

الأدوات المطلوبة

- لوح ورقي أو بلاستيكي
- قطع من الخضروات

الإرشادات

اصنعي وجهًا من قطع الخضروات النيئة أو المطبوخة.

قومي بتقطيع مجموعة متنوعة من الخضروات إلى قطع صغيرة. على سبيل المثال، الفلفل، والجزر، والكرفس، والطماطم، والملفوف الأحمر، والذرة الحلوة، والبازلاء، والقرنبيط، والخيار. جربي واستخدمي العديد من الألوان المختلفة قدر الإمكان لإضافة مجموعة متنوعة.

شجعي طفلتك على استخدام قطع الخضروات لعمل صورة لوجه على لوحاتها.



الاحتياطات

قد يختنق الأطفال من الطعام إذا لم يتم تقطيعه إلى قطع صغيرة.

كوني حذرة مما إذا كان الطفل يعاني من حساسية ضد أي نوع من الطعام.

التغييرات

استخدمي الفاكهة والزبادي لعمل وجه من الفاكهة.

اصنعي وجوه البيتزرا البسيطة باستخدام فطائر المافن وطبقات الخضروات المزخرفة، وقومي بطهيها تحت الشواية.

استخدم جبنة الكريمة والخبز أو البسكويت مع طبقات الخضروات المزخرفة لتناول وجبة غداء غير مطبوخة.

الفوائد



- تطوير مهارة التخيل.
- تجربة طعامًا، ومذاقًا وقوامًا جديدًا.
- تحديد الأطعمة والألوان.
- تعلّم كيفية التفاعل مع الآخرين.
- منح الأطفال شعورًا بالإنجاز في صنع وجبتهم الخفيفة الخاصة بهم.
- تطوير مهارات الحركة الدقيقة، من خلال التقاط قطع الطعام الصغيرة، الأمر الذي سيفيد الطفل في اكتساب مهارات الكتابة في وقت لاحق.