

10 кулинарных навыков, которым стоит научить детей

1. Мыть и нарезать овощи и фрукты

Разные овощи и фрукты готовятся по-разному: например, ребенок может и не догадаться, что делать с целым болгарским перцем или баклажаном. При этом, лучший способ привить ребенку любовь к полезным продуктам (а именно к фруктам и овощам) — это научить его обращаться с этими продуктами, в том числе, правильно их мыть и нарезать.



2. Пользоваться кухонным ножом

Мало какое блюдо, даже самое простое, можно приготовить, не пользуясь ножом. Поэтому, первое, что нужно сделать — это научить ребенка нарезать хлеб, овощи, фрукты и другие продукты.

3. Готовить простой салат



Даже самый маленький, ребенок уже может помогать маме с приготовлением салата — например, нарвать руками листья салата или нарезать пластиковым

ножом очищенный банан. Чем старше ребенок, тем сложнее задания — однажды он сможет приготовить фруктовый или овощной салат самостоятельно.

4. Делать бутерброды

Намазать хлеб сливочным маслом, добавить несколько кусочков огурца или помидора, сверху положить ломтик сыра — и вкусный бутерброд готов! Почему бы не научить ребенка делать такой (или любой другой) бутерброд самостоятельно?



5. Измерять продукты для готовки



100 миллилитров молока, 1 стакан муки, 3 столовые ложки сахара — чем не повод занять ребенка и одновременно повторить математику?

Подумайте вместе, сколько будет $1/2$ стакана муки или $3/4$ ложки сахара.

6. Готовить простую кашу

Мало какой продукт сравнится по полезности с самой обычной кашей. Научите ребенка готовить обычную овсянку, гречку, рис на плите или, если у вас есть мультиварка, как готовить кашу в мультиварке.



7. Жарить яичницу



Одно из самых простых в приготовлении блюд — это, конечно же, обычная яичница или омлет, например, омлет с молоком или яичница с сыром (кисломолочным, моцареллой).

8. Отварить картофель или приготовить овощи



Картофельное пюре или тушеные овощи — простые и полезные блюда, которые довольно просто приготовить. Почему бы и нет?

9. Готовить сладкий десерт

Сладкое — не обязательно вредное. Например, фруктовый салат с мякотью банана, клубникой и яблоком, заправленный фруктовым йогуртом. Такой десерт — не только вкусный, но и полезный для здоровья.



10 Мыть посуду и убирать за собой беспорядок на кухне



Рекомендации подготовлены
Антоновой Людмилой Васильевной
в рамках реализации
краткосрочной программы дополнительного образования
«Творчество. Игра. Развитие. Вместе с мамой»
МБУ ДО г. Ульяновска «Детско-юношеский центр «Планета»
реализуемой с применением дистанционного и /или электронного обучения

