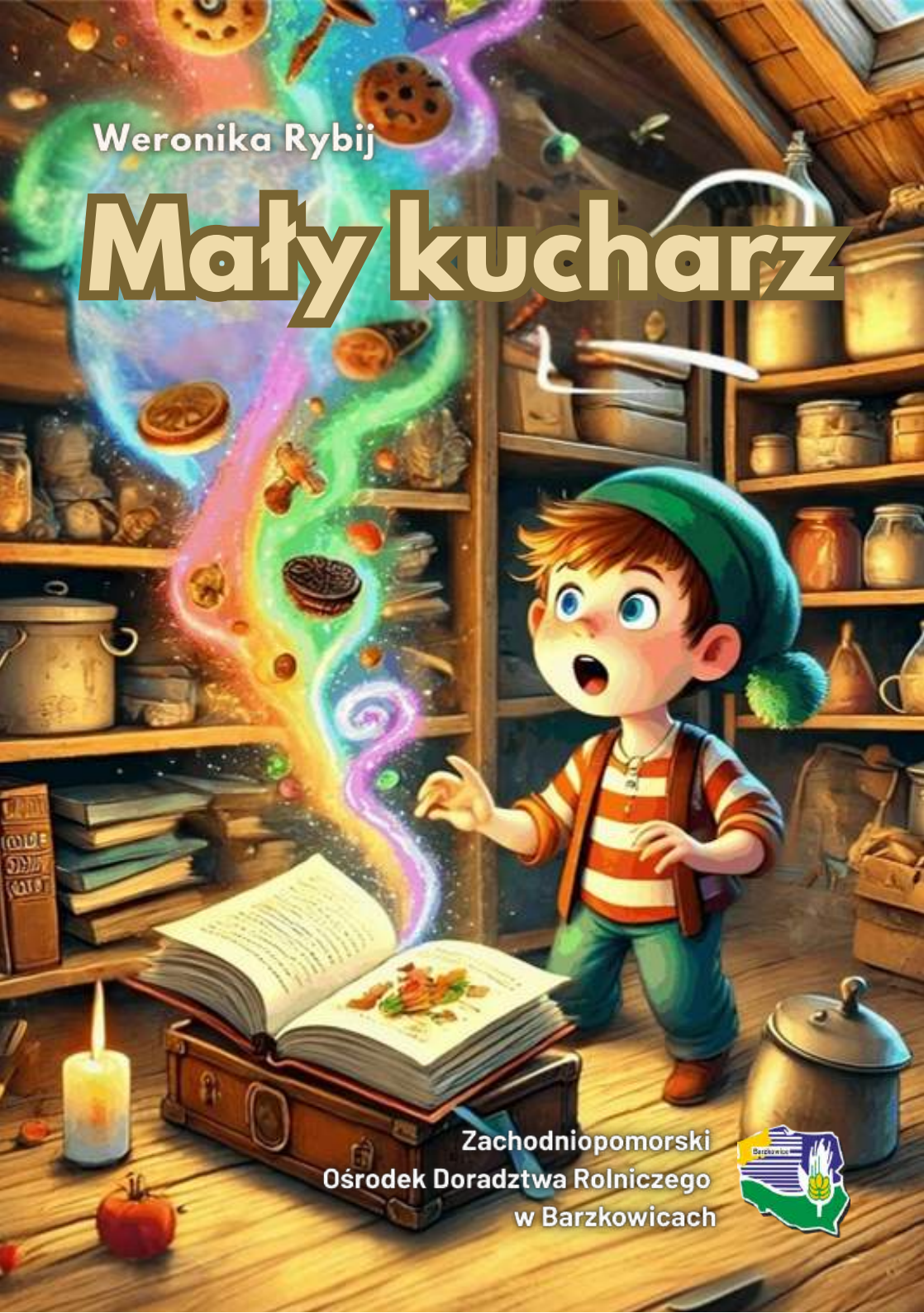


Weronika Rybijn

Mały kucharz



Zachodniopomorski
Ośrodek Doradztwa Rolniczego
w Barzkowicach



WYDAWCA

Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach
73-134 Barzkowice 2

tel. 91 479 40 10; 91 479 40 15; 91 561 37 00

e-mail: sekretariat.barzkowice@zodr.pl

www.zodr.pl

Wydanie II

ISBN 978-83-66999-76-3

Projekt okładki, ilustracje i skład tekstu: Weronika Rybij

Korekta: Sylwia Lenard

Druk i usługi introligatorskie: ZODR w Barzkowicach

Nakład: 200 egzemplarzy



Zachodniopomorski
Ośrodek Doradztwa Rolniczego
w Barzkowicach

Weronika Rybij

Mały kucharz



Barzkowice 2025

Mały kucharz

Pewnego dnia Staś znalazł starą, zakurzoną książkę na strychu. Była to **Zaczarowana Książka Przepisów!** Kiedy Staś ją otworzył, z książki wyskoczył dym, a na kartkach pojawiły się magiczne dania, które potrafiły same się gotować! Ale... żeby to się stało, Staś musiał nauczyć się podstaw gotowania. Książka zabrała go w podróż po różnych smakach - od słodkich ciasteczek, po zdrowe zupy warzywne. Każdy przepis był jak mała zagadka, którą Staś rozwiązywał przy pomocy swoich przyjaciół. Czy chcesz razem ze Stasiem odkrywać tajemnice gotowania? Otwórz swoją zaczarowaną książkę i zostań Małym Kucharzem!

Zanim otworzysz Zaczarowaną Książkę Przepisów...

Staś bardzo chciał od razu rozpocząć swoją przygodę z zaczarowanymi daniami, ale kiedy tylko sięgnął po garnki i patelnie, książka zaczęła... mówić! „Stop! Zanim wyruszysz w kulinarną podróż musisz poznać zasady bezpieczeństwa!”. - powiedziała książka ciepłym, ale stanowczym głosem. „Magia gotowania jest wspaniała, ale w kuchni trzeba być zawsze bardzo ostrożnym. Pozwól, że zdradzę Ci te najważniejsze zasady”. Staś otworzył szeroko oczy i zaczął słuchać z uwagą, a magiczne kartki same się przewracały, pokazując kolejne zasady.



Zawsze gotuj z pomocą dorosłego!

