AKTIVNOSTI PRAKTIČNOG ŽIVOTA - BLAGODATI SVAKODNEVICE U ODGOJU

Mnogim roditeljima uz posao i sve kućanske obaveze „nedostaje vremena“ koje bi kvalitetno proveli sa svojom djecom. Pozovite djecu u kuhinju, neka vam pomognu napraviti ručak. Otkrit ćete da je rad s djecom u kuhinji način kako se možete zbližiti, odgajati svoju obitelj i hraniti ju.

Vrijeme koje provedete sa svojom djecom u kuhinji, dan za danom, pruža osnovu za razvijanje kreativnost i spretnosti u rješavanju problema, mjesto gdje mogu naučiti pomagati drugima i raditi kao dio tima, usvajati istinske ljudske vrijednosti**.** U opuštenim zajedničkim trenucima u radu s hranom, spontano se razvijaju iskreni razgovori između roditelja i djeteta, a utjecaj roditeljskog primjera može neprimjetno djelovati na dječje srce i um. Obitelj koja zajedno kuha vjerojatno će zajedno i jesti i zajedno počistiti nakon jela. Ove aktivnosti redovito im pružaju priliku da komuniciraju, djeluju jedni na druge te da saznaju što se sa svakim od njih događa.

U prenatrpanim kuhinjskim ormarima i ladicama i na policama svake kuhinje nalazi se mnoštvo „ didaktičkih igračaka“ i kriju se mnoge vrijedne pouke — koje su spremne oživjeti s pripremom sljedećeg jela.

Kuhinja privlači djecu. Hrana predstavlja odlično sredstvo za poučavanje jer je nešto što je blisko djeci. Uključivanjem u aktivnosti sa hranom, djeca razvijaju osjetila, motoriku, uče raspoznavati namirnice i njihova svojstva te otkrivaju svijet znanosti. Njihovo osjetilo mirisa, okusa i dodira toliko je izoštreno u ranoj dobi da djeca postanu potpuno zaokupljena poslom. Djeca uče dodirivanjem, mirisanjem, kušanjem, slušanjem i osjećanjem. Pomoću hrane možete ih poučavati fonetici, matematici i spretnom rješavanju problema. Lijevanje, usitnjavanje, guljenje, prosijavanje, miješanje, valjanje pomaže djeci da se nauče spretno služiti rukama i koordinirati rad očiju i ruku. Sortiranje (slaganje grožđica i lješnjaka u odvojene hrpice) i redanje (slaganje posuda za mjerenje jednu u drugu) uče ih pojmovima koji služe kao osnova za učenje matematike. Slijeđenje recepta vježba je korištenja brojeva i mjera, raspoređivanja vremena te korištenja logike i jezika. A pojedinac se ne može upustiti u svijet kuhinje koji je složen i pun rizika ako ne nauči nešto o sigurnosti, odgovornosti, osobnoj organiziranosti i timskom radu.

Ne smije se previdjeti ni koliko je vrijedno naučiti kuhati. Nije neuobičajeno da su djeca koja ispočetka pomažu u kuhinji kad dođu u tinejdžersku dob već u stanju pripremiti čitav obrok. Koji se zaposleni roditelj s vremena na vrijeme ne bi tome radovao? Osim toga, kuhanje pomaže mladima da steknu samopouzdanje i samostalnost — osobine koje im mogu koristiti kada kasnije kao odrasle osobe preuzmu odgovornosti.

Sastavili smo popis aktivnosti kako djeca mogu sudjelovati u kuhinji. Aktivnosti su prilagođene dobi i mogućnostima djece. Djeca se razvijaju različitom brzinom, tako da su ovo samo okvirni prijedlozi. Vaše dijete može biti spremno obaviti određeni zadatak ranije ili kasnije nego što je ovdje navedeno. Promatrajte i slijedite razvojni put svog djeteta.

**0 do 18 mjeseci**

Prvih godinu i pol dana, najbolji način da uključite mališane u svoje kuhanje je samo dopustiti im da vas promatraju kako kuhate! Donesite ih u kuhinju dok kuhate. Stavite dijete na sigurno mjesto u kuhinji- na stolicu za hranjenje ili igraonicu. Ponudite djetetu nekoliko alata za kuhanje koje ne mogu polomiti ili se njima ozlijediti.

 Mala djeca vole se igrati mjernim žličicama, kuhačama, čašama, zdjelicama, lončićima... Možete im dati posude i cjedilo da presipavaju brašno..

U prozirnu bocu mogu žličicom stavljati rižu, kururuznu krupicu, griz.

 U loncu mogu miješati tjesteninu i lupati kuhačom.

Praznu plastičnu bocu od jogurta napunite s nekoliko zrnca riže da šuškaju. Isprobajte razna zrna za punjenje, tako ćete dobit različite zvukove. Možete i zapjevati uz ove šuškalice.

Pričajte djetetu o onome što radite u kuhinji. Ako kuhate hranu za djetetov obroke, dajte mu da miriše i dodiruje sastojke ( mrkva, banana.. ). Na taj način dijete upoznaje kuhanje, ono mu postaje zanimljivo i zabavno jer može gledati i sudjelovati u vašoj aktivnosti u kuhinji, osjeća se uključeno.

