

# Содержание

Об этой книге 6

Все, что нужно знать 12

Завтракаем весело 44

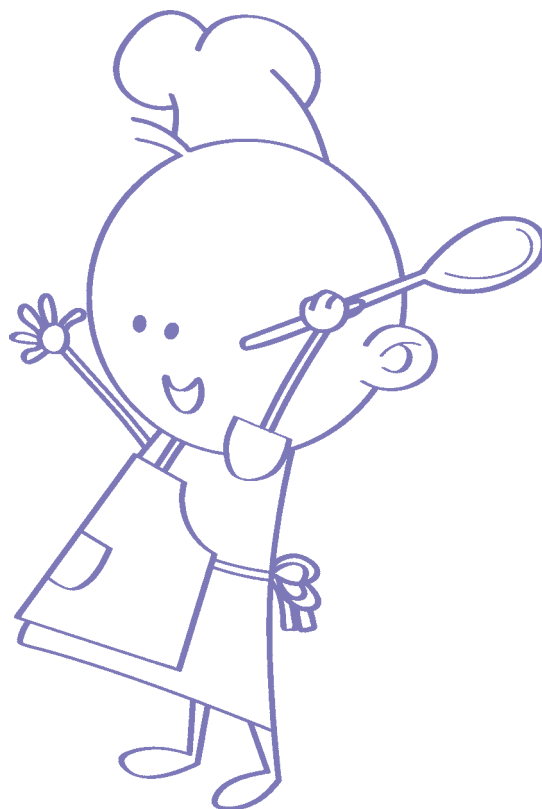
Время перекусить 52

Наш обед 74

Семейный ужин 88

Важные мелочи и советы 114

Благодарности 124



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



**Чтобы научить  
детей взбивать  
кончиками пальцев,  
я просила их  
представить,  
что они должны  
«защекотать»  
масло в муку.  
Мы используем  
свой термин:  
«пальцы-  
щекотальцы».**

# Об этой книге

Кажется, буквально вчера я оказалась в маленькой квартирке с моей тринадцатимесячной дочерью на руках почти без игрушек и без машины. Идеи развлечений стремительно заканчивались, и тут я решила заняться вместе с ней выпечкой.

Мы уселись на полу в кухне и воспроизвели мой любимый кулинарный шедевр детства — шоколадное печенье (см. с. 66). Она мешала тесто, мяла его в своих ручках и, конечно, облизывала миску. Целых полчаса моя дочь была счастлива; она так же радовалась и когда печенье подросло. Конечно, потом нужно было все мыть (преимущественно ее), но это оказалось не так сложно. Результат? Счастливая мама, счастливый ребенок. В тот момент я подумала, что нужно чаще готовить вместе с ней.

Именно так я поступала все последующие месяцы, особенно после того, как родилась ее сестра, потому что во время готовки мы проводили бесценное время наедине друг с другом. Она увлекалась все больше, и, когда ей исполнилось два, у меня была постоянная «помощница» в ее лице, которая оживлялась всякий раз, как я шла на кухню. Однако мне нужно было кормить семью, и с маленьким ребенком на руках у меня не хватало времени на то, чтобы заниматься только веселой выпечкой тортов и печенья.

Я купила кулинарные книги для детей и посмотрела в Интернете, существуют ли блюда, которые моя дочь смогла бы приготовить сама для всей семьи. Но я находила либо закуски, приготовленные больше для развлечения, либо детскую еду, либо то, что она в своем возрасте никак не смогла бы сделать без посторонней помощи. Большинство рецептов были довольно длинными и включали в себя не слишком безопасные процедуры, например разделку сырого мяса, использование острых ножей/терок или посуды для жарки в духовке. В рекомендациях указывали, что эти действия должен выполнить взрослый, но я посчитала, что все это неприменимо на практике. Скорее всего



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



**Секрет успешной  
готовки вместе  
с очень маленькими  
детьми заключается  
в простоте.**

моей дочери надоест ждать, или она расстроится и начнет кричать: «Я сама, я сама».

Купив пятую кулинарную книгу для детей, я сдалась и решила придумать свои рецепты. Я собрала блюда, для приготовления которых требовалось выполнять только доступные ребенку действия: выбирать, перемешивать, мять, отбивать, мазать кисточкой, наливать, накрывать, выжимать, отрывать кусочки — и исключила все, что она не могла повторить самостоятельно. Я сделала рецепты очень короткими, сократив количество ингредиентов и шагов. Я расслабилась, потому что моя дочь с удовольствием выполняла все веселые задания, почти не обращая ко мне за помощью.

Чем больше самостоятельности и контроля я предоставляла ей, тем больше она демонстрировала ловкости и энтузиазма. Потом я поняла, что она проявляет к еде любопытство, которого я не замечала раньше. Моя дочь была так рада и так горда, что приготовила «все сама», что начала есть продукты и блюда, которые раньше даже не хотела попробовать. Если она готовила еду не сама, ей было интересно, что готовлю я, ее интриговали необычные сочетания, она перестала бояться нового и отказываться от него.

Я не помню такого времени, когда я не умела готовить. Это был процесс, который постоянно происходил в нашем доме. Я вовсе не эксперт по кулинарии и все еще учусь, но моя мама дала мне базовые знания, на которых строится все остальное; за это я всегда буду ей благодарна, и я хотела бы передать эти знания своим детям. Вы можете подумать, что начинать готовить вместе с полуторагодовальными детьми слишком рано и поэтому опасно. Но ведь я не вынашивала этот план: я просто попробовала. Однако теперь, когда я воочию наблюдаю все его преимущества, мне начинает казаться, что это была не такая уж безумная затея. Разве не странно, что почти все мы рисуем, мастерим разные поделки и лепим из пластилина с маленькими детьми, но при этом сама мысль о том, чтобы готовить еду вместе с ними, используя практически те же самые навыки, кажется нам чем-то удивительным. Цель этой книги — сделать приготовление пищи максимально простым, доступным и не страшным, особенно для тех, кто и сам не очень-то уверенно чувствует себя на кухне.

