

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

- МЕТОД МОНТЕССОРИ НА КУХНЕ С. 7
- СПРОСИМ У ЭКСПЕРТА! С. 8
- СОВЕТЫ И ПОДСКАЗКИ С. 9
- ЛЮБОЙ РЕБЁНОК МОЖЕТ ГОТОВИТЬ! С. 10
- УЗНАЁМ ИНГРЕДИЕНТЫ ПО СИМВОЛАМ С. 11
- КУХОННАЯ УТВАРЬ С. 12

Рецепты

- БЛИНЧИКИ С. 14
- ЙОГУРТОВЫЙ КЕКС С. 20
- ЙОГУРТОВОЕ МОРОЖЕНОЕ С. 26
- ШОКОЛАДНЫЕ МАФФИНЫ С. 30
- КЛУБНИЧНЫЕ МАФФИНЫ С. 36
- ШОКОЛАДНО-ГРУШЕВЫЙ ПИРОГ С. 42
- ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ДЖЕМОМ С. 48
- КЕЙКПОПСЫ С. 54
- ПИРОГ «ЗЕБРА» С. 58



C. 14



C. 20



C. 26



C. 30



C. 36



C. 42



C. 48



C. 54



C. 58



ВВЕДЕНИЕ

Перед вами необычная кулинарная книга. В ней мы хотим предложить занятие, которое поможет детям узнать, что самые вкусные сладости они могут приготовить **сами!**

Благодаря простым и проверенным рецептам, проиллюстрированным подробными картинками, ваш ребёнок сможет научиться самостоятельности, а заодно весело и с пользой провести время.

Идея книги возникла, когда мы готовили со своими детьми. Им так хотелось всё сделать самим, что мы задумались: **как дать им максимум свободы на кухне?** Так мы придумали сборник рецептов, которые сможет повторить любой ребёнок старше трёх лет. Для этого **даже не нужно уметь читать:** достаточно просто считать по пальцам до пяти.

В этой книге почти нет текста: вместо него мы используем фотографии и рисунки. Чтобы готовить было ещё легче, мы предлагаем обойтись без кухонных весов, – ребёнку понадобится только стакан или столовая ложка. Готовить по такому принципу не только весело, но и полезно для развития мелкой моторики, координации и внимания.

В наших рецептах совсем немного ингредиентов. Большинство из них наверняка уже есть у вас дома – а если нет, то вы легко раздобудете их в магазине.

Готовить классно! А тем более – готовить **наравне со взрослыми!**



*«Поможем им
сделать это
самим!»*

Мария Монтессори

МЕТОД МОНТЕССОРИ НА КУХНЕ

Чем полезно для ребёнка самостоятельное приготовление пищи?

Улучшаются
мелкая моторика
и навык работать
руками.

Развиваются
концентрация
и внимание.

Ребёнок учится
действовать
последовательно
и считать.

Ребёнок
становится
самостоятельнее
и увереннее
в себе.

Прививается
умение
заботиться
о себе.

Развивается
пошаговое
мышление.

Ребёнок
становится более
системным
в своих пищевых
привычках.

СПРОСИМ У ЭКСПЕРТА!

Можно ли приучить ребёнка к здоровой пище через игру?

Конечно!

Привлекая детей к приготовлению еды, мы помогаем им развивать свои органы чувств, приучаем к самостоятельности и закладываем в них основу для правильного пищевого поведения. Во время готовки ребёнок не только становится увереннее в себе, но и открывает для себя новые продукты, узнаёт их запах, текстуру и вкус. Это познавательное и весёлое занятие приносит удовольствие всем участникам процесса!

Какие ингредиенты подходят детям?

Самые простые: знакомые с детства продукты, которые напоминают нам о беззаботном времени, полном любви и тепла. Пусть дети вместе с вами участвуют в выборе ингредиентов, и тогда они будут дорожить вашими советами и научатся выбирать здоровую пищу в будущем.

С какого возраста можно разрешать ребёнку готовить?

Точного возраста нет: чем раньше вы начнёте, тем лучше! У детей бесконечный потенциал! Старайтесь не ругать ребёнка за разлитое молоко или рассыпанную муку и дайте ему свободу для творчества. Ведь через эти эксперименты малыш развивает навык работы руками. Вы удивитесь, как быстро он научится взбивать яйца и месить тесто!

Не опасно ли давать ребёнку кухонные инструменты?

Конечно, нужно внимательно смотреть, чтобы ребёнок не порезался и не обжёгся. Поначалу лучше использовать инструменты, подходящие для детей: маленькие ножи, миниатюрные скалки и ножницы с закруглёнными кончиками.

*Джулия Феррара,
нутрициолог*