U jaslicama djecu potičemo da jedu i piju sama. Dakle s 12 mjeseci djeca se mogu samostalno najesti i napiti iz čaše. Ohrabrujte dijete da uredno pije iz obične čaše i jede samostalno žlicom. Uredno znači da se ne polijeva, da ne stavlja ruku u tanjur, da pazi da mu podbradak ostane čist. Ako odrasli strpljivo potiče dijete iz dana u dan, vrlo brzo vidjet ćete što sve vaše dijete zaista može učiniti samo.

**18 mjeseci do 3 godine**

Negdje oko 18 mjeseci ( nekad bliže drugoj godini) djeca su spremna započeti pomaganje u nekoliko jednostavnih zadataka, poput:

Stavljanje suhih tekućih sastojaka u posudu: žlicom može stavljati brašno iz posude u drugu posudu

oprati voće i povrće: oprati krumpir, jabuku...,

 Odvojiti listove biljke od stabljike: npr. potrgati listove salate, zelja, kelja i prati ih u zdjeli vode te potrgati listove na komadiće,

Posoliti salatu,

Premazati lim za kolač uljem ili maslacem,

Držati zdjelu dok vi miksate ( drzite je i vi ),

Promiješati biskvit u zdjeli (npr. kuhačom umiješati bjelanjke u smjesu),

Promješati kašu, varivo, začiniti solju, paprom,

Staviti posuđe u perilicu,

Čiste žlice i vilice klasificirati i pospremiti u ladicu.

Budite strpljivi u aktivnostima s djecom. Zasigurno će vam trebati više vremena da skuhate ručak ili ispečete kolač. Ali dijete će biti uz vas, imat će pune ruke posla. Neće čekati da vi završite svoj posao da se možete igrati. Djetetu je ovo igra u kojoj uživa jer je s vama i sretno je jer vam pomaže. Djeca su oduževljena kada mogu pomoći odraslima! Nemojte zaboraviti pohvaliti svoje dijete što vam je pomoglo. Bez njegove pomoći jelo zasigurno ne bi ispalo tako fino, zar ne ?!

 U svim zadacima koje dajete djetetu gledajte što radi, ne ostavljajte ih same u kuhinji bez nadzora.

 **4 do 5 godina**

Preporuča se da djeca u ovoj puno rade na razvoju finih motoričkim sposobnostima. Ovo je pravo vrijeme da im zadate malo zahtjevnije zadatke, iako će imi dalje trebati puno pomoći i nadzora! Možete ih zadati da:

* Izreže mekanu hranu plastičnim nožem
* Izmjeri suhe sastojke na vagi uz vašu pomoć
* Zamijesi (pomozite koliko procjenite da je potrebno) i razvaljaju valjkom tijesto za pizzu ili kruh
* Modlicama pravi kolače
* Od tijesta oblikuje kuglice ( kolačiće)
* Iscijedi sok od limuna ili naranče
* Razbije jaje u zdjelicu i zamuti ga vilicom
* Čisti i priprema zelenu salatu
* Namaže kruh maslacem i džemom
* Namaže palačinke i narola ih
* Oguli ohlađeno tvrdo kuhano jaje
* Postavi stol kao u vrtiću
* Pospremi stol nakon jela
* Ispere posude koje nisu preteške
* Pošprica radnu površinu univerzalnim sredstvom za čišćenje, a zatim je obrišite.
* Napuni pretinac tabletom za perilicu posuđa i pritisnite gumb "Start".

**6 i više godina**

U ovoj dobi djeca su naučila neke osnove pripreme hrane i spremna su za složenije zadatke i isprobavanje neke kuhinjske opreme. Sami ćete procjeniti kada je vaše dijete spremno koristiti noževe za odrasle, pećnicu i štednjak.

Budući da djeca u ovoj dobi uče čitati, sjajno je da zajedno čitate recept dok kuhate. Također, sada je vrijeme da zajedno isprobate još nekoliko kuhinarskih projekata, poput sijanja bilja ( rajčice u tegli, grašak, peršin...) izrade jogurta, voćnog jogura, pečenja kruha Ili izrade domaće tjestenine ( ribana kašica, domaći rezanac, krpice, njoke).

Uz sve gore navedene zadatke, mnoga djeca osnovnoškolskog uzrasta mogu početi:

* Upotrebljavati mali nož
* Kuhati s vama kod štednjaka
* Guliti voće i povrće.
* Rezati voće za voćnu salatu ( banane, jabuke, kiwi, naranča i žlica meda )
* Ribati sir za pizzu, jabuke za kolač, mrkvu za bolonjez...
* Oblikovati pite u okruglom kalupu
* Mikserom izraditi snijeg od bjelanjaka
* Nanizati povrće i meso na ražnjić
* Pospremiti namirnice iz trgovine na njihovo mjesto u vašoj kuhinji i smočnici
* Puniti i pospremiti perilicu posuđa.

Zapamtite: svako je dijete drugačije, tako da može biti ispred ili iza ovih prijedloga. Vi najbolje poznajete svoje dijete!

Ohrabrujte svoju djecu da sami učine sve što mogu ! Iznenadit ćete se što sve djeca mogu uz vašu ljubav, potporu i vjeru u njihove mogućnosti! Samostalno dijete je sretno dijete.

Literatura:

<https://www.eatright.org/for-kids/for-preschooler>

<https://www.superhealthykids.com/healthy-home/50-kitchen-chores-for-kids-to-teach-responsibility/>

<https://www.scholastic.com/parents/family-life/easy-recipes-for-kids/kids-kitchen.html>