

Катя Касприни

Роберта Гвидотти

МАМА, СМОТРИ, Я ГОТОВЛЮ!

ГОТОВИМ САМОСТОЯТЕЛЬНО ВКУСНЫЕ ДЕСЕРТЫ
ПО МЕТОДУ МОНТЕССОРИ

В КАРТИНКАХ.
ДЛЯ ТЕХ,
КТО НЕ УМЕЕТ
ЧИТАТЬ



МИО

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

МЕТОД МОНТЕССОРИ НА КУХНЕ	С. 7
СПРОСИМ У ЭКСПЕРТА!	С. 8
СОВЕТЫ И ПОДСКАЗКИ	С. 9
ЛЮБОЙ РЕБЁНОК МОЖЕТ ГОТОВИТЬ!	С. 10
УЗНАЁМ ИНГРЕДИЕНТЫ ПО СИМВОЛАМ	С. 11
КУХОННАЯ УТВАРЬ	С. 12

Рецепты

БЛИНЧИКИ	С. 14
ЙОГУРТОВЫЙ КЕКС	С. 20
ЙОГУРТОВОЕ МОРОЖЕНОЕ	С. 26
ШОКОЛАДНЫЕ МАФФИНЫ	С. 30
КЛУБНИЧНЫЕ МАФФИНЫ	С. 36
ШОКОЛАДНО-ГРУШЕВЫЙ ПИРОГ	С. 42
ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ДЖЕМОМ	С. 48
КЕЙКПОПСЫ	С. 54
ПИРОГ «ЗЕБРА»	С. 58



C. 14



C. 20



C. 26



C. 30



C. 36



C. 42



C. 48



C. 54



C. 58



ВВЕДЕНИЕ

Перед вами необычная кулинарная книга. В ней мы хотим предложить занятие, которое поможет детям узнать, что самые вкусные сладости они могут приготовить **сами!**

Благодаря простым и проверенным рецептам, проиллюстрированным подробными картинками, ваш ребёнок сможет научиться самостоятельности, а заодно весело и с пользой провести время.

Идея книги возникла, когда мы готовили со своими детьми. Им так хотелось всё сделать самим, что мы задумались: **как дать им максимум свободы на кухне?** Так мы придумали сборник рецептов, которые сможет повторить любой ребёнок старше трёх лет. Для этого **даже не нужно уметь читать:** достаточно просто считать по пальцам до пяти.

В этой книге почти нет текста: вместо него мы используем фотографии и рисунки. Чтобы готовить было ещё легче, мы предлагаем обойтись без кухонных весов, — ребёнку понадобится только стакан или столовая ложка. Готовить по такому принципу не только весело, но и полезно для развития мелкой моторики, координации и внимания.

В наших рецептах совсем немного ингредиентов. Большинство из них наверняка уже есть у вас дома — а если нет, то вы легко раздобудете их в магазине.

Готовить классно! А тем более — готовить **наравне со взрослыми!**



*«Поможем им
сделать это
самим!»*

Мария Монтессори

МЕТОД МОНТЕССОРИ НА КУХНЕ

Чем полезно для ребёнка самостоятельное приготовление пищи?

Развиваются
концентрация
и внимание.

Улучшаются
мелкая моторика
и навык работать
руками.

Ребёнок учится
действовать
последовательно
и считать.

Ребёнок
становится
самостоятельнее
и увереннее
в себе.

Прививается
умение
заботиться
о себе.

Развивается
пошаговое
мышление.

Ребёнок
становится более
системным
в своих пищевых
привычках.

СПРОСИМ У ЭКСПЕРТА!

Можно ли приучить ребёнка к здоровой пище через игру?

Конечно!

Привлекая детей к приготовлению еды, мы помогаем им развивать свои органы чувств, приучаем к самостоятельности и закладываем в них основу для правильного пищевого поведения. Во время готовки ребёнок не только становится увереннее в себе, но и открывает для себя новые продукты, узнаёт их запах, текстуру и вкус. Это познавательное и весёлое занятие приносит удовольствие всем участникам процесса!

Какие ингредиенты подходят детям?

Самые простые: знакомые с детства продукты, которые напоминают нам о беззаботном времени, полном любви и тепла. Пусть дети вместе с вами участвуют в выборе ингредиентов, и тогда они будут дорожить вашими советами и научатся выбирать здоровую пищу в будущем.

С какого возраста можно разрешать ребёнку готовить?

Точного возраста нет: чем раньше вы начнёте, тем лучше! У детей бесконечный потенциал! Старайтесь не ругать ребёнка за разлитое молоко или рассыпанную муку и дайте ему свободу для творчества. Ведь через эти эксперименты малыш развивает навык работы руками. Вы удивитесь, как быстро он научится взбивать яйца и месить тесто!

Не опасно ли давать ребёнку кухонные инструменты?

Конечно, нужно внимательно смотреть, чтобы ребёнок не порезался и не обжёгся. Поначалу лучше использовать инструменты, подходящие для детей: маленькие ножи, миниатюрные скалки и ножницы с закруглёнными кончиками.

Джулия Феррара,
нутрициолог