči
visuomenės sveikatos stiprinimą
Diana Gedminienė*