## Готовка с малышами

Я считаю, что приготовление еды в самом юном возрасте положительно отразилось на жизни моих детей:

### «Спасибо за еду»

Для них еда — это не то, что магическим образом появляется из ниоткуда, а они могут просто согласиться на нее или отказаться. Когда дети принимают самое непосредственное участие или хотя бы осведомлены о том, что происходит на кухне, они начинают интересоваться полученным результатом.

### «Можно попробовать?»

Я убеждена, что приготовление пищи усилило их интерес к еде, а следовательно, и желание пробовать новое. А это, в свою очередь, позволило нам создать более приятную атмосферу во время трапезы.

### «Я могу это сделать!»

Когда я наблюдаю, как моя двухлетняя дочь насыпает муку в миску, ничего не рассыпав, я понимаю, какую огромную пользу приносит готовка для развития внимательности и ловкости ребенка.

### «Я сделал это сам!»

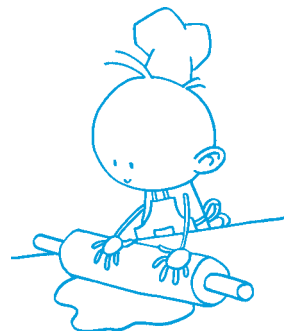
Детям очень нравится, когда они делают что-то сами и все могут наслаждаться результатами их трудов. Мы всегда разыгрываем целое представление, восхваляя того, кто был «маленьким поваром», и наши дети точно так же должны благодарить за еду, которую приготовили взрослые.

### «Готовка — это весело!»

Всегда трудно найти время для того, чтобы вместе повеселиться. Я знаю, что вечно обещаю достать детям краски, а в итоге проходит неделя, и так ничего и не происходит. Приготовление пищи с малышами, конечно, занимает много времени, но тем не менее, вовлекая их, вы совмещаете приятное с полезным, ведь вам все равно пришлось бы делать это в одиночку.

Секрет успешной готовки вместе с очень маленькими детьми заключается в простоте. Есть вероятность, что сам процесс заставит вас понервничать, но это скорее произойдет, если вы попытаетесь готовить по суперсложным рецептам или как следует все не продумаете. Простые рецепты и советы из этой книги помогут сделать приготовление пищи максимально легким и понятным. Однако использование понятных рецептов вовсе не означает, что еда будет безвкусной. Любой, чья мама, как моя, была превосходным домашним поваром, прекрасно знает: еда может быть одновременно простой и поистине божественной.

Когда у меня выдается полностью свободный день, я обожаю готовить что-нибудь новое и сложное. Теперь, когда я стала мамой, такие дни бывают редко. Сейчас я отдаю предпочтение рецептам на скорую руку и выбираю пищу, которая понравится всей семье. А когда я зову помочь детей, эти критерии отбора становятся еще более актуальными. Исходя из этого, я сделала все рецепты в книге максимально короткими и иногда даже шла на кое-какие компромиссы,







[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

чтобы все было просто. Данные рецепты не подойдут для званого ужина и не удивят ваших гостей. Эта книга о том, как сделать маленьких детей главными участниками ежедневного процесса приготовления пищи для всей семьи и получать от этого удовольствие.

Многие исследователи считают, что наши долгосрочные пищевые привычки формируются в течение первых пяти лет жизни, что делает раннюю практику приготовления еды еще более важной. Однако, несмотря на то, что нужно уделять внимание сбалансированному питанию детей и следить за тем, сколько они потребляют соли и сахара, думаю, не стоит усердствовать и давить на ребенка, если он отказывается от какого-то овоща или слишком равнодушен к тортикам.

Я считаю, что лучшее, что мы можем сделать, — это постараться, чтобы наши дети могли пробовать и знакомиться со всеми видами натуральных (необработанных) продуктов, чтобы они были открыты ко всему новому и выработали позитивный настрой по отношению к продуктам питания и приему пищи. Мне не нравится подход, при котором одну еду называют хорошей, а другую плохой. На такой ранней стадии развития мне хотелось бы, чтобы дети воспринимали всю пищу как что-то интересное и веселое. Несмотря на то, что одна из целей данной книги приучить малышей есть больше фруктов и овощей и в принципе выбирать здоровую пищу, все-таки я не стремлюсь к тому, чтобы они придерживались максимально правильной диеты, избегая, например, всех сладких вкусов. Я постаралась включить в книгу много разных рецептов на все случаи жизни, и все они способны вдохновить детей на исследование чего-нибудь нового. Малыши должны получать удовольствие от еды.

Напоследок я хочу поделиться еще одной мыслью со взрослыми. Самое трудное в готовке с очень маленькими детьми — позволить всему идти своим чередом, особенно когда речь заходит о неизбежном беспорядке. Но секрет успеха этого нелегкого дела заложен именно в вас. Если вы расслабитесь и позволите малышам немного побыть самостоятельными, вы удивитесь, сколько всего они могут сделать без вашей помощи. Раньше приготовление пищи вместе с маленьким ребенком было для меня настоящим кошмаром, теперь же это стало моим любимым занятием.

Пробуйте и получайте удовольствие!

