

## Юный повар. Какие простые блюда можно приготовить вместе с ребёнком

Считаете, что детей лет до 10 надо держать подальше от холодильника и плиты? Напрасно! Растить помощника нужно с детства. А минусы в виде более хлопотной уборки легко перекроются плюсами: это общение, развитие малыша и приучение к помощи маме.

С какого возраста можно привлекать ребёнка к кулинарии? Почему это полезно? Что можно приготовить вместе с детьми?

Привлекать ребенка к приготовлению домашних блюд можно начиная с двух лет. Поначалу это могут быть совсем простые задания: например, налить молоко, засыпать вермишель, посолить суп и т. д.

Можно вместе с ребенком приготовить печенье, которое потом вы съедите всей семьей. Кстати, лепка из теста поможет развитию мелкой моторики. Печенье можно вырезать формочками в виде различных фигурок, которые станут героями придуманной вместе с мамой сказки.

Малыши 2,5-3 лет способны почистить варёные овощи. Начиная с трехлетнего возраста можно поручить ребёнку приготовить салат, и он с удовольствием смешает порезанные вами овощи или фрукты и заправит их маслом или йогуртом.



Дети постарше наверняка осият задание измельчить овощи не очень острым ножом. С 3-4 лет детей можно привлекать к лепке котлет и сырников, с 5 лет - к лепке пельменей. Вообще же возраст, с которого ребёнка стоит привлекать к приготовлению пищи, очень индивидуален и зависит от уровня его развития.

Что ещё могут дети? Помочь накрыть на стол, посчитать, сколько нужно положить приборов.

Вот несколько простых рецептов блюд, которые можно приготовить вместе с ребёнком.

### Молочный коктейль

Налейте в ёмкость 200 мл молока. Измельчите половинку банана, перемешайте с молоком и взбейте блендером. Украсьте ломтиком клубники и листочком мяты.

### Печенье сахарное

Муку (300 грамм) смешайте с растопленным сливочным маслом (200 г), сахаром (200 г), ванилином и разрыхлителем, добавьте взбитое яйцо, перемешайте. Тесто заверните в пищевую пленку и положите на некоторое время в холодильник. Затем раскатайте пласт толщиной 5 мм и вырезайте печенье формочками. Запекайте в духовке при температуре 180°.

### Фруктовый салат

Возьмите любые фрукты, которые любит ребенок (яблоки, бананы, киви и др.), порежьте их. Добавьте виноград или изюм, горсточку кедровых орешков, перемешайте и заправьте йогуртом.

