

## ZAKAJ JE DOBRO, DA OTROCI SODELUJEJO PRI PRIPRAVI HRANE?

(prirejeno po članku B. J.: *Mladi kuhar*)

Tehtnih razlogov za to je več:

- 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.

## KAKO NAM LAHKO OTROCI POMAGAJO PRI KUHANJU?

Nevarnosti, ki so vedno prisotne v kuhinji, se je seveda treba zavedati (ostri noži, vroče pečice, elektrika, nevarni gospodinjski pripomočki, plin itd.), vendar pa to še ne pomeni, da nam otroci ne morejo pomagati pri pripravi obrokov. Opozorimo jih na nevarnosti, jim razložimo možne posledice nepazljivosti in dobro preverimo, ali so razumeli. Naloge, ki jim jih dodelimo, morajo biti primerne njihovi starosti. Če bomo triletnemu otroku naročili, naj na drobno zreže česen, bomo naredili samo škodo, saj se bo otrok zaradi neustrezno razvite motorike urezal ali pa se bo počutil nesposobnega in ga bo minila vsa volja, da bi sploh še sodeloval. Sodelovanje pri pripravi hrane naj bo otrokom vedno v užitek, pri tem naj se varno zabavajo in igrajo, saj bodo na tak način razvili veselje do kuhanja in nam bodo tudi pozneje, ko bodo večji, rade volje priskočili na pomoč.

### Predšolski otroci nam lahko pomagajo pri:

- pripravi sestavin in pripomočkov;
- vlivanju tekočin (npr. v pekač);
- razbijanju jajc;
- dodajanju suhih sestavin;
- mešanju;
- dekoriranju;
- rezanju mehkih živil (npr. banane);
- pripravljanju mize in pospravljanju.

Šolarji pa lahko sodelujejo pri naslednjih opravilih: branju navodil in receptov, samostojni pripravi preprostih obrokov, tehtanju sestavin, lupljenju, rezanju, nastavljanju časa, serviranju hrane in dekoriranju mize ...

Vir: <https://okusno.je/domace/mladi-kuhar.html>