*Anabel*



***Раньше  
приготовление  
пищи с маленьким  
ребенком было для  
меня настоящим  
кошмаром,  
теперь же это стало  
моим любимым  
занятием.***





Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



# Все, что нужно знать

Перед тем как приступить с малышом к готовке, вам стоит узнать несколько важных правил, которые помогут сделать весь процесс проще и веселее. Потратьте несколько минут на то, чтобы прочитать этот раздел, в нем есть маленькие хитрости и советы, которые помогут получить от книги максимум пользы.

Почему дети должны готовить? 14

В каком возрасте начинать? 20

Что вам понадобится 22

Как готовить весело 24

Полезные советы 30

Маленькие хитрости с ингредиентами 34

Устранение проблем 36

Как пользоваться книгой 40



[>>>](http://kniga.biz.ua) Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua)



***Я не устаю удивляться тому, как много самой разной еды могут попробовать мои дети, если они готовили ее сами.***

# Почему дети должны готовить?

Когда вы готовите еду с детьми, а не для детей, нужно как следует все продумать. Это отнимет больше времени, создаст немало суматохи и беспорядка и может заставить вас понервничать. Так зачем вам это нужно?

.....

## Вы сделаете своего ребенка «позитивным едоком»

Я не знаю ни одного ребенка, который не прошел бы через стадию капризов, — даже если это был короткий промежуток времени. Когда младенцы немного подрастают, происходят разные изменения: появляется упрямство, стремление к независимости, буквально из ниоткуда возникает необходимость все контролировать и удовлетворять свое любопытство. И вместе со всем этим малыш чувствует потребность в безопасности и хочет знать все об окружающих предметах. В данное время в душе ребенка появляются самые разные противоречия, начинают действовать новые эмоции и гормоны, и неудивительно, что все это отражается и на еде. Совместное приготовление вкусностей поможет справиться с желанием все контролировать и превратить прием пищи в веселый процесс. Готовка пробуждает естественное любопытство ребенка и заставляет его пробовать такие продукты, к которым он бы иначе и не притронулся. Исследуя каждый ингредиент в процессе этой своеобразной игры, малыш вырабатывает позитивные ассоциации с едой, что в итоге развивается в долгосрочные хорошие «взаимоотношения» с пищей.

Я рано отняла от груди обоих своих детей и перешла на метод свободного кормления, позволяющий ребенку самому контролировать, что и как есть, и помогающий создать комфортную и радостную атмосферу питания. Мне кажется, что разрешать детям развлекаться с самостоятельным приготовлением еды для себя — естественное продолжение этого подхода. Я не устаю удивляться тому, как много самой разной еды могут попробовать мои дети, если они готовили ее сами. Я вовсе не уверена, что они притронулись бы к ней, если бы я просто поставила ее на стол.



Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>





**Когда я готовлю  
с детьми, больше  
всего я люблю  
наблюдать за ними  
в конце — когда они  
вдруг понимают,  
что у них что-то  
получилось.**

## Как приготовление еды влияет на познание окружающего мира в первые годы жизни

Готовка — это вклад практически в каждую область знаний вашего малыша.

### Общение и язык

Даже выполняя простейшие кулинарные задания, дети учатся слушать и следовать инструкциям. Готовя вместе, произносите вслух, что вы делаете и какие используете ингредиенты (откуда они, какая у них текстура, какого они цвета, какой у них вкус и запах). Когда дети закончат, обсудите вместе с ними, что именно они приготовили. Когда все соберутся за едой, попросите детей помладше рассказать всем, какие продукты они использовали, а детей постарше — как именно они сделали то или иное блюдо. Обычно дети мало что запоминают, и им понадобятся ваши подсказки, но постепенно они привыкнут к пересказу своих действий. Если возможно, готовьте с ребенком вдвоем — ему будет спокойнее, этот процесс сближает, и так намного легче развивать разговорные и коммуникативные навыки.

### Физическое развитие

Готовка — непрерывная моторная практика: ведь нужно следить за кухонными приборами, брать еду руками и что-то делать с ней (хватательный рефлекс). Все это поможет им в будущем, когда они будут учиться писать и держать ручку. Все остальные обучающие практики: мытье рук, понимание, что нельзя прикасаться к горячим предметам (духовке), взаимодействие с разными видами продуктов — расширяют кругозор ребенка и учат его, как сохранять здоровье и соблюдать технику безопасности.

### Личное, социальное и эмоциональное развитие

Когда я готовлю с детьми, больше всего я люблю наблюдать за ними в конце — когда они вдруг понимают, что у них что-то получилось. Поэтому их личное развитие — это веская причина не только готовить вместе, но и позволять им чувствовать ответственность за происходящее на кухне.

Занимаясь с ребенком вдвоем, вы проводите с ним время, которое качественно влияет на ваши отношения, делая их более позитивными. Однако приготовление пищи, после которого вы можете вместе посидеть и расслабиться,

наслаждаясь полученным результатом, — нечто совершенно особенное. Это учит детей уважать и еду, и тех, кто ее готовит. Участвуя в процессе, даже самые маленькие дети начинают ценить усилия, затраченные на приготовление пищи, и по-настоящему чувствовать атмосферу семейных обедов и ужинов.

В приготовлении еды кроется изобилие возможностей для эмоционального развития. Например, ребенка может разочаровать, если что-то получилось не так, как он хотел. Может быть, ему покажется скучным следовать инструкциям вместо того, чтобы делать все по-своему. Иногда дети могут понять, что им не хватает навыков. Когда малыши испытывают все эти чувства и справляются с ними в безопасной домашней обстановке, это учит их переживать поражения и решать проблемы. Поэтому, если что-то идет не по плану, не расстраивайтесь, а взгляните на это как на возможность освоить что-то новое.

