

DZIECKO W KUCHNI – CZY WARTO?

Gotowanie, jak czytanie czy pisanie to umiejętność, której należy uczyć nasze dzieci. Kuchenne zabawy pomagają rozwijać zdolności manualne, matematyczne, logiczne dziecka. Wspierają cierpliwość, dokładność i uczą pewności siebie. Nasze dzieci mają swoje miejsce w kuchennych przestworzach. Pomyśl, jak czuje się Twoje dziecko w kuchni. Dzisiaj niespodzianka. Nie ma tradycyjnych zajęć i nauki czytania. Dzisiaj zapraszamy do kuchni 😊



Co nam daje wspólnie spędzony czas w kuchni:

Dlaczego warto zaprosić je do swojego królestwa i dać ponieść się kulinarnym działaniom. Oto kilka powodów, dla których warto gotować z dzieckiem, które z pewnością przekonają każdego rodzica do wspólnego obierania, ubijania i krojenia z najmłodszymi członkami rodziny:

- [nauka zasad żywieniowych](#), czyli oryginalny i wciągający pomysł na to, by wyjaśnić dziecku, w których produktach jest dużo witamin i dlaczego warto je spożywać;
- okazja do świetnej, wspólnej zabawy;
- szansa na przekonanie malucha do spróbowania nowych smaków;
- uczy współpracy z innymi osobami i zachęca do interakcji oraz komunikacji niezbędnej do wspólnej realizacji zadania;

- uszczęśliwia malucha, który ma okazję samodzielnie zrobić rzeczy przypisane dorosłym, a to dla każdego z nich ogromne wyróżnienie i zachęta do dalszych aktywności;
- podczas wspólnego gotowania się rozmawia, dlatego to sposób na to by posłuchać o problemach, planach, sukcesach i radościach, czyli zbudować relację i zacieśnić więzi z dzieckiem;
- wspaniała okoliczność by nauczyć dziecko, że wspólne spędzanie czasu, a przy tym efekty tej pracy, mogą się okazać miłym gestem dla innych domowników. Razem upieczone ciasto czy ulubiona potrawa taty, będzie nie tylko jedzeniem, ale także miłym uzupełnieniem prezentu na imieniny, urodziny czy tak po prostu, bez okazji – warto uświadomić i nauczyć dziecko, że robienie miłych rzeczy dla innych ludzi to wspaniała zabawa i piękny gest;
- to nauka odpowiedzialności oraz zasad bezpieczeństwa, niezwykle ważnych w każdym aspekcie życia, także w kuchni;
- rozwój kreatywność oraz umiejętności planowania, na początek obiadu, a kolejno innych, bardziej ważnych aspektów życia.

Podczas gotowania z dziećmi warto pamiętać o kilku istotnych kwestiach, które zapewnią dziecku bezpieczeństwo i zdrowie. Przede wszystkim należy pamiętać o myciu rąk. Niezaprzeczalnie powinno także uważać się na gorące blachy czy ostre noże i sprzęty kuchenne. Chwila nieuwagi może doprowadzić do tragedii, dlatego przyrządzając posiłki z dziećmi należy mieć oczy dookoła głowy i nigdy nie tracić z nich dzieci. Jeszcze jedna ważna kwestia jest taka, żeby zapomnieć na chwilę o sprzątaniu i nienagannym wyglądzie kuchni – podczas gotowania z dziećmi jest to po prostu niemożliwe i nie warto sobie zaprzętać tym głowy. Po co się denerwować?

Jak kreatywnie spędzać czas z dzieckiem w kuchni? Czyli zabawy w gotowanie.

Proponujemy, aby dzieci towarzyszyły rodzicom w kuchni, pomagały i wspólnie spędziły fajny dzień. Na Wasze zdjęcia czekamy jak zawsze. Może wspólnie ugotujecie obiad? A może upieczecie razem ciasteczka?



Krucze ciasteczka z cynamonem

Składniki na kruche ciasto:

2 szklanki mąki pszennej, 1/2 szklanki cukru brązowego, 250 g miękkiego masła, może być margaryna ja ostatnio używam Kasi z Masłem, 2-3 żółtka nie dodaje białek, bo ciasto jest wtedy za twarde, 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia, 1/2 laski wanilii lub cukier wanilinowy, 1/2 łyżki startego świeżego cynamonu.