„W kuchni dzieją się czasem prawdziwe cuda, ale niektóre narzędzia, jak noże czy piekarniki, mogą być niebezpieczne. Zawsze poproś dorosłego o pomoc zanim zaczniesz czarować w kuchni! Razem będzie bezpieczniej i jeszcze bardziej magicznie!”



Rękawice i fartuszek - strój prawdziwego kucharza!

„Każdy Mały Kucharz potrzebuje ochrony przed gorącymi garnkami i bryzającą wodą. Zanim zaczniesz gotować, załóż fartuszek i, gdy będziesz używać piekarnika lub trzymać coś gorącego, pamiętaj o rękawicach kuchennych. Dzięki temu unikniesz oparzeń i zawsze będziesz gotowy na nową przygodę!”



Ostrożnie z nożami!

„Noże w kuchni to niczym różdżki w rękach czarodzieja – potrafią zdziałać cuda, ale musisz być bardzo ostrożny. Nigdy nie baw się nożami i pamiętaj, aby zawsze trzymać je za rączkę. Jeśli coś jest trudne do pokrojenia, poproś dorosłego o pomoc. Razem możecie posiekać składniki bezpiecznie!”



Uważaj na gorące garnki i piekarnik!

„W kuchni często używamy ognia i wysokiej temperatury, aby nasze dania były pyszne. Dlatego nie dotykaj garnków, patelni czy piekarnika gołymi rękoma – mogą być bardzo gorące! Poproś dorosłego, aby otworzył piekarnik lub zdjął garnek z kuchenki. Nigdy nie próbuj tego robić samodzielnie”.



Czyste ręce to zdrowe gotowanie!

„Każdy czarodziej wie, że najważniejsza jest czystość, zanim zaczniesz się czarować w kuchni. Zanim weźmiesz się za gotowanie, umyj dokładnie ręce mydłem i wodą. A kiedy już skończysz, posprzątaj swoje narzędzia – w czystej kuchni gotuje się najlepiej!”



Zachowaj spokój i uważaj na wszystko dookoła

„Magia gotowania wymaga skupienia. Upewnij się, że wszystkie przedmioty są na swoich miejscach, a Twoja przestrzeń robocza jest czysta i wolna od niepotrzebnych przedmiotów. Jeśli coś przypadkiem wypadnie Ci z rąk, nie panikuj! Uspokój się, a potem powoli poproś dorosłego o pomoc. Razem poradzicie sobie z każdą kuchenną niespodzianką!”






