

Чому важливо готувати разом з дітьми?»



Дитина на кухні – страшний сон багатьох мам.

Одні бояться: раптом що-небудь переверне або розіб'є. Кухня дітям не іграшка!

«Після його допомоги я тиждень буду все відмивати!» – кажуть інші. Хіба у жінки мало клопоту по будинку? Простіше посадити малюка за мультики і швиденько все самій приготувати.

Але забобони розсіюються, коли мами дізнаються про те, яку користь може принести спільне з дитиною приготування їжі.

Сприйняття, мислення, моторика

Апельсин круглий, тісто пружне, родзинки солодкі. Для дітлахів вкрай важливо чуттєве пізнання світу. І чим більше каналів сприйняття задіяно, тим краще. На кухні дитина бачить безліч предметів різних кольорів і форм, чує їх назви і запам'ятовує, які вони на дотик і смак. Це збагачує внутрішній світ не гірше спеціальних розвиваючих ігор.

Дорослішаючи, діти починають розуміти: щоб спекти печиво, мало все скласти в одну миску. Кожен рецепт – це певний алгоритм дій. Спочатку потрібно змішати інгредієнти, потім вирізати формочками забавні фігурки, відправити їх в духовку і чекати. Спостерігаючи за мамою, дитина починає мислити логічно. Хочеш отримати певний результат? Виконуй певну послідовність дій.

У процесі готування діти вчаться тримати і передавати різні предмети: ложку, сито і так далі. З кожним разом вони все впевненіше поводяться з кухонним інвентарем і виконують завдання, що вимагають скоординованої роботи очей і рук.

Що можна довірити юному кухареві? Дуже багато!

- **2-4 роки:** дитина з задоволенням буде ліпити з пісочного тіста, формочками вирізати з нього фігурки, адже вона вже відмінно відточила цю навичку в пісочниці біля будинку, і, звичайно ж, посипати все цукром або ніжними цукровими сердечками.
- **5-8 років:** дитина стає справжнім помічником, справляється з нарізкою і зважуванням інгредієнтів на кухонних вагах, може підготувати формочки для кексів до випікання.
- **9-12 років:** до цього часу дитина вже зазвичай освоює таку кухонну техніку, як електрочайник і мікрохвильова піч, і готова познайомитися з міксером і духовкою.

Я сам!

Вперше ці слова батьки чують, коли дитині виповнюється 2-3 роки. У цьому віці малюк всіляко намагається продемонструвати самостійність, проявляючи часом разючу упертість. Дві години одягав сандалі: не на ту ногу, зате сам!

Психологи називають це кризою трьох років і радять заохочувати самостійність дітей. Так, це займає багато часу і часом дратує, адже мама підсвідомо розуміє, що їй чадю більше не вважає себе з нею одним цілим, у нього з'являється власне «я».

Кулінарія відмінно підходить для тренування самостійності. Коли дитині довіряють таку відповідальну справу, як приготування десерту для всієї родини, вона відчуває, наскільки вона важлива.

Також малюк незабаром розуміє: бути самостійним – значить бути відповідальним. Вирішив сам затиати тісто для млинців? Сам і витирай, якщо воно раптом випадково пролилося.

Чомучки

Коли дитині виповнюється п'ять років, у батьків з'являється нова напасть: «Мама, а чому в духовці кекс перетворюється з тіста в булочку?», «Чому молоко біле?», «Чому цукор солодкий?». Сотні «чому», від яких не сховатися.

Звучить неймовірно, але, готуючи з дитиною, граючи з нею, її можна одночасно навчати.

Так, можна без зусиль вивчити кольори і смаки продуктів, просто називаючи їх: малина червона і солодка, лимон жовтий і кислий, молоко біле і вершкове. По написах на етикетках можна повторювати букви і відточувати техніку читання. А кухонні міри, ваги і об'єм – прекрасна підмога в математиці. Де більше глазурі: в чайній або столовій ложці? Можна навіть скласти цілі гастрономічні завдання: спочатку ми додали три ложки мигдальної пудри, а потім ще дві, скільки всього?

Кулінарія не має кордонів, з її допомогою можна вивчати географію і мови. Ви самі не помітите, як дитина запам'ятає, що печиво макарун родом з Франції, а капкейк в Америці називають маленькі кекси.

