

Дети готовят сами!

Совместное приготовление пищи — приятное времяпровождение, которое сближает со значимыми взрослыми.



Рецепты, по которым готовят дети, должны быть простыми, давать максимальную свободу и позволять избегать возможных ошибок.

Важно помнить, что в меню ребёнка раннего возраста должно быть минимум сахара, жирного и жареного. Отдавайте предпочтение натуральным продуктам и блюдам, запечённым в духовке.

Готовим с детьми: 10 простых рецептов

Перед вами рецепты полезных и вкусных блюд, которые могут приготовить самые маленькие дети. Родители предлагают малышам ингредиенты на подносе. Для ребёнка старше трёх лет распечатайте иллюстрированные рецепты, чтобы он готовил самостоятельно, сверяясь со списком.

Овсяные батончики

Ингредиенты:

2 стакана овсяных хлопьев



2 банана



1 стакан мёда



Кокосовая стружка — по вкусу



Изюм или другие сухофрукты — по вкусу



Духовку разогревают до 140 градусов. Напомним, духовкой пользуется только взрослый.

Малыш чистит, режет на кусочки и мнёт бананы. В другой посуде смешивает овсянку, орехи и сухофрукты. Добавляет банан и мёд, хорошо всё перемешивает.

Кладёт на противень бумагу для запекания и выкладывает массу, аккуратно распределяет её вилкой по поверхности.

Массу выпекают 20–25 минут, остужают и нарезают на батончики.

Мини-омлет из брокколи с сыром

Ингредиенты:

2 яйца



Варёная головка брокколи



1 стакан твёрдого тёртого сыра



Щепотка соли



Щепотка мускатного ореха



Дети разделяют брокколи на соцветия. В большой миске венчиком взбивают яйца. Старшие сами трут сыр, смешивают его с брокколи, солью и мускатным орехом. Полонником распределяют смесь в формы для выпечки маффинов.

Омлет запекают 10–12 минут при 180 градусах.

Пицца с овощами

Ингредиенты:

2 столовых ложки растительного масла



1 чайная ложка сахара



2,5 стакана муки



Соль — по вкусу



1 столовая ложка томатного соуса



Тёртый сыр



Овощи — по вкусу



Тесто для пиццы взрослый может подготовить заранее вместе с ребёнком или сам. В тёплую воду кладут сахар и дрожжи, несколько минут ждут, затем добавляют муку, масло и соль. Замешивают тесто, формируют из него шар, который перекалывают в миску и закрывают пищевой плёнкой или влажным полотенцем. Оставляют в тёплом месте на час.

Пока масса подходит, малыши режут кабачок, перец, помидоры, цветную капусту или брокколи, лук, оливки и другие продукты по вкусу.

Все ингредиенты раскладывают по небольшим тарелкам для удобства справа налево: томатный соус, сыр, овощи. Юный поварёнок достаёт тесто, раскатывает в тонкую лепёшку, намазывает на неё ложкой томатный соус, посыпает сыром и выкладывает овощи.

Пиццу выпекают в разогретой духовке при температуре 230 градусов 10–15 минут.