Kiedy Staś wysłuchał wszystkich zasad, książka znów zaczęła mówić: „Teraz, kiedy już znasz te zasady, jesteś gotowy, aby rozpocząć swoją kulinarną przygodę. Pamiętaj, że przestrzeganie zasad bezpieczeństwa sprawi, że Twoje gotowanie będzie nie tylko smaczne, ale i bezpieczne!”. Staś z uśmiechem zamknął książkę i spojrzał na swoją mamę, która już szykowała się, aby razem z nim gotować. Teraz wiedział, że bezpieczne gotowanie to klucz do wspaniałych, magicznych dań!



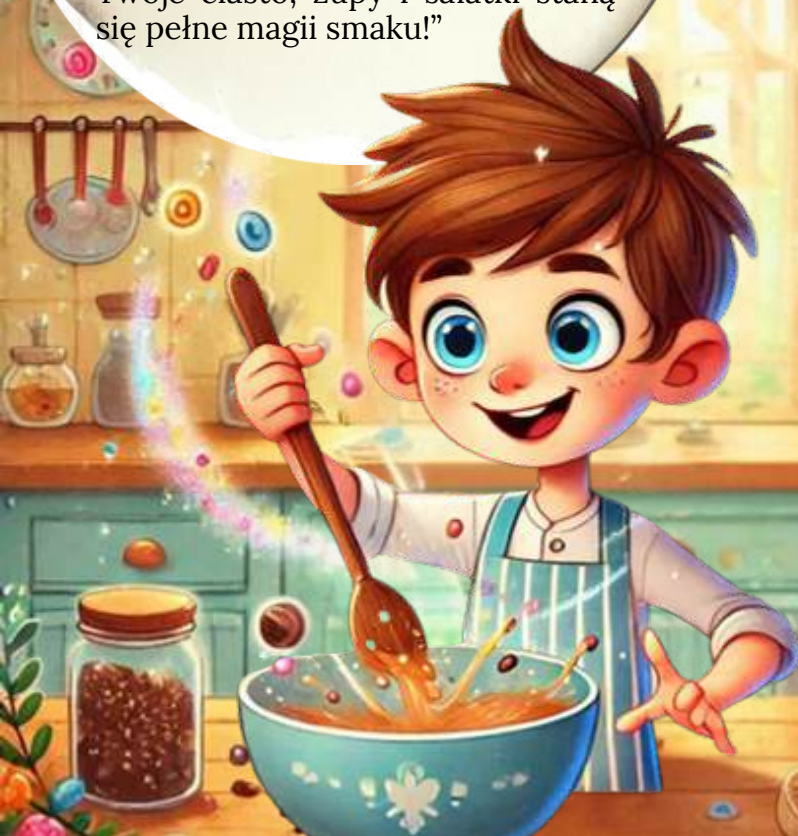
Pierwsze kroki Małego Kucharza – Odkrywamy kulinarne czary!



Po tym, jak Staś poznał zasady bezpieczeństwa, magiczna książka otworzyła się na kolejnych stronach, a z nich uniosły się kolorowe dymki, które przybrały kształty garnków, misek i różdek przypominających kuchenne narzędzia. „Teraz, Mały Kucharzu, nadszedł czas, abyś nauczył się podstawowych zaklęć kulinarnych! Oto kilka prostych, ale bardzo ważnych umiejętności, które pomogą Ci w każdej kuchennej przygodzie. Z każdym ruchem Twoje dania będą nabierać smaku i magii!” – przemówiła książka.

Mieszanie – zaklęcie, które łączy smaki!

„Mieszanie to jedno z pierwszych zaklęć, które każdy Mały Kucharz musi opanować! Kiedy dodasz różne składniki do jednej miski, nie będą one działać bez Twojej pomocy. Weź łyżkę, drewnianą lub plastikową, i delikatnie mieszaj, aż wszystkie składniki połączą się w jedno. Pamiętaj, mieszaj powoli i starannie, aby Twoje danie miało idealny smak. Dzięki temu zaklęciu Twoje ciasto, zupy i sałatki staną się pełne magii smaku!”



Krojenie miękkich składników - precyzyjne cięcie!

