# Советы о том, как проще всего научить ребенка готовить!

## Не теряйте времени!

Приобщаться к миру готовки и создания новых блюд малыш может уже в 3-4 года. В этом возрасте дети очень любят все новое, им все интересно, они очень рады, что могут помочь маме. Ваша задача – правильно подготовиться к процессу.

**Не забудьте:**

* **подготовить все заранее.** Миски, ложки, ингредиенты. Не имеет значения, что именно вы собираетесь варить с ребенком, ваш малыш точно потребует к себе уйму внимания;
* **берите большую посуду.** Для детей это очень актуально, потому что они еще не умеют аккуратно перемешивать блюда. А именно этим вам придется занять ребенка – больше ничего он не сможет в первое время;
* **выбирайте рецепты, где в процессе можно пробовать**. Детишки любят все тянуть в рот и это не случайно - они так познают мир. Поэтому позволяйте своему чаду брать на зуб большинство ингредиентов. А то, что нельзя съесть (например, уксус), дайте понюхать;
* **купите детский набор для кухни.** Сегодня в магазинах большой выбор различных приспособлений. Приобретайте пластиковые ножи для теста, формочки для печенья и прочие милые вещички, которые станут частью игры во время готовки;
* **учитывайте вкусовые пристрастия семьи.** К 5 годам ребенок уже разбирается, что ему нравится, а что – нет. Не стоит ожидать активности в приготовлении нелюбимых блюд.

## Прививайте любовь к готовке и самостоятельность

Если вы правильно все приготовили, кулинарное искусство может стать одним из самых интересных занятий для вашего малыша. **Но не забывайте о правилах, которые помогут ему не бояться кухни:**

* **никогда не ругайте ребенка за ошибки.** Помните, что он пришел учиться, а не заменять вас. Если будете набрасываться или расстраиваться из-за каждого неправильного действия, малыш быстро поймет, что готовка становится причиной ваших негативных эмоций. Желание заниматься у него пропадет;
* **соизмеряйте сложность блюда с возрастом ребенка.** Для маленьких детей желательно заниматься варкой или жаркой не дольше 15 минут. Чем больше возраст, тем дольше времени вы можете потратить на совместные кулинарные эксперименты. И, тем не менее, старайтесь выбирать такие блюда, которые можно отложить на время или быстро закончить;
* **последовательно знакомьте малыша с разными кухонными принадлежностями**. В три года достаточно кастрюль и сита, в пять лет можно поручить малышу весы, в 6-7 научить пользоваться настоящим ножом и разобраться в несложных рецептах, ну а лет в 10 ребенок легко освоит любую технику для готовки;
* **давайте дочери или сыну возможность побыть самостоятельным.** Это касается не только приготовления, но и подбора ингредиентов в магазине и даже выбора меню. Выделите отдельный день, когда обед будет выбран и приготовлен вашим ребёнком. Заодно сможете разобраться в принципах правильного питания, научиться составлять меню на неделю или изучить новые интересные рецепты;
* **выбирайте для готовки как можно больше разных продуктов.** Чем больше различных сочетаний попробует в детстве ваш ребенок, тем больше будет его кулинарный горизонт. Не бойтесь экспериментировать. Даже если у вас не получится новое блюдо, вы всегда можете сделать котлеты с макаронами или пельмени – кушанья, на которые уйдет не больше 15 минут;
* **экспериментируйте.** Не обязательно четко следовать рецепту. Научите дочь или сына заменять один продукт другим, корректировать количество ингредиентов и готовить «на глаз». Эти навыки требуются на кухне куда чаще, чем знание всей книги рецептов.

## Нет настроения для кухни – что делать?

Если у вас по какой-то причине отсутствует желание или время, чтобы заниматься готовкой вместе со своим ребенком, какую-то часть кулинарных опытов можно заменить игрой. Конечно, исключительно в игре не получится научиться всем кухонным премудростям, но часть из них можно познать.

Умение готовить для ребенка – не самое главное, но все же оно значительно облегчит вхождение во взрослую жизнь. Поэтому постарайтесь уделить этому достаточно внимания, тем более, что большинство рекомендаций просты и незамысловаты.

**Успехов!**