

Coś dla dziecka i rodzica - przepisy kulinarne.

Drodzy Rodzice, pragniemy przedstawić Wam najprostsze przepisy kulinarne, które mogą przygotować dzieci. To tak naprawdę pomysły na kreatywne spędzenie czasu w kuchni, razem z dzieckiem. Angażowanie dzieci od najmłodszych lat w przygotowanie posiłków pozwala im nie tylko polubić jedzenie, ale też stać się bardziej samodzielnym.

Potraw, które mogą przygotować dzieci, jest naprawdę sporo. Chodzi tu o proste przepisy, które wymagają jedynie zamieszania, zmiksowania (pod okiem osoby dorosłej) czy po prostu odpowiedniego poukładania produktów na talerzu. Dają one przestrzeń do spontanicznego działania, pozwalają na kreatywność i przygotowanie potrawy po swojemu.

To jest dla dzieci największa frajda!

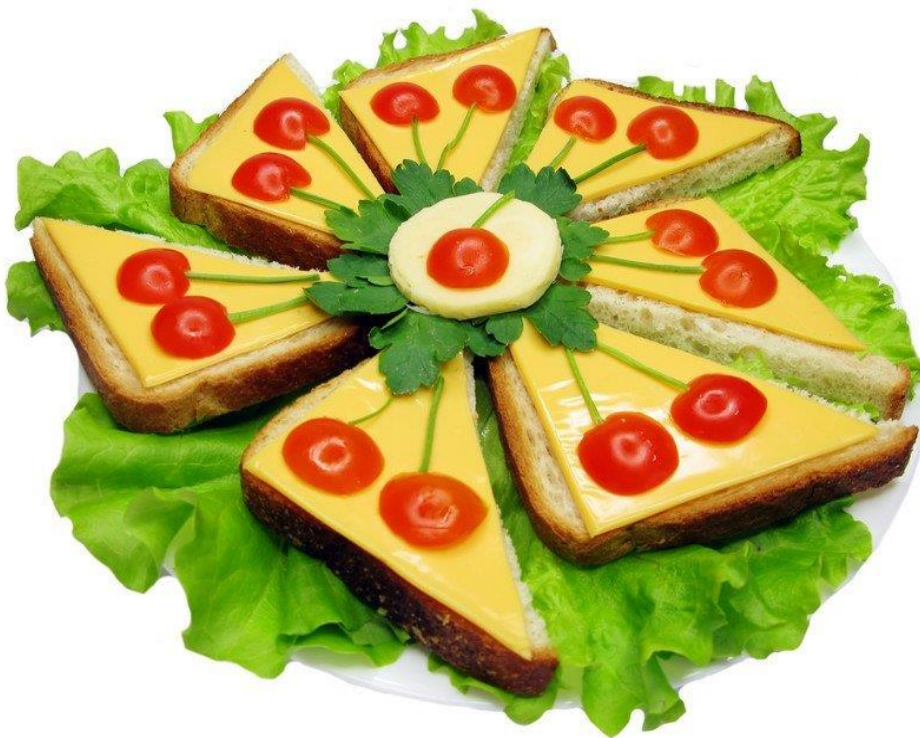
Jakie dania mogą zrobić dzieci?

By móc dobrać odpowiedni przepis, musimy dopasować go do wieku dziecka. Trzylatkom proponujemy innego rodzaju zadania niż sześciolatkom. Nie chodzi tu tylko o poziom trudności zadania, ale też o stopień rozwoju dziecka.

Najmłodsze dzieci, 3-latki są na etapie poznawania produktów, osvajania się z nimi i doświadczania ich wszystkimi zmysłami. Lubią ugniatać, mazać po stole rękami, ścisnąć, kruszyć itp. Starsze przedszkolaki chętniej już tworzą jakieś kompozycje na talerzu. Mogą wykonać proste czynności kuchenne, takie jak na przykład: obieranie gotowanych jajek ze skorupki, miksowanie blenderem składników, smarowanie chleba, układanie plasterków warzyw czy sera na kanapkach.

Poniżej przedstawiamy **przepisy kulinarne, które mogą wykonać dzieci** w kuchni pod okiem dorosłego.

