**Готовим с ребенком дома**

*«Иди, поиграй сам! Подожди! Не трогай!»*. Как часто мы говорим это, когда нужно **готовить ужин**, а малыш рвется помогать во что бы то ни стало! Причем так себя ведут и девочки и мальчики. А потом, когда дочка или сын вырастает, остается только недоумевать – куда что делось? Что ж, надо чаще одергивать **ребенка** – и скоро его желание помочь исчезнет, можете не сомневаться.

Нормальное стремление **ребенка** помочь в таком увлекательном деле, которым является **приготовление пищи**, нужно холить и лелеять. Каким бы сложным ни было блюдо, как бы вы ни были заняты, всегда можно найти для малыша что-то, с чем он способен справиться. Почистить сваренный остывший картофель или яйца. Вымыть овощи. Сделать бутерброды или украсить салат. Что-нибудь перемешать или даже нарезать. И неважно, что из кривого вареника вываливается начинка, крем размазан по одежде, а на полу живописно рассыпана мука. Неужели какой-то кусок теста, пятно на одежде или испачканный пол стоят обиды и разочарования вашего малыша? Разумеется, не стоят. А пользы от того, что вы озаботитесь **рецептами**, которые могут **приготовить дети**, и иногда **приготовите вместе с ребенком** новое интересное блюдо, будет много.

Основы основ на кухне

Когда мы привлекаем **ребенка к работе на кухне**, мы не только **готовим** его к взрослой жизни или получаем еще одни **готовые помочь руки**, но, и реализуем массу других полезных аспектов. Первое – то, что малышу доверили *«взрослую»* работу, становится для него очень важным моментом в осознании своей значимости и нужности. Второе – работая на кухне, **ребенок** учится самостоятельности, ответственности, новым и нужным навыкам. Третье – кухня идеальный *«полигон»* для обучения математике и логике. Ведь нужно сосчитать, сколько положить яиц, ложек сахара или соли, капель лимонного сока и так далее. Нужно ориентироваться во времени. Четвертое – еда, **приготовленная своими руками**, куда вкуснее маминой. А значит, ваш привереда-малоежка перестанет страдать от отсутствия аппетита.Пятое: кулинария – творческий процесс. А значит, мы не только учим малыша **готовить**, но и увеличиваем его творческий потенциал. Словом, перечислять можно до бесконечности. Но для того, чтобы от кухонного колдовства получить лишь радость и удовольствие, нужно помнить несколько несложных правил.

Самое главное – объяснить **ребенку**, как правильно вести себя на кухне и неукоснительно следить за этим. Ведь вокруг так много опасных предметов – а значит, здесь не должно быть беготни или баловства. Для того, чтобы меньше пришлось стирать, сшейте или купите для вашего юного повара личный фартук *(можно из клеенки)*. Подберите крохе устойчивый табурет, или другую подставку для того, чтобы он смог легко дотянуться до мойки, плиты или стола. И непременно объясните, что после **приготовления** еды нужно обязательно навести порядок на кухне. Кстати, обычно дети обожают мыть посуду – ведь им так интересно возиться с водой.

Конечно, сразу все получаться не будет. Не ругайте за это малыша. Да, вам кажется, что нет ничего проще, чем слепить аккуратный пирожок. Но вспомните – таким ли аккуратным он был, когда вы впервые **готовили пироги**? Сразу настройтесь на то, что **приготовление пищи вместе с ребенком** займет больше времени, чем обычно. Но ведь в это время вы будете общаться со своим малышом – а значит, оно будет потрачено приятно и с пользой. Итак, немного **рецептов для приготовления детьми**.

**Готовим с ребенком бутерброды**

Самый доступный **рецепт для приготовления детьми – бутерброды**. Вы даже можете сами нарезать все нужные для этого блюда ингредиенты. А малыш пусть разложит их на хлебе – так, как ему придет в голову. Ведь даже банальный бутерброд с колбасой может превратиться в забавную рожицу. Достаточно лишь сделать глаза из половинок оливок, роскошные усы из укропа и нарисовать кетчупом рот.