„W królestwie Małych Kucharzy krojenie to ważna umiejętność, ale nie musisz używać ostrych noży! Zaczniij od miękkich składników – takich jak banany, ogórki czy ser. Z pomocą specjalnych, bezpiecznych noży do dzieci możesz pokroić te składniki na kawałki, które będą równe jak te, które tną czarodziejskie różdżki! Pamiętaj, trzymaj składniki mocno i krój powoli. Jeśli coś wydaje się trudne, zawsze poproś dorosłego pomocnika”.



Odmierzanie składników – sekretny klucz do sukcesu!

„Każde danie, jak każdy czar, wymaga dokładności! Dlatego naucz się sztuki odmierzenia składników. W Twojej kuchni znajdziesz miarki i łyżeczki, które pomogą Ci odmierzyć dokładną ilość mąki, cukru czy mleka. Zamiast zgadywać, ile czegoś dodać, użyj tych magicznych narzędzi, aby Twoje potrawy zawsze wychodziły idealnie. A jeśli będziesz miał pytania, zapytaj dorosłego – razem odkryjecie prawdziwy przepis na sukces!”



Wyrabianie ciasta – magia własnymi rękoma!

„W kuchni czasem trzeba użyć nie tylko narzędzi, ale także własnych rąk! Wyrabianie ciasta to jedna z najstarszych i najważniejszych umiejętności każdego Małego Kucharza. Weź ciasto w dłonie, ugniataj je delikatnie i skręcaj, aż stanie się miękkie i gładkie. To trochę jak modelowanie z gliny – tylko tutaj tworzysz pyszne ciasta, bułki i ciasteczka! Pamiętaj, im więcej serca włożysz w wyrabianie ciasta, tym smaczniejsze będzie Twoje danie!”



Dekorowanie – czar, który zmienia danie w dzieło sztuki!

„Czy wiesz, że dekorowanie potraw to najprzyjemniejsza część każdego dania? Tu możesz puścić wodze fantazji i stworzyć na talerzu prawdziwe arcydzieła. Używaj owoców, warzyw, kolorowych posypek, bitej śmietany lub sosów, aby udekorować swoje dania. Twój talerz to Twoje płótno, a każdy składnik to kolor farby – pozwól, by Twoja wyobraźnia prowadziła Cię, jak prawdziwego artystę! Stwórz coś, co będzie piękne i smaczne!”



Smakowanie – tajemnica doskonałego dania!

„Aby danie było naprawdę magiczne, musisz nauczyć się jego najważniejszego składnika – smaku! Kiedy gotujesz, spróbuj odrobiny swojego dania (oczywiście, poproś dorosłego, aby upewnić się, że jest bezpieczne do jedzenia). Spróbuj zupy, sosu lub ciasteczka i zastanów się, co mógłbyś dodać, aby było jeszcze lepsze. Może więcej soli? A może trochę cukru? Tylko Mały Kucharz wie, co jest potrzebne, aby każde danie było idealne!” Kiedy Staś opanował te umiejętności, książka po raz kolejny przemówiła: „Teraz, Mały Kucharzu, masz już wszystkie narzędzia, aby zacząć tworzyć swoje własne, magiczne dania! Pamiętaj, że każdy krok w kuchni jest jak zaklęcie – wystarczy trochę cierpliwości, aby osiągnąć doskonały smak!” Staś z zapałem wziął się do pracy, wiedząc, że teraz jest już prawdziwym Małym Kucharzem, gotowym na każdą kulinarną przygodę!



Magiczne Przepisy Małego Kucharza

Kiedy Staś opanował podstawowe umiejętności kulinarne, Zaczarowana Książka otworzyła się na nowo, ukazując kolejne kolorowe strony. Tym razem pojawiły się na nich przepisy – każdy z nich opatrzony magicznymi wskazówkami i ilustracjami. Teraz, Mały Kucharzu, jesteś gotowy, aby przygotować swoje pierwsze, prawdziwe dania! Te przepisy są proste, ale pełne czarodziejskich smaków, które zachwycą Ciebie i Twoich bliskich. Przygotuj się na wielką kulinarną przygodę!” – powiedziała książka z uśmiechem.



Kolorowe Kanapki z Uśmiechem

„Te kanapki są tak proste, że same mogą się uśmiechać! Wystarczy, że ułożysz składniki w zabawne wzory. Gotowy? Zaczynamy!”

