



П. Л. Жиянова

ПОВАРЕНОК

КНИГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Москва

Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»

2020

Книга издана при поддержке и в партнерстве с Благотворительным Фондом «Свет»



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ
ФОНД «СВЕТ»

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
РЕЦЕПТЫ НАШИХ ПОВАРЯТ	12
Выпечка	13
Закуски и салаты	25
Горячие блюда	29
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	35

*Расскажи мне – и я забуду.
Покажи мне – и я запомню.
Вовлеки меня – и я научусь.*
Китайская пословица

ВВЕДЕНИЕ

Каждый из нас хочет вырастить своего ребенка активным, ответственным, умелым и успешным. Как этого добиться?

Иногда мне задают вопрос, который мне кажется крайне нелогичным: «Как заставить ребенка быть активным?» Дело в том, что когда в наших планах присутствует слово «заставить», то об активности и самостоятельности ребенка лучше сразу забыть!

Ребенка можно привлечь, заинтересовать... Но как же это сделать в раннем и дошкольном возрасте?

Наверное, вы обращали внимание на то, как малыш любит бывать на кухне, как ему нравится все, что вы делаете. И это неудивительно, ведь кухня похожа на лабораторию алхимика: в ней раздаются загадочные звуки, царят упоительные запахи, происходят чудесные превращения с продуктами. И как же ребенок реагирует на все это?

Чаще всего так, что это приводит нас в ужас: малыш роется в мусорном ведре, находит и откусывает кусок сырого немытого картофеля, разбрасывает кухонную

утварь или рассыпает из пакетов крупу... Это создает взрослым неудобства, и поэтому нам проще отвлечь его, предложив гаджет, новую игрушку или мультик, чтобы спокойно заняться приготовлением пищи. Нам кажется, что, быстро приготовив еду, мы освободим время для занятий с ребенком. Знакомая ситуация?

Давайте остановимся и подумаем, чему мы хотим научить своего ребенка?

Мы хотим развить его речь, память, мышление, внимание, мелкую и крупную моторику? Мы хотим, чтобы малыш научился понимать взаимосвязь причины и следствия, определять последовательность событий, чтобы он умел планировать свою деятельность? Хотелось бы научить его считать, познакомить с качествами и свойствами предметов окружающего мира: фактурой, температурой, весом, формой, величиной, запахами и многим другим?

Всему этому, конечно, можно учиться на специальных занятиях, но только ли занятия могут этому

помочь? Конечно, нет! Не только и не столько специально организованные занятия. Повседневная совместная со взрослым деятельность будет в этом отношении гораздо эффективнее! В этом пособии мы расскажем об одном из направлений совместной деятельности ребенка и взрослого: приготовлении пищи.

Представьте, что вы, не торопясь, будете вместе с ребенком священнодействовать на кухне. Трудно найти хоть одну сторону развития, которая при этом не будет совершенствоваться. Ну а отдельным бонусом при этом станут умения, которые приобретет малыш и которые помогут ему в дальнейшей жизни.

Давайте не будем забывать, что успешность ребенка базируется на умениях и навыках, которые будут регулярно и многократно востребованы в жизни и которые научат ребенка решению практических задач сначала в знакомой ситуации, а потом и во множестве других ситуаций, где он сможет использовать их по мере необходимости.

Обо всем этом и пойдет речь в книге «Поваренок». Причем мы не просто расскажем о ребятах-поварятах, но и покажем вам видеозаписи про этих умелых поварят, которые снимали их близкие. Примечательно, что все герои этих фильмов – еще дошкольники!

Книга «Поваренок» написана на основе материалов семинара «Развитие ребенка в естественной среде / компетентностный подход», который проходил на консультативном форуме «Даунсайд Ап» несколько лет

назад. Несколько активных и заинтересованных родителей и по окончании семинара продолжили присылать замечательные видеосюжеты о том, насколько успешны могут быть малыши, причем не только в освоении различных навыков, но и в становлении личности, как бы непривычно это ни звучало в отношении маленьких детей. Интересно, что родители писали и о переменах, которые происходили с ними самими. В какой-то момент мы поняли, что у нас собирается материал для книги о маленьких поварятах, и нам захотелось познакомиться с ней вас, наши уважаемые единомышленники.

В книге использован опыт наших семей, который иллюстрируют предоставленные ими видеозаписи. Надеемся, что вас порадуют наши маленькие поварята! Мы и сами любимся, наблюдая за малышами, их умениями, взрослением и растущей самостоятельностью.

Главные правила, которые совершат чудо с вами и вашим ребенком:

- **Всё, что ребенок может делать, – он делает сам;** остальные действия выполняет взрослый.
- **Взрослые ничего не делают руками ребенка** – они лишь создают условия, которые помогут малышу сделать свой маленький «шажок».
- **Действия взрослого и ребенка чередуются,** и хорошо, если ребенок сделает последнее действие в цепочке (например, закроет кастрюлю крышкой).

- **Результат должен быть понятен ребенку, очевиден и привлекателен для него.** Например, с испеченным вместе вкусным печеньем вы всей семьей попьете чай. Посмотрите, пожалуйста, **видео № 1** «Кто сделал печенье»: <https://youtu.be/fVdnkJq5Evk>
- **Взрослый четко представляет себе, какова последовательность** шагов по приготовлению блюда.
- **Всё заранее приготовлено для того, чтобы ребенку было удобно действовать:** устойчивая банкетка или другая подставка под ноги; фартук, повешенный на нужную высоту, чтобы ребенок сам мог его и достать и повесить; посуда и все продукты для будущего блюда находятся в доступном месте, где их легко достать; подготовлены мерные емкости, которые помогают налить или насыпать нужное количество продуктов; и так далее.

Давайте рассмотрим на простом примере, как работают эти правила

Ваш ребенок интересуется происходящим на кухне? Вы берите то, что ему нравится, и разрешите заняться этим!

Например, ребенку нравится трогать картофель. Вы этим, конечно, недовольны, ведь ребенок берет в руки, а может быть, и разбрасывает немывтые клубни. Предложите ему вымыть картошку, а потом сварите ее

в мундирах! Ну а съесть сваренную вместе с ребенком картошку вы, конечно, можете всей семьей.

Как ваш малыш может вымыть картофель?

Скорее всего, ему будет сложно делать это под струей воды, поскольку грязные брызги будут лететь во все стороны, что не понравится ни вам, ни самому малышу. А вот если предложить ему для мытья тазик с водой и положить туда картошку, малыш с удовольствием отмоев каждую картофелину. Ему будет приятно возиться в воде, и он увидит результат своих действий: картофелины из грязных и шершавых станут чистыми и гладкими. Потом вы можете дополнительно сполоснуть картошку с помощью дуршлага, и сделать это можно вместе с ребенком.

Предложите малышу сложить картошку в кастрюлю, залейте ее водой, поставьте на плиту и варите до готовности. Не забудьте посолить по вкусу! Когда картошка будет готова, слейте воду, переложите картофель в красивую керамическую миску и устройте совместную трапезу. Расскажите другим членам семьи, какой хороший помощник у вас, отметьте, какая вкусная картошка получилась!

