

Zostań w domu i gotuj z rodziną...

PRZEPISY NA KOŃCU ARTYKUŁU

Autor artykułu: mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz



W czasie obecnej pandemii koronawirusa, kiedy jesteśmy w domu z rodziną, zastanawiamy się jak wykorzystać ten szczególny dla wszystkich czas. Może właśnie teraz warto podjąć wyzwanie jakim jest wspólne przygotowywanie posiłków. Czy już wcześniej gotowaliście razem z dzieckiem? Jeśli tak, macie teraz okazję

do spokojnej kontynuacji swoich kulinarnych wyzwań lub spróbowania czegoś nowego. Jeśli do tej pory nie gotowaliście razem to dobry moment aby spróbować.

Warto spróbować

Spędzanie czasu w domu jest wspaniałą okazją do wspólnego gotowania z rodziną. Przygotowywanie posiłków daje poczucie przynależności do grupy, odpowiedzialności za innych członków rodziny a także daje każdemu poczucie efektywnego spędzenia czasu. Nic nie jednoczy tak jak wspólny cel nawet ten, wydawałoby się z pozoru prosty jak zrobienie śniadania czy sałatki na obiad. Warto wykorzystać ten „domowy” czas na bycie razem z dziećmi w kuchni co da poczucie wspólnoty, będzie okazją do rozmów a także pomoże rozładować napięcie wynikające z długiego przebywania w domu. Przy tej okazji może gotowanie stanie się waszą rodzinną pasją, której do tej pory z braku czasu nie mogliście rozwinąć.

Kilka pieczeni przy jednym ogniu

Przygotowywanie wspólnego posiłku jest też wymarzoną okazją do kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych. Dzieci najefektywniej uczą się poprzez działanie praktyczne. Kierując się zasadą Konfucjusza: „**Powiedz mi a zapomnę, pokaż mi a zapamiętam, pozwól mi zrobić – zrozumiem**” warto wspólnie przygotować proste posiłki (np. sałatka owocowa, kolorowe kanapki, koktajl). Pokazanie dziecku konkretnych posiłków, które są korzystne dla jego zdrowia przyniesie większy efekt niż wielogodzinne mówienie dziecku o zdrowiu. Nawet takie maluchy jak 2-3 latki będą wspaniałymi kucharzami. Dzieci z zapałem włączają się w takie czynności jak krojenie, mieszanie, obieranie (np. czosnku), smarowanie itp. Zajęcia takie wymagają wcześniejszego przygotowania, jednak wysiłek włożony w takie domowe warsztaty kulinarne zaowocują nie tylko zwiększeniem praktycznych umiejętności dziecka ale także będą wspaniałą formą integracji całej rodziny.

Poznam, zrobię, to polubię

Ponad to wspólne gotowanie może być bardzo dobrym pomysłem aby dziecko zmieniło nastawienie do niektórych produktów. Niestety często zdarza się, że dzieci jedzą zbyt mało warzyw. Przygotowanie posiłków z dodatkiem warzyw może sprawić, że dziecko chętniej po nie sięgnie. Zacznijmy od przygotowania prostych potraw np. kolorowe kanapki z warzywami lub

sałatka. Kolejną grupą produktów bardzo korzystnych dla dzieci a nie zawsze przez nie lubianych są produkty zbożowe pełnoziarniste (np. kasza gryczana, jęczmienna, pieczywo razowe). Warto włączać te produkty do domowego menu w sposób atrakcyjny i urozmaicony (np. sałatki z dodatkiem kasz lub makaronu pełnoziarnistego, naleśniki z mąki pełnoziarnistej, kanapki z pieczywem razowym, risotto z ryżem brązowym). Ulubiona przez wszystkie dzieci pizza też daje nieograniczone możliwości wykorzystania warzyw.

Ach, ten bałagan w kuchni...

Błędem który często popełniają rodzice jest wykonywanie za dziecko pewnych czynności albo wręcz nie dopuszczanie zwłaszcza małych dzieci do prac kuchennych. Już trzylatek może wykonać proste czynności przy przygotowywaniu posiłku, które dadzą mu wiele satysfakcji. Warto jak najszybciej zaangażować dziecko w gotowanie i kuchenne czynności, pokazać mu, że posiłek może nie tylko dobrze smakować, ale być też doskonałą zabawą. Dzięki temu maluch nie tylko stanie się zaradny i samodzielny, ale będzie potrafił samemu przygotować sobie pełnowartościowy posiłek.