Горячие бутерброды – хороший **рецепт**, которые могут **приготовить** дети для воскресного завтрака. Дошкольник может самостоятельно порезать хлеб и сыр и сложить все это в микроволновку. И какая разница, что бутерброды будут, скорее всего, толстыми и кривыми? Только представьте, как горд и счастлив будет ваш **ребенок**! Ведь он сам справился, накормив маму и папу!

Есть и более сложный **рецепт для приготовления детьми – рецепт** утренних бутербродов. Нужно добавить в майонез каплю горчицы и зелень петрушки, предварительно мелко нарезанную. Этой смесью нужно намазать хлеб, сверху добавить колбасу (можно заменить ее ломтем отварного мяса, накрыть все сыром и поставить в микроволновую печь или духовку. Бутерброды будут **готовы**, как только расплавится сыр.

А еще с малышом можно **приготовить** необычные яблочные бутерброды – хороший **рецепт**, который могут **приготовить дети**. Для бутербродов понадобится яблоко (натереть на терке, сыр, сливочное масло и нарезанный на ломтики белый батон. Если терка – пластмассовая, то натереть яблоко можно доверить вашему чаду. Ломтики хлеба нужно намазать сливочным маслом, сверху положить натертое яблоко, чуть-чуть присыпать сахаром, сверху положить кусочек сыра и обжарить под крышкой на смазанной маслом сковородке. Бутерброды **готовы**, когда расплавится сыр.

Очень вкусные сладкие гренки можно соорудить из слегка зачерствевшего батона. **Рецепт для приготовления**детьми достаточно прост: полстакана молока взбиваются с яйцом и столовой ложкой сахара. В эту смесь обмакивают ломтики батона (это лучше всего сделает ваш **ребенок**, и выкладывают на разогретую сковороду, смазанную растительным маслом *(а это уже ваша забота)*. Обжаривать нужно с обеих сторон. Такие необыкновенно вкусные сладкие гренки отлично подойдут к утреннему чаю или кофе. Кстати, съедаются они куда быстрее, чем **готовятся**.

**Рецепты**, которые могут **приготовить** дети – необыкновенный суп

Чаще всего **ребенок**, не отказываясь от *«вкусняшек»*, категорически не желает есть суп. Выход напрашивается сам собой – нужно **приготовить суп вместе**. И обязательно придумать необычное название. Например, суп *«Съедобные жучки»*, в который превращается обычный суп с фрикадельками – прекрасный **рецепт для приготовления детьми**. Вам понадобится небольшая луковица, средних размеров морковь, пять-шесть картофелин, корешок петрушки и 300 граммов мясного фарша. Пока малыш моет овощи, вскипятите два литра воды. Мелко нарезать луковицу, морковь натереть, картошку нарезать кубиками. Все это вместе с корнем петрушки опустить в кипящую воду. Посолить суп может **ребенок**, если вы предварительно отмерите нужное количество соли. Через десять минут после овощей опускаем в суп фрикадельки. Кстати, их тоже может сделать **ребенок** – нужно только проконтролировать процесс. Еще пять-семь минут – и суп **готов**. Осталось только добавить кусочек сливочного масла и мелко нарезанную зелень петрушки. Вот так на глазах у **ребенка** совершается маленькое чудо – из обыкновенных вроде бы продуктов получается ароматный, красивый и невероятно вкусный суп. Ну как его не попробовать?

**Готовим с ребенком веселые закуски**

Для детей важен не только вкус предлагаемого блюда, но и то, как оно выглядит. И многим приевшимся блюдам можно снова вернуть привлекательность, всего лишь изменив внешний вид. Вот, например, веселые желтенькие сырные цыплята – хороший **рецепт**, который могут **приготовить дети**. Сварите 5 яиц, дайте остыть. Пусть **ребенок их очистит**, а вы аккуратно разрежете пополам, ни в коем случае не ломая белки. Половинки белков отложить в сторону. К желткам добавить 100 г натертого сыра и 20 г. сливочного масла, капнуть майонезом. Тщательно размять вилкой и хорошо вымешать. На украшенную зеленью тарелку положить половинки белков. В них сложить скатанные из сырной массы шарики – это будут туловища цыплят. Скатать головки и положить сверху туловищ – и то и другое может сделать **ребенок**. Для клювиков подойдет отварная морковь, для глазок – кусочки черного хлеба или маслин. Кстати, птички могут оказаться не цыплятами, а какими-нибудь другими птенцами – и тогда их можно усадить в гнездышки из отварной или обжаренной в яйце цветной капусты.