Kanapki

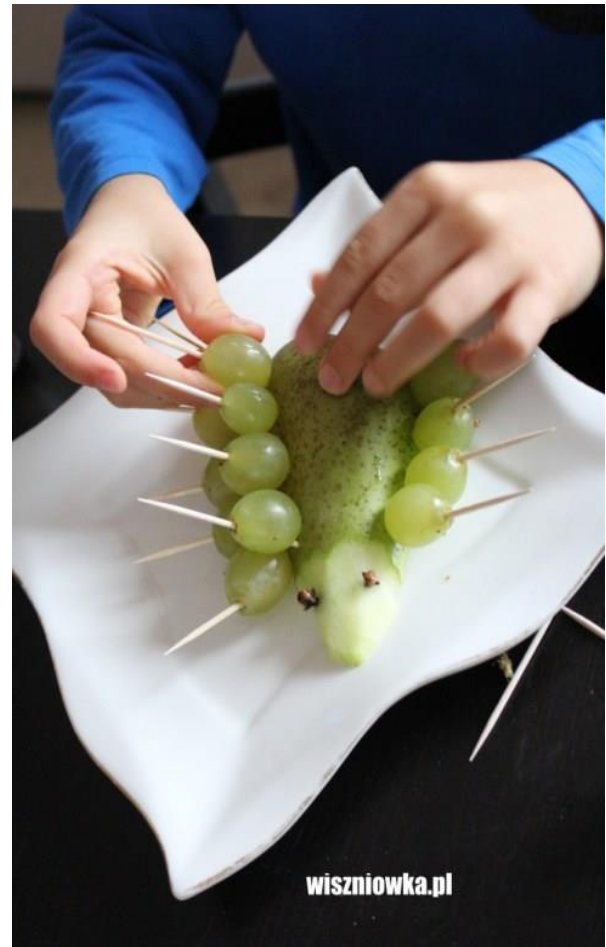


To najpopularniejsze danie, które mogą wykonać same dzieci. Dla najmłodszych maluchów przygotowujemy wcześniej składniki i układamy je na stole obok siebie, tak aby dziecko samo zdecydowało, co położy na kanapkę.

Możemy też przygotować bardziej nietypowe wzory na kanapkach, używając

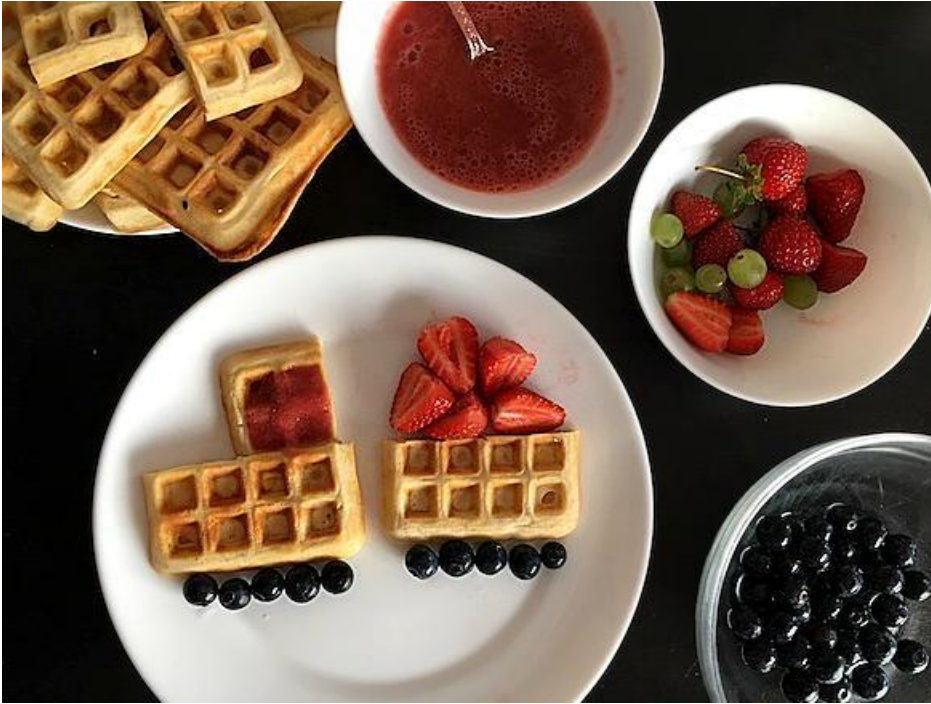
małych wykrawaczek do ciastek. Dzieci mogą wyciąć z plasterów ogórka czy z samego chleba kształty, z których stworzą kanapkowe kompozycje.

