

## «Всестороннее развитие детей через кулинарию»

Вы устали от детского нытья о еде, которую вы им приготовили?



Дети постоянно путаются под ногами, когда вы готовите?



**Вовлеките детей в кулинарный процесс и избавьтесь от всего этого.**



Конечно, иногда на кухне остается страшный беспорядок, приготовление блюда занимает дольше, и что, если дети испортят рецепт?... Но несмотря на все это, польза от такого обучения перевешивает все мелкие проблемы. В процессе вы можете обнаружить, что вам это очень даже нравится!

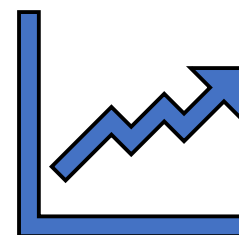
Дети любят помогать готовить еду. Поэтому отчасти, они постоянно мешаются на кухне. Им интересно что вы делаете, а вы, возможно, игнорируете их. Так что вместо того, чтобы оттолкнуть их, привлеките.

Кулинарные упражнения подходят для детей от двух лет. Конечно, объем вовлечения в кулинарный процесс и обучение различается для двухлетнего и пятилетнего ребенка, но обоих можно вовлечь в процесс, оба будут на нем учиться и им обоим будет весело.

### **Итак, ПОЧЕМУ И КАК кулинария развивает детей:**

#### **✓ Следование указаниям**

Объясните ребенку что такое рецепт, и что вы должны следовать указаниям по порядку, чтобы все получилось. Дети должны понять, что перед тем, как



готовить, нужно внимательно прочитать указания и следовать им в определенном порядке, чтобы добиться результата.

### ✓ 2. Простая арифметика

Сравнивайте количества продуктов. Мы кладем больше муки или соды? Что больше, целый стакан или пол стакана? Сколько половин стакана нужно, чтобы получился целый стакан? Развивайте понятие последовательности. Спросите, что мы делаем первым, вторым, последним?..

### ✓ 3. Понятие чувствительности

Используйте ингредиенты разных текстур, запахов и вкусов. Дайте ребенку почувствовать разницу между рисом и фасолью. Дайте понять разницу между сахаром и солью. Дайте почувствовать разницу между различными специями и сладким ароматом ванили.

### ✓ 4. Обогащение словаря

Познакомьте ребенка с названием различных ингредиентов и предметов, которые можно встретить на кухне. Мука, сахар и яйца могут быть обычными словами для вас, но новыми и непонятными для трехлетнего ребенка.

### ✓ 5. Концептуальное развитие

Развивайте понимание концепций и противоположностей: твердое - мягкое, жидкое - твердое, горячее - холодное, сырое - готовое, внутри миски - снаружи миски, быстро - медленно и т.д.

### ✓ 6. Понятие причины и следствия

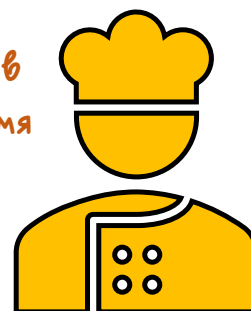
Спрашивайте ребенка: "Что произойдет, если..." (вы добавите сок вместо воды, используете бананы вместо клубники).. Дети могут понять, как добавление, вычитание или изменение одного ингредиента приводит к изменению целого продукта.

### ✓ 7. Совместная работа

Улучшайте умение ребенка работать в команде - вместе с вами или с другими детьми. Это включает и ожидание своей очереди

Теперь о нескольких способах задействования детей в кулинарии и советы, как научить ребенка во время приготовления ужина.

**НА СТАРТ...**



➤ **Подготовьте удобное рабочее место для вас и ребенка**

Если на рабочем столе немного места, возможно работу придется делать на обеденном столе.

➤ **2. Купите табуретку**

Если вы работаете на высоком кухонном столе, который находится слишком высоко для ребенка, купите для него высокую табуретку, чтобы он мог дотянуться.

➤ **3. Тщательно выбирайте рецепты**

Если кулинария для вашего ребенка что-то новое, придерживайтесь легких рецептов, доступных ребенку. Хотя почти любой рецепт можно адаптировать для маленького ребенка, начните с простых блюд из 3-5 шагов и продвигайтесь к более сложным. Используйте блюда, которые ребенок любит, и о которых с гордостью скажет, что приготовил их сам. Постепенно можно перейти к более сложным блюдам, которые для него незнакомы, чтобы расширить его опыт. Дети обычно с удовольствием едят новые блюда, которые они сами помогали готовить.



**ВНИМАНИЕ...**

- Если вы используете кулинарную книгу, откройте рецепт, по которому вы готовите.

Дети учатся видя, что родители используют книги.

- **2. Подготовьте все ингредиенты перед тем, как позвать ребенка.**

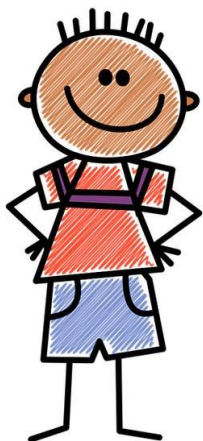
Не стоит оставлять ребенка с полуготовым тестом, пока вы ищите остальные ингредиенты. Подготовка заранее не занимает больше времени, просто вы тратите его заранее, а не во время приготовления.