Веселый снеговик получается из трех отваренных картофелин, соединенных между собой зубочистками. Шляпа и нос делаются из отварной моркови, глаза – из консервированного горошка. Просто **рецепт для приготовления** детьми принесет радость и Вам, и Вашему малышу.

**Рецептов**, которые могут **приготовить дети**, множество – из обычного яйца можно сделать ежика, или веселого поросенка или милого зайчика. Нужно всего лишь немного фантазии.

Кулинарная география **рецептов**, которые **готовят дети**

Из совместного кулинарного творчества можно создать замечательный повод для знакомства с географией. Для этого достаточно иногда **готовить** какое-нибудь национальное блюдо. Для начала нужно отыскать на карте страну, почитать о том, какой там климат, что за люди в ней живут, об их обычаях, культуре, традициях. А потом **приготовьте** ужин в традициях этой страны. Вот, например, кесадильи – мексиканские лепешки.

**Рецепт для приготовления детьми кесадильи**: для начала нужно сделать лепешки-тортильи, которые послужат **заготовками**. Нам понадобится два стакана муки, чайная ложка соли и 50 грамм сала *(можно заменить натертым на терке маргарином или сливочным маслом)*. Все это сложить в миску и тщательно перетереть, чтобы образовалась мелкая крошка. Потом влить понемногу полтора стакана горячей воды и замесить тесто. Разделить на двенадцать частей, каждую тонко раскатать, придавая форму круглой лепешки. Позвольте малышу попробовать поработать с тестом. Задача сложная – но очень интересная. Тем более что всегда можно подправить то, что получилось – а одну- две лепешки можно испечь *«как есть»* – только представьте, сколько будет впечатлений. Лепешки жарятся на сухой сковороде, первая сторона – полминуты, вторая – десять секунда. Они должны выйти как бы чуть-чуть недопечеными, бледными. Не стоит передерживать – иначе наши лепешки станут ломкими. Потом в тортильи кладется начинка, и они превращаются в кесадильи. Для начинки подойдет почти все, что угодно. Вот, например,очень вкусный вариант: вареное куриное мясо, кукуруза, тертый сыр, сладкий перец, сметана, немного зелени петрушки. Положить смесь на половинку лепешки (вот и еще одно дело для малыша, сложить ее вдвое, скрепив края зубочисткой, и поставить в микроволновку или духовку до тех пор, пока сыр не расплавится.

Отличный **рецепт для приготовления** детьми – любимое блюдо большинства маленьких гурманов из Италии. Разумеется, мы говорим о пицце. Кстати, *«пицца»* в переводе с итальянского значит *«пирог»*.

Если не хотите возиться, можно купить **готовое тесто для пиццы**. Но малышу будет куда интереснее **приготовить** пиццу вместе с мамой – от начала и до конца. Столовую ложку сахара и 7 граммов сухих дрожжей смешайте в миске с 4 столовыми ложками воды (всего нам понадобится стакан теплой воды, отставьте в сторону на 15 минут. Тем временем смешайте чайную ложку соли и 350 граммов муки. Сделать на доске горку с углублением в центре. Влить столовую ложку растительного масла, **подготовленные дрожжи**, оставшуюся воду. Тесто вымешать в течение 5 минут, поставить в теплое место примерно на полчаса. За это время тесто должно увеличиться вдвое. Снова вымешиваем в течение пары минут, раскатываем в пласт толщиной примерно в полсантиметра и выкладываем на противень, предварительно смазанный растительным маслом. Осталось только **приготовить начинку**. Обязательными компонентами любой пиццы являются помидоры *(или томатная паста)* и сыр. Все остальное – на откуп вашей фантазии. Можно просто уложить на тесто ломтики помидоров, густо посыпать сверху сыром, не забить соль и перец и так и запечь. Можно использовать отварное куриное филе или говядина. Подойдет нарезанная кубиками ветчина или любая другая колбаса. Неплохо получится пицца с рыбой и другими морепродуктами вроде кальмаров или креветок. Вегетарианцы могут использовать грибы, лук, болгарский перец, можно даже проложить кабачки или баклажаны, предварительно обжаренные. Вот, например,один из вариантов: курица плюс консервированные ананасы мелкими кусочками, плюс сыр, плюс зелень. Пусть **ребенок сам выберет**, пиццу с какой начинкой он хочет. И сам выложит ее на тесто.