У книзі професора Корнельського університету Роберта Волькен «Про що Ейнштейн розповів своєму кухареві» кухня розглядається з точки зору фізики і хімії. Під час приготування їжі дійсно можна ставити справжні наукові експерименти.

Магія? Звичайно, ні! Яйце втягується в пляшку через перепади тиску, яке зовні значно більше, ніж усередині. Чим старше буде ваша дитина, тим більше таких фактів їй захочеться знати.

Радість творчості

Магія починається, коли безформний шматок тіста перетворюється в красивий пиріг, а по кухні розноситься божественний аромат. Діти бачать результат, розуміють свою причетність і надихаються на нові кулінарні звершення.

Прикрашаючи десерти, роблячи оригінальні нарізки, сервіруючи стіл, мама сприяє розвитку художнього смаку дитини. Спочатку малюк намагається повторити, а потім починає фантазувати сам.

Сімейна творчість згуртовує. У дітей підвищується рівень довіри до дорослих: раз вони довірили мені готувати їжу, значить, і я можу на них покластися. Батьки ж радіють, коли їх малюк поводить себе зовсім як великий. Хіба не щастя, коли у дитини горять очі, коли вона сміється від того, що у неї все виходить?

Але найприємніше – збирати всю сім'ю за столом і смакувати страви, які приготували. Цей ритуал дозволяє нагодувати навіть нехочух. Навряд чи малюк відмовиться від страви, яку сам зробив.

Безпека

У суспільній свідомості стійкий стереотип, ніби приготування – доросла справа. Але багато дорослих не люблять або не вміють готувати, тому що чули в дитинстві: «Не чіпай!», «Відійди!».

На кухні дійсно багато предметів, якими дитина повинна користуватися з обережністю. Але це не означає, що потрібно з криками відбирати у малюка вилку, тільки-но він доторкнувся до неї. Мама повинна навчити дитину обережності.

Якщо ви вирішили готувати разом з дітьми, продумайте все заздалегідь. Підберіть кухонний інвентар, який відповідає віку дитини. Дітям трирічного віку краще поки користуватися лише пластиковими приладами, а першокласникові, наприклад, вже можна довірити невеликий закруглений ніж.

Пояснюйте дітям, як поводитися з тими чи іншим кухонним приладдям, не втомлюйтеся повторювати техніку безпеки при роботі з плитою, нагадуйте, чим небезпечний гарячий чайник.

Але найголовніше, не залишайте їх без нагляду! Дитина може проявляти творчість і самостійність в кулінарії, але їй все ще потрібен наставник. Це ви.

Поради

І наостанок кілька рекомендацій для тих, хто раніше ніколи не готував з дітьми, але тепер твердо вирішив спробувати.

- На перших порах вибирайте прості страви, які не зажадають від дитини багато зусиль, а від вас – підготовки. Наприклад, приготуйте яке-небудь просте печиво з додаванням мигдальної або фундучної пудри.
- Не підганяйте дитину. Не зліться, якщо вона занадто довго і жахливо кострубато ріже полуницю. Адже вона тільки вчиться! Для готування з дітьми краще вибирати вільний час, а не займатися цим, коли через півгодини прийде голодний чоловік.
- Не змушуйте дітей. Не дивуйтеся, якщо через 20 хвилин їм все набридне. Вони повернуться, якщо доручити їм щось дійсно цікаве. Мазати деко олією для дитини досить нудно, а ось ліпити з марципану або мастики – інша справа. Трохи часу і натхнення, і маленький витвір мистецтва, створений пальчиками дитини, викличе захоплений вигук мами.
- Хваліть свого маленького шеф-кухаря! Дітям вкрай важливо схвалення дорослих. Нехай дитина знає, що мама пишається нею і всі старання не марні.

Кулінарне мистецтво схоже на чаклунство. Коли людина готує, задіяні всі п'ять почуттів і додається шосте – любов. Даруйте дітям любов – готуйте разом. Адже щастя на десерт – це так просто!

<https://pac.com.ua/a-cup-of-coffee/chomu-vazhlyvo-hotuvaty-razom-z-ditmy.html>