3-4 latek może już:

- łączyć i mieszać składniki
- obierać czosnek
- wyciskać cytrynę
- smarować pieczywo
- dekorować kanapki
- rwać rączkami sałatę, jarmuż
- obrać jajko na twardo ze skorupki

6-7 latek może już:

- nakryć do stołu
- ułożyć sztućce
- przynosić talerze po posiłku
- wykonać proste danie
- włożyć naczynia do zmywarki

9-10-latek może już:

- zrobić kanapkę
- zrobić sałatkę
- zrobić deser pod kontrolą rodzica

12-13 latek może już:

- samodzielnie zrobić ciasto
- zrobić herbatę
- ugotować makaron

Eksperymentujmy!

Dzieci, które gotują razem z rodzicami uczą się samodzielności i odpowiedzialności. Pozwólmy dziecku na zapoznać się ze smakami i zapachami, przełamujemy nasze stereotypy. W obecnej sytuacji, gdzie mamy więcej czasu na przebywanie razem także w kuchni, warto pozwolić dziecku na pewne eksperymenty. Może warto połączyć kaszę gryczaną z kakao albo twarożek z bananem i rodzynkami. Wyobraźnia dziecka nie ma granic, wykorzystajmy to także w kuchni. Chwalmy dziecko nawet za małe osiągnięcia, pozwólmy mu decydować i poznawać nowe smaki, jednym słowem rozwijajmy wyobraźnię żywieniową dziecka wykorzystując to że mamy więcej czasu, cierpliwości i energii.

Wspólne posiłki

Spożywanie wspólnych posiłków z rodziną jest nie do przecenienia, zwłaszcza w obecnym trudnym dla wszystkich czasie pandemii. W codziennym zabieganiu nie zawsze mamy czas aby przynajmniej jeden posiłek zjeść z dziećmi. Wspólne posiłki są nie tylko okazją do rozmów ale także do pokazania dzieciom własnych wyborów żywieniowych. Dzieci uczą się przez naśladownictwo, dlatego bacznie obserwują rodziców także podczas ich wyborów żywieniowych. W obecnym czasie długiego przebywania w domu mamy okazję wykorzystać potencjał jakimi niewątpliwie są wspólne posiłki z rodziną. Podczas posiłku rozmawiamy o swoich emocjach i wątpliwościach ale także śmiejemy się i żartujemy.

Warto wykorzystać ten szczególny czas w domu aby utrwalić nawyk jedzenia razem, co zaowocuje umocnieniem więzi rodzinnych i pomoże przetrwać trudny dla wszystkich czas.

Praktyczne rady dla rodziców w czasie pandemii koronawirusa:

- jedzmy posiłki razem
- jedzmy regularnie posiłki
- kształtujmy prawidłowe nawyki żywieniowe
- pozwólmy dzieciom gotować z nami
- włączajmy dzieci w nakrywanie do stołu oraz sprzątanie po posiłkach
- stwórzmy własne rodzinne potrawy i dzielmy się nimi z innymi rodzinami
- wykorzystajmy wyobraźnię kulinarną dziecka
- chwalmy dziecko za najmniejsze zaangażowanie przy przygotowywaniu posiłków
- często uśmiechajmy się do siebie, bądźmy tolerancyjni

Przykłady potraw do wspólnego przygotowania z dziećmi:

Zielony koktajl Siłacza (ilość na 4 porcje)

- jarmuż (najlepiej w pęczkach, aby dzieci mogły rwać liście lub mrożony) - 1 pęczek lub 1 opakowanie mrożonego
- banany – 2 sztuki
- kiwi – 3 sztuki
- cytryna – ½ sztuki
- woda – ok 1 szklanka

Produkty do przygotowania: owoce i warzywa umyte, obrane ze skórki

Dzieci: wyciskają sok z cytryny, kroją owoce, rwą rączkami jarmuż, następnie mieszają wszystkie składniki.

Rodzice: blendują składniki na gładki koktajl.