Składniki:

- 2 kromki chleba (najlepiej pełnoziarnistego)
- Serek do smarowania (np. śmietankowy)
- Pomidory koktajlowe
- Ogórek
- Rzodkiewka
- Liście sałaty

Kroki:

1. Posmaruj chleb serkiem.
2. Zrób „oczy” z plasterków ogórka i pomidora.
3. Uśmiech ułóż z plasterków rzodkiewki.
4. Na koniec dodaj „włosy” z liści sałaty. I gotowe!

„Twoje kanapki nie tylko wyglądają wesoło, ale są też pełne zdrowych warzyw!”



Mini Pizze na Chlebkach Tostowym

„Kto powiedział, że pizza musi być skomplikowana? Nasze mini pizze to prawdziwe zaklęcie – gotowe w mgnieniu oka!”

Składniki:

- Chleb tostowy
- Ketchup lub sos pomidorowy
- Starty ser żółty
- Szynka lub kawałki kurczaka
- Warzywa (papryka, pieczarki, oliwki)

Kroki:

1. Rozłóż chleb tostowy na blaszce.
2. Posmaruj każdy kawałek ketchupem lub sosem pomidorowym.
3. Posyp startym serem, dodaj szynkę i pokrojone warzywa.
4. Poproś dorosłego o wstawienie pizy do piekarnika na 5-7 minut, aż ser się roztopi i stanie się złocisty.

„Mini pizza gotowa! Idealna na szybki obiad lub podwieczorek”.



Ciasteczka Owsiane z Magią Miodu

„Te ciasteczka owsiane są nie tylko pyszne, ale też zdrowe! A ich sekret tkwi w magicznym składniku – miodzie”.

Składniki:

- 1 szklanka płatków owsianych
- 1 banan
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżeczka cynamonu
- Garść rodzynek lub żurawiny

Kroki:

1. W misce rozgnieć banana widelcem.
2. Dodaj płatki owsiane, miód, cynamon i rodzyнки. Wszystko dokładnie wymieszaj.
3. Formuj małe kulki z ciasta i układaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Poproś dorosłego o pomoc w pieczeniu ciasteczek przez 10-12 minut w temperaturze 180°C.

„Ciasteczka są gotowe! Chrupiące z zewnątrz, miękkie w środku – pełne magii owsianki i miodu”.

Zaczarowane Lody Jogurtowe

„W upalne dni te lody jogurtowe są jak powiew czarodziejskiego wiatru – zimne, pyszne i bardzo łatwe do zrobienia!”

Składniki:

- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 1 banan
- Garść truskawek
- 2 łyżki miodu

Kroki:

1. Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę.
2. Wlej masę do foremek na lody.
3. Wstaw foremki do zamrażarki na 2-3 godziny, aż lody stwardnieją.

„Teraz wystarczy wyjąć lody z zamrażarki i cieszyć się zaczarowanym smakiem!”



Magiczne Naleśniki na Dobry Dzień

„Te naleśniki są jak zaczarowany poranek – lekkie, pyszne i pełne energii! Wystarczy kilka składników, by stworzyć coś niezwykłego!”

Składniki:

- 1 szklanka mąki
- 1 szklanka mleka
- 1 jajko
- 1 łyżka cukru
- Szczypta soli
- Trochę masła do smażenia

Kroki:

1. W misce wymieszaj mąkę, mleko, jajko, cukier i sól. Mieszaj, aż ciasto będzie gładkie jak tafla jeziora.
2. Poproś dorosłego, aby pomógł Ci rozgrzać patelnię i dodał odrobinę masła.
3. Wlej trochę ciasta na patelnię i rozprowadź je równomiernie. Smaż naleśniki po kilka minut z każdej strony, aż będą złociste.
4. Podaj naleśniki z ulubionymi dodatkami: dżemem, owocami, bitą śmietaną lub miodem!

„Teraz, kiedy naleśniki są gotowe, możesz zacząć swój dzień pełen magii!”



Czarodziejska Sałatka Owocowa

„Czy wiesz, że owoce mają w sobie ukrytą magię? Kiedy je połączysz, stworzą prawdziwe czarodziejskie smaki! Ta sałatka owocowa to mieszanka zdrowia i smaku.”