Разобьем процесс приготовления на отдельные действия и составим таблицу распределения обязанностей. По ней видно, как много самостоятельных действий может сделать ваш малыш.

Что делать	Кто выполняет	Примечание
Решить сварить картофель в мундире	Совместное обсуждение взрослым и ребенком	Обсудите с ребенком, что на ужин будет картошка с... (котлетой, сосиской и т.д.). Картошку нужно сварить. Будем варить картошку! Сначала надо ее вымыть.
Вымыть картофель	Ребенок + взрослый	Ребенок – в тазике, взрослый – под струей воды
Сложить в кастрюлю	Ребенок	
Залить клубни водой	Ребенок + взрослый	Ребенок наливает воду кружкой или из-под крана, взрослый контролирует количество воды
Добавить соль*	Ребенок	Используйте подходящую мерную ложку, чтобы отметить нужное количество соли
Закрыть кастрюлю крышкой**	Ребенок	
Поставить на плиту и включить конфорку или зажечь газ	Взрослый	Поясните ребенку, что картошка теперь будет вариться. Обратите его внимание на запах картошки, который появится по мере готовности.
Снять кастрюлю с плиты и слить воду. Переложить картошку в тарелку или красивую миску	Взрослый	Предупредите ребенка, что вода горячая, нужно быть осторожным
Почистить картошку	Ребенок + взрослый	Картошка, конечно, должна немного остыть! Подумайте, как лучше организовать такую чистку: насколько надо остудить картошку, может ли ребенок пользоваться ножом или будет делать это руками, снимая шкурку.
Подать к столу вместе с котлетой или сосиской, селедкой или салатом, а может быть просто с маслом или со сметаной	Ребенок + взрослый	Предложите ребенку накрыть на стол. Обсудите количество тарелок, если малышу трудно их расставить, сделайте это сами, а ребенок может подложить к каждой тарелке салфетку
Совместная трапеза	Вся семья	Приятного аппетита!

* Если вы солите картошку после закипания воды – сделайте это сами!

** Возможно, вы захотите сначала довести картофель до кипения, убавить мощность подогрева и только потом накрыть кастрюлю крышкой – в таком случае вам, конечно, придется сделать это самим, чтобы ребенок не обжегся.

Что нового узнает ваш малыш, пока будет помогать вам варить картошку в мундирах?

- Узнает, каково назначение посуды и кухонного оборудования.
- Познакомится с такими понятиями, как «чистый», «грязный», «сухой», «мокрый», «сырой», «вареный», «твердый», «мягкий», «соленый», «вкусный», «холодный», «горячий», «пар».
- Увидит воочию, как изменяются продукты: их цвет, форма, вкус, запах, качество поверхности.
- Научится мыть предметы, складывать их в емкость, подбирать крышку к кастрюле, включать и выключать кран.
- Кроме того, ребенок будет учиться надевать и снимать фартук, чтобы не испачкаться, мыть руки после мытья картошки и вытирать их; возможно, он поможет накрыть на стол и вымыть посуду, и так далее.

Таким образом, всего лишь помогая вам сварить картошку, малыш получит огромный сенсорный опыт, у него активизируются внимание, память, мышление и речь, а его движения станут ловкими и хорошо координированными.



Знакомим ребенка с кухней

Как правило, кухонное оборудование само по себе привлекает ребенка не меньше, чем ваши действия. Задача взрослого – познакомить малыша с разнообразием кухонной утвари и использованием различной посуды и кухонной техники.

Очень важно, чтобы ребенок ориентировался на кухне, знал, где что лежит, и мог при необходимости достать ложку, крышку для кастрюли, миску или что-то еще.

Не старайтесь показать малышу всё сразу – подберите то, что используется чаще всего и что ему уже знакомо. Обследуйте вместе с ребенком кухню и покажите ему во время этой экскурсии, где лежит основная посуда, а где хранятся продукты. Покажите малышу, где висит фартук и полотенце, и убедитесь в том, что он может сам достать их.

Оборудуйте удобное для ребенка рабочее место. Высота стола должна быть на уровне его локтей; пусть ваш малыш опробует его. Чтобы он легко мог что-то делать на столешнице, можно использовать надежную банкетку или подставку под ноги, например, такую.



Как ребенок может использовать кухонное оборудование – например, нож?

Возможно, вас пока еще пугает сама мысль о том, что ребенок будет пользоваться ножом? Вы опасаетесь, что ребенок порежется?

Вот несколько полезных советов от родителей наших поварят.

- Начинать можно с прочного (не одноразового) детского ножа из твердого пластика.
- Можно использовать и другие неострые ножи с округлым кончиком.
- Такими ножами резать безопасно, но можно разрезать далеко не всё. Поэтому проще начинать с теста, бананов, вареных овощей, сосисок, чуть подсушенного хлеба, кабачков и т.д.

Родители, которые организовали дома совместное приготовление еды, посоветовали использовать вот такие ножи:



Теперь посмотрите, пожалуйста, несколько видеозаписей про то, как дети учились пользоваться ножом.

- Артюша учится резать банан – **видео № 2:**
<https://youtu.be/74XSaccbZwU>
- Саша режет хлеб к обеду – **видео № 3:**
<https://youtu.be/X98Yz091eSY>
- Саша режет сосиски – **видео № 4:**
https://youtu.be/GoH_TilhK18
- Варя режет гриб – **видео № 5:**
<https://youtu.be/r8yL1GDv5zM>
- А здесь вы увидите, как ребенок может пользоваться теркой, – **видео № 6:**
<https://youtu.be/i-C0K13REc8>
- И использование мясорубки ребенку тоже вполне по силам! – **видео № 7:**
<https://youtu.be/IjT8VCLadwo>

Как организовать совместное приготовление еды

Прежде всего, обсудите с малышом, что вы собираетесь приготовить. Для этого можно использовать фотографии разных блюд, чтобы ребенок мог выбрать и показать то, что он хочет. Конечно, речь идет о выборе из двух-трех простых блюд!

Подберите или нарисуйте картинки, сделайте фотографии, которые помогут ребенку понять, какие понадобятся продукты, посуда и оборудование. При подборе используйте перечень всего необходимого, который есть в каждом рецепте этой книги.

Используйте серии простых картинок, фотографий или символов, которые будут отражать этапы приготовления выбранного блюда.

Начинайте готовить, сверяясь с серией картинок, отражающих последовательность приготовления блюда: находите нужную, обсуждайте ее с ребенком и действуйте в соответствии с ней.

Например, в нашем примере с варкой картошки в мундирах это могут быть следующие картинки:

1. картофель и льющаяся на него вода;
2. картофель, опускаемый в кастрюлю (можно для наглядности нарисовать стрелку, указывающую, что картофель надо опустить в кастрюлю);
3. кастрюля под краном и льющаяся в нее вода;
4. солонка со стрелкой, направленной в кастрюлю;
5. кастрюля на плите, накрытая крышкой, из-под которой выбивается пар;
6. наклоненная кастрюля с льющейся из нее водой;
7. картофель, выложенный на тарелку или в миску.

