

Консультация для родителей «Готовим вместе с детьми»

«Не мешай! Пойди, поиграй!» Как часто звучат подобные слова, когда мы готовим ужин, а ребенок во что бы то ни стало намеревается нам помочь! И ведь стремятся к этому абсолютно все, будь то девочка или мальчик. И куда, скажите, девается это стремление, когда сын или дочурка подрастают? Почаще пресекайте добрые детские намерения, и очень быстро пыл маленького повара остынет, не сомневайтесь.

Естественное желание малыша помочь вам в увлекательном процессе приготовления пищи нужно всячески поощрять и лелеять. Чтобы вы ни готовили, чем бы ни занимались на кухне, для ребенка всегда найдется какое-нибудь доступное по возрасту поручение: помыть овощи, почистить вареные яйца и картофель, украсить салат или бутерброды, что-нибудь помешать и даже порезать. И пусть из дырок в нелепом варенике вытекает клубничный сок, часть крема оказывается на одежде, а пол усыпан мукой. Но разве испорченный кусок теста, испачканная одежда или грязный пол стоят детской обиды и разочарования? Конечно, нет. И если вы время от времени будете готовить какие-нибудь интересные блюда вместе с крохой, польза от этого будет большая и многогранная.



Начало начал

Привлекая ребенка к процессу готовки, кроме цели вырастить себе достойного помощника и подготовить маленького человечка к будущей взрослой жизни, мы «убьем» множество и других полезных «зайцев».

✓ Во-первых, помощь на кухне – важный для малыша шаг осознания своей нужности и значимости. Ведь ему доверяют, как взрослому.

✓ Во-вторых, малыш приобретает массу новых навыков, учится самостоятельности и ответственности в процессе выполнения поручений.

✓ В-третьих, юный повар в процессе готовки тренируется в математике и в логике (считает количество яиц, ложек сахара, капель лимонного сока, щепоток соли), учится осознавать время.

✓ В-четвертых, повышается аппетит привередливых "малоежек", ведь приготовленное собственными руками куда как вкуснее.

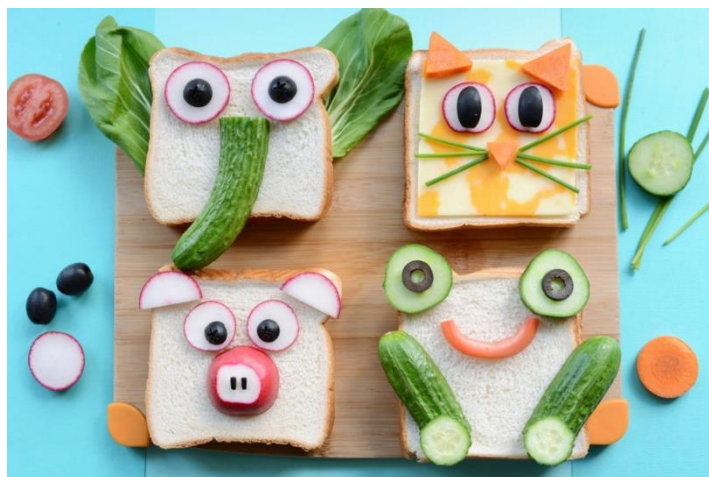
✓ В-пятых, кулинария – процесс творческий. Значит, готовя что-нибудь вкусненькое на ужин, параллельно развиваем и творческий потенциал. Перечислять можно долго, но что бы совместное кухонное колдовство принесло только радость и удовольствие всем его участникам, не забудьте о нескольких простых правилах.

Прежде всего, объясните ребенку правила поведения на кухне и следите за их строгим соблюдением. Кухня – не место для беготни и баловства, здесь слишком много опасных предметов. Купите или сшейте для маленького повара персональный фартук (можно клеенчатый). Тогда и стирать придется гораздо меньше.

Для того чтобы малышу было легче дотянуться до стола или мойки подберите для него невысокий устойчивый табурет, который сразу поможет маленькому повару "подрасти". Приучайте малыша к мысли, что после приготовления пищи за собой нужно убрать. Кстати сказать, обычно дети с удовольствием моют посуду, потому что им нравится любая возня в воде и с водой.

Не ругайте ребенка и не подшучивайте над ним, если у него что-то не получается. И если вам кажется, что слепить аккуратный пирожок – совсем просто, попытайтесь вспомнить, каким он впервые получился у вас. Кашеваря с дитем, сразу настройтесь на то, что приготовление того или иного блюда займет больше времени. Но это время уйдет на приятное и полезное общение с любимым чадом. А, значит, не пропадет даром. Итак, что же мы сегодня приготовим?

Сооружаем бутерброды



Пожалуй, самое простое, что может приготовить ребенок – это бутерброды. Все необходимые ингредиенты вы можете нарезать сами, а крохе доверьте разложить продукты на хлебе так, как подсказывает его фантазия. Ведь даже самый обычный бутерброд с кружком колбасы может превратиться в смешную рожицу, если сделать глазки из половинок маслин, нарисовать рот кетчупом, а из укропа соорудить пышные усы.

Для воскресного завтрака отлично подойдут **горячие бутерброды**. Малышу-дошкольнику вполне по силам нарезать хлеб, уложить сверху сыр и поместить на пару минут в микроволновку. Конечно, порезано все это будет не особо ровно, и, скорее всего, слишком толсто. Но, разве это главное? Зато, какой гордостью будет светиться ваше чадо от чувства собственной значимости и взрослости. Ведь это он САМ справился. Да еще и мама с папой едят и нахваливают: "Ах, как вкусно! Никогда не ели ничего подобного!" Но сделать утренние бутерброды можно и позатейливее. Пусть малыш смешивает в чашке майонез с небольшим количеством горчицы, а вы добавьте мелко нарезанную зелень петрушки. Теперь намазываем смесью ломтики черного или белого хлеба, сверху кладем тонко порезанную колбасу или любой другой мясной продукт (ветчина, отварное куриное мясо), накрываем все это ломтиком сыра и помещаем в духовку или микроволновку.

А вот рецепт необычных **яблочных бутербродов**. Попробуйте приготовить их с малышом. Нам понадобится натертое на терке яблоко, сливочное масло, сыр и ломтики белого батона. Если у вас есть пластмассовая терка, тереть яблоко доверьте ребенку. Кусочки хлеба смазываются тонким слоем сливочного масла, покрываются яблочной массой, чуть-чуть посыпаются сахаром, накрываются ломтиками сыра и жарятся на сливочном масле под крышкой до тех пор, пока сыр не начнет плавиться.

А из остатков чуть подсушенного батона получаются очень вкусные сладкие гренки. Взбейте пол стакана молока с яйцом и столовой ложкой сахара. нарежьте батон ломтиками. Теперь малыш сможет обмакивать ломтики в смесь, и вы будете выкладывать их на сковородку с разогретым растительным маслом. Понятно, что оставлять его без присмотра за этим занятием нельзя. Когда гренки обжарятся с одной стороны, переверните их на другую и тоже обжарьте. Сладкие гренки, которые станут отличным дополнением к утреннему чаю, кофе или какао, готовы. И, скажу по секрету, съедаются они еще быстрее, чем готовятся.

Приятного вам аппетита!

Продолжение следует....