
MINI VODIČ

ZA PREŽIVETJE V KUHINJI

ALI KAKO SE NAUČIM KUHATI IN UPORABLJATI
GOSPODINJSKE APARATE.



1. ZA STARŠE

Otrok, star **od dve do tri leta**, gnete testo, začini jedi, opere in mi dodaja zelenjavo ter sadje ... Pri tem ga učim, kako se imenuje posamezno živilo, kakšne barve je in številke.

Otrok, star **od tri do štiri leta**, pomaga zbrati sestavine za pripravo jedi, jih strese v posodo, zmeša, pripravi preprost sendvič, pretlači krompir ...

Otrok, star **od štiri do šest let**, meša sestavine, reže zelenjavo, sadje, sir, ubije jajce, pripravi mizo ...

Otrok, star **od šest do osem let**, uporablja mešalnik, odpirac za kozerve, samostojno naredi smoothie, solato, preprost zajtrk iz kosmičev, sadja in mleka ...

Otrok, star **od osem do 11 let**, reže meso, sadje, zelenjavo, kruh, uporablja gospodinjske aparate, pripravi malico, ob nadzoru koristi štedilnik, pečico in mikrovalovno pečico.



2.

NASVETI ZA STARŠE

Že malčka skozi igro vpeljem v svet kulinarčnih doživljanj. Ima svoj predpasnik, kuharsko kapo, nož, žlico, skledo, majhno desko za razanje ... Igrava se kuharja v njegovi majhni kuhinji.

Vem, da bo izbirčen otrok raje poskusil jed, če bo pomagal pri njeni pripravi.

Nakupujem po seznamu skupaj z otrokom na tržnici, v trgovini ali izbereva živila na avtomatu. Prednost dam sezonsko in lokalno pridelanim živilom, izogibam se industrijsko predelani in procesirani hrani. Zalog hrane ne kopicimo.

Uživamo le zdravo prehrano, sestavljeno iz uravnoveženih jedi, bogatih s hranili. Dnevno pojemo od tri do pet zmernih obrokov.

Pred uporabo izdelka prebereva tudi deklaracijo, ki priča o seznamu in količini sestavin, neto količini, roku uporabnosti, seriji, pogojih hranjenja in uporabe, naslovu proizvajalca, poreklu, hranilni vrednosti ... Pozorna sva tudi na sestavine, ki lahko izovejo alergijo.

Kuhinja vključuje tudi red. Otroku pokažem, v katerih omaricah hranimo kozarce, krožnike, lonce, gospodinjske aparate, kuhinjske krpe ... kje se nahajajo pripomočki in pribor.

Seznamim ga z razporeditvijo živil v shrambi, kuhinjski omari, hladilniku in zamrzovalniku.

Poleg tega, da se uri v kuhanju, mi je izjemno pomembno, da se drži bontona pri jedi.



3.

NASVETI ZA STARŠE

Otroka že zelo zgodaj učim, kako se pripravi pogrinjek na mizi.

Otrok sodeluje pri pospravljanju krožnikov z mize in zlaganju v pomivalni stroj, obenem ga naučim ročnega pomivanja posode.

Začneva s pripravo preprostih jedi, kot so solate, sendviči, mlečne kaše, smoothiji ipd., nato nadaljujemo z zahtevnejšimi.

Dajem natančne usmeritve, ker vem, da se bo tako naučil kuhati zelo okusno. Dela razporedim, njegovi starosti primerno.

Ko čakava, da se nekaj skuha ali speče, izkoristim trenutek in ga podučim o kulturi in zgodovini hrane, fizičnih in kemičnih procesih, ki so del nastanka posameznih proizvodov. Predstavim mu različne kulinarčne izraze in trende.

Spoznava razlike med dušenjem, praženjem, kuhanjem, peko v pečici ali na žaru, blanširanjem ...

Spodbujam otrokovo samostojnost pri pripravi najpreprostejših jedi in kasneje tudi zahtevnejših.

Ne jezim se, če otrok nekaj polije, razbije, raztrese ... Nered skupaj pospraviva in počistiva.

Četudi mu prvič jed ne uspe, ga spodbujam k ponovnemu poskusu. Vaja dela mojstra, če mojster dela vajo.

