**ПОЧЕМУ ДЕТИ ДОЛЖНЫ ГОТОВИТЬ?**

Когда вы готовите еду с детьми, а не для детей, нужно как следует все продумать. Это отнимет больше времени, создаст немало суматохи и беспорядка и может заставить вас понервничать. Так зачем вам это нужно?

* ***Вы делаете своего ребенка "позитивным едоком"***

Готовка пробуждает естественное любопытство ребенка и заставляет его пробовать такие продукты, к которым он бы иначе и не притронулся. Исследуя каждый ингредиент, малыш вырабатывает позитивные ассоциации с едой, что в итоге развивается в долгосрочные хорошие «взаимоотношения» с ней.

* ***Готовка - вклад практически в каждую область знаний вашего малыша:***
1. Общение и язык:

Даже выполняя простейшие кулинарные задания, дети учатся слушать и следовать инструкциям. Готовя вместе, произносите вслух, что вы делаете и какие используете ингредиенты (откуда они, какая у них текстура, какого они цвета, какой у них вкус и запах).

Когда дети закончат, обсудите вместе с ними, что именно они приготовили. Когда все соберутся за едой, попросите детей помладше рассказать всем, какие продукты они использовали, а детей постарше – как именно они сделали то или иное блюдо. Обычно дети мало что запоминают, и им понадобятся ваши подсказки, но постепенно они привыкнут к пересказу своих действий.

1. Физическое развитие:

Готовка – непрерывная моторная практика: ведь нужно следить за кухонными приборами, брать еду руками и что-то делать с ней (хватательный рефлекс). Все это поможет им в будущем, когда они будут учиться писать и держать ручку. Все остальные обучающие практики: мытье рук, понимание, что нельзя прикасаться к горячим предметам (духовке), взаимодействие с разными видами продуктов – расширяют кругозор ребенка и учат его, как сохранять здоровье и соблюдать технику безопасности.

1. Личное, социальное и эмоциональное развитие:

Приготовление еды учит детей уважать и еду, и тех, кто ее готовит. Участвуя в процессе, даже самые маленькие дети начинают ценить усилия, затраченные на приготовление пищи, и по-настоящему чувствовать атмосферу семейных обедов и ужинов.

В приготовлении еды кроется изобилие возможностей для эмоционального развития. Например, ребенка может разочаровать, если что-то получилось не так, как он хотел. Может быть, ему покажется скучным следовать инструкциям вместо того, чтобы делать все по-своему. Иногда дети могут понять, что им не хватает навыков. Когда малыши испытывают все эти чувства и справляются с ними в безопасной домашней обстановке, это учит их переживать поражения и решать проблемы. Поэтому, если что-то идет не по плану, не расстраивайтесь, а взгляните на это как на возможность освоить что-то новое.

1. «Раз-два-три»: подключаем математику

Готовка дает нам массу возможностей научить детей основам простого счета:
• Поручите детям считать ингредиенты или мерные ложки. Если ребенок еще не умеет считать, считайте вместе с ним. Дети постарше могут добавить или убавить что-то самостоятельно и пересчитать снова.
• Расскажите, что значит делить пополам или на четвертинки.
• Обращайте внимание на простейшие фигуры: круги, треугольники и квадраты.
• Сравнивайте количества и размеры: произносите вслух, что выглядит больше, а что меньше; какой сосуд полон, а какой пуст.

1. Понимание окружающего мира:

Пока вы готовите, можно поговорить на следующие темы:
• В какой стране распространено это блюдо?
• Как растет этот овощ/фрукт? На дереве? В земле? В тепле? Из семечка?
• Как получают этот продукт? Поговорите о том, как этот продукт попал в магазин, а потом к вам домой. Помогите детям вырастить свои растения – зелень или какие-нибудь овощи, которые они смогут использовать в приготовлении блюд. Пусть ребенок сам выберет овощ или фрукт в супермаркете и приготовит что-нибудь с ним.

Все это помогает пробудить интерес к еде у детей и обогатить общие познания об окружающем мире.

1. Применение творческих и художественных способностей:

Приготовление еды – это постоянное исследование цвета, текстуры и формы и огромное пространство для воображения и креатива. Поговорите с малышами о том, как меняются продукты по мере готовности: как белое превращается в розовое, а тесто из рыхлого становится гладким. Когда готовите с более старшими детьми, до начала манипуляций спросите, что, по их мнению, сейчас произойдет с продуктом.
Если рецепт позволяет, дайте детям шанс проявить творческие способности. Пусть они сами выберут формочку для печенья. Выложите перед ними все овощи, которые у вас есть, позвольте им попробовать их и решить, с чем сделать пиццу, пирог или яичницу. Пусть они сами украсят блюдо и подадут его на стол так, как им хочется.

1. Эффективное обучение:

В каждом аспекте приготовления пищи есть что-то полезное для ребенка, что благотворно отразится на его способностях к обучению:
• Игра и исследование нового научат детей не бояться экспериментов.
• Активное обучение помогает развивать у детей концентрацию внимания и усидчивость.
• Креативность и критическое мышление помогут детям научиться принимать решения и планировать дела.

