



Közös főzés a Nagyival

A nyári vakáció idején sok gyerekre vigyáz több, kevesebb ideig a Nagymama. Ilyenkor bizony a generációs különbségek kiegyenlítődhetnek, hiszen a nagymamák türelme, odafigyelése szinte egygyé gyúrja a két korosztályt. Egy igazán jó nagyfi aktív módon vonja be az unokát a feladatok elvégzésébe, amely így valódi közösségi programként funkcionálhat.

Ilyen közös program lehet a kertben való foglalatzkodás, valamint a főzés. Azonban itt sem lehet megkerülni az egészséges ételek elsőbbségét, mint a nyers zöldségek, gyümölcsök fogyasztását. A közös, minőségidőre épülő program, mint a főzés tartalmas órákat adhat mind a két generáció számára, ráadásul a gyermek olyan tulajdonságokat is elsajátíthat, mint a türelem, a rendszerszerű gondolkodás, az előkészítés fázisa, vagy éppen a rendrakás.

Egyre többet használják azt a szakkifejezést, hogy minőségidő. Ezt, lássuk be, leginkább a nagymamák tudják megadni a gyermeknek, különösen a nyári szünetben, amikor hosszabb ideig vannak együtt az unokákkal. Ezek a találkozások komoly kohéziós erővel bírnak a nagyszülők és az unokák között, hiszen az idősebb generáció odafigyelése, türelme többszörösen jól hathat a gyermekekre, akik ebben az időszakban már meglehetősen elfáradnak az iskolai kötelezettségek és a hétköznapi teendők miatt.

Az együttlét ilyenkor közvetve jól szolgálhatja a nagyszülő-szülő-gyermek hármasságát, mellyel a családi együttműködések kaphatnak akár egész évre szóló muníciót.

A cikk az „Egészségre nevelő, szemléletformáló programok a Sallai utcai Óvodában”, a TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1489 számú projekt keretében jelent meg.