После выполнения каждого действия опять найдите с ребенком картинку, по которой вы действовали, и определите следующую. Обязательно давайте краткие и четкие комментарии, подключайте ребенка к обсуждению! Например: «Что мы сейчас сделали? Мы вымыли картошку. А теперь что будем делать?» или «Вот мы налили воду, теперь нужно посолить. Где соль? Посоли-ка!».

Такое использование рецепта познакомит ребенка с последовательностью событий лучше любого пособия.

Анна, мама Саши, рассказывает про использование рецепта:

1. У Саши есть книга Ларса Клингтунга «Кастор печет пирог»: чудесные иллюстрации и реальный рецепт. Саша сначала просто читал с нами, родителями, эту книжку, а потом однажды захотел испечь пирог. Этот пирог они пекут с папой. Саша точно помнит состав и порядок действий, а если вдруг что-то забывает, то знает, куда подглядеть.

2. Наблюдение. Иногда, когда я готовлю, Саша садится рядом и спрашивает про каждое действие. В чем-то помогает. Я просто говорю, а он просто смотрит и спрашивает. Удивительно, но он достаточно точно запоминает порядок действий и продукты. Спустя время (несколько дней / неделю) может повторить (не очень точно: забывает какой-то продукт).

3. Комментированное рисование. Мы обсуждаем, что хотим приготовить, рисуем порядок действий и состав блюда. И затем делаем всё по порядку.

Примеры рисунков-рецептов:



Со временем такие рецепты становятся привычными для детей, они с успехом ими пользуются и даже создают их сами.

- Варя сама нарисовала рецепты блинов и бисквита – **видео № 8:** <https://youtu.be/JtiBBQJzdRw>

Используйте мерную посуду

Кроме ложек, бывает полезно использовать мерную посуду, которая поможет вашему ребенку отмерять нужное количество ингредиентов. Поначалу вы можете заполнять мерную емкость сами, но постепенно и ребенок сможет этому научиться. Посмотрите несколько видеофрагментов, где сочетаются два этих приема.



- Аргюша отмеряет муку – **видео № 9:** <https://youtu.be/eaTDmSgvRzY>
- Аргюша отмеряет сахар – **видео № 10:** <https://youtu.be/OcIEluzwzCw>
- Варя отмеряет муку – **видео № 11:** <https://youtu.be/i7CJKFC63wM>

Стоит иметь в виду, что такие емкости легче удерживать в руке, а еще они позволяют ребенку точно придерживаться дозировки. Каждая хозяйка знает, как порой легко бывает ошибиться, когда отмеряешь что-то ложкой! Кроме того, ложки бывают разного размера и глубины, да и нести полную ложку, не просыпав ее содержимое, иногда довольно трудно. В этом отношении использование мерной ложечки облегчит задачу малышу.



РЕЦЕПТЫ НАШИХ ПОВАРЯТ

Дорогие родители, мы подошли к главной части нашей книги – рецептам приготовления блюд. В этой части мы использовали рецепты, которые придумали и прислали нам родители. Большинство рецептов сопровождаются видеороликами.

Не судите строго качество съемки – оцените замечательное содержание!

Каждый рецепт составлен так, чтобы вам было удобно не только приготовить вкусное блюдо, но и создать комфортную и удобную обстановку на кухне

В каждом рецепте есть описание:

1. ингредиентов / продуктов;
2. кухонного оборудования и посуды;
3. расположения оборудования на столе;
4. последовательности приготовления блюда.

Если вам не подходят предлагаемые рецепты и хочется приготовить что-то другое, вы можете, ориентируясь на алгоритм приготовления, составить свой рецепт. В этом случае вам поможет и структура описания рецепта, которую мы использовали, и, конечно, видеоматериалы, в которых хорошо видны возможности наших поварят.

ВЫПЕЧКА

Как ребенок может участвовать в приготовлении теста для выпечки?

На первый взгляд это кажется сложным, и поэтому в большинстве случаев ребенку предлагают поучаствовать только в лепке изделий из готового теста. Но в действительности маленький поваренок вполне может участвовать в приготовлении несложного теста! Для этого вам просто нужно продумать, какие ингредиенты и оборудование нужно приготовить заранее и как все это расположить на столе.

ВНИМАНИЕ! От того, насколько тщательно вы подготовите всё необходимое, зависит 90% успеха вашего малыша. Не забудьте также продумать, что необходимо сделать заранее, чтобы процесс был безопасным для малыша!

Чтобы не быть голословными, предлагаем вам посмотреть **видеофрагменты «Подготовка к выпечке»**, где отражены этапы приготовления теста, которые прислала Ирина, мама Вари. Кстати, на видео № 13 стоит обратить внимание на интересный прием раскатывания теста, которому Варю научили на мастер-классе.

- Варя отмеряет ингредиенты – **видео № 11:**
<https://youtu.be/i7CJkFC63wM>
- Варя размешивает тесто – **видео № 12:**
<https://youtu.be/T4C6B16ToJQ>
- Варя раскатывает тесто – **видео № 13:**
<https://youtu.be/rXa2gnr5W6s>

Чему научится ваш ребенок, участвуя вместе с вами в приготовлении теста и выпечке вкусных изделий?

Двигательное развитие: наливая жидкость, ребенок будет учиться управлять движениями предплечья и кисти, улучшая стабильность корпуса и плеч. Также у него будет совершенствоваться координация рук, когда одна рука используется как ведущая, а другая – как помогающая. Кроме того, размешивая что-либо, малыш будет тренировать пальцевый захват и вращательные движения кисти.

Сенсорное развитие: ребенок познакомится с весом, цветом, запахом, фактурой и другими свойствами продуктов, которые вы будете использовать.

Мышление: ребенок получит представление о последовательности действий, причине и следствии, постановке цели и планировании шагов для ее достижения.

Речевое развитие: обсуждая с вами конкретные ситуации, ребенок начнет лучше понимать обращенную речь, постепенно научится выражать свои мысли

и желания доступным ему способом, и вам станет проще понимать друг друга.

Социально-эмоциональное развитие: ребенок научится договариваться, соглашаться, высказывать или выражать несогласие, предлагать свой вариант, продуктивно сотрудничать со взрослым.

Игра: поскольку игра является отражением действительности, малыш начнет в своих играх воспроизводить знакомые сюжеты, используя при этом элемент «как будто» и развивая воображение.



РЕЦЕПТЫ ВЫПЕЧКИ

■ Блины с творогом (украинские налисники)

Этот рецепт и видео №№ 14.1–14.2 прислала Ирина, мама Вари.

- **Видео № 14.1:** https://youtu.be/x_tXWkp_wg8
- **Видео № 14.2:** <https://youtu.be/A4dMrqxyI6c>

Продукты

- Блины тонкие
- Мягкий творог для начинки

Посуда и оборудование

- Плоская тарелка большого диаметра
- Тарелка для готовых блинов
- Миска для творога
- Силиконовая лопатка
- Большая разделочная доска (можно не использовать доску, а выкладывать блины прямо на стол).

Как расположить посуду и оборудование на столе

Тарелка с блинами находится на столе справа от ребенка. Миска с творогом стоит посередине стола перед ребенком. Тарелка для готовых налисников стоит на столе слева от ребенка.