V kuhinji se vedno "vrti" pod mojim nadzorom.



4.

NASVETI ZA OTROKE

V TRGOVINI SKUPAJ S STARŠI PREUDARNO POIŠČEM OSNOVNA ŽIVILA IN JIH DOMA RAZVRSTIM V SHRAMBO, KUHINJSKO OMA-RICO, HLADILNIK IN ZAMRZOVALNIK. KO SEM STAREJŠI, ŽE SAMOSTOJNO NAKUPUJEM ŽIVILA, KI JIH POTREBUJEMO ZA PRIPRAVO OBROKA.

ČE IMAMO VRT, SADOVNJAK, POLJE, DOMAČE ŽIVALI NA KMETIJI ... POMAGAM PRIDELATI DOMAČE DOBROTE NAJVIŠJE KAKOVOSTI.

ZNAM PRAVILNO UPORABLJATI ŽLICO, VILICE, NOŽ IN PITI IZ KOZARCA. POZNAM PRAVILA LEPEGA VEDNJA ZA MIZO.

PRIPRAVA JEDI MI JE V UŽITEK, Z VESELJEM POMAGAM MAMICI IN OČKU V KUHINJI. SKRBNO PRIPRAVLJENA DOMAČA HRANA JE NAJBOLJŠA.

RADOVEDNO SE UČIM KUHARSKIH VEŠČIN, KER TAKO KAKOVOSTNO PREŽIVLJAM PROSTI ČAS.

TO JE ŠE ENA AKTIVNOST, KI ME POVEZUJE S STARŠI IN PRIPO-MORE H KREPITVI NAŠIH ODNOSOV.



5.

NASVETI ZA OTROKE

NAVDUŠENO PREIZKUŠAM OKUSE RAZLIČNIH JEDI. VŠEČ SO MI ZDRAVE, KER TAKO POSKRIBIM ZA SVOJO RAST IN RAZVOJ. IZOGIBAM SE SLADKIM IN SLANIM PRIGRIZKOM TER PROCESIRANI HRANI.

CENIM HRANO, ZVEDAM SE, DA JE HRANA MNOGO VEČ, KOT LE NEKAJ, KAR SI "ZBASEM" V USTA.

JEM ZMERNO IN SI NE NALOŽIM PREVELIKIH KOLIČIN HRANE NA KROŽNIK. NE JEM Z OČMI ALI IZ KRATKOČASJA.

KO ME NAPADE LAKOTA, IMAM VNAPREJ PRIPRAVLJENO ZALOGO SEMEN, OREŠČKOV, SADJA, ZELENJAVE ...

NE DOPUSTIM, DA ME PRIVLAČNA EMBALAŽA IZDELKA ZAVEDE, AMPAK PREŠTUDIRAM DEKLARACIJO, KI MI POVE, ALI JE ZDRAV IN VAREN.

NAD KUHARSKO KNJIGO ALI RECEPTI, ZBRANIMI NA SPLETNI STRANI, SEM FASCINIRAN IN KOMAJ ČAKAM, DA SE LOTIM PRIPRAVE OBROKA. PROSIM STARE STARŠE, DA DELIJO Z MANO RECEPTE ZA STARE KMEČKE JEDI.





NASVETI ZA OTROKE

PRED OBROKOM IN PRIPRAVO JEDI SI VEDNO UMIJEM ROKE. SKRIBIM ZA ČISTOČO KUHINJSKIH POVRŠIN IN KRP.

PRI DELU V KUHINJI SEM NATANČEN IN ODGOVOREN. DA SI NE UMAŽEM OBLAČIL, SI NADENEM PREDPASNIK.

VSE GOSPODINSKE APARATE UPORABLJAM PO NAVODILIH STARŠEV IN PROIZVAJALCA. PRAV TAKO SLEDIM NAVODILOM PRIPRAVE, KI SO ZABLEŽENI NA EMBALAŽI.

KO PRIPRAVLJAM OBROK, SEM POZOREN, KAJ SE DOGAJA NA ŠTEDILNIKU IN V PEČICI. TAKRAT NE BEREM SMS SPOROČIL, NE IGRAM IGRIC NA TELEFONU ...