### Раз-два-три: подключаем математику

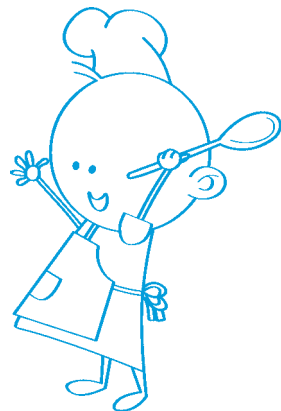
Готовка дает нам массу возможностей научить детей основам простого счета:

- 😊 Поручите детям считать ингредиенты или мерные ложки. Если ребенок еще не умеет считать, считайте вместе с ним. Дети постарше могут добавить или убавить что-то самостоятельно и пересчитать снова.
- 😊 Расскажите, что значит делить пополам или на четвертинки.
- 😊 Обращайте внимание на простейшие фигуры: круги, треугольники и квадраты.
- 😊 Сравнивайте количества и размеры: произносите вслух, что выглядит больше, а что меньше; какой сосуд полон, а какой пуст.

### Понимание окружающего мира

Пока вы готовите, можно поговорить на следующие темы:

- 😊 В какой стране распространено это блюдо?
- 😊 Как растет этот овощ/фрукт? На дереве? В земле? В тепле? Из семечка?
- 😊 Как получают этот продукт? Поговорите о том, как этот продукт попал в магазин, а потом к вам домой. Помогите детям вырастить свои растения — зелень или какие-нибудь овощи, которые они смогут использовать в приготовлении блюд. Посетите с малышами хозяйство, где разрешают помогать убирать урожай, и вместе придумайте рецепт с теми плодами,







которые они собрали. Пусть ребенок сам выберет овощ или фрукт в супер-маркете и приготовит что-нибудь с ним.

Все это помогает пробудить интерес к еде у детей и обогатить общие познания об окружающем мире.

### Применение творческих и художественных способностей

Приготовление еды — это постоянное исследование цвета, текстуры и формы и огромное пространство для воображения и креатива. Поговорите с малышами о том, как меняются продукты по мере готовности: как белое превращается в розовое, а тесто из рыхлого становится гладким. Когда готовите с более старшими детьми, до начала манипуляций спросите, что, по их мнению, сейчас произойдет с продуктом.

Если рецепт позволяет, дайте детям шанс проявить творческие способности. Пусть они сами выберут формочку для печенья. Выложите перед ними все овощи, которые у вас есть, позвольте им попробовать их и решить, с чем сделать пиццу, пирог или яичницу. Пусть они сами украсят блюдо и подадут его на стол так, как им хочется.

### Эффективное обучение

В каждом аспекте приготовления пищи есть что-то полезное для ребенка, что благотворно отразится на его способностях к обучению:

- ☺ Игра и исследование нового научат детей не бояться экспериментов.
- ☺ Активное обучение помогает развивать у детей концентрацию внимания и усидчивость.
- ☺ Креативность и критическое мышление помогут детям научиться принимать решения и планировать дела.





# В каком возрасте начинать?

Что чаще всего спрашивают про готовку с детьми? Конечно, сколько им должно быть лет. Это трудный вопрос: у каждого ребенка свой характер, и все развиваются по-разному. Вот самые общие советы.

.....

Что должен уметь ребенок:

- ☺ Понимать простейшие команды, например: «Положи это туда».
- ☺ Уверенно ходить, возможно, с небольшой подстраховкой.

**Не стоит совсем отказываться от готовки с ребенком до двух лет — это невероятно полезная тактильная практика.**

Эта стадия обычно бывает от одного года до 18 месяцев, иногда позже. Если вы не уверены, попробуйте приготовить что-нибудь вместе. Если ничего не получается, всегда можно прекратить эксперимент и вернуться к нему, когда ребенок немного подрастет. Не следует ожидать слишком многого, особенно от малышей. В самом начале вам, вероятно, придется самому выполнить те задания, что вы придумали для ребенка, может быть, даже несколько раз, прежде чем он поймет, чего вы от него хотите. Я бы сказала, что в возрасте от одного до двух лет вы просто подготавливаете почву. А вот уже в возрасте от двух до трех лет (после небольшой практики) ребенок сможет готовить что-то для себя с минимумом вашей помощи.

Конечно, готовить с годовалым малышом, который едва-едва научился ходить, совсем не то же самое, что готовить с трехлеткой: ребенок будет везде бегать и без умолку болтать. Процесс может оказаться совсем не простым, но не стоит совсем отказываться от готовки с ребенком до двух лет — это невероятно полезная тактильная практика, и ваш малыш только выиграет от такого эксперимента, даже если получившийся результат будет далек от идеала.

## Готовка с самыми маленькими

О чем стоит подумать, когда ваши дети еще очень малы:

- **Задайтесь целью повеселиться с ребенком на кухне, используя всего несколько ингредиентов,** а не волноваться о том, как сделать все по рецепту. Вы всегда сможете закончить блюдо самостоятельно, если ваш ребенок потеряет интерес к готовке.
- **Подумайте о том, где именно дети будут готовить.** Лучше всего посадить их на коврик на полу или на высокий стульчик, особенно если малыши еще не очень уверенно держатся на ногах.
- **Помните о том, что ребенок может тянуть в рот все, что угодно.** Будьте чрезвычайно осторожны с ингредиентами и всеми используемыми принадлежностями. Например, младенцы и дети, едва начавшие ходить, не должны пробовать сырые

яйца — в противном случае они могут подцепить сальмонеллез. Точно так же ребенок способен отравиться, облизав пальцы, испачканные в сыром мясе, особенно мясе птицы. Трех- и четырехлетнему малышу уже можно объяснить это, но я знаю из своего опыта, что помешать годовалому ребенку облизывать пальцы, не смутив и не расстроив его, очень трудно. Так что, если вы готовите с совсем маленьким ребенком или с тем, кто непременно будет тащить все в рот, лучше воздержитесь от использования яиц и сырого мяса.