Любимые **рецепты для приготовления детьми или готовим с ребенком вкуснейший десерт**

Вот уж что будет не только с удовольствием **приготовлено**, но и с восторгом съедено. А **рецептов для приготовления детьми сладких блюд**, доступных для **приготовления вместе с ребенком**, существует просто великое множество. Вот хотя бы яблоки в слойке.

Пачку маргарина *(250 г.)* натереть на довольно крупной терке или порубить ножом, перетереть с мукой *(понадобится 3 стакана)* до возникновения однородной смеси из крошек. Добавить стакан сметаны и полчайной ложки соды, погашенной столовой ложкой уксуса. Хорошо вымесить тесто. Шестнадцать некрупных яблок разрезать пополам, удалить сердцевину. Тесто поделить на 32 части, каждую часть скатать в шарик, потом рукой сплющить в лепешку. На каждую лепешку кладем яблоко срезом кверху. Заворачиваем и соединяем вместе края лепешки – аккуратно, в тесте не должно быть дырочек. На выстланный бумагой для выпечки противень выкладываем получившиеся слойки плоской стороной вниз, предварительно обмакнув выпуклую сторону в сахар. Выпекать на среднем огне до тех пор, пока слойки не приобретут золотистый цвет.

Даже если **ребенок совсем маленький**, он сможет сам помыть яблоки, положить нарезанные половинки на тесто. Дети постарше могут сами заворачивать яблоки в тесто – оно получается очень эластичным. Могут обмакивать слойки в сахар и выкладывать на противень.

Бисквитный яблочный пирог – вкусный **рецепт**, который могут **приготовить дети**. 6 яблок помыть, очистить, нарезать некрупными кубиками. Посыпать сахаром (примерно столовой ложкой, перемешать. 4 белка отделить от желтков, взбить в крутую пену. Пока взбиваете, можно рассказать малышу, что доктор Айболит примерно так же **готовил** свой знаменитый гоголь-моголь. Не прекращая взбивать, потихоньку всыпать в белки стакан сахара (вот где понадобятся еще одни руки, потом вылить желтки. Осторожно, маленькими порциями добавить муку, причем тесто перемешивать уже не миксером, а ложкой. Это самый ответственный этап, перемешивать нужно осторожно, иначе бисквит осядет и уже не получится воздушным. На дно смазанной маргарином формы для торта высыпать нарезанные яблоки, сверху осторожно выложить тесто. Аккуратно, стараясь не стряхнуть, ставим в духовку *(она должна быть уже разогретой)*. Выпекаем на среднем огне 15-20 минут. Тесто должно приобрести золотистый оттенок. Один из главных критериев **готовности – потрясающий запах**, заполнивший кухню. **Готовый** пирог аккуратно поддеть лопаткой, отделяя от дна и стенок формы, затем форму перевернуть, выложив пирог так, чтобы яблоки были сверху.

Еще один любимый **рецепт для приготовления** детьми – фигурное песочное печенье. Ведь это печенье можно вырезать из пласта теста забавными формочками. Само по себе тесто очень простое – 250 г растопленного маргарина, два стакана сахара, три яйца, пакетик ванильного сахара, две чайных ложки разрыхлителя для теста хорошо перемешать, всыпать 2.5-3 стакана муки, снова тщательно вымесить тесто. **Готовое** тесто должно быть эластичным. Раскатайте его в большой плат толщиной от 0.5 до 1 см. А дальше начинается самое интересное. Дайте **ребенку** формочки – и пусть он сам выдавливает из теста печенье и перекладывает его на лист, предварительно выстланный бумагой. Выпекать до золотистого цвета на среднем огне. Из обрезков теста можно слепить самостоятельно придуманных дивных зверей.

Как видите, **готовить с ребенком** легко и увлекательно, причем как для **ребенка**, так и для вас, стоит, только попробовать. А **рецепты блюд**, которые могут **приготовить дети**, всегда вкуснее! Радостных вам **приготовлений** и приятного аппетита!