**Magiczne święta z Gerber**

**Bez wątpienia święta to wyjątkowy i niepowtarzalny czas. Wspólne chwile z rodziną, pyszne potrawy, choinka, prezenty – to wszystko tworzy niesamowite momenty, które zapamiętają także dzieci. Ale jak w natłoku świątecznych obowiązków, poświęcić im uwagę? Oto kilka sprawdzonych pomysłów, aby poprzez zabawę zaangażować malucha w świąteczne przygotowania.**

Większość osób tuż przed Bożym Narodzeniem rzuca się w wir zadań. Sprząta, gotuje, piecze i dekoruje. Te czynności nie muszą być zarezerwowane tylko dla dorosłych, mogą stać się także wspaniałą okazją do wspólnego spędzenia czasu całą rodziną oraz ciekawym doświadczeniem dla najmłodszych. Warto pozwolić dzieciom brać udział w pracach domowych, tym bardziej, że może być to naprawdę świetną zabawą!

**Sensoryczne zabawy w kuchni – ugniataj, powąchaj, spróbuj**

Nie ma nic lepszego niż rodzinne gotowanie. To doskonały pomysł na zaangażowanie dziecka w pomoc oraz zachęcenie do odkrywania nowych smaków. Ciekawym pomysłem na wspólne spędzanie czasu w kuchni może być dla najmłodszych, np. wspólne pieczenie ciasteczek. Ważne jednak, by dać dziecku pewną swobodę działania. Niech jego rola nie polega tylko na przyglądaniu się, jak gotują rodzice czy dziadkowie – jeżeli maluch nie będzie aktywnie uczestniczyć w zadaniu, szybko się tym znudzi. Przygotowując świąteczne słodkości, **możecie skorzystać z przepisu na „Ciasteczka ze śliwkową nutką”**. Dzięki temu będą one dla maluszka (i innych członków rodziny!) nie tylko źródłem przyjemności, ale też **ważnych składników dostarczanych przez kaszkę** – m.in. żelaza ważnego dla rozwoju funkcji poznawczych.

**Ciasteczka ze śliwkową nutką** (po 12. miesiącu życia)

Składniki:

l 250g Gerber „Pełnia Zbóż” Kaszka owsiano-pszenna ze śliwką

l 1 banan

l 2 łyżeczki miodu

l 150 g masła

l 2 jajka

l 1 łyżeczka proszku do pieczenia

l Wybrane posypki lub mus Gerber, np. Deserek owocowy Gruszka, suszona śliwka w tubce

Krok po kroku:

1. Do miski wsypcie kaszkę Gerber „Pełnia Zbóż” i proszek do pieczenia, a następnie wymieszajcie drewnianą łyżką.

2. Do suchej masy dodajcie jajka.

3. Przez 5 minut razem z dzieckiem ucierajcie w drugiej misce masło drewnianą łyżką tak, aby było jak najbardziej puszyste.

4. Połączcie ze sobą masę (z kaszki, proszku do pieczenia i jajek) oraz masło – maluch może zagnieść ciasto rączkami.

5. Rozgniećcie banana widelcem i dodajcie go do masy.

6. Całe ciasto zagniatajcie przez około 3 minuty.

7. Odrywajcie z ciasta kulki wielkości orzecha włoskiego i formujcie z nich ciasteczka o różnych, kreatywnych kształtach. Jeśli w waszych słodkościach ma znaleźć się mus – pamiętajcie, aby zrobić na niego zagłębienie.

8. Ciastka rozłóżcie na blaszce, włóżcie do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczcie 18 minut.

9. Upieczone ciasteczka udekorujcie posypkami, owocami lub wybranym musem od Gerber.

10. Smacznego!

Wspólna praca w kuchni na wiele zalet. Maluch ma tu do wykonania bardzo ważne zadanie: dokładnie wymieszać rączką wszystkie składniki, a następnie formować ciasteczka – dzięki temu **poczuje się ważny i potrzebny**. Zachęćmy najmłodszych do przygotowania przysmaków w różnych świątecznych kształtach – lepienie własnego bałwanka czy malutkiej choinki to świetny sposób, by **ćwiczyć wyobraźnię i kreatywność**. Z pomocą obrazkowej wersji przepisu starsze dzieci mogą też własnoręcznie przygotować ciasto – to dodatkowo **lekcja samodzielności**, która pomoże **budować pewność siebie**. Co ważne, taka aktywność angażuje kilka zmysłów malucha – wzrok, dotyk, a później także węch oraz smak. Ugniatanie ciasta i formowanie ciasteczek to m.in. okazja do **ćwiczenia motoryki małej**, czyli precyzyjnych ruchów ręki. To także szansa na kontakt z różnymi konsystencjami i **wspierania integracji sensorycznej**, podobnie jak próbowanie gotowego wypieku, które **oswaja z nieznanymi dotychczas zapachami, smakami i fakturami**.