Все блюда, собранные в этой книге, крайне простые, так что облизывать пальцы можно сколько угодно. В указанных рецептах очень мало ингредиентов и инструкций. Другими словами, они придуманы специально для маленьких детей, а также для тех, кто только начинает готовить.







# Что вам понадобится

Очень немного! Нет никакой необходимости покупать огромное количество специальных кухонных принадлежностей для детей. Они смогут пользоваться почти всем, что у вас уже есть. Однако у меня есть несколько предложений, как сделать процесс еще проще и безопаснее.

.....

## Низкий столик

Лучше принести в кухню любой столик, у которого ребенок легко сможет стоять. Допустимо использовать стул, но вы поймете, что недостаток места очень раздражает. Не поддавайтесь искушению поставить ребенка на стул или табуретку у стола — вы же не хотите, чтобы ваш малыш упал. Обычно на кухне есть масса разных предметов, которые подойдут для ребенка, поэтому, если он будет готовить за собственным столиком, вы сможете подать ему туда все, что потребуется и в нужное время. При этом малыш не станет отвлекаться, а беспорядок будет только в одном месте.

## Фартук

Так одежда ребенка испачкается немножко меньше, но главный смысл в том, что детям очень нравится, что у них есть собственный фартук.



## Мерные чашки и ложки

Большинство маленьких детей не могут долго концентрировать внимание на одной вещи, поэтому неплохо будет измерить все ингредиенты до того, как они начнут готовить. Однако на какой-то стадии вы, возможно, доведете им сделать все самостоятельно. Мне кажется, лучше всего выбрать специальные мерные чашечки и ложки, потому что для их использования необязательно знать единицы измерений и цифры. Все, что потребуется от ребенка, — это наполнить нужную чашку или ложку определенное количество раз. Замечательно было бы купить набор из разноцветных чашек и ложек, потому что тогда вы можете объяснять единицы измерения такими

терминами, как «одна желтая чашка», «две голубые чашки» и т.д. На странице 117 я даю больше информации об этом и привожу таблицу пересчета мер.

### **Миски из пластика и нержавеющей стали**

Какие миски выбрать для смешивания продуктов зависит от темперамента вашего ребенка. Моя старшая дочь была настолько аккуратной, что я не боялась давать ей стеклянную посуду, зная, что она ничего не разобьет. Но когда я попробовала готовить с младшей, я быстро поняла, что вероятность того, что любая миска окажется на полу, очень велика, поэтому купила пластиковые емкости.

### **Безопасные ножи для детей**

Для приготовления всех блюд из этой книги достаточно обычного столового ножа. Однако, если ваш ребенок постарше хочет активнее участвовать в приготовлении еды, можно купить специально зазубренные ножи для детей, которыми очень легко резать.

### **Сито**

Посыпать поверхность стола или скалку мукой — это очень весело.

### **Силиконовые формочки для кексов**

Липкие смеси обычно пристают к бумажным формочкам, поэтому детям трудно ими пользоваться. Легче купить силиконовые, они многоцветные и разноцветные.

### **Нелипкий противень для выпечки**

Можно купить несколько разных цветов. Они нужны для того, чтобы готовить на чистой поверхности, а для выпечки их использовать куда удобнее, чем пергаментную бумагу.

### **Терка с ручкой**

Такую терку можно купить для ребенка постарше, который сможет ее держать. Можно еще приобрести различные приспособления для чистки/резки яблок и картошки.





# Как готовить весело

Детям весело, когда они расслаблены и увлечены тем, что делают. Тогда они счастливы. Вот несколько примеров того, что вы можете сделать, чтобы этого добиться.

## Тщательно подберите рецепт

В этой книге вы найдете множество идей, но рецепты также можно брать из кулинарных книг для взрослых и просто адаптировать их. Придерживайтесь следующих принципов:

- ☺ **Чем короче, тем лучше.** Шесть ингредиентов и пять-шесть шагов приготовления — максимум, что можно ожидать от маленького ребенка.
- ☺ **Не беритесь за блюда, которые нужно готовить на плите.** Дети не смогут сами воспользоваться плитой без угрозы для здоровья, и им придется наблюдать, как готовите вы, и ждать. А самое главное с малышами — это ловить момент. Идеальный рецепт для готовки с детьми включает в себя всего несколько шагов: смешать нужные ингредиенты и поместить все это в духовку или в холодильник.
- ☺ **Поначалу откажитесь от потенциально опасных для ребенка продуктов: сырых яиц, сырого мяса и т.д.** Детям нужно время, чтобы привыкнуть, что не следует тащить в рот все подряд. Если малыш съест что-то действительно вредное, веселье обернется стрессом и для вас, и для ребенка.
- ☺ **Не выбирайте рецепт по одним только красивым картинкам.** В моей книге еда на фотографиях выглядит совершенно обычно. Это сделано специально. Я терпеть не могу, когда в детских кулинарных книгах используют картинки изумительно красивой еды, которые привлекают детей, но у них никогда не получится сделать такое же великолепное блюдо самостоятельно. Моя дочь выбирает рецепт, потому что ей понравилось, как выглядят «маленькие пчелки» или «розовые цветочки», а потом разочаровывается из-за того, что конечный результат ни капли не похож на фотографию в книжке.