Kolorowe kanapki z pastą z ciecierzycy (na ok. 8 kanapek)

- Pół bochenka chleba graham lub innego razowego
- 220 g ugotowanej ciecierzycy lub z puszki
- cytryna – 1 sztuka
- czosnek – 1 ząbek czosnku
- oliwa z oliwek lub olej rzepakowy – 2 łyżki
- do ozdabiania kanapek: dowolne warzywa np. rzodkiewka, ogórek świeży, ogórek kiszony, papryka, pomidory, posiekany koperek

Produkty do przygotowania: pokrojone pieczywo, ugotowana ciecierzycy, umyte i pokrojone warzywa

Dzieci: obierają czosnek, wyciskają sok z cytryny, łączą i mieszają wszystkie składniki

Rodzice: blendują wszystkie składniki

Dzieci: nakładają pastę na pieczywo i dekorują warzywami

Sałatka owocowa Królowy Zdrowci (na ok 4 porcje)

- banany – 3 sztuki
- kiwi – 2 sztuk
- ananas z puszki lub świeży – 6 plastrów
- gruszki – 3 sztuki
- morele suszone – 10 sztuk
- miód – 2 łyżki
- cytryna – 1 sztuka

Produkty do przygotowania: owoce umyte, obrane ze skórki, morele suszone wcześniej namoczone w wodzie (ok 20 minut)

Dzieci razem z rodzicami: kroją owoce, wyciskają sok z cytryny, mieszają wszystkie składniki, wykładają na miseczki

Krem a`la nutella (na 10 małych kanapek lub 5 naleśników)

- orzechy laskowe – 100 g
- kakao – 2 czubate łyżki
- mleko – ½ szklanki
- miód (najlepiej płynny) – ¼ szklanki
- pieczywo lub naleśniki

Produkty do przygotowania: orzechy wcześniej podprażone na patelni (im mniej skórek tym lepiej) i zblendowane na gładki pył, pokrojone pieczywo lub usmażone naleśniki

Dzieci razem z rodzicami: odmierzają składniki, wstępnie mieszają

Rodzice: blendują wszystkie składniki,

Dzieci: smarują kremem pieczywo lub naleśniki

→ dla dzieci z alergią na orzechy laskowe:

suszone daktyle – 1 szklanka (wcześniej namoczyć w wodzie)

fasola czerwona – ½ puszki

mleko – 1/3 szklanki

kakao – 1 łyżka

mleko kokosowe – 3 łyżki

Składniki zblendować i gotowe!

Pizza warzywna (na ok 8 porcji)

- Mąka pszenna – 0,5 kg
- Drożdże – 5 dkg
- Olej rzepakowy – 1 szklanka
- Cukier – 1 łyżeczka
- Mleko 2% - 0,5 szklanki
- Ulubione warzywa: np. papryka czerwona, zielona, żółta, kukurydza, cebula lekko zblanszowane brokuły, fasolka szparagowa
- Można dodać także ser żółty - ok 20 dkg

Produkty do przygotowania: umyte warzywa, ewentualnie krótko ugotowane brokuły lub fasolka szparagowa

Dzieci razem z rodzicami: rozpuszczają drożdże w mleku i dodają cukier, mąkę wsypują do miski (miska średniej wielkości, bo ciasto będzie rosło), do mąki dodają rozpuszczone drożdże i olej, ugniatają. Zagniecione ciasto przykrywają ściereczką i czekają aż wyrośnie. W tym czasie kroją warzywa.

Rodzice: rozgrzewają piekarnik do 160 C, na blachę (średnica 27-28 cm) kładą papier do pieczenia, na którym następnie rozciągają wyrośnięte ciasto

Dzieci: układają pokrojone warzywa na przygotowane ciasto, posypują warzywa serem żółtym

Rodzice: wkładają pizzę do piekarnika na ok. 40 minut.

Ciasteczka bananowo-owsiane (ok 20 sztuk)

- banany – 3 sztuki (najlepiej bardzo dojrzałe)
- płatki owsiane – 4-5 łyżki
- rodzynki – garść
- orzechy laskowe lub włoskie (zmiksowane lub starte) – 2 łyżki

Produkty do przygotowania: umyte banany, zmiksowane lub starte orzechy, rodzynki wcześniej namoczyć w wodzie (ok 15 minut)

Dzieci: odmierzają płatki owsiane, obierają banany ze skórki i kroją na małe kawałki, następnie ugniatają widelcem kawałki bananów, dodają płatki owsiane, rodzynki i orzechy, gdy masa jest za rzadka dodajemy jeszcze płatki owsiane

Dzieci z rodzicami: na blachę piekarnika kładą papier do pieczenia i formują ciasteczka o średnicy 3-4 cm

Rodzice: rozgrzewają piekarnik do 180 C i wkładają blachę do piekarnika na ok 10 minut.

Przygotowanie za NCEŻ – Małgorzata Posadzy