

# Μαγειρική με τα παιδιά

Ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να αγαπήσουν τα παιδιά το σπιτικό φαγητό και την υγιεινή διατροφή είναι να συμμετέχουν στη διαδικασία της μαγειρικής. Η μαγειρική για ένα παιδί αποτελεί μία δημιουργική διαδικασία που επιτρέπει την παράλληλη ενεργοποίηση όλων των αισθήσεων. Όταν τα παιδιά μπαίνουν στην κουζίνα και μαθαίνουν από μικρά πως παρασκευάζονται αυτά που τρώνε, αποκτούν σωστές διατροφικές συνήθειες και υψηλό δείκτη Διατροφικής Ευφυΐας.



## Το δικό τους φαγητό

Όταν τα παιδιά καθίσουν στο οικογενειακό τραπέζι, έχοντας συμβάλει στο μαγείρεμα, νιώθουν ότι αυτό που τρώνε είναι το «δικό τους» φαγητό, κάτι που το κάνει ακόμα πιο νόστιμο και υγιεινό. Τα παιδιά τρώνε με μεγαλύτερη όρεξη κάτι που έχουν μαγειρέψει. Όταν κάνουμε εργαστήρια μαγειρικής, ότι και αν μαγειρέψουμε, θα «εξαφανιστεί»: Τα παιδιά λατρεύουν όλα όσα φτιάχνουν μόνα τους: Σαλάτες, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά ολικής, χυμούς και υγιεινά σνακ. Όταν το παιδί συμμετέχει στην διαδικασία του φαγητού, συμμετέχει εύκολα και στην κατανάλωσή του.

## Η χαρά της Μαγειρικής

Είναι αναγκαίο να τα ενεργοποιήσουμε τα παιδιά ώστε να μουν με κέφι και θάρρος στην κουζίνα και να μάθουνε πως η μαγειρική δεν είναι αγγαρεία αλλά ένας αποτελεσματικός τρόπος για να διασκεδάσουν, να δημιουργήσουν, να εκφραστούν και να προσφέρουν μικρές απολαύσεις στον

εαυτό τους και στους άλλους. Για να το πετύχουμε αυτό πρώτα εμείς να μπούμε με ενθουσιασμό στην κουζίνα και να δείξουμε με το παράδειγμά μας πως η μαγειρική είναι μία ευχάριστη διαδικασία που μας γεμίζει χαρά.

## Τα οφέλη της Μαγειρικής

Η παρασκευή του φαγητού είναι ένας σημαντικότερος τομέας της ζωής μέσα στο σπίτι. Είναι σημαντικό τα παιδιά να αντιληφθούν τις παράπλευρες ωφέλειες της μαγειρικής στο σπίτι για όλη την οικογένεια: (Α) Γλιτώνουμε χρήματα – γιατί τα σπιτικά φαγητά κοστίζουν φθηνότερα από τα αντίστοιχα έτοιμα απ' έξω. (Β) Τρώμε πιο υγιεινά, γιατί έχουμε τον έλεγχο της ποιότητας των πρώτων υλών, του τρόπου μαγειρέματος και των ποσοτήτων που χρησιμοποιούμε.

## Το πιο σημαντικό συστατικό

Όταν τα παιδιά μαγειρεύουν ή βοηθάνε τη μαμά και τη γιαγιά στην προετοιμασία του γεύματος και στο στρώσιμο του τραπέζιου, προσθέτουν το πιο σημαντικό υλικό: Την καλή τους διάθεση και την θετική τους ενέργεια. Το φαγητό δεν είναι μόνο υπόθεση συνταγής ή καλών υλικών. Είναι και υπόθεση συναισθημάτων. Αυτός είναι ο λόγος που το σπιτικό φαγητό είναι πάντα το πιο νόστιμο, καθώς περιέχει ένα πανάκριβο συστατικό που το κάνει το πιο αγαπημένο. Το συστατικό αυτό είναι η αγάπη της μαμάς!

## Φαντασία και δημιουργία

Στα παιδιά αρέσουν οι ευφάνταστες μαγειρικές δημιουργίες και οι πρωτότυπες ιδέες που πηγάζουν από την αστείρευτη φαντασία τους. Τους αρέσει να «κατεβάζουν» περίεργες ιδέες, να δημιουργούν καινούργιες «ψαγμένες» γεύσεις. Εντυπωσιάζονται από τα φαγητά που είναι παρουσιασμένα με ευφάνταστο τρόπο και τους αρέσει να στολίζουν τα πιάτα με διάφορα χρώματα και σχήματα. Είναι σημαντικό να αφήσουμε τα παιδιά να δημιουργήσουν ακόμα και αν το τελικό αποτέλεσμα σε μερικές περιπτώσεις? δεν τρώγεται!

## Αυτοεκτίμηση και περηφάνια

Τα παιδιά νιώθουν περήφανα για την συμμετοχή τους στην μαγειρική. Όταν βλέπουν πως η συμβολή τους οδήγησε σε ένα χειροπιαστό τελικό αποτέλεσμα που τρώει όλη η οικογένεια, η αυτοπεποίθησή του αναπτρώνεται. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζεται η συμβολή τους. Το πιο καλό πράγμα που μπορείτε να κάνετε είναι να παραδεχθείτε ότι το φαγητό είναι νόστιμο χάρη στη συμμετοχή του παιδιού στη μαγειρική.