## Пусть дети выбирают сами

По возможности давайте детям выбирать. Например, они могут сами решить, с чем сделать пиццу, какой фрукт положить в пудинг, какой формы сделать печенье. Это своего рода творчество, к тому же такие действия развивают ощущение сопричастности и чувство собственности, а значит, повышают энтузиазм ребенка.

## Составьте план перед началом готовки

Это кажется очевидным, но порой я все еще ловлю себя на том, что роюсь в поисках нужного ингредиента, а дети в это время начинают скучать и возиться с тем, что я уже выложила. В итоге — бардак, стресс и момент упущен! В каждом рецепте есть часть, посвященная подготовке родителей, которая поможет вам легко собрать все необходимое. Также не помешает набрать в раковину или в большую миску воду с мылом и приготовить полотенце, чтобы быстро мыть руки, не отвлекаясь от готовки. Ну, или можно пользоваться салфетками.

## Добейтесь, чтобы дети делали максимум того, что могут

Это напрямую связано с правильным выбором рецепта — чтобы дети участвовали в приготовлении блюда на протяжении всего процесса. При этом вам почти наверняка придется завершить задачу самому и, возможно, перейти на следующую стадию приготовления. Например, в представлении ребенка, перемешать — это значит потыкать смесь несколько раз и на этом закончить. Попросите его перемешать еще раз, покажите малышу, как надо, подбодрите его и помогите ему сделать все самому.

## Не используйте шумные кухонные приборы

Чтобы быстрее и эффективнее готовить многие указанные блюда, можно использовать электрический миксер и кухонный комбайн, и, конечно, в определенном смысле применение электрического прибора наверняка развеселит ребенка. Однако я стараюсь избегать этого по двум причинам. Во-первых, тогда готовка становится более практичной для малыша, а во-вторых, очень маленькие дети не любят, а иногда даже пугаются шума таких приборов.



*Покажите  
малышу, как  
надо, подбодрите  
его и помогите  
ему сделать все  
самому.*





**Если вы поймете,  
как именно  
малыши  
предпочитают  
играть, вы сможете  
организовать  
обучение  
(и в первую  
очередь готовку)  
так, как им  
нравится.**

## Время, время и еще раз время

Очень важно выбрать правильное время для готовки с маленьким ребенком. У меня есть дурная привычка начинать готовить десерт прямо перед обедом. В результате все делается в спешке, дети успевают проголодаться, и все получается смазанно. Постарайтесь сделать так, чтобы вас ничто не отвлекало и чтобы дети были сыты. Вряд ли у них получится сосредоточиться на готовке, если они просто будут хотеть съесть все, что лежит на столе.

## Разговаривайте!

Постарайтесь как можно подробнее и разнообразнее описывать то, что нужно делать детям, и не бойтесь дурачиться — чем глупее это будет звучать, тем лучше. Например, когда мешаете что-то ложкой, пусть это чем-то напоминает вертолет, или скажите, что они закапывают сокровища в песок (муку). Не упускайте возможность поболтать с ними про еду; откуда она взялась, какого она цвета и текстуры, какая на вкус. Все это поможет им осознать, что они делают, и больше заинтересует их.

## Подумайте про шаблоны

Обычно дети действуют по определенным шаблонам. Если вы поймете, как именно малыши предпочитают играть, вы сможете организовать обучение (и в первую очередь готовку) так, как им нравится, — и это будет наиболее продуктивно. Моя старшая дочь была «перевозчиком». Она вечно что-то носила из одного места в другое и могла часами то поднимать, то опускать свой детский стульчик. Поэтому я предпочитала рецепты, в которых нужно часто перемещать ингредиенты из одной миски в другую. Моя младшая дочь — «прятальщица». Ей нравится скрываться под разными предметами, и она постоянно строит себе «берлоги». Ей по душе, когда надо погружать руки в смесь, что-нибудь заворачивать и накрывать. Если ваш ребенок любит все поворачивать и крутить, дайте ему ложку для перемешивания: его будет буквально не оторвать от этого занятия.

Однако такие шаблоны не всегда очевидны. У некоторых детей наблюдается явная склонность к определенной схеме поведения; другие же выбирают одновременно несколько схем, а третьи предпочитают разные схемы в разном возрасте. Не стоит заикливаться на этом, но, если вдруг вы распознаете определенную склонность, возможно, будет не лишним подумать о том, какие именно рецепты или другие задания больше всего увлекут вашего ребенка. Список

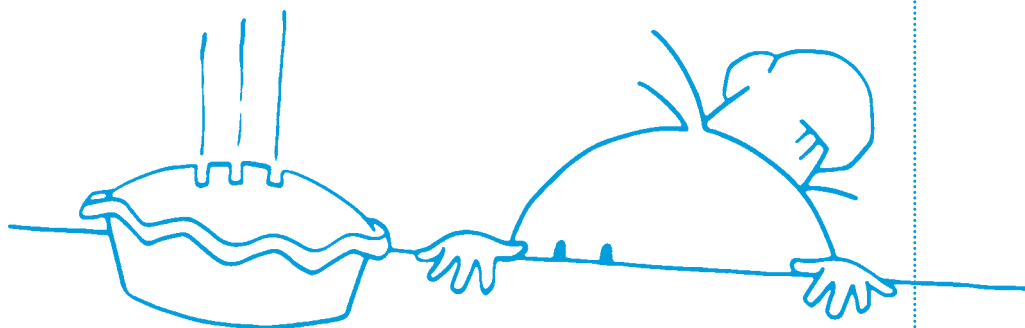
на странице 29 представляет собой краткий обзор основных поведенческих схем, а также идей того, как применять их в готовке. В каждом рецепте указано, к какой именно схеме он подходит, а также перечислены необходимые навыки для его воспроизведения.

