Děti do kuchyně patří!



A navíc chtějí maminkám a tatínkům stále s něčím pomáhat. Kde jinde spojit příjemné s užitečným než právě u rodinného krbu? **Najděte odvahu nevyhánět děti z kuchyně a společně si užijete fantastický čas!**

Zapojte své děti v kuchyni

Pozvat dítě do kuchyně a dovolit mu zapojit se do přípravy jídla vyžaduje notnou dávku trpělivosti, času a pevných nervů. Ale **odměnou budou rozzářená dětská očka, šikovné potomstvo a s velkou pravděpodobností i narůstající apetit malého jedlíka**.

Jestliže máte doma vybíravé dítko, které nechce zkoušet nové pokrmy, zapojte ho do přípravy. Bude potom více nakloněno chuťovým experimentům. Navíc vychováte ve svém dítěti malého kuchaře. Pokud vás nebude mít po ruce, spíše než po fast-foodu nebo čokoládových tyčinkách prozkoumá lednici a vytvoří si vlastní plnohodnotné jídlo.

Dalším argumentem, proč děti pouštět do kuchyně již v útlém věku, je jejich bezpečnost. Paradox? Možná trochu ano. **Pokud dětem dovolíte používat kuchyňské náčiní pod vaším dohledem, nebudou mít potřebu zkoušet to tajně za vašimi zády.** Budou vědět, kdy a jak se používá nůž a škrabka i proč si na ně dát dobrý pozor. Pochopí, že zapnutý sporák představuje nebezpečí spálení, stejně jako pánev plná horkého jídla. Jejich zvědavá nátura bude ukojena.

V neposlední řadě ušetříte finance za spoustu hraček, s nimiž se váš malý průzkumník stejně dlouho nezabaví. Nemusíte pořizovat speciální počítadla, modelovací sadu na krájení, napodobeniny ovoce či zeleniny. V kuchyni své nezbedy naučíte rozlišovat barvy, počítat suroviny, poznávat různé tvary, strukturu a

skupenství surovin, jejich vůně a samozřejmě chutě. Mísení těsta rukama je navíc perfektní antistresovou činností. Ještě pořád si říkáte, že dítě do kuchyně nepatří?

Nikdy není brzy na začátek

Obecně se dá říct, že jakmile začne dítko vyzvídat, co se v kuchyni odehrává, měli byste mu dovolit zúčastnit se příprav. Batole vás bude pouze sledovat a později se natahovat po potravinách. Buďte na to připravení a nabídněte omyté a bezpečné suroviny, které může blíže zkoumat či ochutnávat. Později může pomoct s jejich přenášením, omýváním, loupáním.

Fantazii se meze nekladou. Jen**počítejte s tím, že dětem do tří let nejde o výsledek činnosti**. Jsou fascinované tím, co právě dělají. Také u aktivity nevydrží moc dlouho a je nutné smířit se s jistým nepořádkem. Ten by si po sobě malí šikulové měli ale uklidit. Sice se jim to při prvních pokusech nebude dařit podle představ dospělých, ale navyknou si na to, že kromě „zábavy“ musí mít i nějaké povinnosti.

Nejmenším pomocníkům nevysvětlíte, že mouka patří pouze do mísy. Budou ji přesypávat z místa na místo, kreslit s ní a zkoumat, co všechno dokáže. Totéž samozřejmě platí o ostatních surovinách včetně tekutin. **Buďte na podobné experimenty vybaveni a dítěti neoblékejte sváteční svršky.** Starším pomocníkům pořiďte dětskou zástěru, mladším klidně speciální jídelní oblečky potažené fólií.

Přemýšlíte, jakou činností začít? Dovolte dětem přisypávat ingredience na těsto a promíchávat je. Mohou také omývat zeleninu, vyhazovat slupky. I malým dětem jde díky zručným prstíkům překvapivě dobře loupání uvařených vajec. Ukažte dítěti, jak se pracuje s mazacím nožem, a dovolte mu namazat si krajíc chleba nebo mu dovolte speciálním dětským nožem nebo vlnkovým vykrajovátkem krájet okurku.

Nezapomeňte na hygienu! Nejmenší děti nenechte pracovat se syrovým masem či vejci. Těm odrostlejším vysvětlete základy práce v kuchyni. To, co dospělý považuje za automatické, totiž zůstává dětem utajeno. Před vařením i v jeho průběhu si s dětmi myjte ruce – jistě to bude jedna z oblíbenějších činností. Seznamte je s jednotlivými spotřebiči a upozorněte na jejich nástrahy. Elektrický sekáček má ostrou čepel, při používání mixéru nesmí strkat prsty do mísy atp.

Desatero klidného rodiče a dítěte:

1. Počítejte s tím, že **dítě nadělá v kuchyni nepořádek a umaže se**.
2. Dovolte mu **zkoumat potraviny a technologické procesy**.
3. Vyberte **recept, který není časově ani technologicky náročný**.
4. Připravte **suroviny, které může dítě ochutnávat**.
5. Po celou dobu **buďte v kuchyni se svým dítětem**.
6. Vysvětlujte, **co a proč právě děláte, z čeho to děláte**. Každá potravina má svůj původ, zajímavý příběh.
7. Najděte aspoň jednu **činnost, kterou dítě zvládne bez vaší asistence**, a bude si tak připadat důležitě.
8. Zapojte malého kuchtíka **také do průběžného a následného úklidu**.

9. Nevařte s unaveným či rozladěným dítětem.

10. **Vařte s úsměvem.** Lépe to jde i chutná □□