فوائد أنشطة الطبخ للأطفال

1. يساعد في السيطرة على سمنة الأطفال

الأطفال محاطون بالأطعمة السريعة الجذابة والرائعة للغاية سيساعد الطبخ أطفالك على التعرف على التغذية والأكل الصحي.

2. يعزز احترام الذات

يمكن أن يؤدي إنشاء طبق جديد من الصفر إلى زيادة كبيرة في تقديرهم لذاتهم، عندما يشعر طفلك بالإحباط ، فإن الانغماس في الطهي يمكن أن يمنحه جرعة جيدة من الثقة بالنفس.

3. يزيد من وقت الترابط مع الأسرة

إذا كان أطفالك ملتصقين بأدواتهم أثناء العطلات، فإن الطهي معاً يمكن أن يكون الطريقة المثالية لقضاء بعض الوقت الجيد، اصنعي بعض الذكريات الجميلة أثناء الطهي أو الخبز في المطبخ معاً.

4. يجعلهم أكثر حماساً للأكل

إذا كان طفلك قد صنع شيئاً ما، فمن المرجح أن يكون متحمساً لتناوله، إن الجهد المبذول في إنشاء شيء ما سيمنحهم الحماس لاستهلاكه أكثر مما لو صنعت شيئاً وأطعمتهم.

5. يزيد من مساهمتهم في الأسرة

عندما يطبخ أطفالك، فإنهم يساهمون في الأسرة، علمي أطفالك مهارة الحياة الأساسية هذه في وقت مبكر، ومع تقدمهم في السن قليلاً، ستحصلين على بعض الوقت للقيام بالأعمال المنزلية الأخرى أثناء الطهي.

6. يعزز العمل الجماعي

يعد الطبخ معاً في المطبخ طريقة ممتازة لتعلم أطفالك العمل الجماعي، سيتعين عليهم تعلم التواصل بشكل جيد لإنجاز العمل بسرعة وكفاءة في المطبخ.

7. يحسن مهارات صنع القرار

دجاج أم سمك؟ شطيرة الجبن؟ نتخذ العديد من القرارات في المطبخ أثناء الطهي، سيتعلم الأطفال اتخاذ هذه القرارات أيضاً، سيعطيهم ذلك إحساساً بالأهمية وأيضاً صقل مهاراتهم في اتخاذ القرار.

8. يزيد الخيال

الطبخ ليس نشاطاً سلبياً، يتطلب الكثير من الخيال، عندما يجربون المكونات أو يجدون طرقاً إبداعية لطبق ما، هذا سيحفز إبداعاتهم وخيالهم.