Składniki:

- 1 jabłko
- banan
- Garść
- winogron
- Kilka truskawek
- Łyżka miodu lub soku z cytryny

Kroki:

1. Poproś dorosłego o pomoc przy krojeniu jabłka i truskawek. Banana możesz pokroić samodzielnie na plasterki.
2. Włóż wszystkie owoce do miski i delikatnie wymieszaj.
3. Polej miodem lub skrop sokiem z cytryny dla odświeżającego smaku.

„Teraz, kiedy naleśniki są gotowe, możesz zacząć swój dzień pełen magii!”



Kanapki Zwierzątka

„Te kanapki są tak proste i zabawne, że stworzą na Twoim talerzu prawdziwe zoo! Wystarczy kilka składników i wyobraźnia, by przygotować kanapki w kształcie zwierzątek”.

Składniki:

- 2 kromki chleba tostowego lub bułka
- Serek do smarowania
- Plasterki ogórka
- Kawałki papryki
- Plasterki marchewki
- Rodzynki lub oliwki na oczy

Kroki:

1. Posmaruj kromki chleba serem.
2. Z plasterków ogórka i marchewki zrób uszy, oczy lub nosy dla swoich kanapek.
3. Dodaj kawałki papryki jako uśmiech lub wąsy.
4. Na oczy użyj rodzynek lub oliwek.

„Twoje kanapki-zwierzątka są gotowe! To pyszna i kreatywna zabawa na śniadanie lub przekąskę”.



Kiedy Staś zakończył swoje pierwsze magiczne gotowanie, Zaczarowana Książka szepnęła: „Brawo, Mały Kucharzu! Te przepisy to dopiero początek. Z każdym nowym daniem będziesz odkrywał kolejne sekrety kulinarnej magii!”

Quiz: Mistrz Małego Kucharza

Zanim Staś otworzył kolejne strony Zaczarowanej Książki Przepisów, pojawiło się tajemnicze pytanie: „Czy jesteś gotowy, aby stać się prawdziwym Małym Mistrzem Kuchni? Zanim przejdziesz do kolejnych czarów, sprawdź swoją wiedzę! Odpowiedz na pytania i zobacz, ile już wiesz o magicznej sztuce gotowania!”



Pytanie 1: Jakie jest najważniejsze zakłęcie, które należy wypowiedzieć przed rozpoczęciem gotowania?

- a) „Przywołuję smaki!” b) „Umyj ręce!” c) „Dodaj sól!”

Pytanie 2: Co należy zrobić, jeśli masz problem z krojeniem twardego warzywa?

- a) Poprosić dorosłego o pomoc b) Spróbować samodzielnie użyć ostrego noża c) Zrezygnować z krojenia

Pytanie 3: Który z poniższych składników jest owocem?

- a) Marchewka b) Pomidor c) Brokuł

Pytanie 4: Co należy założyć, aby chronić ręce przed gorącymi naczyniami?

- a) Kaptur kuchenny b) Rękawice kuchenne c) Buty kuchenne

Pytanie 5: Jakie narzędzie jest najlepsze do mieszania składników w misce?

- a) Widelec b) Drewniana łyżka c) Nóż

Pytanie 6: Co oznacza słowo „gotowanie”?

- a) Smażenie składników na patelni b) Doprowadzenie wody lub płynu do wrzenia c) Krojenie warzyw

Pytanie 7: Dlaczego ważne jest, aby używać miarki podczas gotowania?

- a) Bo to wygląda profesjonalnie b) Aby potrawa miała idealny smak i proporcje c) Aby szybciej gotować

Pytanie 8: Który z poniższych składników najlepiej dodać do zdrowej sałatki?

- a) Ciastka b) Czekolada c) Ogórek

Pytanie 9: Co robić, jeśli coś się przypali na kuchence?

- a) Wyłączyć kuchenkę i poprosić dorosłego o pomoc b) Zostawić to i czekać c) Szybko spróbować ugasić samodzielnie

Pytanie 10: Kiedy możesz dotknąć garnka lub patelni, które były na kuchence?

- a) Kiedy są ciepłe b) Kiedy użyjesz rękawic kuchennych c) Kiedy chcę.

Kiedy Staś odpowiedział na wszystkie pytania, książka uśmiechnęła się i powiedziała: „Brawo, Mały Kucharzu! Teraz wiesz, jak bezpiecznie i smacznie gotować! Jesteś na dobrej drodze, aby stać się prawdziwym Małym Mistrzem Kuchni!”

