

Pomoc Psychologiczno- Pedagogiczna z dn. 20.05.20r.

Propozycje ćwiczeń z dzieckiem w domu
(pod kierunkiem rodziców)

Degustacja „w ciemno”

Nie oceniaj jedzenia po wyglądzie! Spróbuj zrobić z dziećmi test jedzenia z zawiązanymi oczami: pozwól im dotknąć, powąchać i próbować różnego rodzaju pokarmów oraz zgadnąć, co jedzą. To jeden ze sposobów, aby urozmaicić ich menu.

Mogą być zaskoczone tym, co im zasmakuje!

Adresat ćwiczeń- Miłosz (grupa Storczyki)



Wszystko czego potrzebujesz to:

- różne rodzaje jedzenia
- miski
- opaska na oczy

Krok 1: Wraz z mamą lub siostrą poszukaj w kuchni różnych produktów spożywczych. Możesz użyć marchewek, chleba, bananów, jablek, czekolady, migdałów itp. Wszystko zależy od Ciebie – nie bój się eksperymentować! Następnie połóż wszystkie znalezione produkty na różnych talerzykach.



Krok 2: Zasłoń oczy chustką i nie podglądaj!



Krok 3: Poproś dorosłego, żeby dał Ci wybrany produkt. Dotknij go i zgadnij, co to jest. Powąchaj ten produkt – czy pachnie słodko, gorzko, a może ostro? Czy wiesz już, co to jest? Jeśli nie odgadłeś za pierwszym razem, będziesz mieć jeszcze szansę. Nie zapomnij spróbować każdego produktu. Niektóre z nich będą Ci smakować, inne niekoniecznie – nie przejmuj się tym.



Krok 4: A po zabawie może warto użyć wszystkich resztek, żeby stworzyć swoje własne danie – niespodziankę?



MIŁEJ ZABAWY!

Opracowała:
Alina Jakimiec