Przygotowanie ciasta

Wszystkie składniki na ciasto zagniatam. Można użyć na samym początku miksera, a potem resztę ugniatać ręką. Ciasto musi być dobrze wyrobione, potem i wkładam je na ok 30 minut do zamrażalnika. Rozwałkowuję ciasto na cienkie placki i do dzieła. Wycinamy foremkami. Były jeże, misie, lisy, 2 łosie, gwiazdki, kwiatki i inne kształty. **Piec około 10-15 minut na złoto w temperaturze 170-180 stopni**



Przepis i zdjęcie zaczerpnięte z bloga: Jaśkowe klimaty.

Słodkie koperty z niespodzianką- naleśniki

Składniki:

- szklankę mąki,
- 3 jajka,
- 2 szklanki mleka,
- 1 łyżkę oleju,
- 500 g twarogu,
- 3 łyżki cukru,
- pół łyżki cynamonu,
- 250 ml śmietany 30%,
- cukier puder,
- masło



Zaczynamy od posolenia jajek i wymieszania ich z mlekiem. Cały czas mieszając stopniowo dodajemy mąkę. Następnie rozgrzewamy patelnię i smarujemy ją lekko olejem. Za pomocą łyżki wazowe rozlewamy ciasto na patelni. Teraz czas na farsz. Miksujemy twaróg, dodajemy 2 łyżki śmietany, cukier i cynamon. Na gotowych naleśnikach umieszczamy farsz i rozsmarowujemy po całej jego powierzchni. Aby naleśniki były rumiane, na patelni rozpuszczamy małą ilość masła, a następnie obsmażamy na niej złożone naleśniki. Jeżeli chcemy dodatkowo udekorować naleśniki, ubijamy śmietanę.

Kanapka dla dzieci "Sowa"

Składniki

ciemne pieczywo, kromka

1 sztuka

masło

1 łyżka

twarożek

1 łyżka

jajko na twardo

0.5 sztuki

oliwki czarne

2 sztuki

papryka czerwona, mały kawałek
szczypiorek do dekoracji

0.5 pęczka

sałata zielona kilka liści

4 listków



Zapraszamy na stronę „Gotowanie z dzieckiem”, gdzie znajdziecie 38 przepisów do wyboru.

<https://www.przepisy.pl/przepisy/szukaj/gotowanie-z-dzieckiem>

Przepis na domową minipizzę

Składniki na farsz:

- 200 g sera mozzarella lub dowolnego sera żółtego,
- 6 plasterków szynki,
- 8 czarnych oliwek bez pestek,
- 5 pomidorków koktajlowych,
- 3 pieczarki,
- 1 czerwona cebula,
- ćwierć czerwonej papryki,
- koncentrat lub przecier pomidorowy do posmarowania spodu,
- gałązka koperku, świeży ogórek, rzodkiewka lub inne kolorowe składniki do dekoracji.

Składniki na ciasto:

- 300 g mąki pszennej,
- 3 łyżeczki drożdży w proszku,
- 1 łyżeczka soli,
- 0,75 szklanki ciepłej wody,
- 2 łyżki oliwy.

Sposób przygotowania:

Do miski wsypać przesianą mąkę i drożdże, a następnie dodać sól. Stopniowo wlewać wodę, a następnie oliwę, drugą ręką podtrzymując naczynie, a małego pomocnika poprosić o mieszanie mąki łyżką. Wyrabiać ciasto przez około 15 minut, do momentu, aż będzie elastyczne i jednolite. W razie potrzeby dosypać mąki, żeby się nie kleiło. Zostawić je w misce przykrytej ścierką na 45 minut do wyrośnięcia, a w tym samym czasie zaangażować dziecko w krojenie składników na farsz i tarcie sera na tarce. Wielkość kawałków można dostosować do własnych preferencji, a kształty wybrać tak, by dało się z nich stworzyć kreatywne kompozycje.

Gotowe ciasto podzielić na kilka równej wielkości kulek, rozwałkować je i poprosić dziecko o posmarowanie przecierem pomidorowym. Wszystkie placki posypać startym serem i powierzyć maluchowi misję rozkładania dodatków. Duży plasterek wędliny może być twarzą ludzika, a małe plasterki salami i rzodkiewka nadają się do wykonania oczu ze źrenicami zrobionymi z oliwek. Jako włosy można wykorzystać pokrojoną w paski paprykę, a jako nos trójkąt wycięty z mozzarelli. Usta da się w łatwy sposób zrobić z połówek pomidorków koktajlowych, a brwi z gałązek koperku.

Po udekorowaniu ciasta nagrzać piekarnik do 220°C i włożyć do środka blaszki z równomiernie rozłożonymi minipizzami, zwracając uwagę, by maluch nie dotknął rozgrzanych drzwiczek ani elementów metalowych. Wypiekać przez około 15 minut.