## Μαγείρεμα μαζί

Ζητήστε από τα παιδιά να σας βοηθήσουν στο μαγείρεμα και στην προετοιμασία του δείπνου. Για να γίνει αυτό υπάρχει μία πολύ σημαντική προϋπόθεση: Να μαγειρεύετε εσείς! Αν εσείς τρώτε συνεχώς έτοιμα φαγητά και delivery, τα παιδιά θα αποκτήσουν πολύ κακή σχέση με την κουζίνα και θα κάνουν ότι και εσείς, όταν μεγαλώσουν. Κάντε το πρώτο βήμα και δείξτε τα παιδιά το καλό παράδειγμα ακόμα και αν δεν έχετε πολύ χρόνο. Ακόμα και αν ετοιμάσετε κάτι πολύ απλό, σημασία έχει τα παιδιά να σας βλέπουν στην κουζίνα να φτιάχνετε το οικογενειακό φαγητό.

## Με τα παιδιά στην κουζίνα

Πάρτε το παιδί μαζί σας στην κουζίνα όταν μαγειρεύετε. Ακόμα και αν είναι πολύ μικρά είναι καλό να σας παρακολουθεί καθώς μαγειρεύετε. Μπορείτε να του μιλάτε για το φαγητό και την διαδικασία και να του λέτε τα μυστικά σας της συνταγής. Το παιδί χαίρεται να βρίσκεται κοντά σας, να σας μιλά και να μιμείται αυτά που κάνετε. Ακόμα και αν δεν γίνει επαγγελματίας σεφ, θα αποκτήσει τουλάχιστον μία επαφή με την κουζίνα, θα γνωρίζει πως φτιάχνονται όσα τρώμε και θα μπορεί όταν μεγαλώσει να ετοιμάσει το φαγητό του.

## Αφήστε να βοηθήσει

Δώστε στο παιδί κάποιες αρμοδιότητες και αφήστε το να συνεισφέρει στην παρασκευή του φαγητού. Ανάλογα με την ηλικία του μπορείτε να το αφήσετε να κάνει διαφορετικά πράγματα. Μπορείτε να του δώσετε μικρές ποσότητες από υλικά και να το αφήσετε να πειραματιστεί και να σας αντιγράψει. Για παράδειγμα, μπορεί να τυλίξει μερικά ντολμαδάκια, να πλάσει μερικά κεφτεδάκια, να ανακατέψει το φαγητό, να κόψει ή προσθέσει στην κατσαρόλα κάποιο συστατικό. Όσα περισσότερα κάνουν τόσο καλύτερο.

## Αφήστε το να μάθει από τα λάθη του

Αν κάνει το παιδί κάτι λάθος δεν πρέπει ούτε να τσαντιστείτε ούτε να το μαλώσετε. Δεν πειράζει αν λερωθεί ή χύσει κάτι στο πάτωμα. Ακόμα και αν καταστραφεί το φαγητό, είναι πιο σημαντικό να χρησιμοποιήσετε την ευκαιρία για να του δείξετε πόσο πολύ το αγαπάτε ανεξάρτητα με τις πράξεις του. Δείξτε εμπιστοσύνη στο παιδί και μάθετε του πως το μυστικό της επιτυχίας είναι η αποτυχία. Αν δεν αποτύχει δεν πρόκειται να πετύχει. Στην μαγειρική ισχύει με το παραπάνω αυτό.

## Φαγητό για πάρτυ

Όταν έχετε καλεσμένους φίλους ή κάνετε πάρτυ στο σπίτι και μαγειρεύετε κάτι εσείς, ενεργοποιήστε το παιδί να σας βοηθήσει. Την ώρα του φαγητού θα νιώθει πάρα πολύ όμορφα που όλοι θα λένε τι νόστιμα που είναι και θα ξέρει ότι έβαλε και αυτό το χεράκι του! Μην ξεχάσετε να το επαινέσετε μπροστά στους καλεσμένους για τη συμβολή του στο μαγείρεμα.

## Μαγειρικό πάρτυ

Μπορείτε να καλέσετε τους φίλους των παιδιών και να τους βάλετε να κάνουν κάποια μαγειρική διαδικασία, όπως να πλάσουν κουλουράκια, τα οποία μετά θα ψήσετε για να φάνε. Ένα τέτοιο μαγειρικό παιχνίδι μπορεί να αποτελέσει και μία ψυχαγωγική δραστηριότητα στο πάρτυ γενεθλίων του παιδιού σας. Όταν με τους συνεργάτες μου κάνουμε παιδικά πάρτυ και εκδηλώσεις, μία τέτοια μαγειρική διαδικασία συμπεριλαμβάνεται πάντα στο πρόγραμμα. Κάντε το και εσείς!

## Αυτό που τους αρέσει

Μαγειρέψτε κάτι που αρέσει στα παιδιά σε υγιεινή εκδοχή. Φτιάξε υγιεινά χάμπουργκερ ή μία υγιεινή μακαρονάδα αν αυτό ζητήσουν. Διαμορφώστε μαζί το πρόγραμμα της εβδομάδας και αφήστε τα να αποφασίσουν τι φαγητά θέλουν να φάνε. Εσείς φροντίστε να βρείτε υγιεινές συνταγές και να τα φτιάξετε τα φαγητά ελαφριά με έξτρα λαχανικά, σύνθετους υδατάνθρακες και υγιεινά λιπαρά.

Οι παραπάνω ιδέες θα σας βοηθήσουν να ενεργοποιήσετε τα παιδιά και να μπειτε μαζί στην κουζίνα

για μαγειρική. Αν θέλετε και άλλες ιδέες, συμβουλές και συνταγές που μπορείτε να μαγειρέψετε με τα παιδιά, δείτε το [βιβλίο Μουσικομαγειρέματα](#), ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο διατροφικής εκπαίδευσης που προάγει την έξυπνη Διατροφή με εκπαιδευτική Ψυχαγωγία. [Δείτε το εδώ.](#)