

Маленький повар. Учим ребенка готовить с ранних лет

Были времена, когда кулинария считалась исключительно бытовым, рутинным процессом. Мама старалась просто побыстрее приготовить какую-нибудь еду, чтобы накормить всех домочадцев. При этом остальные члены семьи на кухню не допускались: папа – потому что устал после работы, дети – чтобы не мешали и случайно не поранились.

С развитием технического прогресса и ростом уровня жизни приготовление пищи постепенно превращается из повседневной обязанности в самый настоящий творческий процесс, в котором с удовольствием участвуют все члены семьи. Особенно рады этому дети, которые все чаще воспринимают помощь маме на кухне как веселую игру. Да и сама кулинария для них сравнима с волшебством. Вы берете разные продукты, смешиваете, варите-парите, и получается что-то совершенно новое – вкусное и красивое.



Итак, начинаем учить ребенка готовить!

Знаете, что нужно сделать прежде всего? Подарить малышу фартук. Обязательно нарядный, лучше с аппликацией на кулинарную тему. Для девочки и мальчика разной расцветки и фасона. Фартук непременно должен быть и у папы – не такой, как мамин, «мужской».

Покажите ребенку, как мыть овощи и фрукты. Расскажите, для чего это делается. При этом называйте цвет и форму овощей и фруктов, загадывайте загадки про них. Позвольте ему вымыть овощи или фрукты для последующего использования. Если ему покажется, что вы ему доверяете самые несерьезные дела, объясните, что на самом деле хорошее мытье – это самое главное в кулинарии, потому что таким образом маленький кулинар защищает всю семью от вредных микробов, которые могут попасть в еду.



Вообще, осознание важности собственного дела необходимо крохе для вдохновения и последующего успеха. Огрехи производства исправьте сами (незаметно!). Зато в следующий раз ваш помощник будет действовать уже более умело.

Очень увлекательным для ребенка будет процесс лепки из теста. Вы готовите тесто, даете юному кулинару кусочек и показываете, как раскатать лист (скалкой), как вырезать из него выемками разные фигурки. Хорошо вручить ему скалку и предложить попробовать самому раскатать тесто. У вашего малыша уже имеется опыт, приобретенный в песочнице. Значит, вам будет просто объяснить ему аналогию, а преимущества он оценит сам: ведь пирожки из песка не едят. Из теста он может лепить что угодно – от бесформенной лепешки до человечка. Пусть слепит любую фигурку и посыплет сахаром или семечками. Отличная получилась булочка! Потом научите его выкладывать на тесто начинку и соединять края пирожков.



Самостоятельное приготовление блюд пока рановато для маленького кулинара. Но вы можете поручить ему подготовить ингредиенты для них. Хороший вариант – крупа для приготовления каши или гарнира.

Маленькие дети любят перебирать мелкие предметы и копаться в них пальчиками, поэтому позвольте ребенку от души повозиться с этим продуктом. Пусть ребенок сам выберет, какое именно блюдо из крупы вы будете с ним готовить. Затем достаньте соответствующую крупу, высыпьте в широкую плоскую тарелку или в маленький тазик. Объясните ребенку, чем хорошие семена отличаются от плохих, какие надо отобрать и потом сварить, а какие вы

выбросите. Ребенку перебирать крупу полезно для тренировки мелких движений кистью и пальцами (мелкой моторики). Развивает способности к рисованию и письму.

Следующий этап – крупу нужно промыть, а затем залить кипятком в определенной пропорции. Это уже из области математики. Вы наглядно можете объяснить ребенку понятие пропорции – например, берется 1 часть гречневой крупы и 2 части воды, 1 часть риса и 3 части воды. Объясните, какие процессы сейчас будут происходить, что еще нужно добавить, чтобы каша или гарнир были вкусными. Все эти процессы просты, но необходимы, а у детей обычно вызывают бурный восторг.



Только помните, что ребенку нельзя стоять слишком близко к плите и самому помешивать бурлящее блюдо. При этом он не должен терять чувство причастности к важному процессу.

Если вы готовите яйца, то дайте ребенку положить их (предварительно вымытые в теплой воде) в кастрюльку с холодной водой. Засеките время в зависимости от желаемого результата. Можно включить таймер, но лучше пусть малыш сам следит за минутной стрелкой (учимся называть время по часам!) и сам выключит плиту. Поручите ребенку облупить яйцо (он это сделает с удовольствием), если яйца сварены для салата. Только не забудьте подержать их в холодной воде, чтобы было легче снимать скорлупу.

Готовим салат. Нет проблем! Натереть на терке сырую морковь малышу пока не под силу (этот непростой процесс уже по силам подростку), но сделать то же самое с крутым яйцом, отварными морковкой или картошкой он сможет – конечно, при известной сноровке, которая достигается тренировками. Потренировавшись на мягких кусочках, малыш наберется достаточно опыта, чтобы переходить к более твердым продуктам. Доверьте ребенку положить в салат сметану (и размешать ложкой) или налить растительное масло (нужна ловкость, чтобы не вылить сразу полбутылки, то есть вновь тренируем руку).