Owocowe języki



Sympatyczne języki z owoców albo inne stworzonka można wykonać przy pomocy wykałaczek i kawałków owoców. To świetna zabawa dla przedszkolaków. Na podobnej zasadzie możemy z dziećmi zrobić owocowe szaszłyki lub bukiety owocowych kwiatków (płatki możemy wyciąć z plastrów owoców przy użyciu foremek do ciastek).

Gofry z owocami



Rodzice przygotowują gofry, a dzieci – dekorują! Z gofrów można stworzyć naprawdę piękne dzieła sztuki kulinarnej. Podobnie jak w przypadku kanapek, dekorowanie gofrów możemy zlecić nawet najmłodszym dzieciom. Przedszkolaki mogą przygotować mus owocowy lub bitą śmietanę.

Koktajle z warzyw i owoców



Przygotowanie koktajlu to bardzo prosta czynność, która daje dzieciom dużo satysfakcji. Obserwowanie, jak owoce zamieniają się w koktajl jest dla maluchów fascynujące. Przedszkolaki mogą przygotować owoce: obrać banany ze skórki, pokroić nożykiem na kawałki i wrzucić do blendera. Mogą też wlać kefir czy mleko, dorzucić truskawki i gotowe! Teraz można

włączyć przycisk i obserwować, jak powstaje koktajl. Przepisów na koktajle jest wiele. Mogą to być koktajle warzywno-owocowe, np. zielone lub czerwone, jak i mleczno-owocowe.

Sałatki ze świeżych warzyw



Warto zachęcać przedszkolaków do samodzielnego przygotowywania sałatek. Dziecko najpierw planuje, co znajdzie się w takiej sałatce, następnie kupuje wraz z rodzicem produkty, później myje i kroji na mniejsze kawałki. Jeszcze tylko mieszanie i sałatka gotowa! Samodzielnie skomponowana i wykonana sałatka smakuje wyjątkowo i napawa dumą dziecko.

Torcik z galaretek



Przepis na prostokątną formę o wymiarach 28 x 18 cm, jednak można zrobić też np. w okrągłej

Składniki:

- 1 galaretka fioletowa (np. z owoców leśnych)
- 1 galaretka czerwona (np. truskawkowa)
- 1 galaretka żółta (np. cytrynowa)
- 2 galaretki pomarańczowe
- 2 galaretki zielone (np. agrestowe)
- 2 kubeczki serków homogenizowanych naturalnych o pojemności 200 g

Wykonanie:

Galaretki: fioletową, żółtą i czerwoną rozpuszczamy każdą osobno w 250 ml gorącej wody. Na dno formy wlewamy rozpuszczoną, fioletową galaretkę i wstawiamy formę do lodówki, by galaretka stężała (około 20-30 minut).

Zielone galaretki rozpuszczamy w 350 ml gorącej wody (obie galaretki razem), a następnie, gdy galaretki się już rozpuszczą a płyn

się ochłodzi, dodajemy do nich serek. Dokładnie mieszamy różgą lub trzepaczką, aż składniki się połączą w jednolity płyn. Podobnie przygotowujemy galaretki pomarańczowe, w osobnej miseczce: rozpuszczamy je razem i mieszamy z serkiem.

Wyjmujemy formę z lodówki. Na stężałą galaretkę fioletową wlewamy zieloną. Wkładamy znów do lodówki, by zastygła. Gdy stężeje, wlewamy galaretkę czerwoną i znowu wkładamy do lodówki. Gdy i ta stężeje, wlewamy pomarańczową i znowu wkładamy do lodówki, do stężenia. Na końcu wylewamy żółtą galaretkę. Można na wierzchu ułożyć owoce sezonowe. Chłodzimy jeszcze pół godziny i deser jest gotowy!

Deser kroimy na kwadraty i przekładamy na paterę albo na talerzyki.

SMACZNEGO!

Źródła:

<http://www.menu24.pl/cms/article/salatki-warzywne-i-owocowe-szybki-i-zdrowy-posilek-dla-kazdego>

<https://wiczniewka.pl/przepisy-kulinarne-ktore-moga-wykonac-dzieci/>

<https://miastodzieci.pl/zabawy/kalejdoskop/>

<https://www.google.com/search?q=Koktajle+dla+dzieci+przepisy+obrazki&client=firefox-b-d&biw=1536&b>

Opracowała: Urszula Lisiewska