Последовательность приготовления

1. Ребенок берет двумя руками с тарелки один блин и кладет его на стол перед собой (или на разделочную доску).
2. Взрослый лопаткой берет с миски небольшое количество творога, намазывает его на блин.
3. Ребенок загибает правый конец блина, потом левый, затем сворачивает блин «конвертиком» (выполняет три сложения, начиная снизу вверх).
4. Ребенок кладет готовый блин с творогом на тарелку, которая находится слева от него
5. Со временем ребенок научится сам намазывать творог на блин и сам сможет выполнять весь процесс приготовления налисников.

Ребенок может участвовать и в приготовлении начинки из творога. Как это происходит, вы можете узнать, посмотрев видео 19.1 про то, как Варя делает тесто для сырников.

- **Видео № 20.1:** <https://youtu.be/gnPipu16J8o>
- **Видео № 20.2:** https://youtu.be/JUAQ6Cq_ghE
- **Видео № 20.3:** <https://youtu.be/JOjnWFp8dLQ>
- **Видео № 20.4:** <https://youtu.be/CF9pZxzpOmQ>
- **Видео № 20.5:** https://youtu.be/_Xrrn1dmz2U

■ Печем хлеб

Рецепт хлеба и видео №№ 15.1–15.2 прислала Ирина, мама Вари.

- **Видео № 15.1:** <https://youtu.be/aTXuuKlCsfl>
- **Видео № 15.2:** <https://youtu.be/4xL1kHVvAkc>

Сейчас, когда в наш быт вошли мультиварки и хлебопечки, печь хлеб стало намного проще. И как это замечательно – ощущать запах домашнего хлеба!

Продукты

- Пшеничная мука – 600 г
- Вода или молоко – 2 стакана
- Сухие дрожжи – 25 г
- Сахар – 1 столовая ложка
- Соль – 1 чайная ложка
- Подсолнечное масло – 2 столовые ложки

Посуда и оборудование

- Мультиварка или хлебопечка
- Мерные емкости нужного объема
- Миски, ложки, силиконовая кисточка для смазывания

Последовательность приготовления

1. Налить в миску чуть разогретое молоко или воду. Это может сделать и ребенок, если вы предварительно нальете жидкость в мерную посуду.

2. Насыпать в воду или молоко дрожжи, сахар и соль с помощью мерных ложек. При наличии мерных емкостей с этим справится и ребенок, вам останется только тактично контролировать количество.
3. Размешать ложкой молоко или воду с дрожжами, солью и сахаром, добавить нужное количество муки (выполняет ребенок).
4. Добавить в полученную смесь растительное масло (выполняет взрослый или ребенок, используя мерную ложку).
5. Продолжить размешивание (если ребенку сложно промешивать тесто – присоединитесь к процессу).
6. Смазать маслом чашу мультиварки (ребенок может сделать это рукой или специальной силиконовой кисточкой).
7. Выложить в чашу тесто и поставить в мультиварку (выполняет взрослый).
8. Установить мультиварку в режим подогрева с закрытой крышкой на 10–15 минут, чтобы тесто поднялось (режим устанавливает взрослый).
9. Пуск (кнопку нажимает ребенок).
10. Затем установить режим «Выпечка» и выпекать поднявшееся тесто в этом режиме примерно 50 минут (аналогично: взрослый устанавливает режим – ребенок нажимает кнопку «пуск»).
11. Перевернуть хлеб обратной стороной и выпекать в том же режиме еще 20–30 минут (выполняет взрослый).

12. Готовый хлеб достать из мультиварки, выложить его на стол или блюдо и накрыть полотенцем (выполняет взрослый).

ВАЖНО!! Все манипуляции с горячим хлебом совершает взрослый!

13. Через нужное количество времени, когда хлеб остынет, предложите ребенку убедиться в этом, осторожно потрогав хлеб через полотенце.
14. Затем малыш стягивает полотенце с остывшего хлеба и... появляется вот такое ароматное, красивое и вкусное чудо!



■ Пирог с ягодами

Рецепт пирога и видео №№ 16.1–16.4 прислала Ирина, мама Вари.

- **Видео № 16.1:** <https://youtu.be/yXwU1vL9m1w>
- **Видео № 16.2:** <https://youtu.be/TyyyNk4Bnaw>
- **Видео № 16.3:** <https://youtu.be/ya1eE8LeLsM>
- **Видео № 16.4:** <https://youtu.be/VQI4UNM-4wQ>

Продукты

- Бисквитное, песочное или дрожжевое тесто
- Вишня – 300 грамм
- Клубника – 300 грамм
- Сахарная пудра или сахар-песок для посыпки

Посуда и оборудование

- Столовая ложка
- Чайная ложка
- Можно использовать мерные ложки
- Миска
- Противень

Приготовление пирога с ягодами

1. Приготовить тесто (бисквитное, песочное или дрожжевое)
2. Вымыть ягоды
3. Из вишен вынуть косточки и дать стечь соку

4. Смазать маслом емкость для выпекания или застелить дно бумагой для выпечки
5. Раскатать тесто в большой пласт и положить его на противень
6. Разложить по поверхности вишню и клубнику
7. Посыпать сахаром
8. Поместить противень в разогретую до 180 градусов духовку
9. Выпекать до готовности (примерно 25–30 минут), проверяя готовность пирога можно с помощью деревянной зубочистки.
10. Достать пирог из духовки, дать ему остыть.

Приглашайте всех к столу. Приятного аппетита!



■ Бисквит.

Создание Варей картинного рецепта

Посмотрите, пожалуйста, видео №№ 17.1–17.4, которые прислала Ирина, мама Вари. Нам оно кажется очень интересным и важным: вы увидите, как Варя с помощью наводящих вопросов взрослого по памяти рисует рецепт бисквита, а затем готовит с опорой на этот рецепт.

- **Видео № 17.1:** https://youtu.be/UgFfqz_IR9U
- **Видео № 17.2:** https://youtu.be/EOHJ_bMfuf0
- **Видео № 17.3:** <https://youtu.be/j7qA0UqfZBI>
- **Видео № 17.4:** <https://youtu.be/5UhypTMjUtI>

Продукты

- Яйца – 2–3 штуки
- Мука – 6 столовых ложек
- Сахар – 4 столовые ложки (можно немного меньше)
- Разрыхлитель для выпечки – 1 чайная ложка
- Ваниль, ванильный экстракт или ванилин (по желанию)
- Украшения для кекса (изюм, цукаты, какао, сахарная пудра)

Посуда и оборудование

- Столовая и чайная ложки (вместо обычных ложек можно использовать мерные ложечки)
- Миска, форма для выпекания

- Венчик или миксер с насадкой для взбивания (вместо венчика можно использовать вилку)
- Ситечко для присыпки

Приготовление

1. Разбить в миску яйца.
2. Добавить сахар.
3. Взбить вилкой, венчиком или миксером.
4. Добавить муку и разрыхлитель и продолжить взбивать.
5. Хорошенько перемешать ложкой до однородного состояния.
6. Смазать форму маслом.
7. Медленно и аккуратно перелить тесто в форму.
8. Украсить бисквит сверху цукатами и изюмом.
9. Поместить форму в духовку, нагретую до 180 °С; время выпекания – 30–35 минут.
10. Достать из духовки и охладить (свежий бисквит при нарезке крошится, поэтому нужно дать ему как следует остыть).
ВАЖНО!! Ставить в духовку форму с кексом и вынимать ее из духовки должен взрослый!
11. Присыпать бисквит сверху какао или сахарной пудрой

■ Шарлотка с яблоками

Рецепт шарлотки и видео №№ 18.1–18.7 прислала Анастасия, мама Артюши.

