Приготовление еды - ежедневный процесс, за которым наблюдают наши дети. И естественно, что у них возникает желание присоединиться и помочь. Вместо того чтобы игнорировать или подавлять рвение малыша, лучше подумать о том, что интересного, вкусного и несложного можно приготовить вместе с ребенком.

***Занимательная кулинария для детей***

Желание подражать взрослым и копировать их действия свойственно всем детям, поэтому малыши 3-5 лет (а то и раньше) активно рвутся помогать родителям. Приготовление еды не является исключением. Мама готовит обед, а ребенку при этом интересен и процесс, и результат. Задача родителей – стимулировать и поощрять этот интерес к кулинарии.

В зависимости от возраста, маленькому помощнику можно поручать простые задания: помыть овощи, подать посуду, перемешать ингредиенты и т.д. Важно наблюдать за ребенком, вовлекать его в процесс, но не сильно нагружать ответственностью и требованием качества. Для дополнительного стимула есть смысл подумать над тем, что можно приготовить с ребенком вместе, чтобы он смог полностью проявить себя в качестве маленького повара.

Занимательная кулинария для детей "Сделай сам". Первые уроки

Умение готовить – действительно полезный и нужный навык. Учиться азам кулинарии можно уже с самого юного возраста - конечно же, под пристальным присмотром мамы или папы.

Первые шаги будут самыми важными, но в детстве все имеет значение и закладывает фундамент на будущее. Совместную работу на кухне вместе с ребенком можно рассматривать как важный элемент воспитания и формирования личности.

И для мальчиков, и для девочек умение готовить станет полезным навыком и обязательно пригодится в дальнейшем, в их взрослой жизни.

Общее дело дает возможность больше времени проводить с ребенком, общаться с ним, прививать ему полезные навыки и передавать опыт.

Присутствие на кухне может стать способом приучения к полезному труду, направленного на благо семьи. Ребенок начинает ощущать себя частью коллектива.

Приготовление еды способствует открытию и развитию творческих способностей ребенка: фантазии, воображения, оригинального мышления.

Если дети готовят сами, они с большим удовольствием съедают результат своего труда. Отсутствие аппетита перестанет быть проблемой.

Родителям, которые берут ребенка в помощники на кухне, следует запастись терпением. Дело не обойдется без грязной одежды, перевернутой посуды, рассыпанных продуктов – все это часть естественного процесса обучения. Не стоит ругать малыша за промахи и неудачи - терпение и поощрение помогут ему справиться с трудностями.

Что можно приготовить вместе с ребенком

Конечно, готовить в партнерстве с ребенком можно и простой обед, и любые привычные для семьи блюда. Но намного увлекательней, интересней и насыщенней эмоциями будет приготовление чего-то особенного. Что можно готовить ребенку вместе с родителями или самостоятельно:

***1. Его величество – бутерброд***

Сложить бутерброд вместе с мамой сможет даже самый маленький карапуз. Основной ключ этого блюда – ингредиенты и фантазия. Положить на кусочек хлеба сыр и колбасу – это привычно и неинтересно. Из этих же нехитрых продуктов можно сложить веселую мордочку, жука или героя мультика. В блюдо можно добавить кусочки овощей, маслины, веточки зелени, соусы – получится не только вкусно, но и полезно. В дальнейшем для ребенка не составит труда сделать себе бутерброд в школу или порадовать родителей вкусным завтраком.

***2. Пирожки и вареники***

Лепка из теста – любимое занятие для маленьких кулинаров. Раскатывание теста, подготовка начинки, формирования "красивого" изделия – по-настоящему увлекают ребенка. Задача мамы - терпеливо относиться детскому труду. Необходимо много времени и тренировок, чтобы слепить ровный и аккуратный вареник или пирожок. Скорее всего, работа маленького повара будет далека от совершенства, но критика со стороны родителей в этом случае станет не лучшим стимулом для дальнейших попыток ребенка.

***3. Выпечка и десерты***

Песочное печенье в форме забавных фигурок, кексы, запеканка или шарлотка с яблоками – достаточно простые и легкие блюда, приготовить которые смогут даже дети 6-8 лет. Мама может выступить в роли наблюдателя и помощника.

Для приготовления теста требуются простые ингредиенты, которые необходимо просто перемешать. Например, такой вкусный и полезный десерт, как творожная запеканка, готовится из творога, пары яиц, нескольких ложек сахара и манной крупы. Компоненты перемешиваются, а тесто перекладывается в форму. Задача мамы – поместить форму в духовку и достать готовое блюдо.

Кухня. Готовим вместе с детьми безопасно

Кухня – место, где присутствует особая опасность, особенно когда дети готовят еду сами. Задача родителей свести риски к минимуму и организовать безопасность на кухне для детей и приучить малышей соблюдать все правила:

никаких игр с посудой и острыми предметами;

аккуратность и чистота рук;

краны с водой необходимо закрывать после использования;

включение плиты и духовки – обязанность родителей (до определенного возраста).

Чем раньше родители начнут приучать ребенка к труду, в том числе к приготовлению пищи, тем более развитым, сообразительным, любознательным он будет расти. Любой совместный труд и общее дело – это способ объединения взрослых и детей. Поэтому вопрос о том, что можно приготовить с ребенком, важно рассматривать не только с точки зрения формирования практической пользы навыков и умений, но и укрепления межличностных связей в семье.