Poprawne odpowiedzi: 1b, 2a, 3b, 4b, 5b, 6b, 7b, 8c, 9a, 10b

Oceny Małego Mistrza Kuchni:

- 8-10 poprawnych odpowiedzi: Gratulacje! Jesteś prawdziwym Małym Mistrzem Kuchni! Możesz śmiało ruszać do kuchni i tworzyć kulinarne cuda.
- 5-7 poprawnych odpowiedzi: Świetnie! Znasz już sporo kulinarnych tajemnic, ale z każdą nową przygodą nauczysz się jeszcze więcej.
- 0-4 poprawne odpowiedzi: Nie martw się! Każdy Mały Kucharz zaczyna od małych kroków. Z każdą nową stroną książki odkryjesz więcej kulinarnych zaklęć!

Mój talerz marzeń

Zaczarowana Książka Przepisów przewróciła kolejną stronę i tym razem z kartki uniosły się magiczne kredki, tworząc obrazy na pustych stronach. „Teraz, Mały Kucharzu, czas na trochę zabawy! Oto kolorowanki i łamigłówki, które nie tylko rozweselą Twój dzień, ale także pomogą Ci poznać jeszcze więcej tajemnic kuchni!” – powiedziała książka z uśmiechem.

Pusta strona w kształcie talerza czeka na Twoją kulinarną fantazję! Co byś na nim ułożył? Może kolorową sałatkę, kanapki, a może makaron? Stwórz własne dzieło sztuki na talerzu i pokoloruj je tak, jak tylko chcesz!



Wesoły kucharz w kuchni

Na kolejnej stronie pojawił się sympatyczny kucharz, który właśnie przygotowuje pyszne danie. Ale jego kuchnia jest zupełnie biała! Twoim zadaniem jest pokolorowanie wszystkiego – od kucharza, przez garnki i składniki, aż po całe tło. Nadaj kuchni życia i koloru!



Kuchenne labirynty – Znajdź drogę do garnka!

Mały kucharz zgubił się w kuchni i nie może znaleźć drogi do swojego garnka. Pomóż mu znaleźć najkrótszą drogę przez skomplikowany labirynt pełen misek, garnków i składników!



Znajdź różnice – Zaczarowana kuchnia

Dwie ilustracje przedstawiające kucharza przygotowującego sałatkę. Wyglądają prawie identycznie... prawie! Jest kilka drobnych różnic między nimi. Czy potrafisz znaleźć 5 różnic? Pamiętaj, Mały Kucharzu, by patrzeć uważnie!



Sekcja dla rodziców

1. Dostosuj zadania do wieku i umiejętności dziecka

Każde dziecko jest inne, dlatego ważne jest, aby dobierać zadania odpowiednie do jego wieku i zdolności. Dla młodszych dzieci świetne będą proste czynności, takie jak mieszanie składników, układanie owoców czy smarowanie kanapek. Starsze dzieci mogą już pomagać w krojeniu miękkich produktów, wałkowaniu ciasta czy nawet obsłudze prostych urządzeń kuchennych pod okiem dorosłych. **Wskazówka:** Zamiast wyręczać dziecko w trudniejszych zadaniach, pokaż mu, krok po kroku, jak je wykonać. W ten sposób budujesz jego samodzielność i pewność siebie.

2. Zachęcaj do kreatywności

Kuchnia to idealne miejsce, aby rozwijać wyobraźnię dziecka. Pozwól mu eksperymentować – wybierać własne składniki, tworzyć wzory na kanapkach czy dekorować ciasteczka według własnego pomysłu. Dzięki temu dziecko poczuje, że ma realny wpływ na proces gotowania, co zwiększy jego zaangażowanie i radość z pracy w kuchni. **Wskazówka:** Nie bój się małych kulinarnych błędów – są one częścią nauki! Ważne, aby dziecko czuło się swobodnie, próbując nowych rzeczy.

3. Pokaż, jak gotowanie może być zabawą

Dzieci uwielbiają, gdy codzienne czynności stają się zabawą. Zamiast gotowanie w przygodę – twórzcie razem „magiczne mikstury”, układajcie warzywa w kształty zwierzątek, wymyślajcie śmieszne nazwy dla dań, które przygotowujecie. Takie podejście sprawi, że dziecko będzie chętnie wracało do kuchni i samo proponowało nowe przepisy. **Wskazówka:** Możesz zorganizować małe „zawody kulinarne”, gdzie dziecko dekoruje swoje danie, a Ty oceniasz jego smak i wygląd. Zawsze chwal za wysiłek i kreatywność!