Для приготовления шарлотки можно использовать такое же тесто, как и в предыдущем описании. **После того, как вы приготовили тесто, нужно:**

1. Нарезать на дольки 2–3 яблока.
2. Смазать маслом дно формы для выпекания.
3. Уложить дольки на дно формы.
4. Осторожно вылить тесто поверх яблок.
5. Поместить форму с содержимым в духовку, нагретую до 180 градусов, где выпекать, как и в предыдущем рецепте, около получаса, затем остудить; при желании можно посыпать сахарной пудрой.

ВАЖНО!! Помещать в духовку готовую шарлотку и вынимать ее из духовки должен взрослый!

Посмотрите, как Артюша готовит шарлотку: видео, которые прислала его мама Анастасия, отражают все последовательные шаги.

- Размешивает сахар с яйцом – **видео № 18.3:**
<https://youtu.be/tmvV3X63tVM>
- Отмеряет муку – **видео № 18.4:**
<https://youtu.be/o9w96qYuXy0>
- Добавляет муку в сахар и яйца и перемешивает их – **видео № 18.5:**
<https://youtu.be/c9hMXV02fVE>
- Мажет маслом форму – **видео № 18.6:**
<https://youtu.be/GMvUBn2e87Y>
- Раскладывает яблоки и заливает тестом – **видео № 18.7:**
<https://youtu.be/4eI4FTePqIU>
- Артюша отмеряет сахар – **видео № 18.1:**
<https://youtu.be/ulbhqgiS2TU>
- Высыпает сахар и разбивает яйцо – **видео № 18.2:**
https://youtu.be/d_dxU3gV2bA

■ Сырники

Рецепт сырников и видео №№ 19.1–19.3 прислала Ирина, мама Вари.

Продукты:

- Творог – 700 г
- Сахар – 4 столовые ложки
- Ванилин – 1/2 пакетика
- Мука – 4 столовые ложки с горкой + немного муки для лепки сырников
- Яйца – 2 шт.
- Подсолнечное масло – 2–3 столовые ложки

Посуда и оборудование:

- Миска
- Ложка
- Нож
- Силиконовая лопатка
- Разделочная доска
- Сковорода
- Тарелка для готовых сырников

Приготовление

1. Смешав в миске творог, сахар, ванилин, яйца и муку, хорошо перемешать ложкой.

Видео № 19.1: <https://youtu.be/sobJ2lx1N8A>

2. Выложить тесто на стол, предварительно посыпав его мукой, и домесить тесто руками. Скатать тесто в толстую колбаску и затем разрезать ее ножом на части толщиной примерно 3 см.

Видео № 19.2: <https://youtu.be/gnasMsJgrWI>

3. Обвалять каждую часть в муке и сформировать сырник, помогая себе силиконовой лопаткой.

Видео № 19.3: https://youtu.be/FpDDbJ_nXNM

4. Выложить все сырники на разделочную доску и отнести к плите.
5. В разогретую сковороду налить подсолнечное масло, затем обжарить сырники с двух сторон.
6. Готовые сырники аккуратно переложить на тарелку.

ВАЖНО!! Класть сырники на сковороду, обжаривать их и снимать со сковороды должен взрослый!

Приятного аппетита!



■ Песочное печенье

На первых порах детям еще сложно обсуждать свои будущие действия. Но им будет интересно, если после совместного приготовления пищи вы вместе обсудите то, что сейчас происходило. Так вы поможете малышу вспомнить совместную деятельность и выразить свои эмоции. Всё это будет постепенно готовить ребенка к предварительному планированию предстоящих действий. Посмотрите, как это делают Лизонька и ее мама Марина, которая прислала рецепт печенья и **видео № 1**:

<https://youtu.be/fVdnkJq5Evk>

Продукты:

- 1 яйцо
- сахар – 3 столовые ложки
- сливочное масло – 50–60 г (масло надо выложить из холодильника заранее, чтобы оно стало мягким)
- соль – 1 щепотка
- мука – 7–8 столовых ложек с горкой (можно использовать не пшеничную муку, автор рецепта пишет: «я брала 4 ложки рисовой муки и 4 ложки кукурузной»)
- ваниль по вкусу

Посуда и оборудование

- Миска
- Чайная ложка

- Столовая ложка или мерная ложечка соответствующего объема
- Пергаментная бумага
- Формочки для выпечки
- Детский нож
- Тарелка для готового печенья
- Лопатка

Мы рекомендуем вам заранее:

- помыть яйцо и вытереть его (или разбить в стакан);
- все ингредиенты разложить в отдельные емкости;
- отрезать подходящий кусок пергаментной бумаги.

Приготовление теста и формирование заготовок для будущего печенья

1. Все ингредиенты ребенок пересыпает в миску, перемешивает ложкой.
2. При необходимости нужно домешать тесто руками.
3. Можно поставить миску с тестом в холодильник на час–полтора, прикрыв салфеткой, – тогда масло замерзнет, и тесто станет более упругим.
4. Ребенок отрывает кусочки теста, разминает их в лепешки и выкладывает на дощечку.
5. Из лепешек можно вылепить, вырезать детским ножом или выдавить формочкой фигурки. Например, если круг по периметру разрезать

зубчиками – получится солнышко, если в треугольнике по краям сделать надрезы, а внизу вырезать ствол – будет елочка, если придать блинчику форму овала, а сверху сделать разрезы, как колючки, – выйдет ежик, и так далее.

Выпекание

1. Смазать противень маслом.
2. Переложить лопаткой печенье на противень.
3. Поставить противень в духовку.
4. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 12–15 минут.
5. Достать готовое печенье, дать ему остыть.
6. Переложить на красивую тарелку.

ВАЖНО!! Помещать противень в духовку и вынимать готовое печенье, а также перекладывать горячее печенье на тарелку должен взрослый!

Приятного аппетита!

■ Творожное печенье

Рецепт и видео №№ 20.1–20.5 прислала Анна, мама Саши.

Продукты:

- Творог (1 пачка = 250 г)
- Сливочное масло (1/3 пачки – примерно 60 г)
- Сахар (примерно половина стакана, можно больше или меньше)
- Мука (1 стакан)
- Можно класть больше творога и меньше муки, регулировать количество сахара по вкусу и т.п.

Посуда и оборудование:

- Миска для смешивания теста
- Ложка
- Мерная емкость для сахара и муки
- Противень
- Можно использовать формочки
- Тарелка для готового печенья
- Лопатка, чтобы снять печенье с противня

Приготовление теста:

1. Взрослый готовит заранее все сыпучие ингредиенты, насыпая нужное количество в стаканчики.
2. Если ребенок умеет пересыпать ложкой – он делает это сам.