По мере роста малыша можно расширить его кулинарные возможности. Вручите маленькому повару пластмассовый нож и предложите нарезать не самые твердые продукты. Пластмассовый инструмент не сможет причинить вред ребенку, но им вполне можно нарезать кабачки без кожуры, огурцы, вареные овощи, яйца, колбасу. Научите ребенка намазывать на хлеб масло, джем, паштет, соусы. Чтобы ребенок не порезался, дайте ему специальный «бутербродный» неострый ножик с закругленным концом.

В кастрюле на плите закипел сваренный вами накануне бульон. Снимаете крышку и предоставьте ребенку честь опустить в бульон (в половнике, не кидать!) мелко нарезанные овощи и зелень. Кто суп варил? Даша! А помогать лепить пельмени – святое дело, к которому принято привлекать даже гостей. Научите ребенка правильно держать пельмень (вареник) в ладони и защипывать другой рукой края теста. Очень полезное



упражнение: как и перебирание крупы, развивает мелкую моторику. Получится не сразу, за то со временем вы будете иметь удовольствие лепить пельмени всей семьей. Руки заняты, зато можно пообщаться вволю, завести душевный разговор.

Учите ребенка более тщательному обращению с продуктами. Покажите, как надо аккуратно разбивать яйца для яичницы или омлета, не упустив скорлупок. Дайте малышу сначала широкую плоскую – пусть тренируется, не опасаясь пролить содержимое яйца на пол. Потом в ней же он сможет перемешать массу для омлета, добавив молоко и соль. Когда юный повар в совершенстве овладеет этим навыком, поручите ему разбивать яйца для яичницы, не повреждая желтка.

Обычно дети любят веселые желтые «глазки», которые смотрят на них со сковородки.

Детям очень нравится готовить «веселые» блюда. Творческая энергия у детей обычно бьет ключом. Так используйте ее и на кухне!

Покажите ребенку, как на яичнице или блине любимым соусом или вареньем можно изобразить симпатичную рожицу. Вареные яйца – основа для любой фигурки. Маленькие кусочки моркови или веточки зелени, аккуратно помещенные в нужное место, могут превратить яйцо в мышку или птичку, пингвина или котенка.

Прекрасные цветы для украшения салатов легко сделать из тонких ломтиков любых продуктов – мяса, соленой рыбы, овощей. Нужно просто свернуть их трубочкой и слегка отогнуть края. Нанизав оливки на шпажки и оформив их сверху зеленым луком, ваш юный повар украсит любое блюдо экзотическими пальмами, а выложив те же самые оливки на поверхность салата, превратит блюдо в спину ящерицы.

Просто покажите ребенку направление для деятельности – пусть дальше он проявляет фантазию сам, развивая полученные от вас навыки в соответствии со своими представлениями о веселом, красивом и вкусном.

Обязательно хвалите ребенка! Каким бы плачевным ни вышел результат стараний у вашего маленького кулинара, нельзя ругать его за испорченные продукты. Первый позитивный опыт чрезвычайно важен, так как он формирует дальнейшее отношение ребенка к кулинарии. Поэтому надо обязательно хвалить ребенка в любом случае – за то, что старался, за то, что все-таки смог что-то сделать. А осознание того, что от него зависел ужин, повысит не только самооценку, но и даст ощущение социальной значимости. Спокойно разберите неудачи и пообещайте друг другу обязательно их учесть и исправить в следующий раз. Не позволяйте малышу расстроиться настолько, чтобы у него вообще пропало желание что бы то ни было делать на кухне.

Готовить можно не только дома. Ребенку наверняка понравятся мастер-классы по приготовлению шоколада и сладостей, приготовления пиццы. Сводите его на эти занятия. Некоторые кондитерские и пиццерии устраивают такие уроки и для взрослых, и для детей.

И все же самый верный способ привить детям желание «кулинарить» – личный пример. Готовьте много, часто и с удовольствием. Возможно, это вдохновит вашего ребенка стать выдающимся шеф-поваром.

Как видите, учить ребенка готовить не только весело, но и полезно.

Во-первых, это бесценный бытовой навык. Чем раньше малыш начнет приобщаться к работе на кухне, тем проще ему будет воспринять это умение как естественную часть жизни.

Во-вторых, ребенок приучается к порядку в ведении любых дел, ведь для любого кулинарного процесса необходимо сначала подготовить ингредиенты и инструменты, а в конце обязательно привести в порядок рабочее место. Это дисциплинирует ребенка и учит организованности.

В-третьих, ребенок на личном опыте сможет понять основные принципы предварительной подготовки и дальнейшей обработки продуктов. Обычно это теоретические понятия, и детям бывает сложно понять только со слов родителей, что они действительно нужны. А здесь у него появится практическое видение этой необходимости.

В-четвертых, кухонные манипуляции неизбежно развивают мелкую моторику, так как все кулинарные процессы предполагают много действий руками с самыми разными продуктами и утварью.

В-пятых, самые хитрые мамы пользуются этим приемом, чтобы накормить ребенка овощами. Не все дети с охотой едят овощи, особенно в сыром, самом полезном виде. А в процессе приготовления блюд малыша так и тянет положить кусочек в рот!

Вывод напрашивается сам собой: готовить с детьми – это удовольствие, главное – побороть страхи и заблуждения на этот счет.