**Świąteczne potrawy tylko z bezpiecznych składników**

Na wigilijne przysmaki czeka się cały rok i dlatego smakują naprawdę wyjątkowo. Kulinarne tradycje nie muszą być jednak zarezerwowane wyłącznie dla dorosłych – **warto, by najmłodsi także mogli doświadczyć bożonarodzeniowych smaków**. To nie najlepszy czas na wprowadzanie nowości, jednak jeśli maluszek już wcześniej smakował np. rybki, warto by również podczas wieczerzy mógł zjeść ją razem z rodzicami. Nie każda potrawa będzie jednak odpowiednia – **ryba dla dziecka powinna zostać dobrana szczególnie uważnie**, być świeża i pochodzić najlepiej z dużych, otwartych zbiorników wodnych. Sprawdzą się m.in. łosoś lub mintaj, najlepiej ugotowane na parze, dzięki czemu zachowają maksimum ważnych składników, naturalnie w nich zawartych. W taki właśnie sposób przygotowane zostały dania Gerber z rybką. Trafia do nich jedynie mięso wolno żyjących ryb z północnych rejonów Oceanu Spokojnego. Posiłki te pozwolą nie tylko zaserwować maluszkowi wysokiej jakości danie, dopasowane do jego potrzeb, ale także oszczędzić czas w kuchni, dzięki czemu święta nie miną pod znakiem gotowania dla dziecka specjalnych potraw. A na deser – owocowe deserki w tubkach, które łatwo zabrać można ze sobą także na świąteczne wizyty u rodziny i znajomych.

**Świąteczne dekoracje – jedyne w swoim rodzaju**

W tym roku zamiast kupować gotowe ozdoby, warto zrobić je własnoręcznie z pomocą malucha. Tradycyjnej choinki nie może zabraknąć, ale kto powiedział, że jedna wystarczy? Razem z dzieckiem warto stworzyć własną – trochę mniejszą. Można wykorzystać do tego, np. soczyście zielone nakrętki od nektarów i słoiczków Gerber Organic – wystarczy namalować na nich kolorowe kropki lub nakleić wykonane z plasteliny kuleczki, które będą przypominać choinkowe bombki, ułożyć je w kształt trójkąta-choinki i połączyć klejem. Wypisz wymaluj **niekonwencjonalna choinka DIY**, z której maluszek z pewnością będzie bardzo dumny!

Oryginalną ozdobą może być też wykonana z butelki po soczku Gerber **„lampka”, która pięknie rozświetli długie, zimowe wieczory**. Wystarczy, że do pustej butelki włożycie światełka na baterie i odpowiednio udekorujecie szklaną powierzchnię – świąteczne oświetlenie, odstraszające nocne potwory, gotowe!

Możliwości świątecznych zabaw i rytuałów, które mogą stać się małą rodzinną tradycją, jest wiele. Ważne, by rzucając się w wir porządków i przygotowań poświęcić uwagę dziecku oraz angażować je w pomoc. Może się okazać, że te wspólnie spędzone chwile na przygotowywaniu ciasteczek i dekoracji będą jednymi z najwspanialszych.

Wesołych Świąt!

**Ważna informacja.** Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania sposobu żywienia dziecka ze specjalistą ochrony zdrowia. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, powinniście pamiętać, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia - rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Stosowanie mleka modyfikowanego niesie ze sobą konsekwencje socjalne i finansowe, które należy wziąć pod uwagę. Jeśli zdecydowaliście, że maluszek będzie karmiony piersią, przypominamy, że prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, dlatego czas wprowadzenia posiłków uzupełniających należy skonsultować z lekarzem lub położną. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia dziecka ważne jest, by mleko modyfikowane i żywność uzupełniającą przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.

**O Nestlé Polska S.A.**

Nestlé Polska S.A. to, należący do grona liderów, producent m.in. produktów dla niemowląt i małych dzieci. W portfolio firmy znajdują się m.in. mleka modyfikowane, kleiki, kaszki, dania w słoiczkach, soki i nektary, deserki i przekąski dostępne pod markami NAN 2, LITTLE STEPS 2, Gerber, Gerber Organic, Nestlé, BOBO FRUT, Yogolino czy Sinlac. Naszym celem jest nie tylko wspomagać rodziców w trosce o żywienie i zdrowie ich dzieci, ale także edukować ich w zakresie znaczenia diety dla prawidłowego rozwoju i wzrostu maluchów oraz zasad jej właściwego bilansowania.