- **3. Позовите ребенка и покажите ему рецепт.**

Если это первый раз, покажите ребенку кулинарную книгу, объясните, что это такое. Если в книге нет иллюстраций, покажите другие кулинарные книги с картинками. Объясните, что если вы не знаете как что-то сделать, вы ищите инструкции в кулинарной книге. Таким образом он поймет, что книги - это одни из наших помощников, которые помогают в жизни.

- **4. Помойте руки.**

Убедитесь, что ребенок помыл руки перед тем, как вы начали готовить. Покажите, что вы моете руки. Таким образом, он поймет, что правило чистоты относится ко всем, а не только к детям.



**МАРШ!**

Указания будут зависеть от рецепта, по которому вы готовите. Вот несколько основных советов, которые относятся ко многим рецептам.

- Называйте каждый ингредиент, который вы используете

Если ваш ребенок достаточно взрослый, попросите его повторять за вами название ингредиента. Не устраивайте из этого экзамен, если он не запомнил сразу, напомните сами.

- 2. Дайте ребенку пощупать и понюхать ингредиенты, которые вы используете.

Познакомьте ее с разными текстурами (например, рис и мука), попросите их сравнить. Дошкольников можно спрашивать: "Какой из них приятнее на ощупь?", "Какой приятнее пахнет?". Помните, что правильного ответа нет, вы даете ребенку шанс подумать, что он делает.

- 3. Дайте ребенку попробовать различные ингредиенты.

Внимание! Никогда не давайте ребенку пробовать сырые яйца, рыбу, птицу или мясо. Эти продукты опасны для здоровья. Когда вы работаете с такими ингредиентами, дайте ребенку попробовать продукты заранее, перед тем как их добавляют.

Конечно, все ингредиенты не попробуешь. Выберите один-два. Я предлагаю попробовать продукты, относящиеся к разным группам: сахар, лимон, соль, немного перца. Спрашивайте: "Что тебе нравится больше?". Более старшие дети могут определять разные группы вкуса: сладкий, кислый, горький, соленый.

Покажите ребенку похожие продукты, например, соль и сахар. Предложите попробовать то и другое. Догадался ли ребенок что из них что?

Опять-таки, все эти вопросы относятся к дошкольникам (4-5 лет), более младшие дети (2-3 года) могут делать тоже самое, но не смогут обсуждать.

- 4. Дайте ребенку положить как можно больше ингредиентов.

Вы можете делать измерения и передавать ребенку чашку с нужным количеством продукта. Если необходимо, помогите ребенку пересыпать ингредиент, чтобы ничего не оказалось на полу.

Добавляя ингредиенты, спрашивайте, кладете ли вы много или мало. Задавайте такие вопросы: "Мы используем больше перца или соли?"

Некоторые ингредиенты не подходят для маленьких детей. Скажите, что теперь очередь мамы/папы/бабушки и сделайте это сами.

Иногда можно адаптировать ингредиенты. Трехлетний ребенок не может разбить яйцо, но мама может разбить яйцо в чашку и дать ребенку добавить его в тесто.

#### ○ 5. Дайте ребенку перемешать ингредиенты

Большинство ингредиентов ребенку не осилить. Но вы можете дать ему начать, а закончить процесс сами. Делайте это по очереди: сначала ребенок, потом вы, потом снова он. Покажите ей как мешать быстро и медленно. Мешайте в обе стороны. Если используете миксер, покажите как включать и выключать его. Покажите, что миксер тоже может работать быстро и медленно.

Внимание! Никогда не оставляйте миксер включенным в розетку рядом с ребенком. Не отворачивайтесь даже на одну секунду, пока миксер включен. Объясните ребенку, что миксер может быть очень опасен и его никогда нельзя трогать.

#### ○ 6. Позволяйте ребенку ставить еду в духовку, на плиту или в холодильник.

Объясните ребенку, что что-то нужно сделать горячим, а что-то - холодным. Дайте потрогать блюдо до и после (но убедитесь, что оно не слишком горячее).

#### ○ 7. Уборка.

Если возможно, уберитесь как можно быстрее. Дайте ребенку понять, что правило "уберись, когда закончил" относится и ко взрослым и к детям. Дайте ребенку помочь вам.

#### ○ 8. Пожинайте плоды своих трудов.

Если вы не будете есть, что вы сделали, ребенок точно не будет. Пока вы едите, обсудите, что вы сделали. Какие ингредиенты вы использовали? Поиграйте. Вспомните, сколько ингредиентов ребенок сможет вспомнить. Попробуйте

вспомнить что было первым, что было вторым. Поговорите о том, как это было весело, спросите, что ей понравилось, а что нет.

Конечно, если делать все, перечисленное на этой странице, готовка займет часы. Каждый раз выбирайте несколько идей, а не все сразу.

Если вам кажется, что ребенку не нравится готовить, попробуйте еще один-два раза. Большинству детей нравится "кашеварить" на кухне, но нельзя говорить за всех. Возможно, ему понравится что-то другое. Имейте в виду, что интересы ребенка меняются, когда он взрослеет, поэтому даже если ему не нравится готовить сейчас, попробуйте повторить через шесть месяцев.