## Не стремитесь к совершенству

Для меня самое важное в готовке с маленьким ребенком — повеселиться и в итоге приготовить что-то вкусное, чтобы вместе съесть и получить удовольствие. Не беспокойтесь о том, чтобы каждая стадия была выполнена безупречно, и не старайтесь, чтобы ваше блюдо выглядело так, будто вы собрались подавать его на стол гостям. Все рецепты в этой книге намеренно просты и демократичны. Поэтому ничего страшного, если вы добавите лишнюю ложку муки или дополнительный кусок масла.

## Сохраняйте спокойствие

Конечно, это легче сказать, чем сделать, особенно когда по всей кухне валяется еда, ребенок ест муку, а в это время у вас звонит телефон. Но главное все-таки не забывать о том, что и для вас, и для ребенка это прежде всего развлечение. Если же вы не получаете никакого удовольствия от процесса, прекратите всю эту суматоху и попробуйте в другой раз.





## Схемы

Этот список представляет собой краткий обзор основных поведенческих схем, а также идей, как применять их в готовке. В описаниях блюд указано, к какой именно схеме подходит тот или иной рецепт.

Схемы	Манера игры ребенка	Что может понравиться ребенку в приготовлении еды
Перевозки	Передвигает и переносит предметы	Переключать ингредиенты с места на место; измерять и подсчитывать ингредиенты; нарезать крупными кусками, отрывать куски или нарезать продукты, складывать их в миски; украшать блюда
Траектории	Бросает, пинает, карабкается, наливает/переливает	Наливать, насыпать, выжимать, цедить, просеивать, особенно с небольшого расстояния; хлопать, протыкать, отбивать, нарезать, встряхивать, рвать, отламывать
Соединение	Собирает пазлы, строит, раскладывает предметы или выкладывает их в определенной последовательности	Собирать что-то или выкладывать слоями; считать ингредиенты; отрезать, рвать, отламывать, а затем собирать целое блюдо; украшать готовую еду
Изменение	Смешивает что-то, чтобы добиться изменений: например, добавляет воду в песок, смешивает краски	Мять, давить, разбивать, отбивать, тереть, выжимать, отрывать куски, смешивать и перемешивать ингредиенты, чтобы изменить цвет и текстуру, сгибать и мять, чтобы изменить форму
Прятки	Прячет, заворачивает, накрывает, кладет слоями	Любой процесс, где надо тереть, мять, выжимать, хлопать, разбивать, при этом погружая руки в смесь; выкладывать ингредиенты слоями, покрывать сверху; наносить что-либо кисточкой, размазывать
Укладывание	Кладет предметы в коробки/емкости и вытаскивает их; забирается в коробки	Фаршировать любыми ингредиентами, измерять, заворачивать
Поворот	Проявляет особый интерес ко всему, что движется по кругу, например, к колесам или каруселям	Перемешивать, раскатывать скалкой, использовать миксер





# Полезные советы

Существует множество разных способов сделать кулинарные технологии проще и доступнее для маленьких детей. Вы и сами придумаете что-нибудь, но я все же дам вам несколько советов.

- ☺ **Как размягчить масло: что делать, если вы забыли заранее вытащить масло из холодильника или у вас просто нет времени дать ему подтаять естественным путем.**

В некоторых рецептах нужно использовать подтаявшее масло. Масло должно быть достаточно мягким, чтобы маленький ребенок мог легко смешать его с другими ингредиентами (настолько мягким, чтобы в него без усилия входил палец). Однако масло нужно размягчать осторожно. Нельзя просто запихнуть его в микроволновку или поставить на плиту. Сильный подогрев изменит свойства продукта, и вряд ли блюдо получится таким, как обещает рецепт. Если у вас есть СВЧ-печь, нагревайте масло в течение 20 секунд на 10–20% от максимально возможной мощности. Затем переверните масло, чтобы оно размягчалось равномерно. Вероятно, это потребует сделать от четырех до шести раз, в зависимости от того, насколько масло затвердело.

- ☺ **Как перекладывать липкие/вязкие продукты ложкой из одной посуды в другую.**

Лучше всего делать это двумя ложками, прежде всего металлическими. Попросите ребенка держать по ложке в каждой руке. Научите его набирать одной ложкой и счищать в посуду другой. Если это слишком трудно, попробуйте сделать так: вы держите одну ложку, а ребенок другую. Мне показалось полезным и забавным просить детей придумывать ложкам имена: например, Топси и Тим, Бен и Холли или Пеппа и Джордж. Так мне легче объяснить, что именно должна делать каждая ложка, например: «Зачерпни смесь с помощью Топси» и «Счисти смесь Тимом».

### ☺ **Как разбить яйца так, чтобы скорлупа не попала в жидкую смесь.**

Вам нужно научить ребенка разбивать яйцо так, чтобы оно делилось на две половинки. Важно, чтобы малыш не сжимал его в руке, пока оно не треснет. Для этого я обычно напевала простой мотив: «Тук-тук, кто там, открывай». Пока я пела, я показывала дочери, как нужно стучать яйцом по ободку миски, а затем раскалывать его на две части.

