

## MALI KUHARSKI MOJSTER

Izolacija je čas, ki ga moramo pozitivno izkoristiti za druženje z družino. Ker sem v nekaj zadnjih dnevih pogostokrat zasledila, da sedaj neprestano kuhamo, pečemo in seveda vse to tudi pojemo sem se odločila zbrati nekaj koristnih nasvetov, ki nam podajajo spodbudne besede zakaj je dobro, da v to vključimo tudi otroka.

Že od majhnih nog je kuhinja prostor, ki otrokom ponudi neizmerno velik del možnosti raziskovanja, odkrivanja in učenja. Mlajši otroci neizmerno uživajo v ustvarjanju glasbe z različnimi kuhinjskimi pripomočki (kuhalnice, posode,...), kdaj pa kdaj zaidejo v predale in police, kjer spoznavajo vse aparate in pripomočke, ki se pri kuhanju uporabljajo (ročni mešalnik, tehtnica, ...), preko simbolne igre pa nas posnemajo pri pripravi obroka (priprava zelenjave, sadja, pribora, čajanke,...).

Otrok si pridobi veliko izkušenj, osvaja nove veščine in spretnosti z leti pa tudi sam veliko že zmore zato je pomembno, da ga vključimo v proces pripravljanja hrane, saj:

- otrok, ki je sodeloval pri pripravi hrane, jo bo zelo verjetno tudi z največjim veseljem pojedel;
- kuhanje, pri katerem sodelujejo otroci in starši, družino povezuje in krepi njene vezi;
- z učenjem kuhanja otrok hkrati spoznava pomen zdravega prehranjevanja;
- med kuhanjem si otroci širijo besedni zaklad in večajo matematično znanje (npr. štejejo, tehtajo) ter razvijajo ustvarjalnost;
- s kuhanjem se otrok uči skupinskega dela in razdelitve vlog, kar mu bo koristilo pozneje v življenju;
- kuhanje spodbuja razvoj otrokovega mišljenja. Med kuhanjem otroci živila razporejajo, analizirajo, klasificirajo in primerjajo. Razvija se tudi problemsko učenje, ko morajo iz določenih živil, glede na dana navodila, pripraviti obrok;
- kuhanje je tudi odlična priložnost za razvijanje otrokovih motoričnih spretnosti. Ko otroci gnetejo, oblikujejo in mešajo, razvijajo hkrati grobo in fino motoriko. Koordinacija med očmi in kontrolo mišic pa se razvija, ko režejo, zlivajo, merijo in lupijo živila.

Naloga nas odraslih je, da kuharsko delo organiziramo tako, da je za otroka varno, predvsem otroka vključimo v tisto delo, kjer ne pride do poškodb, torej izognemo se ostrim nožem, pečicam, plinom,...

In še nekaj idej na spodnjih povezavah:

- <https://oblizniprste.si/za-najmlajse/malcki/prigrizki/sadna-nabodala-privlacen-zdrav-prigrizek-za-otrosko-zabavo/>
- <https://www.zdravko-lidl.si/tv-kuharije/>

- <https://www.mlekarna-krepko.si/sl/recepti/kuhajmo-z-otroki-kefirjevi-jabolcni-mafini/>
- <https://www.mlekarna-krepko.si/sl/recepti/kuhajmo-z-otroki-masleni-piskotki/>
- <https://www.mlekarna-krepko.si/sl/recepti/kuhajmo-z-otroki-rahel-jogurtov-kolac-s-sadjem/>
- <https://www.mlekarna-krepko.si/sl/recepti/kuhajmo-z-otroki-polnozrnate-slane-skutine-strucke/>
- <https://oblizniprste.si/spoznavajmo-skupaj/kuhajmo-z-otroki-preprosti-recepti/>

Želim vam veliko kulinaričnih užitkov, predvsem pa ne pozabite na nas, zato nam posredujte fotografije vaših kuharskih mojstrov in umetnin.

Pripravila: Nevenka Vesel, org. prehrane in zhr