3. Ребенок разворачивает масло и творог и кладет их в миску.
4. Взрослый и/или ребенок замешивают тесто руками.
5. Взрослый скатывает из теста колбаску.
6. Ребенок режет ее ножом на части или отрывает руками кусочки и складывает в тарелку.

Выпекание

1. Смазать противень маслом – взрослый или ребенок.
2. Ребенок берет с тарелки кусочки теста и разминает их в лепешечки.
3. Ребенок выкладывает лепешечки на противень.
4. Можно аккуратно посыпать их сахаром.
5. Взрослый ставит противень в духовку, разогретую до 200 °С; выпекать 20–25 минут, до образования золотистой корочки
6. Взрослый вынимает противень с печеньем из духовки и дает печенью остыть.
7. Ребенок выкладывает печенье на красивую тарелку.

Приятного аппетита!

Последовательность приготовления печенья хорошо видна из серии видео с Сашей.

- Саша выкладывает творог в миску –
видео № 20.1:
<https://youtu.be/gnPipu16J8o>
- Разминает творог –
видео № 20.2:
https://youtu.be/JUAQ6Cq_ghE
- Смазывает противень –
видео № 20.3:
<https://youtu.be/JOjnWFp8dLQ>
- Формирует печенье и раскладывает его на противень –
видео № 20.4:
<https://youtu.be/CF9pZxzpOmQ>
- Снимает с противня готовое печенье –
видео № 20.5:
https://youtu.be/_Xrrn1dmz2U

■ Ватрушки

Рецепт ватрушек и видео №№ 21.1–21.4 прислала Ирина, мама Вари.

- **Видео № 21.1:** <https://youtu.be/RtYXYUgBT48>
- **Видео № 21.2:** <https://youtu.be/7Hkw2cARO0g>
- **Видео № 21.3:** <https://youtu.be/GB0Mx1mo6tM>
- **Видео № 21.4:** <https://youtu.be/yzvGgLTNyA>

Продукты:

- Дрожжевое тесто по любому рецепту
- Творожная начинка: творог – 350–400 г, одно сырое яйцо, сахар – 1,5 столовые ложки, ванильный сахар – 1 чайная ложка, и щепотка соли.

Посуда и оборудование:

- Разделочная доска
- Миска для приготовления творожной массы
- стакан
- Вилка или блендер
- Столовая и чайная ложка
- Нож
- Возможно использование мерных емкостей

Приготовление

Пока дрожжевое тесто поднимается, начинайте готовить **творожную массу**:

1. Выложить в миску творог.
2. Размять его вилкой или блендером.
3. Добавить сахар.
4. Туда же разбить яйцо.
5. Добавить ванильный сахар.
6. Можно добавить изюм и цукаты.
7. Всё тщательно перемешать.

Важно помнить, что большую часть этих действий может сделать ребенок!

Приготовление ватрушек

1. Обмять тесто руками.
2. Сделать из него жгут.
3. Порезать на куски, придать им округлую форму.
4. Куски положить на противень.
5. Дном стакана сделать в каждой заготовке углубление.
6. Ложкой положить в каждое углубление творожную массу.
7. Можно сверху смазать желтком.
8. Дать постоять 10–15 минут – за это время разогреть духовку до 180 градусов.
9. Поместить противень в духовку и выпекать 20–25 минут.
10. Достать вкусные и ароматные ватрушки, дать им немного остыть.
11. Переложить ватрушки на тарелку.

■ «Ленивые» ватрушки

Этот рецепт мы нашли в интернете и хотим предложить его вам.

Основой для таких ватрушек послужат... простые сушки!

1. Сушки выкладываем в глубокую емкость.
2. Заливаем сушки молоком и оставляем их пропитываться, пока они не станут мягкими (20–30 минут).
3. Готовим творожную массу так же, как описано в предыдущем рецепте.
4. Когда сушки пропитаются молоком, выкладываем их на противень, на котором разложена бумага для выпекания.
5. Наполняем сушки творожной массой, ставим противень в духовку и выпекаем.
6. Готовые ватрушки снять с противня лопаткой и разложить на тарелке

Приятного аппетита!

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

БУТЕРБРОДЫ

Этот рецепт и видео №№ 23.1–23.2 прислала Ирина, мама Вари. Вот как делает бутерброды Варя:

- **Видео № 23.1:** <https://youtu.be/oIDoHsBQUo8>
- **Видео № 23.2:** <https://youtu.be/ur95Rmq6CKA>

Продукты:

- Хлеб, нарезанный ломтиками (можно купить хлебную нарезку)
- Продукты для бутербродов: масло, сыр, колбаса или другое по желанию

Посуда и оборудование:

- Тарелки для ломтиков хлеба, колбасы, сыра
- Масленка
- Нож для масла
- Большая плоская тарелка для готовых бутербродов
- Разделочная доска

Приготовление

1 этап. Мажем хлеб маслом

1. Поставьте перед ребенком две тарелки: одну – с нарезанными ломтиками хлеба, и другую, пока пустую – для будущих готовых бутербродов.
2. Перед ребенком положите дощечку.
3. На дощечку положите плоский нож для намазывания масла.
4. Справа поставьте масленку.
5. Ребенок кладет один ломтик хлеба на дощечку.
6. Набирает немного масла ножом и намазывает его на хлеб.
7. Намазанный ломтик кладет на большое блюдо.
8. Ребенок продолжает, пока не будут намазаны все ломтики (при желании вы можете делать то же самое одновременно с ребенком).

2 этап. Готовим и украшаем бутерброды

1. Ребенок кладет на каждый ломтик хлеба колбасу или сыр.
2. Сверху можно украсить бутерброд веточкой зелени, половинкой маслины.

Возможен и более легкий вариант приготовления – без масла. В этом случае вы начинаете со второго этапа.

САЛАТЫ

Как ребенок может участвовать в приготовлении салатов? Описание Ирины, Вариной мамы:

«Варя сегодня меня поразила: она не только превосходно резала, но и отодвигала ножом кусочки, которые уже порезала, а потом – после того как переложила нарезанные овощи в миску – отодвинула дощечку с ножом и начала выполнять следующие действия. Что я хочу сказать: она четко понимает, что ей нужно сделать и как она это будет делать. Очень меня впечатлил её почерк: с дощечкой закончила – отодвинула, потом посолила – отодвинула солонку.

И мои проколы, недоработки: коробочку с солью была открыта, миску нужно было взять большего диаметра, чтобы с дощечки при перекладывании точно ничего не просыпалось...»

■ Салат из свежих овощей

Рецепт салата и видео № 24 прислала Ирина, мама Вари.

- **Видео № 24:** <https://youtu.be/ihQzwCFvw84>

Продукты

- Помидор – 1 шт.
- Огурец – 1 шт.
- Укроп – 1 веточка
- Соль – 2 щепотки (детских)
- Черный перец – 1 щепотка
- Растительное масло – 1 столовая ложка

Посуда и оборудование

- Нож
- Кухонная доска
- Миска
- Столовая ложка
- Емкость для растительного масла

Рекомендуем заранее:

- Вымыть овощи.
- Огурец разрезать вдоль.
- Помидор разрезать пополам.
- Порезать мелко укроп и сыпать в емкость.
- Налить масло в маленькую емкость.