### ☺ **Как смешать масло и сахар.**

Тут самое главное для маленьких детей, чтобы масло было максимально мягким, иначе у них не хватит сил как следует перемешать эти два компонента. Научите ребенка разминать масло обратной стороной деревянной ложки, а затем мешать. Повторите это действие несколько раз. Возможно, вам придется довести дело до конца, особенно если масло слишком твердое. В рецептах часто пишут, что масло и сахар надо перемешивать до тех пор, пока смесь не станет мягкой и взбитой, но, готовя по рецептам из этой книги, вам не придется беспокоиться об этом: у нас все достаточно просто и ясно. Перемешайте — и дело с концом.

### ☺ **Как растереть муку и масло до крошек для выпечки кондитерских изделий.**

Покажите ребенку, как втирать муку в масло кончиками пальцев — это лучше, чем если ребенок будет возить руками по всей массе. В противном случае получатся не крошки, а кусок сплошного теста. Чтобы научить детей взбивать кончиками пальцев, я просила их представить, что они должны «защекотать» масло в муку. Мы используем свой термин: «пальцы-щекотальцы».

### ☺ **Как научить детей резать.**

Я настоятельно рекомендую не пользоваться острыми ножами, даже если вы режете продукты вместе с детьми. Раньше я иногда применяла острый нож и держала его под рукой. Но однажды я на секунду отвлеклась и положила нож там, где его могла достать моя двухлетняя дочь, и та схватила его. К счастью, малышка не поранилась, но урок я усвоила. Теперь, если резать нужно обязательно острым ножом, я делаю это заранее, до того как позову девочек в кухню. Однако умение нарезать — полезный навык, который нужно освоить детям. Рецепты в этой книге позволяют малышам учиться резать мягкие продукты с помощью столового или детского безопасного ножа. Научите их





убирать большой палец, когда они держат еду. Я советую детям «прятать» палец в ладонь. Дайте им подержать нож и попросите сделать движение вперед-назад, как если бы они пилили еду. Это задание должно выполняться только под вашим присмотром. Вероятно, вам придется самим заниматься нарезкой еще долгое время после того, как дети научатся выполнять на кухне практически все остальные базовые действия.

### 😊 **Как научить детей замешивать тесто.**

Ваша цель — научить малышей замешивать тесто руками. Тесто получается лучше, когда его замешивают теплыми руками. Попросите детей взять в руки столько теста, сколько они смогут, и мять и месить его до получения однородной массы.

### 😊 **Как научить детей пользоваться скалкой.**

Обязательно приготовьте стол и скалку, посыпьте рабочую поверхность мукой, чтобы ничего не прилипло. Если у вас есть сито, дети смогут повеселиться, рассыпая повсюду «снежок».

Чаще всего дети допускают одну и ту же ошибку — хватают скалку так, что их пальцы попадают под нее, когда они раскатывают тесто. Посоветуйте им расправить пальцы, изобразив звездочку или бабочку. Скалки для взрослых лучше, чем детские: большие скалки позволяют расправить пальцы, к тому же вес скалки как следует придавливает тесто. Не удивляйтесь, если ребенку будет тяжело раскатывать тесто. Для совсем маленьких детей это довольно трудно, потому что требует от них силы и координации движений.

### 😊 **Как научить детей брать щепотки.**

Если ребенку нужно взять немножко муки, чтобы что-то посыпать, попросите его показать рукой утку или попугайчика, сложив вместе большой палец с остальными четырьмя. Затем предложите малышу взять муку, точно так же сложив пальцы. А потом покажите, как потереть большим пальцем об остальные, чтобы что-нибудь посыпать.







Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>





# Маленькие хитрости с ингредиентами

Малыши нетерпеливы. Позаботьтесь заранее обо всех основных ингредиентах (см. список слева), чтобы не заставлять ребенка ждать. А вот еще несколько секретов, которые помогут вам адаптировать рецепты.

## ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

- ◆ Мука
- ◆ Самоподнимающаяся мука
- ◆ Пищевая сода
- ◆ Какао-порошок
- ◆ Сахар
- ◆ Яйца
- ◆ Шоколадная стружка
- ◆ Изюм
- ◆ Овсяная крупа
- ◆ Ванильный экстракт
- ◆ Растительное масло
- ◆ Греческий или натуральный йогурт
- ◆ Сливочное масло

**Лук.** Тушеные овощи и карри часто начинают готовить с обжарки крупно нарезанного лука. Альтернатива — ложка семян черного тмина (калинджи). Они дают аромат лука, но при этом вам не придется ничего резать и жарить. А если основной компонент блюда помидоры, отдайте предпочтение готовой томатной пасте, потому что в ней уже будет содержаться и лук, и чеснок. Чтобы добиться более свежего аромата, возьмите зеленый лук, который дети легко смогут нарезать безопасными ножницами.

**Готовое слоеное тесто.** Идеальный ингредиент для маленького повара, универсальный и простой в применении. Купите готовое тесто, если ребенок еще слишком мал, чтобы управляться со скалкой. Приготовьте сладкий тарт или выберите пикантную начинку для пиццы. Положите еще один слой теста поверх начинки, если вы решите полакомиться пирогом.

**Готовое тесто для песочного печенья.** Готовить с маленькими детьми выпечку из песочного теста — это очень весело и очень просто, но заранее сделанное тесто серьезно поможет вам ускорить процесс. Когда у вас уже есть основа для пирога или запеканки, ребенок с легкостью может приготовить и положить в пирог множество начинок. А еще малышу наверняка понравится делать пироги причудливой формы и с неожиданными ингредиентами.

**Йогурт.** Он работает как связующее вещество, поэтому полезен в качестве заменителя яиц. Возьмите натуральный или греческий йогурт, но можно также использовать и йогурт с добавками, чтобы разнообразить вкус блюда и сделать его более сладким.