

Консультация для родителей «С какого возраста можно учить ребенка готовить еду?»



Умение готовить еду – очень важный навык для детей. В процессе обучения можно также учить ребенка чтению, счету и другим навыкам.

Исследования психологов показали, что существует связь между обучением кулинарии в дошкольном возрасте и здоровым питанием в старшем возрасте. Дети, которых учили готовить с раннего возраста, впоследствии меньше употребляли жареную пищу и фастфуд, употребляли больше фруктов и больше интересовались здоровым питанием. Привычки здорового питания сохранялись у таких детей и во взрослом **возрасте**. Кроме того, обучение приготовлению пищи развивает у детей моторику и координацию.

Однако родители часто беспокоятся о безопасности детей на кухне. Чтобы дети развивали навыки и оставались в безопасности, психологи разработали рекомендации о том, какие навыки можно развивать у ребенка в разном возрасте.

Важность риска

Безопасность ребенка – главный фактор, который нужно принимать во внимание, когда вы учите его готовить. Однако для его физического развития и развития познавательных навыков также важно идти на умеренный риск. Для благополучия ребенка нужно научить его контролировать риски, а не избегать их. Если занятия соответствуют возрасту ребенка и связаны с умеренным риском, это учит его преодолевать трудности и развивает эмоциональную устойчивость.

Если говорить об обучении ребенка приготовлению пищи, это означает, что вы можете научить его выполнять различные задачи, которые изначально вызывают у вас опасения. Например, вы можете научить ребенка нарезать продукты ножом или пользоваться духовкой.

Разработанные руководства по обучению детей приготовлению пищи основаны на развитии навыков, необходимых в том или ином возрасте (*например, моторики*) и были проверены международными экспертами. И, хотя все дети разные, рекомендации, поданные в руководстве,

универсальны. Все родители могут использовать их, чтобы научить своих детей готовить.



В двухлетнем возрасте ребенок может делать различные формы из теста. Например, он может делать печенье в форме шариков. Поначалу печенье будет не идеальной формы – это связано с тем, что у ребенка еще недостаточно тактильного опыта. Также ребенок может

помогать вам мыть фрукты и овощи. Дайте ему возможность трогать овощи, ощущать их форму. Также объясните ребенку, насколько важно удалять всю грязь с продуктов питания перед их приготовлением.

С трех лет – если ребенок готов к этому – его можно научить использовать нож для выполнения простых задач под вашим присмотром. Начните с пластмассового ножа или ножа для масла и научите ребенка нарезать что-то мягкое (*например, банан*). Главное – развить навык и укрепить уверенность (*и вашу, и ребенка*).

Когда вы даете ребенку подобные задания, это поможет детям развить моторные навыки. Мелкая моторика включает в себя координацию и движение мелких мышц пальцев, а крупная моторика – движение крупных мышц конечностей.

Перемешивание
нарезанных продуктов требует навыков мелкой моторики (*например, умения удерживать предметы ладонью и большим пальцем*). Также для этого требуются и навыки крупной моторики (*например, сила рук и движение всей руки при перемешивании*). Чтобы



очистить апельсин или нанизать на деревянную шпажку нарезанные овощи, требуются мелкие моторные движения. Ребенок держит шпажку подобно тому, как он держит карандаш.

Ученые доказали, что развитие моторики в раннем возрасте способствует высокой успеваемости в чтении и математике. Однако исследование, проведенное в Ирландии в 2015 году, показало, что современные дети часто не развивают мелкую моторику на необходимом уровне. Это может быть связано с тем, что современные дети используют электронные устройства вместо таких занятий, как настольные игры с

кубиками, собирание конструктора и т. д. Поэтому приготовление пищи может помочь ребенку в развитии моторных навыков.

Попытки научить ребенка готовить в раннем возрасте поначалу могут приводить к беспорядку. Но это также дает ребенку возможность играть и учиться, экспериментировать с продуктами и развивать привычки здорового питания. Если вы научите ребенка готовить, это даст ему важные жизненные навыки, которые позволят выбирать здоровую пищу во взрослом возрасте.