Приготовление

1. Ребенок нарезает подготовленные половинки огурца и помидора на дольки и перекладывает их в миску.
2. Перекладывает туда же подготовленный мелко нарезанный укроп.
3. Наливает масло.
4. Солит, перчит.
5. Перемешивает ложкой



■ Винегрет

Рецепт винегрета и видео №№ 25.1–25.3 прислала Ирина, мама Вари.

- **Видео № 25.1:** <https://youtu.be/hnuiJnZsMDM>
- **Видео № 25.2:** <https://youtu.be/0qeziemoAVA>
- **Видео № 25.3:** <https://youtu.be/KSUWhSz9Glo>

Продукты:

- Свекла – 3 корнеплода среднего размера
- Картофель – 2 средних картофелины
- Морковь – 2 штуки среднего размера
- Репчатый лук – 1 небольшая луковица
- Консервированный горошек – 5–6 столовых ложек
- Солёный огурец – 2 штуки среднего размера
- Растительное масло – 2 столовые ложки
- Соль – 1–2 щепотки по вкусу

Посуда и оборудование:

- Большая тарелка для овощей
- Две разделочных доски
- Два ножа
- Большая миска
- Столовая ложка
- Четыре тарелочки/пиалы
- Рюмка

Взрослый готовит заранее:

1. Варит овощи, чистит, складывает их на большую тарелку.
2. Нарезает лук.
3. Отмеряет нужное количество растительного масла, соли, консервированного горошка в отдельные емкости.
4. Раскладывает все ингредиенты по тарелочкам/пиалам, а растительное масло наливает в рюмочку.
5. Выставляет в ряд на рабочей поверхности тарелочки/пиалы и рюмочку, подготавливает ножи, разделочные доски, большую миску для винегрета

Приготовление:

1. Ребенок помогает взрослому нарезать овощи.
2. Можно резать одновременно с ребенком, например: картошку режет ребенок, свеклу – взрослый.
3. Сначала взрослый или ребенок разрезает овощи пополам.
4. Для того чтобы получились кубики, взрослый нарежает овощи брусочками.
5. Ребенок надрезает брусочки поперек, чтобы получились кубики.
6. Нарезанные кубики ребенок перекладывает / сдвигает ножом с разделочной доски в миску.

Для нарезки овощей можно использовать специальное механическое приспособление, но для этого овощи нужно разрезать на пластины толщиной 1–1,5 см. Это хорошо видно на видео.

Когда все овощи будут в миске:

Ребенок берет по очереди тарелочки/пиалы с дополнительными ингредиентами, которые выставлены в ряд, и добавляет содержимое в миску с нарезанными овощами. Затем выливает из рюмочки масло в миску с винегретом и перемешивает винегрет ложкой.

Приятного аппетита!



ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

■ Омлет

Рецепт омлета и видео №№ 22.1–22.2 прислала Ирина, мама Вари.

- **Видео № 22.1** <https://youtu.be/fY7s9U4j15g>

В этом видеофрагменте хорошо видны все последовательные этапы приготовления омлета.

Обратите внимание на один интересный момент: Варя трет сыр на маленькой терке, мама предлагает ей взять большую, но девочка отказывается. Ей нравится тёрочка или она хочет принимать самостоятельные решения – мы пока не знаем!

- **Видео № 22.2** (снято через некоторое время): <https://youtu.be/CDivr66TOIs>

В нем Варя снова готовит омлет и, как в прежнем видео, начинает с использования маленькой терки. Но потом она сама решает, что на большой терке будет удобнее, и меняет маленькую терку на большую.

Продукты

- Твердый сыр – 20 г
- Яйца – 2 штуки
- Молоко – 3 столовые ложки
- Колбаса (взрослый или ребенок могут нарезать ее заранее)
- Растительное масло – 1 чайная ложка
- Соль на кончике чайной ложки
- По желанию можно добавить: бекон, помидоры, зелень

Посуда и оборудование

- Кухонная доска
- Терка
- Нож
- Миска
- Венчик
- Столовая ложка
- Чайная ложка
- Сковородка
- Крышка для сковородки

Приготовление

1. Сыр потереть на терке.
2. Разбить ножом яйца в миску.
3. Добавить молоко.
4. Добавить соль, сыр и всё хорошо взбить венчиком.

5. Налить масло в сковородку и равномерно распределить его (смазать сковороду маслом). Можно предварительно припустить на сковороде бекон, лук, помидоры
6. Вылить подготовленную для омлета смесь в сковородку.
7. Поставить сковородку на плиту и накрыть крышкой.
8. Через 3–5 минут, когда омлет будет готов, выключить плиту и снять сковородку.

Омлет готов!



■ Фаршированные перцы

Рецепт перцев и видео №№ 26.1–26.2 прислала Ирина, мама Вари.

- **Видео № 26.1:** <https://youtu.be/hpi6iMm88CE>
- **Видео № 26.2:** https://youtu.be/Dt-cDL_Wycs

Фаршированные перцы готовятся в несколько этапов:

- 1) подготовка перцев;
- 2) приготовление фарша;
- 3) фаршировка перцев;
- 4) приготовление заливки и добавление ее в кастрюлю с перцами.

Ребенок может участвовать во всех этапах приготовления блюда или принимать участие только в последнем этапе.

Давайте рассмотрим вариант, в котором ребенок принимает активное участие во всех этапах: видео 26 иллюстрирует именно этот вариант.

Этап первый: подготовка перцев

Продукты

Болгарские перцы – 4–5 шт.

Посуда и оборудование

- Три миски: для мытья перцев, для чистых перцев, для очищенных от семян перцев
- Емкость для сердцевин и семечек перцев
- Нож

Расставьте на столе:

- пакет с перцами,
- миску для мытья перцев,
- миску для перцев с вынутой сердцевиной.

Поставьте на стул возле стола емкость, куда ребенок сможет выбрасывать сердцевину и семечки перцев

Приготовление:

1. Ребенок моет перцы в одной миске и складывает вымытые перцы в другую.
2. Взрослый срезает с перцев верхушку и вычищает из них сердцевину с семечками.
3. Ребенок вытряхивает семена и еще раз ополаскивает перцы; чистые перцы он складывает в отдельную миску.
4. Ребенок протирает стол.

Этап второй: подготовка фарша

Ингредиенты для фарша на 4–5 болгарских перцев:

- 300 г мясного фарша
- 1 небольшая морковь
- 1 небольшая луковица
- 2 столовые ложки растительного масла;
- 1 помидор, примерно треть стакана томатного сока или 2–3 столовые ложки томатной пасты – по желанию;
- 100 г риса;
- соль – по вкусу;
- молотый черный перец – по вкусу;
- 1 пучок петрушки – по желанию.

ВНИМАНИЕ:

В случае сложного рецепта, даже если ребенок умеет сам отмерять необходимый объем продуктов, лучше, если взрослый сделает это заранее, чтобы не усложнять последовательность и не увеличивать цепочку необходимых действий.

