



"Не мешай! Пойди поиграй!" Как часто звучат подобные слова, когда мы готовим ужин, а кроха во что бы то ни стало намеревается нам помочь! И ведь стремится к этому любой малыш, будь то девочка или мальчик. И куда 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 малыша 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.



Привлекая малыша к процессу готовки, кроме цели вырастить себе достойного помощника и подготовить маленького человечка к будущей взрослой жизни, мы "убьем" множество 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-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 чтобы совместное кухонное колдовство принесло только радость и удовольствие всем его участникам, не забудьте о нескольких простых правилах. Прежде всего, объясните малышу 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, плиты или мойки, выберите для него невысокий устойчивый табурет, который сразу поможет маленькому повару "подрасти". И, конечно, сразу 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 малышом, 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 нарезанную колбасу или любой другой мясной продукт

(ветчина, отварное куриное мясо), накрываем все это ломтиком сыра и помещаем в духовку или микроволновую печь. Едва сыр расплавился - готово.

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. Понятно, что съедаются такие бутерброды в теплом виде.

А из остатков чуть подсохшего батона получаются очень вкусные сладкие гренки. Взбейте полстакана 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. 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.

Волшебный суп



Часто бывает такое, что от всяких вкусностей малыши не откажется, а вот накормить его супом весьма сложно. Значит, суп нужно тоже приготовить вместе. Да еще и назвать как-нибудь необычно. Например, суп с фрикадельками назовем "Малыш и Карлсон". Помните, с каким аппетитом уплетал Карлсон фрикадельки, приготовленные мамой Малыша? Итак, пока ребенок моет овощи для супа (небольшую луковицу, корешок петрушки, среднюю морковь и 5-6 картофелин), мама наливает в кастрюлю 2 литра воды и ставит на огонь. Когда вода закипит, бросаем туда мелко нарезанную луковицу, корень петрушки, натертую на крупной терке морковь и нарезанный кубиками картофель. Посолить суп доверьте малышу, предварительно отмерив нужное количество соли. Через 10 минут забрасываем в суп фрикадельки. Для них нам понадобится 300 г мясного фарша. Фарш следует посолить и чуть-чуть поперчить. Из фарша катаем маленькие шарики и бросаем их в кастрюлю.

Фрикадельками тоже может заняться ребенок, но вы должны все время контролировать процесс. Варим суп еще 5-7 минут, добавляем зелень петрушки и кусочек сливочного масла. Суп-сказка готов! И ведь действительно: сказка, волшебство. Взяли самые обычные продукты и сотворили из них красивый, ароматный и, главное, вкусный суп. Кто же откажется такой попробовать?

Забавные закуски

Для детворы очень важен не только вкус блюда, но и его внешний вид. А ведь многим хорошо известным блюдам можно придать совершенно новый, заманчивый облик. Например, сделайте вместе с малышом желтеньких сырных цыплят. Предварительно отварите 5 яиц. Пусть малыш их очистит от скорлупы, а вы аккуратно, чтобы не поломать белки, разрежьте яйца

пополам. Половинки белков отложите в сторону, они нам еще пригодятся. Желтки разомните вилкой, добавьте 100 г сыра, 20 г сливочного масла и немного майонеза. Массу хорошенько вымешайте. Теперь начинается самое интересное. Половинки яичных белков разложите на украшенной зеленью тарелке. Из сырной массы скатайте шарики и положите их в белки. Это будут туловища наших вылупившихся из яиц цыпляток. "Головки" цыплятам пусть скатает малыш и уложит сверху "туловищ". Осталось сделать нашим птенцам глазки из корочек черного хлеба или кусочков маслин и клювики из отварной моркови. Если предположить, что это не цыплята, а какие-нибудь другие птенцы, можно "посадить" их в "гнездо". Для этого отварите цветную капусту (при желании ее можно дополнительно обмакнуть во взбитое яйцо и обжарить на растительном масле) и выложите соцветия на блюдо ножками к центру, образуя круг, в котором и будут восседать наши птички. Украсить блюдо поручите малышу. В ход пойдет зелень укропа и петрушки, кружочки огурца, зеленый лук.

Из трех сваренных в мундире и очищенных картофелин получается забавный снеговик. Картофелины соединяются между собой при помощи зубочисток. Из отварной моркови вырезаем шляпу и нос, в качестве глаз подойдет консервированный горошек. Если проявить чуть-чуть фантазии, обычное отварное яйцо или картофелина превратится и в ежика (с иголками из соломки), и в поросенка, и в симпатичного кролика.



*Приятного вам аппетита и
веселых кулинарных экспериментов!*