KO RECEPTA ALI NAVODIL ZA PRIPRAVO NE RAZUMEM, PROSIM ZA POMOČ STARŠE.

PRI PRVIH NEUSPEHIH PRI KUHANJU NE OBUPAM. SEM SAMO-ZAVESTEN IN VEM, DA MI BO NA KONCU USPELO POSTREČI OKUSNO JED, NAD KATERO BODO NAVDUŠENI VSI V DRUŽINI.

NAJPREJ SE NAUČIM PRIPRAVITI SENDVIČ, SMOOTHIE, KOSMIČE Z MLEKOM IPD. SAMOSTOJNO SI PRIPRAVIM ZAJTRK ALI MALICO.

NIKOLI BREZ NADZORA STARŠEV NE PRIŽIGAM ŠTEDILNIKA ALI PEČICE.

ZANIMAM SE, ČEMU SLUŽIJO VSI GOSPODINJSKI APARATI. IN JIH ZNAM TUDI VKLJUČITI, IZKLJUČITI IN NAMESTITI DOLOČEN PROGRAM.

7.

NASVETI ZA OTROKE

VEM, KATERI LONEC, PONEV ALI PEKAČ JE NAMENJEN ZA DOLOČENO JED. POSLUŽUJEM SE RAZLIČNIH KUHINJSKIH PRIPOMOČKOV, KI MI OLAJŠAJO DELO.

NE PRIPRAVLJAM PREVELIKIH KOLIČIN HRANE ZA NAS. OSTANKE HRANE NE MEČEM V SMETI, AMPAK JIH PREUDARNO SHRANIM (POKRIJEM Z ŽIVILSKO FOLIJO, POSPRAVIM V PLASTIČNO POSODICO, POSTAVIM V HLADILNIK ALI ZAMRZNEM, UMAKNEM Z DOSEGA HIŠNIH LJUBLJENČKOV ...).

INFORMIRAN SEM O HITRO POKVARLJIVIH IN MIKROBIOLOŠKO OBČUTLJIVIH ŽIVILIH. SPREMLJAM ROK UPORABE ŽIVIL.

DOMA LOČUJEMO SMETI IN SEM PODUČEN, DA JE ZELEN ZABOJNIK ZA STEKLO, MODER ZA PAPIR, RUMEN ZA EMBALAŽO, RJAV ZA BIOLOŠKE ODPADKE, ČRN PA ZA MEŠANE ODPADKE.

KO SEM ŽE SPRETEN V KUHINJI IN MALCE STAREJŠI, MAMICO IN OČKA RAZVESELIM S PREPROSTIM OBROKOM (SENDVIČI, PALAČINKAMI, PICO ...). MOGOČE CELO SPEČEM PIŠKOTE IN JIH PODARIM SLAVLJENCU.

POZNAM OSNOVE PRVE POMOČI PRI OPEKLINAH IN OPARINAH. TUDI PRI IZBRUHU POŽARA VEM, DA MORAM OSTATI MIREN, IN POZNAM POMEMBNE KORAKE RAVNANJA PRI TEM.

SVOJE KUHARSKO ZNANJE DELIM Z MLAJŠIM BRATOM ALI SESTRO V DOGOVORU S STARŠI.

V KUHINJI RAZVIJAM SVOJE ČUTE. OKUŠAM, VOHAM, TIPAM, GLEDAM IN POSLUŠAM.

8. NASVETI ZA OTROKE

KER MI JE SMUKANJE PO KUHINJI VŠEČ, SI RAD OGLEDAM KUHARSKE ODDAJE IN POIŠČEM POSNETKE Z NASVETI NA YOUTUBU.

PRIPRAVLJENO JED ARANŽIRAM IN JO DOVRŠENO POSTREŽEM NA KROŽNIKU. ZA SPOMIN SI JO FOTOGRAFIRAM.

ČE Z DRUŽINO OBIŠČEMO RESTAVRACIJO IN NAM JE NEKA JED ZELO VŠEČ, JO SKUPAJ POSKUŠAMO PRIPRAVITI DOMA. POIŠČEMO USTREZEN RECEPT IN ZBEREMO SESTAVINE. NATO SE KOT MOŠTVO USKLAJENO LOTIMO NJENE PRIPRAVE. KO NAM USPE, "POLIŽEMO" KROŽNIKE DO ZADNJEGA KOŠČKA.

