

www.detkityumen.ru

Дети готовят сами: простые иллюстрированные рецепты

Готовка развивает мелкую моторику, знакомит с новыми движениями и помогает детям почувствовать свою самостоятельность. К тому же, совместное приготовление пищи с ребёнком — приятное времяпровождение, которое сближает его со значимыми взрослыми.

В этой статье вы найдёте иллюстрированные рецепты для приготовления выпечки, салатов и вторых блюд. Рецепты, по которым готовят дети, должны быть простыми, давать максимальную свободу и позволять избегать возможных ошибок.

В конце статьи — ссылка, по которой можно бесплатно скачать и распечатать карточки.

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.

Готовим с детьми: 10 простых рецептов

Овсяные батончики.

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.

Омлет.

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

Омлет запекают 10–12 минут при 180 градусах.

[Пицца.](#)

Тесто для пиццы взрослый может приготовить заранее вместе с ребёнком. 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, посыпают сыром и выкалывают овощи.

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

Десерт с йогуртом.

Этот рецепт под силу даже малышам. Блюдо заменит обычные детские йогурт и творожок, в которых содержится сахар.

Маленькие помощники на кухне режут любые сезонные фрукты на мелкие кусочки и смешивают с несладким йогуртом. Лучше всегда добавлять немного банана, он придаёт сладость.

Кексы.

Банан чистят и мнут, режут клубнику или другие фрукты на кусочки. Взбивают яйцо венчиком, добавляют в ёмкость остальные продукты и хорошо перемешивают. Смесь разливают в формы для маффинов.

Кексы выпекают в духовке 15–20 минут при 180 градусах.

Фруктовые и овощные шашлычки.

У этого блюда несколько вариантов.

Фруктовый "шашлычок": малыш небольшой ложкой делает шарики из дыни и арбуза и нанизывает их на деревянные палочки, чередуя с виноградом, клубникой.

Овощные "шашлычки": на палочки нанизывают огурец, сыр и помидоры черри.

Соус.

Чищенный огурец натирают на мелкой тёрке. Огурец гораздо мягче моркови, но твёрже сыра, поэтому идеален для первого детского опыта использования тёрки. Чеснок измельчают в чеснокодавилке. В миске смешивают йогурт, чеснок, соль, уксус, оливковое масло. Добавляют натёртый огурец. Смесь хорошо перемешивают.

Юные повара от трёх лет сами чистят морковь, режут огурец, перец и морковь на небольшие палочки и разделяют цветную капусту на соцветия. Цветная капуста подаётся сырой, но, если вы не привыкли есть её в сыром виде, используйте более привычные овощи.

В соус можно макать кусочки хлеба.

Печенье.

Дети кладут в большую миску все сухие ингредиенты. Добавляют маленькие кусочки масла, а после — яйцо, каждый раз перемешивая смесь. Разминают получившееся тесто и делают из него шар. Тесто заворачивают в прозрачную плёнку и убирают в холодильник на 40 минут. После его раскатывают скалкой. При помощи формочек малыш вырезает печенье разных форм.

Выпекают 8–10 минут при 180 градусах. Можно сделать по 2 печенья одинаковой формы, намазать вареньем одно готовое печенье и соединить с другим.

Салат.

Хорошо остудите овощи и предложите юным помощникам их почистить. Картошку смогут почистить даже малыши прямо руками, а морковь — дети постарше при помощи ножа. Они также чистят яйца, а после нарезают все овощи на небольшие кусочки. Салат заправляют сметаной, солят и хорошо перемешивают.

Скачайте и распечатайте [все иллюстрированные рецепты](#) для удобства вашего малыша.

Наталия Гончарова

<https://mchildren.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category135/category141/5139/