4. Doceniaj każdy wysiłek, nie tylko rezultaty

Nawet jeśli danie nie wyjdzie idealnie, ważne jest, aby docenić zaangażowanie dziecka. Pamiętaj, że proces gotowania uczy nie tylko kulinarnych umiejętności, ale także cierpliwości, koncentracji i odpowiedzialności. Chwalenie dziecka za jego starania, nawet jeśli coś pójdzie nie tak, buduje jego pewność siebie i motywuje do dalszych prób. **Wskazówka:** Po zakończonym gotowaniu zawsze znajdź coś pozytywnego do pochwały – może to być świetna dekoracja, dobrze wymieszane ciasto czy po prostu zapał, który dziecko okazało.

5. Włącz dzieci do codziennego przygotowywania posiłków

Dzieci, które biorą udział w przygotowaniu posiłków, chętniej próbują nowych smaków i jedzą bardziej zróżnicowane dania. Nawet proste czynności, takie jak ustawianie stołu, mycie warzyw czy mieszanie składników, mogą stać się ich codziennym zadaniem, które z czasem wzbudzi w nich zainteresowanie gotowaniem na większą skalę. **Wskazówka:** Zamiast gotować samodzielnie, zaangażuj dziecko nawet w najprostsze zadania. Dla nich to świetna okazja do nauki, a dla Was wspólny czas w kuchni.

6. Naucz podstaw zdrowego odżywiania

Wspólne gotowanie to doskonała okazja, aby uczyć dzieci zdrowych nawyków żywieniowych. Wyjaśnij, dlaczego warto jeść owoce i warzywa, co daje nam picie wody, a dlaczego słodczyce powinny być jedzone z umiarem. Jeśli dziecko samo pomoże w przygotowaniu zdrowego posiłku, z większym prawdopodobieństwem go zje i doceni jego wartość. **Wskazówka:** Dzieci uczą się przez obserwację, więc pokazuj im dobry przykład, jedząc zdrowo i włączając wartościowe produkty do wspólnych posiłków.

7. Dbaj o bezpieczeństwo, ale daj trochę swobody

Bezpieczeństwo w kuchni jest kluczowe, ale ważne jest, aby nie ograniczać dzieci nadmiernie. Pozwól im na samodzielność tam, gdzie jest to bezpieczne – pod Twoim nadzorem. W ten sposób dzieci uczą się odpowiedzialności i zdobywają zaufanie do swoich umiejętności. **Wskazówka:** Naucz dziecko podstawowych zasad bezpieczeństwa, takich jak korzystanie z noży, obchodzenie się z gorącymi naczyniami i utrzymywanie porządku w kuchni.

Regularnie przypominaj te zasady, ale daj dziecku przestrzeń do nauki. Gotowanie z dziećmi to doskonały sposób na wspólne spędzanie czasu, budowanie ich pewności siebie i rozwijanie zainteresowania zdrowym odżywianiem. Dzięki odpowiedniemu wsparciu, dzieci mogą stać się małymi mistrzami kuchni, a wspólne gotowanie przyniesie wiele radości zarówno im, jak i Wam!

Bibliografia

1. Rośniemy, Joanna Anger, Anna Piszczek, Wydawnictwo: Mamania, 2019.
2. Gotuj z Alą i Antkiem. Książka kucharska dla dzieci, Opracowanie zbiorowe, Wydawnictwo: Alaantkowe Blw, 2020.
3. Basia i gotowanie, Stanecka Zofia, Wydawnictwo: Saga Egmont, 2018.
4. Cecylka Knedelek czyli książka kucharska dla dzieci, Krzyżanek Joanna, Wydawnictwo Jedność, 2015.
5. Dzieci w kuchni. Szkoła gotowania krok po kroku, Cagnoni Licia, Wydawnictwo Jedność, 2020.



**Zachodniopomorski Ośrodek
Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach**
73-134 Barzkowice 2

ISBN 978-83-66999-76-3



9 788366 999763

tel. 91 479 40 10; 91 479 40 15; 91 561 37 00
e-mail: sekretariat.barzkowice@zodr.pl

www.zodr.pl