IMAM SVOJ ZVEZEK, V KATEREGA SI LEPIM RECEPTE IZ REVIJ, NATISNJENE S SPLETA, PREPISANE IZ MAMIČINE KUCHARICE ... ZRAVEN LEPIM FOTOGRAFIJE.

SLEDITE NAM NA



VČLANI SE V
**MINICITY
KLUB**

IN PREJMI

VSTOPNICO

minicity
brskamo okoli sveta



*akcija velja do 15. 3. 2021. Število vstopnic je omejeno.

9.

NASVET ZA BREZHIBNO KUHINJO

Doma imamo le kakovostne in brezhibno delujoče aparate. Podučim ga, kako se uporabljajo in čemu služijo štedilnik, pečica, napa in mikrovalovna pečica. Blagovna znamka **Beko** ima v svojem bogatem asortimanu obilico izdelkov za vse potrebe, ki jim lahko brezskrbno zaupam. Ogleдам si jo lahko v trgovinah **Big Bang** po vsej Sloveniji.

Seznamim ga s tem, da imamo v kuhinji mini pomočnike – male gospodinjske aparate (mešalnike, sokovnik, ožemalnik, žar, toaster, aparat za peko kruha, cvrtnik, kuhinjsko tehtnico, parni kuhalnik, grelnik vode, sušilnik sadja ...), ki sem jih vse nabavil v trgovini Big Bang. Navdušen sem nad napravami, ki skrajšajo čas kuhanja in zmanjšajo porabo energije.

Naučim ga brati recepte, pripraviti sestavine in slediti korakom postopka priprave jedi. Kulinarični navdih lahko poiščeva na spletnih straneh **Barilla** in **Kotányi**.

Zaupam mu skrivnost, ki podari jedem božanski okus. To so začimbe, začimbne mešanice in zelišča blagovne znamke Kotányi. Predstavim mu, s katerimi začinimo sladice, meso, testenine, omake ... in ga navadam, da jih potrese ali umeša v jed, tre, melje ... da jih prepozna po videzu, vonju in na otip.

Kot pravi kuharski mojster za kuhanje ter peko uporabljam kakovostne surovine z značilno bogato hranilno vrednostjo, med drugimi tudi suho sadje, oreščke in semena. Kakovostne izdelke in veliko izbiro najdem pri blagovni znamki **Odlično**. Podučim ga o razlikah med oreščki in semeni, njihovi obdelavi in uporabi.

Posebno učno uro namenim ločevanju odpadkov in skrbi za okolje.

9.

KUHINJE SVETA V MINICITYJU

V kreativnem otroškem mestu **Minicity** gostuje prav posebna hiška z imenom **Kuhinje sveta**, v kateri pod vodstvom animatorjev otroci spoznavajo zdrav jedilnik, kuhinjske pripomočke in aparate, izvor zelišč in začmb ter razliko med njimi, svetovne kuhinje, se urijo pri pripravi raznovrstnih jedi, podučijo, kako nastanejo testenine, kaj so oreški (kje in kako rastejo, kakšne so njihove pozitivne lastnosti za telo ...). Pri tem se prelevijo v kuharja, kuharskega pomočnika ali izdelovalca testenin in krepijo fino motoriko, razmišljajo, so vključeni v timsko delo, se učijo samostojnosti, samoiniciative, orientacije, matematičnih izrazov, razvrščanja ...

Vse dokler se ponovno ne vidimo v Minicityju oziroma, če si zaželite obiskati Minicity kar iz naslonjača, lahko to storite brezplačno. Pripravili smo interaktivne spletne delavnice, ki slonijo na kakovostni didaktični vsebini. Otroci se pogovarjajo v živo z animatorjem, razgibajo, obiščejo dotično hišico na daljavo in spoznajo njeno vsebino, se pridružijo kreativni delavnici in prisluhnejo pravljici. Vse podrobne informacije o programu **Minicity ONLINE** dobite na spletni strani.

Mini vodič za preživetje v kuhinji je nastal pod okriljem Minicityja v sodelovanju s partnerji Big Bang, Barilla, Kotányi in Odlično.