Посуда и оборудование

- Три миски разных размеров: большая, средняя и маленькая пиала
- Рюмка или мерная ложка
- Большая ложка
- Кулинарные перчатки

Поставьте на стол:

- большую миску с мясным фаршем,
- среднюю миску с отваренным рисом,
- пиалу с поджаренным луком / можно вместе с морковью,
- соль в мерной емкости / можно смешать с другими специями.

Приготовление:

- ребенок добавляет рис в миску с мясным фаршем и перемешивает массу ложкой;
- затем добавляет в миску поджаренный лук и соль;
- опять перемешивает массу ложкой;
- и тщательно перемешивает начинку руками в перчатках.

При необходимости на этом этапе может подключиться взрослый.

Этап третий: фаршировка

Поставьте на стол:

- миску с подготовленными перцами,
- миску с подготовленным фаршем,
- емкость, в которой вы будете готовить перцы (кастрюлю или глубокую сковороду),
- приготовьте ложку и помогите ребенку надеть перчатки.

Приготовление

- Ребенок берет перец в одну руку, а второй рукой с помощью ложки наполняет его фаршем.
- Ребенок передает перец взрослому.
- Взрослый укладывает перцы в кастрюлю.
- Можно предложить ребенку накрыть каждый перец срезанной на первом этапе приготовления верхушкой, или же это может сделать взрослый; скорее всего, ребенку понравится «надевать на перцы шапочки».

Этап четвертый:

приготовление соуса и заливка перцев

Приводим несколько вариантов соусов.

Вариант первый:

Томатный сок, 2–3 столовые ложки сметаны, соль, молотый черный перец.

Вариант второй:

2 столовые ложки томатной пасты, вода

Вариант третий:

2 столовые ложки сметаны, соль, молотый чёрный перец.

Приготовление

1. Ребенок выливает подготовленные ингредиенты в глубокую миску и размешивает их ложкой.
2. Затем аккуратно поливает сложенные в кастрюлю перцы полученным соусом.
3. И закрывает кастрюлю крышкой.
4. После чего взрослый ставит кастрюлю на плиту.
5. Перцы следует довести до кипения и затем готовить на малом огне 35–40 минут.
6. После приготовления снимаем кастрюлю с плиты и раскладываем перцы по тарелкам.



■ Котлеты

Рецепт котлет и видео №№ 27.1–27.4 прислала Ирина, мама Вари.

- **Видео № 27.1:** <https://youtu.be/r6kbY5q1jos>
- **Видео № 27.2:** <https://youtu.be/LeBqt2BfPaw>
- **Видео № 27.3:** <https://youtu.be/UXtnd-dzsWk>
- **Видео № 27.4:** <https://youtu.be/C7YCnpeMXh0>

Если в предыдущем случае в процессе приготовления фаршированных перцев ребенок использовал фарш, приготовленный взрослым заранее, то здесь вы увидите, как маленький поваренок может участвовать также и в приготовлении фарша.

Посуда и оборудование

- Мясорубка
- Миска
- Тарелка
- Ложка
- Одноразовые перчатки (по желанию)

Продукты:

- Мясо для фарша, порезанное кусочками – 500–600 г
- Луковица – 1 шт., нарезанная на части
- Яйцо – 1 шт.
- Молоко – 1 стакан
- Белый хлеб – 5 ломтиков

- Соль, перец – по вкусу
- Масло для жарки котлет
- Мука или сухари для панировки

Приготовление

1. Кусочки мяса пропустить через мясорубку.
2. Переложить полученный мясной фарш в миску.
3. Лук и белый хлеб пропустить через мясорубку, а затем переложить в миску с мясным фаршем.
4. Добавить в эту же миску молоко.
5. Разбить в эту же миску яйцо.
6. Размешать полученную массу ложкой.
7. Тщательно вымесить массу руками.
8. Сформировать руками котлеты и обвалить их в муке или панировочных сухарях. Если ребенку не нравится трогать фарш руками, можно использовать одноразовые перчатки.
9. Поджарить котлеты на сковороде или запечь в духовке.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Очень часто окружающий мир для ребенка нелогичен и непредсказуем. Его поведением руководят взрослые, не тратя время на объяснения причины тех или иных явлений. Совместное со взрослым приготовление пищи позволяет малышу лучше ориентироваться в тех событиях, которые происходят с ним самим и вокруг него.

Хотелось бы обратить ваше внимание на то, что, даже участвуя в приготовлении пищи, ребенок может осознавать события фрагментарно, не вычлняя начала и конца цепочки последовательных действий.

В самом начале этой книги мы упоминали о том, как тщательно нужно готовить среду для ребенка, чтобы ему было проще структурировать свои действия. Такая предварительная подготовка всего необходимого и взрослому позволит не отвлекаться от совместной деятельности, бросаясь на поиски ложки или терки. Однако столь тщательная подготовка имеет и отрицательную сторону, поскольку у ребенка отсутствует возможность осознать все этапы приготовления еды.

Мы уже писали о том, что ребенку необходимо узнать и запомнить, где находится посуда, где хранятся продукты, где висит его фартук и другие необходимые вещи. Это важно! И не менее важно понимание, как приготовить всё необходимое и как всё убрать на место

после приготовления еды. Такая своеобразная «рамка» событий сделает действия ребенка не только последовательными, но и осознанными.

На **видео № 27.1** <https://youtu.be/r6kbY5q1jos> хорошо видно, как Варя сама собирает мясорубку. Пожалуй, никакой детский конструктор не сможет сформировать столько нужных и полезных навыков! И что самое важное: это не отдельные обучающие задания, а полезный для жизни навык, который поможет вашему ребенку чувствовать себя уверенным, умелым, ловким. Ведь, собрав мясорубку, девочка будет ее использовать, чтобы действительно готовить реальную еду.

Ну а потом, конечно, нужно всё прибрать. Может ли в этом участвовать ребенок? Конечно – но с учетом уровня его умений, а также того, что он мог устать в процессе приготовления еды. В таких случаях стоит подобрать привлекательное для малыша задание – например, он может что-то разнести по местам, вытереть стол или вымыть посуду. Кстати, любая деятельность, связанная с водой, помогает отдохнуть и расслабиться.

На **видео № 28** <https://youtu.be/INquT6FmtVs> вы можете увидеть, как Варя моет посуду.

На первый взгляд этот навык проще, чем умение собрать мясорубку. Но это не так!

Посмотрите, как много всего умеет делать девочка – и делает это без усилий и с удовольствием! Она подтягивает рукава, чтобы не замочить их. Смывает предварительно с тарелки остатки пищи. Тщательно

моет посуду. Убирает губку. Моет и вытирает раковину и кран. Очищает слив. Вешает сушить мочалку, которой мыла раковину.

Очень показательно, что Варя включила в процесс мытья посуды множество умений, то есть объединила отдельные навыки друг с другом. А это особое умение – интегрировать имеющиеся навыки в сложную компетенцию, которая нужна повседневно.

Итак, наша книга подошла к концу – но ваша книга только начинается. Спасибо огромное всем родителям, принимавшим участие в ее создании. Мы надеемся, что наши маленькие повара вдохновят вас и ваших малышей.

Желаем вам и вашим детям успеха!